

Cuando nos paró la vida

Dévora Viña, Tu Coach La Palma

La vida nos paró, y todos/as hemos perdido algo durante esta pandemia. Los planes para el 2020, de entrada, desaparecieron, y es una pérdida que sí o sí todos vivimos. Otros también hemos perdido seres queridos que se han ido bajo esta situación.

Pero más allá de las pérdidas de esos seres queridos, por la que todos/as nos conmovemos, quiero hacer una reflexión desde una visión más amplia, y es que tengo la certeza de que en cada situación hay una parte de pérdida y una parte de ganancia. Lo primero que te animaría a preguntarte es: ¿Qué fue lo primero de lo que te diste cuenta cuando nos pararon, cuando la vida nos detuvo? Detente un poco y piensa en qué fue lo primero de lo que te diste cuenta cuando la vida nos paró. ¿Revisitaste tus valores? ¿Qué es lo más importante ahora para ti? Quizás antes te quejabas de tu trabajo y ahora es una labor que aprecias más. Antes te quejabas de tus relaciones y te diste cuenta de que había personas que extrañabas, personas a las que echabas de menos darle un abrazo, una sonrisa, un contacto. Quizá a otras personas no, y también te diste cuenta de ello.

¿Qué sentiste al revisar tus armarios sobrecargados? ¿Te sobran cosas? A mí sí. Quizás te diste cuenta de que ahora la ropa, zapatos, etc., y menos aún las marcas, no tienen tanta importancia; y otros aspectos de tu vida cobraron una relevancia mayor, por ejemplo, tu autocuidado, la alimentación o la gestión de tus emociones.

Quizás hayas aprendido muchas otras cosas. Quizás necesitaras parar y te diste cuenta en ese momento, y sepas ahora que necesitas más espacios para estar contigo mismo o misma. Más espacios de silencio, de reflexión, de sentirte a ti..

Quizás antes no caminabas y echaste de menos pasear por la orilla del mar. Quizás aprendiste a disfrutar más del momento y ahora también sabes que intentar controlar lo que pase mañana te frustra, no te ayuda. Ahora ya no podemos hacer planes a largo plazo, eso también nos lo enseñó la vida. Forzosamente tuvimos



que aprender a vivir el presente. Sin duda el 2021 lo miraremos con otro enfoque, tal vez poniendo nuestros sueños más en el sentir que en el hacer o el tener.

Sentirnos ricos y abundantes es maravilloso, pero ¿sabes qué es ser abundante realmente? Ser abundante es darnos cuenta de que tenemos todo lo que necesitamos. ¿Y tú? ¿Te diste cuenta de que tienes todo lo que necesitas cuando la vida nos paró? ¿Te diste cuenta que tenías todo y quizás incluso te diste cuenta de que tenías más de lo que nunca llegaste a imaginar? Como decía, a lo mejor nuestra escala de valores se movió y ahora pediríamos a la vida otras cosas más desde el sentir.

Tal vez ahora no tragamos cosas que antes sí a nivel de trabajo. Pueden haber relaciones o lugares en los que antes estabas demasiado anestesiado/a o y no te dabas cuenta, pero ahora sí sientes que ya no puedes sostener más esos espacios, esos lugares, esas relaciones. En definitiva, ahora nos miramos más a nosotros/as mismos, más entre nosotros/as y de otra manera. La mirada por encima de la mascarilla cobró otro sentido, y ojalá ese mirarnos desde el corazón sea, de verdad, definitivo.

No sabemos hasta cuándo ni a dónde nos llevará esta situación, lo que sí sabemos es que el proceso de aprendizaje que emprendimos con este período de pandemia sí que es definitivo, porque nuestro proceso de aprendizaje es imparable. El aprendizaje que arrancó con esta situación y nos acompañará durante toda la vida, nuestra forma de vivir, a partir de ahora será entender que toda la vida es un proceso de aprendizaje y que cada día vamos a estar experimentando cosas nuevas, y más que temer a los cambios, a la incertidumbre por lo que pasará mañana, disfrutemos del proceso, de que la vida nos sorprenda cada día. Y también eso es algo que nos ha regalado esta situación.