

Reflexión:

Autor: Adrián Marcelo Cardozo Cusi

Aportación realizada en el III encuentro virtual AECFS-FCFyS – 28 de julio de 2020

“Desde las dos orillas”

Les doy la bienvenida en nombre de la AECFS y la FCFyS. Ambas organizaciones nos congratulamos de este III Encuentro Virtual con entusiasmo, ilusión y el deseo de ampliar nuestras miradas y enriquecernos en un proceso de aprendizaje existencial sobre el presente continuo que nos toca vivir. Acompañados de confusión, contradicción, incertidumbre y también de claridad, coherencia, acierto. Porque somos UNO. Empecemos por reconocer nuestra completud como seres humanos para darle valor que se merece nuestra convivencia planetaria.

Iniciamos una experiencia novedosa creando un indudable puente “desde las dos orillas”. Un modo fundamental para empezar a reconocernos. Cada uno tal y como es. Con nuestras semejanzas y diferencias. En este caso particular estrechando lazos del mundo castellano parlante y de las múltiples representaciones de caminos históricos de ida y vuelta. Esta amplitud de horizontes y a la vez de acercamiento e integración, nos conecta con lo esencial de esta convocatoria a propósito de la CFS. Pertenecemos a una familia con raíces ancestrales y a la vez formando parte de un gran árbol lleno de ramificaciones que, en muchos casos, encierran misteriosas conexiones genealógicas que abarcan una multiculturalidad, diversidad étnica, religiosa y espiritual. Si somos capaces de incluir esa variedad y profundidad es fácil reconocer y aceptar nuestra pertenencia a algo mayor con una definición mucho más amplia que la familia estrechamente conocida.

Asumir nuestra pertenencia en un sentido amplio y abarcativo nos ayuda a reconocer y reconocernos sin esfuerzos de discriminación. Formar parte de un todo nos ayuda a comprender la importancia de tres lugares claves. El lugar que ocupó en relación directa a la familia que me dio origen y aquella que puedo haber creado y mi lugar en mi entorno social. Esto me permite estar más centrado y fluir mejor en mis relaciones. Será una forma de prevenir ciertos embates que se presenten críticos a lo largo de mi vida. Y también podré contar con una mayor estabilidad interna para afrontar mejor las experiencias colectivas, en la medida que contaré con recursos necesarios que me ayuden y me permitan solidariamente ayudar a otros.

Es indudable que atravesamos una experiencia traumática aún difícil de valorar porque la seguimos transitando e ignoramos por cuánto tiempo más y que otros avatares nos esperan afrontar. Nos mantenemos en modo supervivencia y en ese sentido es una crisis de gran dimensión. Con algunos antecedentes conocidos que le otorgan una mayor complejidad y a la vez nos permite estar más conscientes de lo que acontece, aunque prevalezcan las preguntas sobre las respuestas.

Algunas personas atraviesan esta crisis pandémica en soledad. Por las circunstancias de aislamiento impuestas o por cuestiones personales concretas. Otras en pareja o con amigos o familia. Todas con posibilidades de sobrellevar el momento actual de acuerdo al hecho de verse afectados o no por el Covid-19 o alguien del entorno y sus consecuencias.

Existen pérdidas que se deben gestionar, sin conocer de antemano si habrá fin. Seres queridos fallecidos sin poder despedirlos en tiempo y forma. Parejas que culminaron. Trabajos que se perdieron o se suspendieron sin conocer la fecha de retorno y si la habrá. Y otras incidencias que se podrían agregar según cada persona. Se extiende la sensación lógica de un ambiente colectivo en el que estamos inmersos con escasa escapatoria. Quiere decir que están presentes en nuestra cotidianidad de manera global e influye en nuestras interacciones cotidianas.

La nutrición relacional se construye con nuestros pensamientos, emociones y acciones de una manera más o menos compensada y funcional. Eso quiere decir que mientras prevalezca contribuirá a una mejor interrelación en la familia, pareja, amigos y compañeros de trabajo. Para ello debemos empezar por reconocernos y aceptarnos a nosotros mismos tal cual somos y hacer lo propio con los demás. Ello nos permitirá estar en nuestro centro, aquí y ahora, y regulará el foco en cada momento para aumentar nuestra percepción de lo que acontece. Transitar todas las emociones y sentimientos que surjan y expresarlos. Especialmente la rabia, la tristeza y el amor como artífices de muchas experiencias difíciles o traumáticas que perduran si no se ven y las podemos integrar en nuestras vidas.

Muchos conflictos surgen a partir de estar en un lugar inadecuado. Mantener una pelea interna y externa con nuestros padres por habernos hecho coparticipes de juegos de triangulaciones e implicaciones sistémicas que nos convierten en aliados estratégicos de enredos familiares. O sustituir el lugar de un hermano/a por diversas razones o reivindicar a un familiar fallecido excluido. Esta dinámica, de modo semejante, se extienden a otras formas de relación y provocan perturbaciones que provocan crisis. Que a su vez se potencian cuando se combinan con experiencias colectivas como la actual.

Para quienes ya participaron de algún taller o formación relacionada con las Constelaciones Familiares y Sistémicas, pueden reconocer el valor de lo fenomenológico a través de la percepción. De lo sistémico a través de la interconexión de unos y otros con lo profundo y trascendente de las vinculaciones y relaciones familiares, al igual que en otros sistemas. De lo transgeneracional a través de los deseos, los sueños, las expectativas, así como los destinos trágicos que se ciernen como una amenaza de repetición. Por ello la combinación de estos tres aspectos tienen una consideración indudable que nos ayuda a aumentar nuestra comprensión y aceptación de lo que vivimos tal y como es.

Mucho de lo que vamos vivenciando en este momento, nos genera controversia con sensaciones de desasosiego, desconcierto, auto-reclusión, rebeldía, cuidado, protección, miedo, etc. Existen motivos de preocupación e intranquilidad. Síntomas depresivos. ¿Debemos luchar contra todo eso? o ¿nos conviene mantener, en la medida de nuestras posibilidades, una adaptación activa a la realidad que lo incluya todo para seguir observando y percibiendo lo que acontece cada vez con mayor consciencia y por lo tanto con una actitud transformadora que acompañe la evolución de los acontecimientos?

¿Existen nuevas formas de relación? ¿Las pantallas nos permiten contactarnos y hasta generar una cercanía suficiente “casi” como si nos comunicáramos en directo? Son preguntas que irán evolucionando y modificando mucho del mundo conocido y tendremos que hacer esfuerzos de encaje y a la vez no perder la opción del contacto directo como forma de mayor calidad de relación. Si sentimos un poco de angustia es lógico, si sentimos mucha angustia y ansiedad es probable ocurra algo más que requiere de un acompañamiento. A veces puede ser el entorno directo a través de la propia familia o las amistades y cuando es algo de mayor calado es conveniente pedir ayuda profesional.

Es fundamental, dada la dimensión compleja e inquietante del momento, apostar por la colectividad sin perdernos como personas. Esto se apoya algo esencial: estar en nuestro centro, que implica ganar en serenidad, quietud y armonía. Ello nos permitirá mantener una buena relación con todo lo que nos rodea. Si establecemos lazos de solidaridad y participación comunitaria, estaremos contribuyendo al reconocimiento de los otros como parte de lo que somos, la especie humana. En esa circularidad está lo personal y lo colectivo. Así seguiremos creciendo y seguiremos avanzando a favor de la inclusión.

Les invito a participar de una breve meditación...

Conecto con mi respiración, mi interior. Respiro varias veces sintiendo como entra y sale el aire recorriendo mi cuerpo al completo.

Dejo que fluyan mis pensamientos tal y como son... Dejo que fluyan mis emociones tal y como son... Dejo que fluyan mis acciones tal y como son. Sigo respirando y con cada entrada y salida de aire, en primer lugar, elijo tres pensamientos y los coloco en la azotea de mi cabeza para que se ventilen y se refresquen (experimento la sensación). Una vez que los ubico donde me gusta dejarlos, se quedan descansando. En segundo lugar, elijo 3 emociones y las llevo a mi cuerpo y las coloco donde siento más vibración o necesidad de cuidado. Puedo llevarlas y dejarlas con mis manos para que descansen donde lo necesiten. En tercer lugar, elijo 3 acciones y las llevo al movimiento de mi cuerpo. Especialmente piernas, brazos y espalda. Una vez que las ubico en su lugar, las dejo descansar.

Con este estado relajado y centrado me conecto con toda la humanidad, sintiendo el palpitar de todas las personas que me rodean incluidas las que están participando de este encuentro. Formando parte de algo más grande que nos abarca y nos brinda armonía, luz y esperanza. Respiro tres veces abriendo mis brazos y la espalda tomando aire y al soltar cierro los brazos y las manos llevándolas al centro de mi pecho.

Muchas gracias a todas y todos.

Adrián Cardozo Cusi
Presidente de la AECFS
28 de Julio de 2020