

TÚ DECIDES

Pablo Pérez del Río

Todo lo que hacemos se basa en las decisiones que tomamos. Al encontrarte en una situación diferente como puede ser el confinamiento, tus decisiones siguen presentes por mucho que tu modo de vida se haya visto afectado de diversas formas.

Intentamos adaptarnos a este nuevo cambio, todos y cada uno de nosotros.

Artistas, estudiantes, funcionarios, banqueros, empresarios, limpiadores, profesores... todos nosotros estamos obligados a vivir una vida diferente a la que estamos acostumbrados.

Comenzamos a tomar decisiones distintas ya que el espacio que ocupamos ha sido reducido a nuestras casas. En este momento te das cuenta de que en casa puedes hacer muchas cosas, cosas que nunca imaginaste o que nunca te hubieras imaginado a ti mismo haciendo; ya que tu proyección ante las cosas se encontraba siempre fuera. Fuera de las paredes a las que denominas hogar. El caso es que hoy te encuentras encerrado dentro de éstas, pero no deberíamos utilizar este término. El estar “encerrado” es una idea que nos lleva directamente a un marco cognitivo negativo.

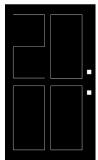
Inconscientemente te da la sensación de que estás castigado, de que no tienes libertad. Y eso en un aspecto es verdad, porque obviamente el confinamiento no te permite llevar la vida que llevabas, ni visitar los sitios que visitabas, ni frecuentar los bares a los que solías ir, ni abrazar a tus conocidos y ni siquiera besarlos; algo que para nuestra cultura es una falta muy grande.

En cambio tu sigues tomando decisiones, distintas pero decisiones. Decides si vas a desayunar comer y cenar en los horarios establecidos normalmente o si vas a dejar de hacerlo y por lo tanto comes solamente cuando tienes hambre; ya que hay una sensación general de que “no existe el tiempo en estos tiempos”. Decides también si te quieres vestir de calle y arreglarte un poco para ti mismo o simplemente te quedas en pijama todo el día. Decides hacer deporte en el salón para canalizar la energía que es necesario expulsar de alguna manera o por el contrario calmas tu ansiedad comiendo helado o galletas.

Pasados unos días con esa sensación agridulce de que el tiempo va pasando pero a la vez nos encontramos en un domingo eterno, decides coger un pincel y comienzas a expresarte. Retomas un libro que dejaste a medias cuando en realidad te encantaba. Coges un puzzle y comienzas a encajar piezas con tus hijos. Abrazas más a tu madre que a tus amigos. Disfrutas de una puesta de sol. Cocinas platos con mucho tiempo y mucho amor. Aprendes a tocar un instrumento.

Todo esto, son decisiones que tomamos. El estar confinados no nos quita libertad, solo la limita pero tú sigues tomando decisiones.

Pues fíjate, a mí esto me parece una oportunidad. Me parece que empiezas de verdad a crear un hogar, como su definición indica, un ambiente familiar. Antes teníamos casas, hoy este confinamiento nos está haciendo crear hogares. Empiezas a dedicarle el tiempo que se merecen a tus hijos. Empiezas a besar y a abrazar a los tuyos. Comienzas



a crear un ambiente en tu hogar con bromas y anécdotas que van surgiendo a partir de la convivencia. Reconstruyes junto con tu familia los valores que perseguís en conjunto, definís la filosofía de vida que seguís. Discutís intercambiando puntos de vista y si no lo hacéis os animo a que discutáis, no es lo mismo discutir que faltar al respeto, la gente tiene un concepto equivocado de este término.

Es entonces, cuando ese pincel que coges, te está permitiendo crear. Está sacando ese artista que llevas dentro. Te fijas en que también te calma y te das cuenta de que el arte de pintar es una forma de evasión y de meditación.

Te das cuenta, de que ese libro que te gusta te va a ofrecer un conocimiento. Te va a culturizar o simplemente te va a permitir crear imágenes en tu cabeza de la historia que estés leyendo. Todo cosas buenas que tu persona necesita para seguir creciendo; y es en ese instante cuando te arrepientes de no haberlo leído antes, te arrepientes de haber tomado la decisión de priorizar cosas que te importan una mierda en realidad, antes que hacerte a ti mismo el favor de leerte tu libro.

También empiezas a hacer actividades con tus hijos, sí, el hecho de hacer un puzzle con ellos te regala un momento especial, te brinda la posibilidad de que tener un objetivo conjunto con ellos sin diferencias de edad ni de madurez; te obliga a enseñarles a trabajar en equipo haciéndoles entender que tenéis un mismo objetivo, el de acabar el puzzle. Y de repente te das cuenta de que el simple hecho de hacer algo tan simple como puede ser un puzzle te puede servir de ejemplo para explicarles cosas vitales de la vida.

Forjas una relación más cariñosa con tu madre y le das todos los abrazos, besos y mimos que se merece, en vez de repartir ese cariño con gente a la que a la hora de la verdad no le importas ni ellos a ti.

Aprecias una puesta de sol como un regalo, y es algo que tienes todos los días pero que por culpa de lo ocupada que es tu agenda no le dedicas ni un minuto. Comienzas a valorar los colores rojos, naranjas, azules y rosáceos que se incrustan en tus pupilas traspasándote energía y entiendes por fin el significado de que una puesta de sol quiere decir, un día más...

Todo esto son decisiones y todas ellas dependen de uno mismo. La vida nos ha puesto esto por delante, y yo quiero creer que es por un motivo. Yo decido que voy a aprovechar esta pandemia para conocerme a mí y a los míos, para crear, para llevar una vida sana, para darle a las cosas la importancia que tienen ya que ahora dispongo del tiempo para hacer una balanza de prioridades. ¿Tú?

Os invito a reflexionar sobre todos estos puntos y os pido que seáis conscientes de que las grandes cosas pueden salir de cosas pequeñas. También me gustaría que todo lo que estamos aprendiendo no quede en el olvido, y que cuando nuestras vidas vuelvan a la normalidad podamos ver nuestra realidad a través del mismo prisma. Que cuando podáis salir de este encierro recordéis el hogar que habéis creado y que os permitáis echarlo de menos, y sobre todo ser conscientes que la vela que encendisteis para crearlo, solo se apagará en cuanto abras la puerta demasiado como para que la brisa acabe con su llama.