

ANALOGÍAS SOBRE LA VIDA, LA SALUD Y LA ENFERMEDAD (2)

Javier Júdez

KAYRÓS - CONVERSACIONES QUE AYUDAN

LA ANALOGÍA DEL DÍA Y EL AÑO - LA LUZ SOLAR (I)

- La luz solar es el innegable sustento de la vida que conocemos. Facilita la energía para sintetizar "vida".
- La realidad planetaria de nuestra vida genera unos ciclos en torno al sol y su luz. Ciclos largos según la lejanía o cercanía al sol (ciclo anual de las estaciones) y ciclos cortos según la rotación de la Tierra y la cara respecto al sol (ciclo diario día/noche).
- El día es motivo de inspiración frecuente para nuestras experiencias de vida: amanecer, mediodía, atardecer, noche. Todos poseemos estas experiencias y las emociones, sensaciones y vivencias que les acompañan.
- A lo largo del día, también hay circunstancias climatológicas que alteran la "luminosidad" del día: nubes, tormentas, eclipses.
- Según en qué momento del día "esperamos" una luminosidad determinada.
- Asimismo, según el momento del año, "esperamos" una duración aproximada de la luminosidad (según en la zona del mundo en la que estemos ubicados, claro): más en verano, menos en invierno.

LA ANALOGÍA DEL DÍA Y EL AÑO - LA LUZ SOLAR (2)

- Fenómenos cercanos a nosotros (como las nubes y las tormentas) se suelen ir anticipando (en su comienzo y en su final), con lo que nos podemos ir preparando para el cambio de luz. Otra cosa es el impacto que tenga una determinada tormenta, por más que se "vea venir".
- Fenómenos más infrecuentes y "alejados" como los eclipses (la interposición de planetas) producen una interrupción más sobrecogedora e inesperada de la luz. Puede que por ello más incertidumbre.
- Un repentino atardecer de invierno (si uno espera uno tardío de verano) puede frustrar la "expectativa del día" que uno considera "normal".
- La analogía de estos dos ciclos (año y día) nos pueden ayudar a algunos aspectos de la experiencia de salud, enfermedad y el morir.
- En esta analogía de la luz solar, respecto a la vida, la primera premisa es que hay una dinámica que nosotros no controlamos. La luz solar, como la vida viene más allá de nuestra voluntad y esta sometida a circunstancias que muchas escapan a nuestro control.

LA ANALOGÍA DEL DÍA Y EL AÑO - LA LUZ SOLAR (3)

- Sin embargo, en muchas ocasiones, la percepción o la recepción de la luz solar es una cuestión de ubicación y perspectiva. Si aquí es de noche. En otro lado del mundo, es de día. Si aquí es invierno, en otro lado del mundo es verano. Si aquí está nublado, si subo unos cientos de metros, veo el sol, o si me desplazo allá.
- Nuestra vida puede entenderse como un día o como un año.
- Un modo de contemplar la vida es como si nuestro objetivo para vivirla fuera disfrutar de la mayor cantidad de luz posible. Esto daría la medida de nuestra "plenitud".
- En la medida en que eso sea resultante de dónde nos ubiquemos, cuando eso esté en nuestra mano, así estaremos viviendo la vida que queremos, que hemos elegido.
- Es más fácil optimizar esta "exposición a la luz", cuando esta es más abundante (al mediodía, durante la vida adulta).
- Pero hay otras muchas circunstancias en las que no podemos cambiar esa ubicación (por nuestras decisiones anteriores, por las limitaciones de nuestros medios, por el ciclo del año o el día en el que estamos). En estos casos, nuestros ajustes serán menores o incluso tendremos que recurrir a sucedáneos de la luz solar. También tendremos que recurrir a otras estrategias que nos permitan disfrutar de la vida con menos luz o cuando ésta se apaga con el día... o languidece con el invierno.

LA ANALOGÍA DEL DÍA Y EL AÑO - LA LUZ SOLAR (4)

- Pues bien, la enfermedad podemos compararla con una pérdida de luz en nuestra vida. De modos distintos: nubarrón, tormenta, aguacero, eclipse, atardecer y noche.
- No es lo mismo una nube, que una tormenta. Tampoco es lo mismo un eclipse que el atardecer.
- Cada circunstancia nos brinda posibilidades de adaptaciones distintas, dependiendo de nuestros propios recursos, de nuestra ubicación previa.
- La vivencia de un tormenta o un eclipse o un anochecer también es única para cada uno. Aunque haya patrones, experiencias comunes que nos puedan ayudar.
- La expectativa de que vuelva la luz que habíamos disfrutado, de recuperarla de nuevo, o de, al menos, tener más de la que ahora tenemos, son deseos y esperanzas que nos permiten seguir adelante, no desesperar.
- Cuando afrontamos una enfermedad y cuando acudimos a un profesional de la salud, es importante saber si podemos superar la falta de luz reubicándonos, cambiando algo, o si lo que tenemos que hacer es buscar alternativas para disfrutar de nuestra vida con menos luz, o prepararnos para despedirnos y desearnos "buenas noches".

LA ANALOGÍA DEL DÍA Y EL AÑO - LA LUZ SOLAR (5)

- Aún en el caso de que sepamos que llega el invierno (que se acorta el día) o que viene la noche, cabe ensanchar nuestra capacidad de estar en la vida con más calidez. Si no está provocada ya por la luz del sol (la "energía vital" que nos quede) deberá estar facilitada por el cariño de los que nos rodean, por el hacernos compañía, por el valorar el día que hemos disfrutado, por rememorar las historias que hemos protagonizado, por poner cierre al año o al día de nuestra vida.
- KAYRÓS-CONVERSACIONES QUE AYUDAN apuesta por la posibilidad de comunicarnos para saber en qué momento del año o del día de nuestra vida estamos. Y que eso, lejos de "helarnos la sangre", nos permita contemplar los ajustes, los cambios que podemos hacer para reganar la energía de la vida. Y si no está en nuestra mano cambiar el momento del año o del día en el que estamos, nos centremos en ENSANCHARLO si se ha visto acortado respecto a nuestras expectativas.
- KAYRÓS- CONVERSACIONES QUE AYUDAN facilita que al aumentar nuestras relaciones, compartir nuestros temores ante la tormenta, podamos pensar y actuar juntos sobre cómo aumentar la calidez de nuestra vida, algo que, más allá de la luz solar, siempre puede estar en nuestra mano.
- KAYRÓS- CONVERSACIONES QUE AYUDAN a dotar de mayor calidez al día que es nuestra vida, más allá de las circunstancias que lo nublen.