

Sanación en la Época de COVID-19: Cómo Sentir Su Camino a Través

Becca Moravec, Terapeuta de Full Bloom Counseling, LPC, LMFT
Julio de 2020

"Nuestros sentimientos no están ahí para ser expulsados o conquistados. Están ahí para ser tratados y expresados con imaginación e inteligencia". - T.K. Coleman

Este es un momento difícil en el mundo y en nuestras vidas, tanto individual como colectivamente. Ahora que nos enfrentamos a una pandemia mundial, disturbios políticos y la continua injusticia del racismo, ¿qué hacemos? ¿Cómo nos las arreglamos? ¿Cómo continuamos? ¿Cómo encontramos paz y sanación? Mi respuesta a estas preguntas puede evocar ansiedad o resistencia, por lo que voy a pedirle que anote cualquier sentimiento que surja mientras siga leyendo.

El único camino es atravesándolo. Sí, a través de nuestros sentimientos. No tengo nada más profundo que eso y, sin embargo, en un mundo en el que constantemente intentamos arreglar las cosas, adormecernos y hacer cualquier cosa menos sentir, crear un espacio para nuestros sentimientos es profundo.

A menudo, cuando las cosas se sienten difíciles, recurrimos a las habilidades de afrontamiento que siempre nos han ayudado a salir adelante. Tal vez se las arregle al estar enojado con todo, o al desplazarse durante horas en las redes sociales, o al criticar sus sentimientos y decirse a sí mismo "al menos no es tan malo como X". Tal vez ha puesto toda su energía en hacer ejercicio o en obsesionarse con algo para sentir que tiene el control. O tal vez usted está "viendo el lado positivo" a todo. Esto es lo que llamamos "pasar por alto". Y cuando "pasamos por alto" nuestros sentimientos, nunca realmente los superamos y aparecerán más tarde dejándonos confundidos en cuanto de dónde viene ese estallido de emoción o amargura residual.

Estas habilidades de afrontamiento no son necesariamente malas o incorrectas, ya que pueden haberle servido bien a veces. Y es particularmente importante para nuestra salud mental nombrar y sentir intencionalmente nuestras emociones durante un momento como este y ser conscientes y *elegir* el afrontamiento que nos traerá la curación.

A menudo escucho a los clientes decir: "¿Por qué quiero sentirlo?" o "Estoy bien cuando no lo siento todo". El "eso" es tristeza, ira, miedo, culpa y arrepentimiento. Todas las emociones desagradables. Y entiendo que a veces se siente más fácil adormecerse o fingir que no siento lo que siento. Pero aquí está la verdad: cuando le damos espacio a nuestros sentimientos, su poder se disipa y podemos aprender y crecer y avanzar hacia la curación.

¿Entonces, cómo hacemos esto? ¿Cómo atravesamos nuestros sentimientos? Y lo que es más importante, ¿cómo no nos quedamos atrapados en ellos? Aquí hay un ejercicio que uso con regularidad para ayudarme a salir de mi cabeza y entrar en mis sentimientos:

Consiga papel y lápiz (¡o sea creativo y conviértalo en arte!)

*Ahora quiero que pase por cada sentimiento desagradable, y sin censurarse a sí mismo o racionalizar sus sentimientos, quiero que enumere todas las razones por las que se siente enojada (incluso si no cree que esté enojado). ¿Por qué COVID-19 te vuelve loco? Entonces hazlo de nuevo por sentirte triste. Luego otra vez por miedo. Luego una vez más por culpa y arrepentimiento. Dese espacio y tiempo y deje que todo lo que esté dando vueltas en su mente salga al papel. Vivimos tanto en nuestros cerebros racionales que te darás cuenta de que querrás censurar o decir "¡bueno, realmente no me siento así!" pero eso no es lo que estamos tratando aquí. Estamos abordando tus emociones y las emociones son **reales** y **válidas** incluso si no siempre son racionales.*

Bien, ahora que tus emociones están ahí fuera, ¿cómo empezamos a superarlas? Con compasión y curiosidad. ¿Por qué tiene sentido que esté sintiendo lo que está sintiendo? Te garantizo que tiene sentido. ¿Te imaginas decirle a un amigo que sus sentimientos tienen sentido si comparte lo que tú compartiste?

Y ahora, solo ahora, podemos avanzar hacia una verdad. Si bien nuestros sentimientos son reales y válidos, no siempre contienen la verdad. Tal vez sientas miedo de no volver a estar bien. Pero la verdad es que eres amado y tienes apoyo, y estarás bien aunque no te sientas así. Quizás te sientas fracasado. Pero la verdad es que has sobrevivido tanto, eres resistente y eres poderosa. Quizás te sientas solo. Pero la verdad es que Dios te ama y está contigo. Te dejaré llegar a tu propia verdad. Trata de que sea empoderador.

Entonces, aunque no tengo todas las respuestas, sé que la paz y la sanación pueden comenzar cuando nos damos permiso para sentir nuestras emociones y cuando las enfrentamos con compasión y verdades amables y empoderantes.

Becca Moravec es una clínica de salud mental en Denver, Colorado, donde trabaja con individuos, parejas y familias. Su Licenciatura en Psicología es de la Universidad de Colorado y su Maestría en Salud Mental Clínica es del Seminario de Denver, por lo que le encanta pensar críticamente sobre la intersección de la salud mental y la espiritualidad, creyendo que nuestro mejor trabajo llega cuando estamos abiertos a ambas. Cuando no está leyendo, pasa tiempo al aire libre con su esposo y su perro, Pumpkin. Es propietaria de [Full Bloom Counseling Group](#) y es coanfitriona de un podcast de salud mental llamado ["Two Therapists in Therapy"](#). Puedes encontrarla más activa en Instagram, [@MillennialTherapist](#).

Como ministerio general de servicios sociales y de salud de la Iglesia Cristiana (Discípulos de Cristo), la Asociación Nacional de Benevolencia se asocia con congregaciones, regiones, ministerios generales y una variedad de proveedores de servicios sociales y de salud relacionados con los Discípulos para crear comunidades de compasión y cuidado. Fundada en 1887 por seis mujeres que respondían a las necesidades de su tiempo, durante más de 130 años

la NBA ha continuado sirviendo a "los más pequeños de estos". Obtenga más información en www.nbacares.org.