

«Una sonrisita hija»

escrito por Juana Botero

Una sonrisa lo cambia todo. No hay problemas cotidianos que no puedan endulzarse con un sutil gesto que salga del corazón. Las caras serias y preocupadas cambian ante alguien que les sonríe amablemente. Experimentarlo ha sido revelador.

Empecé con el experimento porque decidí que, aunque todo a mi alrededor pareciera un caos, yo podía no ser parte de él. Pasaba por una temporada de cambios grandes, de decisiones importantes, de grandes retos y de movimientos fuertes. Y aunque distanciarme del caos supuso grandes esfuerzos y ayudas de muchos, al final pude tener la claridad de que siempre podemos elegir mirar la vida desde otra perspectiva. Pero se necesitó coraje.

Primero porque no es sencillo reconocer que no siempre estamos en un estado de salud o de ánimo que nos permita apreciar el sol todos los días. Seguimos teniendo tabúes y vergüenzas sobre los temas relacionados la salud mental y con los cambios emocionales propios como seres cíclicos que somos, así que reconocer que se está ahí, cuesta. Forzamos demasiado la linealidad.

Después de reconocerlo, se requiere aún más valor para tomar cartas sobre el asunto. Pocos adoptan la medicina, la terapia, al deporte, el yoga o a la meditación. Sigue siendo un asunto de pocos o una moda pasajera. No tenemos disciplina y rigor con nuestras mentes para mantenerlas sanas, pero tampoco las aliviemos cuando aparecen alertas contundentes. Para poder volver a sonreír y cambiar, hay que estar en un estado que lo permita.

Vencer los temores de los tratamientos, las terapias, las ayudas de nuestra red de apoyo, es un acto de valentía que permite salir del ciclo de la víctima y entregarse con confianza al proceso que cada uno decida para recuperar el brillo de los ojos.

El camino para regalar esa sonrisita no para ahí. Cuando se está saliendo de un sótano hay que elegir una nueva forma de vivir para alejarse cada

vez de la oscuridad de ese sótano. Si sabemos que nos detona una crisis de ansiedad, un temor irracional, una depresión o una enfermedad física, la solución no es aliviarse de la enfermedad momentáneamente, sino atender las causas profundas que activaron las alertas del cuerpo, de la mente o de las emociones.

Hay formas de relacionarse que enferman, así como ritmos de trabajo que ahogan. Hay malos hábitos que activan crisis y personas o espacios que nos hace mal tener cerca. Por eso es más valiente quien es capaz de ir a la raíz y modificar lo que se esconde bajo tierra.

Sin duda los procesos para volver a sonreír son largos y requieren paciencia, amor, compasión con uno mismo y ayudas de los más cercanos; pero vale la pena porque ver al mundo desbaratarse ante un corazón que sonrío, no tiene precio.

Otros escritos de esta autora: <https://noapto.co/juana-botero/>