

CONFINAMIENTO Y AUTORREGULACIÓN

Algunas claves:

DAR ESPACIO A TODO LO QUE SIENTO

El confinamiento es una experiencia dura para todas las personas. A día de hoy ya hemos recorrido una parte, pero todavía nos queda mucho por recorrer de este camino que nos está tocando transitar. Rabia, Miedo, Frustración, Tristeza, Impotencia, Incomprensión...estos estados y otros similares, emergen en tod@s nosotr@s en estos complicados momentos. Y en algunos casos nos desbordamos, no sabemos cómo atendernos, cómo gestionarnos con todo esto que nos está pasando...y el resultado es que nos vemos sobrepasad@s, y aparece la angustia, el insomnio, la ansiedad y otros síntomas...

Cuando hablamos de **Autorregulación**, ¿de qué hablamos?...La Autorregulación tiene que ver con poder estar en contacto con lo que me pasa, en el momento presente, para poder identificar lo que necesito y así poder dármele y recuperar mi equilibrio natural. Por ejemplo, si tengo necesidad de comer para satisfacer mis necesidades de ciertos nutrientes, es la sensación de hambre la que me permite darme cuenta de que necesito comer para recuperar mi equilibrio interno...

Tod@s tenemos necesidades que satisfacer, no sólo biológicas, también psicológicas y relacionales. Y en cada Ser humano existe esta posibilidad de autoregularse, es algo orgánico e innato. El problema es que muchas veces nuestra mente nos aleja de este mecanismo natural, y perdemos el contacto con nosotr@s mism@s, y por lo tanto no podemos atendernos ni gestionarnos.

Una de las formas de ir encontrando este equilibrio interno es precisamente saber que **tod@s estas emociones que sentimos son naturales y necesarias, y forman parte de este mecanismo de regulación**. A veces tenemos la falsa idea de que el equilibrio tiene que ver con "estar en paz interior" y para ello tenemos que alejar de nosotr@s todo lo que sentimos que no sea esa paz...Lo que estamos proponiendo es una nueva mirada en la que "nos regulamos estando muy atent@s a nuestro estado emocional". Esto es lo que nos va a permitir conectar con nuestras necesidades, para así poder cubrirlas e ir encontrando este estado de equilibrio que se traduce en calma y serenidad internas.

LA CRISIS COMO ALIADA

Corren muchas propuestas en las redes para ayudarnos a sobrellevar estos momentos. Desde información para hacer una buena rutina cada día como guías para una buena alimentación, meditación, deporte, ocio etcpodemos encontrar muchos recursos de este tipo y cada un@ podemos elegir entre una generosa oferta. Es fantástico que todo esto esté pasando a nivel social y a pesar de todo este apoyo que estamos encontrando, sigue siendo un momento delicado y de crisis para muchas personas.

Nosotr@s, como psicólog@s y buscador@s del sentido profundo de la vida, sabemos que **las crisis llegan cuando empieza a fallar mi autorregulación**, y entonces aparecen los síntomas. Por lo general los síntomas son muy molestos y nos obligan atenderlos, a traducirlos, a descubrir el regalo que esconden... y nos brindan la oportunidad de una nueva autorregulación, que se traduce en una nueva mirada y una nueva relación conmigo mism@ y con l@s demás... un nuevo equilibrio que se refleja en todas las facetas de nuestra vida, también a nivel social. No te resistas al cambio!!!!

Estamos en una profunda crisis social que nos está pidiendo una transformación colectiva, y eso sólo es posible si la transformación empieza en el nivel individual.

EL SENTIDO DE SOLIDARIDAD

Hay algo interesante que también está ocurriendo en estos días: las diferentes muestras espontáneas de solidaridad que están emergiendo en todos los lugares, como si estas muestras de solidaridad humana formaran parte de este mecanismo de autorregulación colectiva...Si todo esto que estamos viviendo a nivel individual nos sirve para poder ser más solidarios entre nosotr@s, como personas y como sociedad, entonces puede haber un sentido escondido entre tanto caos y sufrimiento.

Pero si dejamos que esta experiencia nos endurezca más, y levantamos más muros entre nosotros, la pérdida será muchísimo mayor. Una de las caras importantes del sufrimiento propio es poder entender el sufrimiento de los otros y desde esta empatía poder unirnos en un camino común y compartido. Nos necesitamos, tod@s **formamos parte de un todo**, somos un complejo engranaje en el que cada un@ somos necesarios y esta crisis lo está poniendo de manifiesto. Durante estos días, tod@s estamos teniendo la experiencia de emocionarnos al ver muestras solidarias de diferentes colectivos o individuos, así como muestras de agradecimiento que son una gran medicina para la herida que se nos abre en estos momentos. Aprovechemos esta apertura de corazón y esta bajada de muros internos, para no dejarnos arrastrar por la ceguera que a tanto@ nos puede acompañar en nuestra rutina, cuando todo está en "orden" y nos pasa desapercibida la necesidad ajena.

EL APOYO

Así como este tiempo nos puede movilizar hacia una profunda y verdadera solidaridad, también nos está enseñando que **además de dar, nos toca aprender a recibir y a pedir**. Uno de esos muros internos de los que hablábamos antes tiene que ver con una ilusión de individualidad, en la que me he tragado que puedo con todo, que puedo sol@, que no necesito a nadie... Como toda ilusión, duele cuando se rompe, pero a la vez nos hace más humildes y humanos, y nos acerca de manera más auténtica a l@s otr@s.

Esta crisis que estamos viviendo, nos empuja a este abismo con premura...Está rompiendo sí o sí lo que hasta ahora me "funcionaba" y me brinda una nueva oportunidad. Esta oportunidad es la de relacionarme de otra manera, desde la necesidad propia. Cuando me puedo relacionar desde el "yo necesito" la relación es más auténtica, más profunda y más satisfactoria.

AQUÍ Y AHORA

Estas dos palabras que tanto hemos escuchado también cobran un nuevo significado en los tiempos que corren. El tiempo se está transformando, ya no podemos planificar como lo hacíamos y ya no podemos mirar hacia otro lado ante la incertidumbre inherente a la vida. ¿Y qué pasa cuando me doy cuenta de lo incierto que es el futuro, cuando la muerte deja de ser un tabú y cobra presencia? ¿Qué pasa cuando me despojo de mi trabajo, mis hobbies, mi vida social? ¿Qué queda? ¿Quién soy?. Much@s nos sentimos desnud@s y vací@s y ante el tremendo reto de redescubrirnos, de ver partes que ni conocíamos de nosotr@s....Este reto, como cualquier reto, nunca está exento de miedo, de caos, de dudas...y a la vez se presenta como una profunda oportunidad de transformación, donde podemos intuir una libertad mucho mayor que la que nos acompaña en nuestra vida ordinaria, que ni sabíamos que existía, ya que estamos muy adaptados a las prisiones que nos hemos construido, en las que vivimos... tanto que ni sabemos que son prisiones.

Aprovecha este momento para aprender a vivir en el presente. No trates de controlar el futuro ni de anticipar, esto te angustiara. Se trata de adquirir un control basado en el presente, el único que verdaderamente podemos obtener.

El Equipo de ConAlma, Centro de Psicología

www.conalmapsicologia.com

Cuento: "El pájaro y la jaula dorada"

Un viejo sabio fue a visitar a unos amigos. Le llamaron porque estaban muy afligidos. Al llegar, tras el saludo, le contaron que un tiempo atrás, en su jardín, un hermoso pájaro multicolor se posó. Ante tanta belleza le quisieron atrapar. El pájaro revoloteaba alegre y ajeno a las intenciones de los habitantes de la casa. Estos colocaron una gran jaula dorada junto a un árbol del jardín, con frutas silvestres, y dejaron la puerta abierta. El pájaro se acercó atraído por el brillo de la jaula. Entró y se paseó con curiosidad. Se aproximó donde la fruta estaba y, en ese momento, la puerta se cerró. Un gran alborozo se escuchó entre los habitantes, ¡habían conseguido su propósito! El más bello pájaro que nunca vieron ya era de ellos.

Pasaron los días y el pájaro parecía feliz en su nuevo hogar, hasta que un día escuchó el canto de otro pájaro de su especie y sintió deseos de ir con él. Al intentar salir de la jaula acabó haciéndose heridas en su cuerpo, la puerta estaba cerrada. El pájaro cada vez estaba más apenado. La alegría de los habitantes de la casa se tornó en tristeza al verle cómo perdía no sólo su brillo, sino que además, sus plumas iban cayendo sin remedio.

El viejo sabio les preguntó: ¿Habéis tenido en cuenta los deseos del pájaro?. Ellos, sorprendidos, le comunicaron que ni se les había ocurrido que éste pudiera tener deseos... ¡Preguntadle! –exclamó el anciano, y así lo hicieron. El pájaro los miró y después observó la puerta de la jaula. Entonces comprendieron que quería que se la abrieran.

Una mujer, con todo el dolor de su corazón, abrió la pequeña portezuela. Tras revolotear por la jaula, el pájaro se posó frente a la puerta y comenzó a volar. Sus alas, con sus pocas plumas, le llevaron ante su "ama". Se posó en sus manos y le miró a los ojos. Los dos se "entendieron". Un intenso brillo apareció en los ojos de ambos y las alas del pájaro resplandecieron con intensidad. Le crecieron al instante las plumas perdidas y seguidamente emprendió un nuevo vuelo. Esta vez tras escuchar el canto de un pájaro que se posó al otro lado del jardín, se fue hacia él y los dos desaparecieron en el horizonte... felices.

Entonces los habitantes del lugar comprendieron y aceptaron que la vida es impermanencia y en ella vivimos siempre. No se puede retener ni aprisionar aquello que ha nacido para ser libre...