

CORAZONES AGRADECIDOS

Hay muchas personas que, día a día, se preocupan por nosotros y nos hacen la vida más agradable. Sucede que, a veces, su labor es callada y pasa casi desapercibida. Pero es esencial. Facilitan, de alguna manera, que nuestro crecimiento sea armónico y, si sucede algo difícil para nosotros, siempre están ahí, siempre podemos contar con ellas. Son, metafóricamente, nuestro "para-caídas".

Desde nuestro interior, una palabra debe ser articulada por encima de todas las demás: Gracias.

¿Cómo  me siento? _____

Recuerda que tú eres como un pentágono que tiene cinco dimensiones que hay que cuidar para estar bien. Tienes una edad en la que puedes ser protagonista en esta extraña situación que nos toca vivir.

En esta actividad, te invitamos a que te mires en este pentágono como si de un espejo se tratase. Reflexiona, hazte preguntas para saber realmente cómo estás y cómo te colocas en la actual situación.



Marca la respuesta con la que te identifiques en cada pregunta o añade tus propias reflexiones.



Intelectual

Pregunto a mi dimensión **intelectual**: ¿Quiénes son las personas que más riesgos tienen en esta situación?

- El personal sanitario, el de mantenimiento y el de limpieza de hospitales.
- Los enfermos de edad avanzada.
- Personas que trabajan estos días al servicio de otros (cajeras, reponedoras, policías, cuidadores, etc.).



Social

Pregunto a mi dimensión **social**: ¿Cómo es la relación con mi entorno?

Con la familia extensa (aquellos con los que no comparto casa)...

- De ellos se preocupan mis padres.
- Me conecto con mis primos, sobre todo.
- Estoy pendiente y los cuido como puedo.

Con mis amigos, en sentido amplio...

- No tengo apenas relación con personas que no son de mi familia.
- Me conecto alguna vez y solo con mis amigos más cercanos.
- Me conecto con amigos y conocidos, intento repartir esperanza y buen humor.



Emocional

Pregunto a mi dimensión **emocional**: ¿Qué sentimientos me produce el que se prolongue esta situación?

- Estoy bien, pero a veces me siento desanimado.
- Intento llevar la situación lo mejor que puedo, me he acostumbrado, procuro evadirme.
- Vivo cosas con mi familia, amigos y vecinos que no había experimentado antes.



Corporal

Pregunto a mi dimensión **corporal**: ¿Cómo es la relación con mi cuerpo?

- Lo cuido por obligación: mantengo los hábitos mínimos de higiene.
- Lo cuido y eso me hace sentir bien.
- Me cuesta no salir, busco maneras creativas de ejercitarme: baile, taichi, juegos, deportes, etc.



Espiritual

Pregunto a mi dimensión **espiritual**: La situación se prolonga, ¿cómo me influye por dentro?

- Me distraigo y escucho música. Lo mejor es no pensar mucho.
- Tengo conversaciones sobre ello con personas con las que tengo mucha confianza.
- Dedico un tiempo diario de silencio y reflexión. Lo considero importante.

¿Qué puedes aprender?

Si somos buenos observadores, podemos aprender mucho de lo que les sucede a otras personas. Situaciones vividas por otros pueden iluminar acontecimientos que vivimos nosotros mismos, o nos pueden dar pistas sobre cómo afrontarlos. Todos los seres humanos compartimos mucho más que la mera apariencia externa.

Esta historia nos hace caer en la cuenta de que, para que **podamos crecer, avanzar y vivir como vivimos hay muchas personas** que, calladamente, **lo hacen posible**.

El Paracaídas

Carlos Plumb era piloto de un bombardero en la guerra de Vietnam. Después de muchas misiones de combate, su avión fue derribado por un misil. El capitán Plumb se lanzó en paracaídas, fue capturado y pasó seis años en una prisión norvietnamita. A su regreso en Estados Unidos, daba conferencias relatando su odisea, y lo que aprendió en la prisión.

Un día estaba en un restaurante y un hombre lo saludó y le dijo:

—Hola, usted es Carlos Plumb. Era piloto en Vietnam y lo derribaron, ¿verdad?

—Y usted, ¿cómo sabe eso? —le preguntó Plumb.

—Porque yo empacaba su paracaídas. Parece que le funcionó bien, ¿verdad?

Plumb casi se ahogó de sorpresa y con mucha gratitud le respondió.

—Claro que funcionó, si no hubiera funcionado, hoy yo no estaría aquí.

Plumb no pudo dormir esa noche meditando. No dejaba de preguntarse: “¿Cuántas veces vi en el portaviones a ese hombre y nunca le dije buenos días? Yo era un arrogante piloto y él era un humilde marinero”.

Pensó también en las horas que ese hombre pasó en las entrañas del avión enrollando los hilos de seda de cada paracaídas, teniendo en sus manos la vida de alguien que no conocía.

Ahora, Plumb comienza sus conferencias preguntándole a su audiencia: “¿Quién empacó hoy tu paracaídas?”.



Aplicáte el cuento

Reflexiona con calma las respuestas de las siguientes preguntas. Puedes comentarlas con otras personas o escribir algunos de tus pensamientos en un papel.

- Estás rodeado de personas que, calladamente, velan por ti cada día. ¿Puedes ponerles nombre? ¿Eres consciente de que muchas cosas que haces (comer, vestirte, estudiar...) son posibles por la labor callada de estas personas? ¿Se lo agradeces?
- El orgullo no permitía al capitán Plumb ver más allá de sus intereses. Le pasaba desapercibida la labor del marinero que preparaba su paracaídas. ¿Has pensado alguna vez que, a esas personas que velan por ti, también les supone un esfuerzo lo que hacen por y para ti?
- Cuando llegan las dificultades, como le sucedió a Plumb, ¿quién está siempre a tu disposición? ¿Con quién puedes contar pase lo que pase? ¿Eres consciente de que esa persona o personas están “empacando cada día tu paracaídas”? ¿Eres consciente de que, sin ellos, correrías peligro?
- Te invito a que traigas a tu mente a aquellos que empacan cada día tu paracaídas y les digas con tu pensamiento: “gracias, gracias, gracias...”.
- Habitualmente, ¿eres amable con ellos? ¿Los tratas con delicadeza? ¿Crees que puedes mejorar en algo tu actitud hacia ellos? ¿Cómo?

Principios para la vida

Estos principios resumen algunos aprendizajes que hemos compartido. Copia en un cuaderno o una hoja los que más te identifiquen y añade tus propias reflexiones.

- Mostraré agradecimiento hacia las personas que se preocupan por mí.
- Trataré con delicadeza y amabilidad a quienes me quieren.
- Valoraré todo lo que hacen por mí, sus preocupaciones y sus desvelos.

“Las cosas buenas terminan para que puedan surgir otras mejores. No te preocupes. Todo lo que se pierde, regresa de otra forma mejor. Disfruta de los buenos y malos momentos de tu vida. Sé agradecido por todo lo que viene, porque cada acontecimiento nos ha sido enviado como una guía del otro mundo. Cuando alguien limpia una alfombra, los golpes no están en contra de la alfombra, están en contra del polvo”.

Rumi, maestro espiritual persa de siglo XIII

¿Qué puedes hacer?

Cada día hay un montón de motivos para dar gracias. Gestos sencillos, llenos de encanto y de ternura; y en estos días quizá más que nunca.

Hay muchas personas que hacen posible que nos encontremos bien, en un estado de bienestar que disfrutamos una pequeña parte de nuestro mundo: hay comida en los supermercados, policías en las calles, médicos en los hospitales, bomberos, basureros, etc.

Te proponemos que hagas tu propio “Diario de agradecimientos”.

Diario de agradecimientos

- ◆ Todos los días recibimos gestos que tienen un inmenso poder para tocar nuestro corazón. La capacidad de saborear y apreciar las pequeñas cosas es una muestra de un espíritu delicado y sensible. Cultivar el interior es una de las grandes tareas que los seres humanos vamos haciendo a lo largo de nuestra vida.
- ◆ Elabora en un cuaderno (o en digital) un diario de agradecimientos. Escribe la fecha cada día y decóralo copiando ilustraciones o haciendo tus propios dibujos. También puedes pegar algún elemento representativo de tu día... ¡aprovecha tu creatividad!
- ◆ Puedes marcarte un momento, al final de la jornada, en el que dediques un rato a tu diario. ¿Por qué puedo dar hoy las gracias? ¿A quién o quiénes puedo dar hoy las gracias? ¿Qué me ha hecho hoy sentir gratitud?
- ◆ No se trata de escribir mucho, a menudo basta una palabra o una frase.

Los grandes corazones siempre están agradecidos. “Gracias a la vida que me ha dado tanto”, dice una canción. Gracias a la vida que me ha dado a tantos y que me ha dado tantas cosas.

No olvides nunca a quienes empacan día a día tu paracaídas.

