



## INUNDADA

Escrito por Karen Bekman, marzo 2020

No soy una persona que escriba normalmente sus experiencias o que lleve un diario, pero en estos momentos me he visto en la necesidad de poder ventilar lo que pasa por mi mente y corazón a través de esta salida.

Durante las últimas semanas me he visto confinada a mi casa como miles y miles de personas. Por momentos estoy con la energía de hacer cambios en mi casa, de ayudar a la comunidad en la que vivo, de apoyar con tiempo y mis conocimientos a pacientes, asociaciones y fundaciones. Tratar de generar o cambiar la situaciones en las que sí tengo control. Hay días que con esto me libero de la alarma que me empieza a inundar.

Me he dado cuenta que hay otros días que esto nada más no me fluye y me cacho con una gran energía de ataque hacia los demás y hacia mi propia persona. Me enoja ante cualquier situación que no lo haría anteriormente y sale toda mi frustración como si fuera una explosión que no para ante nada y nadie. Hay días que con esto me libero de la alarma que me empieza a inundar.

Pero empiezo a tener otros días en los que las lágrimas empiezan a salir ante la voz de mis padres confinados en su casa, al presenciar las pláticas de mis hijos a través de plataformas digitales con sus amigos, al escuchar las noticias o ver el panorama mundial. Escucho canciones o veo series que me inundan los ojos, siento tristeza y la dejo salir. Hay días que con esto me libero de la alarma que me empieza a inundar.

Estamos ante una situación nunca antes vista y tendremos días en las que tomaremos cualquiera de estas tres salidas. A medida que vayamos siendo más conscientes de nuestras reacciones, de poder contactar con las lágrimas y poder tomar esta descarga emocional podremos liberar mucha energía atorada. Pero mientras seamos más compasivos con nosotros, usemos el juego como esta burbuja que nos ayudará a atravesar esta tormenta liberando energía acumulada.

Y si hay días que la alarma te empieza a inundar, encuentra una salida que no te meta en problemas. Recuerda que la tormenta pasará!