

Ser Ganso, Hoy más que nunca.

*Jessica Riveri
Sicóloga,
Trainer en PNL,
Especialista en Hipnosis y Sistemas Familiares.
Directora GESTOR PNL, Chile.*

Aprender a transitar por situaciones donde nuestra sobrevivencia se pone en juego es un desafío importante. La vida transcurre atravesando situaciones de esta naturaleza; no sólo nosotros, los humanos, enfrentamos estas situaciones, si tú ves toda la naturaleza enfrenta estos desafíos: la vida animal y vegetal.

Hoy, sólo quiero compartir contigo y quizás tú con tu familia y amigos, la historia de los gansos. Ellos sufren, al igual que nosotros, situaciones que los enfrentan a un límite en su sobrevivencia: amenazas de otros depredadores, por ejemplo. Los gansos responden- como responde todo animal frente una amenaza - se activan, corren, huyen y se defienden. Responden intensamente en el aquí y ahora, hasta que se reestablece el cerco de protección personal. Y ahí descansan. Inicialmente, estando allí, sacuden sus plumas, como si se liberasen de toda la tensión vivida, para luego entrar en un estado de cobijo y descanso. Están, aquí y ahora, en el descanso. ¿Puedes imaginarte haciendo esos movimientos de descarga?

Nosotros tenemos la mente, que en estas situaciones puede jugarnos en contra. Escucho estos días a personas que se van a dormir pensando en que vivirán un terremoto en la noche, que vendrá algo peor, pensando y recordando experiencia vividas o vistas en otros, imaginando futuros terroríficos, permaneciendo en un actitud permanente de alerta. Sueñan y siguen en lo mismo. Esto es, se mantienen en constante activación. No descansan, siendo imposible establecer una pausa entre una réplica y otra.

Aquí es importante aprender del ganso. Recordemos como él reacciona ante el stress: se activa ante el estímulo y ahí se pone plenamente alerta, en el aquí y ahora, se defiende, huye, ataca – según sea lo más apropiado a su sobrevivencia. Se queda quieto, si esto es lo óptimo. Discrimina cuando la amenaza ha cesado. Posiblemente el puma sigue al asecho, no obstante, el ganso ha logrado situarse en un lugar de protección. Y ahí, permanece plenamente presente en el descanso. Mueve sus plumas, descarga la tensión y se cobija en el descanso. No tenemos cómo saberlo exactamente, pero uno puede imaginar que él no se cuenta cuentos terroríficos, de mal pronóstico. Su ser está allí, sólo en el momento del aquí y ahora, protegido y en descanso.

Quizás mañana o en la misma tarde, o tal vez en diez años más, se enfrente nuevamente a la amenaza del puma; sin embargo en ese momento está en cobijo, en protección y descanso.

Sé ganso, descarga la tensión- hay tantas maneras saludables (baila, trota, medita, inventa una formula apropiada para ti) - y establece pausas de descanso en tu mente y cuerpo.

**DES_CAN_SAN_DO SA_LU_DA_BLE_MEN_TE Y PRO_TE_GI_DA_MEN_TE,
¡SÉ GANSO!**

