



Un refugio sin culpas:

Ciudadanía, 06/08/2020

Las preocupaciones del ahora son como gotas de lluvias inextinguibles. Un vacío tan profundo como el mar, pretende ahogarnos y es que nuestras culpas parecen una alergia inexorable en nuestra piel. Aquella personalidad definida suele vestirse de armadura para cada ocasión, aquel sentimiento de culpabilidad pretende asfixiarnos lentamente.

¿Son nuestras culpas verdaderas llagas internas que parecen jamás curarse?

La rutina y nuestra mente se encuentran estacionadas en la misma melodía sin pausa, una desmotivación constante, busca traer de nuestro interior lo que parece ya inerte.

Una posible respuesta: Vivimos en una carrera, en donde los números del calendario se convierten en cifras para nuestros acreedores, las preocupaciones diarias se enlistan según las expectativas que los demás ambicionan por nosotros: Una carrera profesional, una relación estable, cosas materiales y una felicidad tan ficticia como el cielo color rosa, nuestra salud parece estar en un tercer plano y nuestros sentimientos se escriben en simples párrafos para nuestro celular. Nos hemos vuelto tan superficiales, que olvidamos quienes somos.

¿Tiempo de incertidumbre y estadísticas de mortalidad o terapia obligatoria para cada ser individual?

Según la ONU: La Pandemia de Coronavirus ha puesto de manifiesto las décadas de abandono y falta de atención de la salud mental. António Guterres llama a todos los países a asumir compromisos ambiciosos a la hora de tratar enfermedades psicológicas, en el marco de un posible aumento de los suicidios y el abuso de drogas de ámbito mundial. La depresión y la ansiedad son causas de sufrimiento:

En un mensaje grabado en vídeo, el máximo responsable de la ONU destacó que los padecimientos psicológicos como la depresión y la ansiedad "constituyen algunas de las mayores causas de sufrimiento en nuestro mundo".

Una exigencia universal ha pausado nuestros sueños, obligándonos a encontrar nuestra verdadera identidad. ¿Quiénes somos? y ¿Que hemos logrado? Preguntas irritantes, que debemos respondernos y aceptar con gallardía. Son el peso de nuestras decisiones del ayer y él ahora las que debemos asumir con armadura de guerra.

Mientras el mundo lucha por subsistir, el resto lucha por sobrevivir a sus demonios internos

"Un proceso regenerativo nos regala el conocimiento que nos permitirá despertar del coma en el que hemos vivido"

Autoanálisis: Es hora de realizar un enfoque panorámico de nuestra realidad actual que nos permita entender las causas superficiales de nuestra aflicción, determinar en donde estamos, en que plano vivimos y quienes nos rodean, este será el primer indicio en nuestra búsqueda, empieza también por enlistar tus gustos, culpas, alegrías y tristezas, estos te permitirán entender lo que te afecta. En esta indagación interna debemos también explorar nuestros antecedentes (La Familia), parte esencial de nuestro desarrollo cognitivo y cognoscitivo quienes nos ayudaran a responder nuestra mayoría de preguntas y por último traza metas que te permitan agradecer, olvidar, perdonar y perdonarte.

Un ser humano que se conoce y conoce sus límites podrá enfrentar cualquier adversidad utilizando el arma más poderosa "su mente".

Es momento de aceptar que somos vulnerables y que el tiempo será el juez de nuestras acciones.

Para: Ana Jiménez.

Bibliografía:

Noticias ONU: <https://news.un.org/es/story/2020/05/1474312>