

“SEGUIMOS CONTIGO”

ACTIVIDADES DE ENTRETENIMIENTO

Un paciente llamado Ernesto me contó una experiencia sencilla:

“El domingo quise ir por la mañana a la piscina para hacer natación. Yo odio la natación porque ni nado bien ni me gusta. Pero decidí hacerlo porque tengo una lesión en la rodilla y no puedo correr. Nadar no fuerza tanto la articulación: así que allá fui.

Pero como siempre que nado, acabé exhausto. Luego tenía que ir a comer con mis padres. Estarían también mi hermano y su esposa. Fue y ya en el trayecto me puse de mal humor. ¿La razón? Que estaba desfondado, me dolían las piernas y los brazos. Ya no tenía ganas de comer con nadie “¡Ojalá pudiese irme a dormir a casa!”, pensé.

Generalmente me lo paso muy bien con mi familia. Reímos, nos damos cariño y estamos a gusto. Sin embargo, aquel día, llegué a casa emocionalmente mal. Pero antes de entrar allí, me detuve frente a la puerta y recordé lo que hemos aprendido en la psicoterapia:” puedo ser feliz aun con un síntoma físico que me moleste”.

Y, entonces, Rafael, conseguí algo realmente bonito: decidí aceptar la situación y, simplemente, dar lo mejor de mí. Entré, me senté a la mesa para comer y, ¡aceptando siempre mi incomodidad interior!, traté a todos con cariño. Puse atención a las cosas que explicaron mi hermano, mi cuñada y mis padres. Intenté ser elegante y amable con mi actitud. Añadí un gesto de comprensión y unas palabras de calma al que se preocupaba por algo... y ¡se hizo el milagro! Se me paso completamente el malestar psicológico: estaba cansado, pero bien.

Mi planteamiento de la comida fue diferentes al habitual. Sabía que no podía estar como de costumbre (no iba a reír, hacer bromas...) porque no tenía fuerzas para ello. Pero iba a poner un granito de arena en el bien común: de forma discreta pero perseverante.

Rafael, tengo que decirte que fue un encuentro muy bonito. Estuvimos todos diferentes, mas seremos, pero fue hermoso. Y yo, personalmente, acabe sintiéndome muy bien. Si, estaba cansado, pero tranquilo y feliz.

Cuando hacemos como Ernesto, nos convertimos en sibaritas de la vida, personas que saben apreciar un gesto, una conversación amable y elegante. Los síntomas nos limitan si, pero aceptamos esa limitación y simplificamos nuestra experiencia. Ernesto no podía ser el de siempre, un tipo extrovertido y divertido; la comida no iba a ser genial de la forma habitual, pero iba a serlo de otra: iba a ser correcta, amable, tranquila y dulce.

Rafael Santandreu (Las gafas de la felicidad)

Escuela de Adultos Campoo de Enmedio



“Con la esperanza de haber conseguido que nuestras mentes se evadieran de la situación y se distrajeran agradablemente con nuestra cultura popular, os deseamos una feliz y tranquila vuelta a la normalidad y esperamos volver a disfrutar de la vida en buena compañía...”

Nuestro más sincero agradecimiento a todas las personas participantes y colaboradoras de este proyecto que surgió con el objetivo de acompañaros en el confinamiento y luchar juntos en la batalla quedándonos en casa””.