



PAPEL DE BAÑO

Escrito por Karen Bekman, marzo 2020

Y nos tuvimos que parar, poniendo un alto a nuestra rutina diaria, separándonos de lo que nos era conocido, de nuestros trabajos, relaciones, escuelas y amigos. Ante esta separación el cerebro se ha sobre cargado, es demasiado vulnerable sentir en este momento por lo tanto mejor escoge protegerse.

Estamos en modo de sobre vivencia.

El cerebro aun sigue trabajando y buscando patrones, pero al no poder ver la causa real de lo que nos esta alarmando (en este caso la separación “de nuestra vida” lo cual es doloroso) busca otras explicaciones irracionales de lo que esta pasando y lo transfiere a otro lugar o situación. El cerebro llega a conclusiones equivocadas:

“¡NECESITO PAPEL DE BAÑO, TODO VA A ESTAR BIEN SI TENGO
SUFICIENTE!”

Pero por más papel de baño que alguien tenga no va a satisfacer la sensación de separación a la que todos nos estamos enfrentando.

¿Qué necesita nuestro cerebro? Tener un lugar seguro para liberarse y tocar las lágrimas. Es decir necesitamos un espacio libre de amenazas en el cual podemos tocar aquello que no podemos cambiar y vernos transformados ante esta situación. Esto sería lo ideal!