Sandra Delgado

- Lic. en Psicología Educativa
- Mtra. en Psicología especialista en Psicoterapia Infantil
- Psicoterapeuta del Centro de Apoyo Familiar "Somos Tu Familia"

Acércate a nosotros

- Si tienes problemas con tu pareja, hijos, padres, hermanos, con algún familiar o amigo.
- Si deseas atención psicológica, servicio de escucha y consejería.
- Si conoces a alguien que requiera ser canalizado por problemas de adicciones, psiquiátricos o legales.
- Si quieres alguna conferencia o taller.

Línea de atención en crisis

Para personas que se encuentran en una situación de crisis y por algún motivo no pueden acudir al Centro de Apoyo Familiar.

Cenyeliztli, A.C.

Tel. 55361676
55361128

Arquidiócesis Primada de México

Comisión Arquidiocesana de Pastoral Familiar

SOMOS TU FAMILIA
ES UN PROGRAMA DE CENYELIZTLI

El ritmo de las olas

Sandra Delgado López
Colaboración para Cenyeliztli, A.C.

Nunca fui de las personas que se ponían metas para el Año Nuevo, ni seguía los rituales de correr con la maleta para tener muchos viajes el siguiente año, es más, me atragantaba las uvas sin tener un sentido, un objetivo, un sueño, pero ese 2015 todo fue diferente. ¿Quieres saber qué lo hizo diferente? Mi madre había muerto justo empezando diciembre, apenas unos días después de mi cumpleaños. ¡Vaya! No es que la gente deba programar mejor su muerte pero no voy a negar que me impactó.

Publicación gratuita

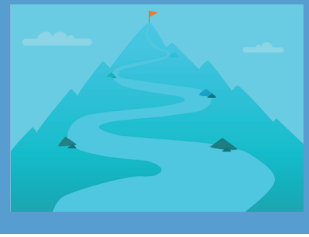
Mi madre había sido viajera de corazón, musical y sociable, así que su ausencia dejaba un gran hueco en la familia pues para no variar, mi familia también estaba regida por un matriarcado donde la madrecita coordina lo que se va a hacer y cómo se va a hacer, ya sean cumpleaños, periodos vacacionales y por supuesto, las fiestas decembrinas. Pero esta vez no estaría más esa voz al mando, así que de pronto, estando todos reunidos, surgió la idea de pasar el Año Nuevo lejos de casa.

En un día el plan estaba hecho, iríamos a la tierra de mi cuñado, a Pinotepa, nos trepamos los diez miembros de la familia (contando a los nietos) en las dos camionetas y nos echamos a andar. Después de unos días, mirando la inmensidad del mar, pensé que seguramente el ritmo que ese día habían tenido las olas para ir de un lado a otro, no había sido el mismo en mayo, en julio, etc., que su cercanía con la luna, la velocidad del viento y la temperatura las hacía moverse cada mes distinto. Fue entonces que decidí mirar hacia dentro de mí para tratar de hacer una reflexión algo más profunda de lo que estaba acostumbrada, y así es como llegué a algunas conclusiones.

Por ejemplo que a mis 40 años, podía seguir el resto de mi vida dejándome arrastrar por la inercia de las cosas -como se puede fácilmente percibir que hacen la arena y esas conchitas que tanto entusiasman a los niños- y así yo, dejando que la depresión me dejara contemplando o bien, me animara a plantearme algunas metas. Lo primero que pensé es la cantidad de lugares lindos en México donde me gustaría mirar la puesta de sol o probar nuevos sabores.

Ya había pasado suficiente tiempo esperando, como esas balsas en el río que se ven divinas pero pierden su sentido si nadie las conduce. Me reencontré entonces con amigas a las que nunca les di un espacio en mi "agenda" y dejé de reprogramar la ida al cine o a los conciertos, pensando que sería mejor después. Ya no hay más después, pues ¡la vida es ahora!

Y así decidí, que diciembre podía estar marcado por la partida de mi madre o bien, que a partir de la muerte de mi madre, yo podía reorientar el sentido de mi vida y así, que diciembre le daría sentido al resto del año. Sería ese punto de partida y el cierre de una inmensidad de ciclos que se abrirían a mi paso. Podía verlos como esa carretera que nos condujo a la suavidad de la arena de la playa de Corralero, inmensos pero posibles de recorrer.



Hace tiempo una amiga que es neuropsicóloga me contó que está comprobado que cuando la mente se plantea metas, allí es donde empieza la probabilidad de cumplirlas, pues así es también como hacen los deportistas de alto rendimiento: se visualizan una y otra vez llegando al límite de sus capacidades. También me contó que la zona prefrontal de nuestro cerebro se encarga, entre otras cosas, de ayudarnos a planear para no vivir de manera caótica y desorganizada.

Seguramente, mi área prefrontal se activa más con el aroma de las cenas de Navidad, las envolturas de regalos y las deliciosas sensaciones de las personas que aún formamos esta familia, pues desde 2016 aprovecho la Navidad para concretar en una pequeña libreta mis planes. Así en 2017, me dejé hipnotizar por el sonido de las gaviotas en Cancún y en 2018 me dejé conquistar por los más de 500 escalones que subí, a veces corriendo y otras a paso lento entre las calles de Guanajuato.

Pero los planes no se limitan a los viajes alrededor de mi hermoso país. He hecho muchos más viajes hacia mí interior, donde he lidiado una y otra vez con cada uno de mis miedos. No siempre he resultado triunfadora, pero por lo menos, ya no tengo prisa por devorarme las uvas ni por llegar primero en todo, ahora voy a mi paso tanto en diciembre como en enero…febrero…marzo…