



Sentirse seguros ¡Todo irá bien!
Por: Marisa Moya

Consciencia y calma

Hay tanta información, opiniones y creencias en las redes sociales sobre este tiempo de pausa obligada que coger el teclado para escribir no tengo claro que sume ni un ápice, es posible que hasta sature mentes más de lo que ya están.

El panorama actual en España, y en muchos países del mundo, de inseguridad, provoca incertidumbre. El **coronavirus**, ese ser diminuto, ha puesto en jaque a millones de personas. Nuestras vidas han cambiado en un espacio tan corto de tiempo que no nos ha dado tiempo a encajar la dimensión del problema.

Sin embargo, **las emociones**, que no precisan de tanto margen para el *chequeo* de los acontecimientos, se van haciendo notar. Los impulsos, tan amigos de las emociones, también hacen acto de presencia. Solo hay que asomarse a un supermercado o a la operación huida en las carreteras para constatar **el imperio de los instintos**.

Por más racionales que nos creamos el dominio de los impulsos no está en segundo plano.

Nuestros cerebros primitivos que tienen la más alta de las funciones, asegurar nuestra **supervivencia**, están de horas extras.

El cóctel está servido y aparece un sentimiento, la vulnerabilidad.

Un virus lo logra

Parece que no hay muro que lo pare, desmonta el mundo como si de un castillo de naipes se tratara y perdemos la sensación de **confianza**.

El significado de **lo habitual** para progenitores y pequeños comienza a ser otro. La calle no es ocio, ni juego, ni paseo, ni trabajo, ni relación con otros. Las escuelas quedan en un silencio sordo ¿Y los hogares?

El aislamiento prudente y necesario al que nos aboca el conflicto pudiera hacernos pensar que al menos **estamos en familia**.

La familia ha sido tradicionalmente concebida como el mayor exponente de seguridad para un individuo.

La expresión #quedarseencasa moviliza a **la responsabilidad** y también se hace eco de ese sentimiento íntimo que para cada uno de nosotros tiene la palabra "casa". Hasta hace nada, disfrutar del hogar, era un bien alcanzable solo los fines de semana. ¿Qué



ha cambiado para que incluso en el hogar nos sintamos presas del miedo? El sentir mutó, como el virus, hay un componente nuevo, un mensaje subliminal socavando, "**estamos solos**", en familia, porque es un aislamiento no decidido.

Quedarse en casa, ahora, es protección, pero no es tranquilidad.

Como no hay nada que pensar, es **la aceptación** la vía. Aceptemos el cambio para poder abordarlo.

Si nos lo permitimos, si reconocemos y nos mostramos comprensivos por este sentimiento ambivalente es más probable que entendamos que la situación es nueva y nos sorprenderemos de nuestras propias reacciones ¡en familia!

En los hogares, en estos días de "pausa", habrá **revisión de áreas personales y sociales que estarán muy por encima de lo que nosotros mismos dábamos por hecho que poseíamos** y habrá también revelación de otras tantas que se nos quedaron sin elaborar.

¡Nos enfrentamos a nosotros mismos!

La situación tiene el poder de anular lo superfluo

Encajar que no nos conocemos como sujetos que abordan un conflicto sin precedentes en nuestras vidas puede aminorar **la sobreexigencia**. Las circunstancias son otras y otros pueden ser los recursos para abordar la incertidumbre, la soledad, el miedo... ¿Contamos con esos recursos?

En las formaciones de **Disciplina Positiva** hablamos de aprender a ser "**buscadores de fortalezas**". Ser buscador de fortalezas no es negar lo que nos sienta mal, lo que no poseemos, lo que nos hace sufrir... es aflorar lo que nos nutre, lo que hay en nosotros y en los que nos rodean que contribuye al bien común. Visibilizando las fortalezas nutrimos la seguridad y confianza en nuestras propias habilidades. Es permitirse la energía que moviliza nuestra mejor versión.

Buscadores de fortalezas

- En tiempos de pausa forzada, una fortaleza es "**el tiempo**". No es el tiempo de hace una semana, el del gozo, el de la premura, el del trajín... es tiempo de **quietud activa**.

Veo en redes sociales muchos, muchos recursos y sin duda son ideas y alternativas muy valiosas; sin embargo, me queda la sensación de que pueden no funcionar, incluso sentirnos frustrados, si antes no revisamos el patrón. Es otro, ha cambiado. **No hay que llenar todo el tiempo, no es necesario, no estamos apremiados por la urgencia ¡Es tiempo de pausa, tomar conciencia allana el camino!**

Otros usos para alcanzar otras finalidades.

Aprendamos a mediar y valorar los procesos, a observar, a percibir, a contemplar, a imaginar... los descansos, la parada, los silencios de un país enfrentado que **NO SE VA RENDIR ANTE LA ADVERSIDAD**.

- Otro reto de buscadores de fortalezas es trabajar para instalar el nuevo concepto de "**seguridad**" en el hogar. Estar a salvo hoy es distinto de lo que era hace apenas una semana. Son otros temores y nos resulta difícil convencernos de que lo que estamos haciendo sea suficiente para tranquilizarnos.

Si son los niños los que se manifiestan intranquilos recordemos que aprenden más de lo que ven que de lo que se dice. **Tu calma es su calma**. Tomemos en cuenta que somos sus lectores de vida; para tranquilizar revisemos antes lo que dice nuestro cuerpo (ceño fruncido, tensión muscular, esbozos de sonrisas). El cuerpo habla de nuestros sentimientos y pensamientos. En lugar de distancia, receptividad. Preguntemos, "*¿cómo estás?*", "*cuéntame más*", con suavidad, con comprensión. Cuidemos lo que ven en televisión y redes sociales, agarran al vuelo la información, se dan cuenta pero no siempre interpretan, ni integran la información de manera adecuada. Cuidemos el lenguaje, cuidemos el mensaje. Dejemos de lado términos pesimistas o catastróficos. Los niños pequeños se preocupan mucho y no poseen recursos para procesarlos de manera adecuada.

Les beneficia saber que se está trabajando para lograr soluciones... pequeños gestos, describir, analizar a nivel de su entendimiento para que puedan comprender.

Si son los adultos que nos rodean los que pierden la calma, **empaticemos**, también están lidiando su propia batalla. Si lo que hacen otros nos altera, **decirlo de manera no hiriente es más útil**, es más probable que obtengamos receptividad, amenazar, humillar, avergonzar, castigar, sermonear... aumentará las resistencias.

Si nos lo tenemos que contar en primera persona, si aparece el miedo, la ansiedad, hagámoslo ¡con fantasía, con humor, con cariño! No esperábamos una adversidad de tal magnitud.

- Acostumbrados a la línea recta del bienestar ahora toca la curva que supone sentirse insuficiente o temeroso. Nos inquietan los recursos materiales que también acusarán el impacto de las circunstancias y nos inquietan los recursos emocionales para sobreponerse a lo desconocido ¿Cómo ser buscador de fortalezas en autorregulación y autocontrol en semejante reto?

Dejemos de lado el apremio. No podemos ser siempre fuertes emocionalmente. Nadie nos está midiendo. Hará falta que respiremos para bucear en nuestro interior, somos mucho más capaces de lo que estábamos demostrando en situación de bonanza y si el aliento nos falla atreverse a buscar **apoyo** es sustantivo. Leer el



cuerpo, interpretar sus señales y comunicar (teléfono, redes sociales, grupos que se están haciendo de apoyo, redes humanas, aunque sean en digital).

Vamos a pasar días, semanas, juntos, en casa. La presencia, como decía, no siempre es disponibilidad emocional. Ahora que desaparece lo cotidiano establecido y mucho de lo superfluo en las relaciones humanas podemos concentrar la fuerza en lo esencial. **Personas ayudando a personas** para poder apreciar los cambios de ánimo y cuidarnos. Adultos modelando solicitud de ayuda es un gran referente para la que no nos quita ojo, la infancia. ¡La **cooperación** humana es, además de relevante para la solución del conflicto, salud mental!

Lograremos superar esta pesadilla

En mis talleres siempre decía que merecía la pena "**parar para repensar la vida**", nunca hubiera sospechado que el frenazo estaba a la vuelta de la esquina.

¡Así no, así no nos hacía falta parar!

Creo profundamente en el poder transformador del ser humano, desde dentro, desde la educación, el amor y su propia iniciativa. No necesitamos que nos cambien los patrones desde fuera, y menos aún por una enfermedad dura.

Aprovechar al máximo esta situación difícil sería que nuestra vida afectiva salga beneficiada por dos aspectos esenciales de nuestra humanidad, el autocontrol y la empatía. **Es la hora de todos, es momento de que en vez de pagar un alto precio seamos capaces de enfrentar al coronavirus de la mejor manera posible, desarrollando la resiliencia.**

Mi corazón os abraza.