



ENTRE A CASA DEJE LAS LLAVES DONDE SIEMPRE Y NO LAS VOLVÍ A USAR EN 70 DÍAS...

LA LLAVE QUE ABRE LA PUERTA



Lo que descubro en la cuarentena

ALEJANDRA TREVIÑO VILLARREAL

Ma. Alejandra Treviño Villarreal.

LA LLAVE QUE ABRE LA PUERTA

Entre a mi casa, deje las llaves donde siempre

Y no las volví a usar en 70 días...

Eso sí es hasta el 30 de mayo.

CORONAVIRUS....

Yo creo que todos nosotros hemos visto o hemos escuchado comentarios de la película de Walt Disney llamada Monsters Inc., una película que trata de llenar los botes de una ciudad que abastecen la energía a base de los gritos que guardaban ahí. Al momento de que los monstruos y sus ayudantes abrían la puerta de la recámara de algún niño y con su feroz cara y un grito, los niños se asustaban, gritaban y se llenaban los botes, nos podemos imaginar el terror de esas criaturas al ver que se hacía de noche, se iban a la cama y ¿qué podía pasar, qué pasaba con la puerta? Podemos hacer una semejanza con los momentos que estamos viviendo actualmente, llegó el virus, se nos puso enfrente, no paralizó, nos aterrizó, entramos en miedo y hasta pánico y la vida dio un giro de 360 grados inesperadamente, la pregunta es la misma que planteo arriba ¿qué pasó con la puerta?....

El miedo, la incertidumbre, quizá la curiosidad ¿qué hay detrás de esa puerta? La interrogante se podría resolver cruzando la puerta, entrando a ese mundo. Ustedes que se imaginan que haya detrás de esa puerta. Como adultos a veces tenemos más miedo o curiosidad de cruzar esas puertas ya que es muy probable que al cruzarlas encontremos cosas buenas, agradables, no tan agradables, algunas que no conocíamos, algunas que quizá cerramos con un fuerte cerrojo y no queremos volver a abrir. y quizá sea interesante asomarnos y ver que hay adentro.



La pequeña Boo se atreve a unirse con quien le causaba terror, se aferra a él y comienza la aventura, sin que se de cuenta el monstruo, al cual le podemos llamar de entrada MIEDO, se lleva a la niña y aun pequeña se atreve a enfrentarlo. La niña que en este caso seremos cada uno de nosotros se enfrentará a una cantidad de sucesos y transformaciones que nunca se imaginó por haberse atrevido a traspasar esas fronteras.



CLINICA DE DUELO BORBOLETA A.C. *Una alternativa para la vida.*

Ma. Alejandra Treviño Villarreal.

Aquí podemos comenzar a hacer una analogía de esto con el proceso de duelo que se vive causado por la pérdida y la crisis, comenzamos a explorar para encontrar la verdad, cerrar un círculo, pedir perdón, dar las gracias para poder seguir viviendo.

Vamos a seguir viendo el misterio, la intriga que tienen las puertas, en las películas, en la vida diaria, en las novelas los buenos y malos confiesan sus cosas a quien debe ser en la **BIBLIOTECA!!!!** Un lugar de sumo respeto, **confidencialidad**, etc pero el mayordomo que es el malo se queda parado detrás de la puerta y escucha las confesiones, los regaños y de ahí toma las cosas para su conveniencia, detrás de la puerta escuché o estaba emparejada y vi que...

En la película "tan cerca y tan fuerte" donde el papá de un niño de 10 años muere en las Torres Gemelas encuentra un sobre y adentro una misteriosa **LLAVE**, el sobre tenía escrito **BLACK**, estas son las pistas que tiene el niño para encontrar algo desconocido y misterioso que el supone que su padre le ha dejado como un último reto a descubrir a través de la exploración. En el caso de la película Titanic una persona trae la llave y deja a muchos encerrados abajo.

En un caso una puerta, en el otro una llave, **LA COMBINACION PERFECTA** para explorar si esa es la llave que abre esa puerta, ¿qué abre esa llave? ¿Cómo se puede dar con la cerradura de la puerta correcta para conocer que hay adentro?, esa es la misión del niño. En nuestro caso esa es la misión de cada uno de nosotros descubrir que puerta abre y en el proceso de exploración y descubrimiento que pasa, descubrimos que miles de personas y en este momento que estamos pasando podemos decir millones de personas o la humanidad entera hemos perdido algo o a alguien valioso y significativo en nuestra vida de **entrada todoooooossss perdimos la libertad, no hubo nadie que se salvara de esto**, de ahí podemos seguir con pérdidas de trabajo, de seguridad, de salud, pérdida de un familiar, expectativas, el festejo de mis quince años, el cumpleaños de un niño, todo lo que se les venga a la cabeza.

¿Es posible recuperarse después de una trágica pérdida? ¿Cómo puedo recuperar mi paz después de esto? Es aquí donde es recomendable llenarnos de valor para abrir la puerta y entrar, recordemos el monstruo de Boo (Sully)

¿Cuántas veces nos hemos planteado la necesidad de aprender a soltar cuando perdemos a alguien o algo muy amado? Hablamos de soltar y esto puede ser un proceso de transformación del vínculo de un apego que no se pierde nunca, un vínculo una vez que se ha creado no se rompe, lo que hacemos ante las pérdidas es **RE SIGNIFICARLAS ----- Darle un significado distinto al original**, pero el vínculo existe incluso después de la muerte.

Por eso el niño hace lo imposible por descifrar el misterio de la llave, quiero encontrar algo que le permita darle un nuevo significado a todo lo ocurrido a partir de la desaparición de su padre, para él esa llave es la única esperanza que tiene para poder abrir la puerta que lo libera del dolor de la pérdida y quiere entender porque se tiene que enfrentar a eso en su corta edad. El abrir nosotros esa puerta es entrar a vivir profundamente nuestro proceso de duelo, por ejemplo en el encierro de la cuarentena, quizá al principio nos tomó con **SORPRESA, SHOCK Y QUIZA NEGABAMOS** lo que pasaba, no lo creíamos o no lo queríamos creer diciendo que no existía la enfermedad, que eso



CLINICA DE DUELO BORBOLETA A.C. *Una alternativa para la vida.*

Ma. Alejandra Treviño Villarreal.

era una cuestión quizá del gobierno, nos tomó con ese shock de tener que cerrar negocios, dejar de salir, no ir a trabajar, y al mismo tiempo decíamos quizá sólo son unos días, primero que al 20 de abril, luego al 30 y hasta hoy vamos al 30 de mayo.

Comenzó nuestra contingencia con la incertidumbre de que va a pasar, no me quiero enfermar, con planes cambiados y quizá algunas ideas para realizar en casa y comenzaron a pasar los días aprender a usar sistemas de estudio en línea, video conferencias, comenzamos a limpiar la casa y quizá era una persona que no está acostumbrada a estar en ella la mayor parte del día o a no realizar algunas actividades de ama de casa. Comienza el cambio de vida que en el proceso de duelo lo llamamos **ENOJO O RABIA**, se presentan días donde estamos muy bien y otros muy mal y estoy peor que en la montaña rusa, con subidas y bajadas ya que todo salió de la rutina, se empieza la vida un poco más tarde porque todo es en el mismo lugar, 24/7 /70 días todos juntos sin salir, el comedor quizá es salón de usos múltiples (oficina, salón de clases, sala de juegos familiares, lugar para alimentos) por más que limpiamos hay tiradero y trastes todo el día, las horas de trabajo son interrumpidas por necesidades de casa, no viene la persona de limpieza hay que lavar, hay que cocinar y todos encerrados aunque haya espacio llega el momento que nos caemos gordos a veces, y enfrentándonos a no sé qué, el ir al súper no es la rutina que era, ahora tapabocas, sólo una persona y a lo esencial, el sueldo quizá lo bajaron y a veces el internet no jala igual porque se sobrecarga con netflix, Facebook, Instagram y a la hora de mi junta simplemente no carga, o soy de la población en riesgo por salir a trabajar médico, enfermera y tengo miedo de ser contagiado y estoy separado de mi familia o con riesgo de contagiarlos o contagiarme, no duermo por la ansiedad y el miedo que se vive en el hospital, tengo que salir a trabajar porque sino no como o me quedo sin empleo porque trabajo en negocios de primera necesidad o soy el de la limpieza del hospital y estoy en contacto constante con el virus, todo se empieza a acumular y tronamos, la montaña rusa saca chispas. Parece mentira pero hasta nuestros perros se sienten invadidos en su espacio.

La llave para abrir esa puerta y salir corriendo no está disponible porque #quedateencasa, a eso agrégale que tus hijos están desesperados por salir, hace calor, ya me aburrí, los niños pequeños no comprenden lo que pasa, prendo la tele y lo primero que escucho es el noticiero, entramos a fase 3, al dormir apago la tele con 123 muertos como está nuestra mente y nuestro cuerpo mas todo lo que traemos encima y no es ser pesimista pero aquí hablo sólo problemática de COVID que si le agregamos que me estaba divorciando y ahora el esposo en casa, que mi hijo se peleó con la novia, que estoy viendo cómo recuperar el dinero de los boletos de las vacaciones, que tenemos padres ya grandes y no pueden salir, que no puede ir al salón de belleza, que mi desayuno de no sé qué... etc. Esta etapa nos lleva a lo más oscuro y hasta lo más feo que puede tener dentro de mí, ***sin embargo necesaria para que salga todo lo que nos está haciendo daño para seguir con la vida***

En este proceso de encontrar la puerta que le corresponde a la llave se recobra mucha información de muchas personas que nos quieren ayudar a entender el mapa que vamos transitando sin embargo por muy borroso y roto que este y nos quieran ayudar a encontrar las



CLINICA DE DUELO BORBOLETA A.C.

Una alternativa para la vida.

Ma. Alejandra Treviño Villarreal.

claves de las indicaciones que tenemos pero a veces ni a si se logre llegar a ningún lado y nos confundimos más, nos sentimos solos, que no nos escuchan, no nos entienden, llegamos entonces a vivir la famosa **DEPRESION REACTIVA** que viene de vivir una pérdida y es semejante a la tristeza, la cual estamos viviendo quizá en estos momentos intermedios de la pandemia, donde ya llevamos un mes de encierro, donde me estoy dando cuenta que estoy sólo en 4 paredes o que , todo el día ya estoy de malas y no sonrió donde pierdo el para que me levante o sea el sentido de la vida, donde descubro que en mi familia quizá haya un caso de COVID y esté sólo en el hospital sin nadie que le de la mano, donde descubro que me entregan a mi paciente ya en cenizas y no pude ni despedirme de él y ni siquiera un velorio para llorarlo y todo por medios electrónicos (que ahora han sido nuestro salvavidas y primer auxilio psicológico) o estoy deprimido porque estoy en riesgo por edad y comienzo a ver mis debilidades, soy médico estoy agotado, veo como muere la gente y sufre porque están solos y también yo me aílo de mi familia por no llevar el riesgo a casa, la falta de dinero porque el hotel donde trabajo cerró y simplemente me dijo adiós y apenas venía la temporada buena.

Aquí todos los sentimientos se presentan se quitan, hay un desorden hasta en la comida y los horarios. Me he dado cuenta de cuanto gente vive sola, una mujer viuda, un hombre viudo, jóvenes que ya se independizaron y el no tener a nadie a quien decirle buenos días físicamente los deprime, quizá se tuvo que gastar algo extra en adaptar un espacio como oficina.

Aquí te recomiendo que te escuches, que explores que te dice esa soledad, que te dice la angustia, la ansiedad esa desesperación, escribe, llora, grita, patear una pelota y cada vez que lo hagas expresa lo que sientes, pon música que te haga sacar esa tristeza y disfruta tus lágrimas que laven tu alma, te liberen de la carga que traes encima de la presión de la olla exprés que está a punto de aventar los frijoles y después disfruta un rico baño, vístete, sonríe y comienza de nuevo, no es fácil esta es la parte más horrible y a la vez sanadora del duelo ya que llegas al fondo de tu ser, **ahí es donde está la verdad**, a veces las personas que encontramos en el camino se espantan de lo que estamos viviendo. Ahora todos estamos igual unos más otros menos pero todos pasando por este duelo más los que traíamos, nos decían un simple ya no sufras y ahora todos subidos en el mismo barco sufriendo.

El recorrido del viaje que se hace para encontrar la puerta no es en balde o inútil, este recorrido permite realizar una expedición en paralelo al interior y comienza a dislumbrarse una pequeña luz comenzamos a **NEGOCIAR O REGATEAR** principalmente con Dios o con tu creencia, con la vida y con nosotros mismos y empezamos a plantear nuevas perspectivas, si cumplo en no salir, saldremos antes, si la libro te prometo ir a la villa y rezar, voy a ayudar al que necesita sino me quitas mi trabajo, si mi esposo se porta mejor lo perdonaré, cuidaré de la fauna y la flora si esto pasa, usaré el tapabocas pero que entre a la tienda rápido, un sin número de acciones como haciendo el trueque

De pronto esta expedición que me llevo a hacer un recorrido interior que en un comienzo me volvió loco empieza a dar resultados de cambio en mi vida, me di cuenta que me conocí por dentro, que descubrí cosas que creía que no era capaz de hacer, me di cuenta que pase 70 días en



CLINICA DE DUELO BORBOLETA A.C.

Una alternativa para la vida.

Ma. Alejandra Treviño Villarreal.

casa conmigo misma o con mi familia y algo aprendimos porque este camino no lo recorrimos en balde sino que nos dio algo nuevo, fuimos descubriendo que hay cosas que ya no veíamos como las estrellas ni escuchábamos como los pájaros, descubro que viví mis miedos y los enfrenté, me di cuenta de quién era mi vecino porque era al que veía por la ventana y todas las noches nos saludábamos, valoré lo importante y sabroso que es llevar la basura a la cámara de basura o el saludar a la persona con la que me cruzaba cuando sacaba a mis perros, salió un don nuevo de uno de mis hijos y resulta que entre todos hicimos un equipo para las labores del hogar y que al principio yo me sentía doña zoila, (soy la que lavo, la que plancho) y que quizá no les daba oportunidad de hacerlo, nos reunió a hacer carne asada, a jugar dominó cubano, a cantar y bailar y quizá hasta no faltó la noche donde hablamos las netas con una copa de vino.

Aceptamos que hay cosas que simplemente son así y que el destino se encargó de enseñarnos de una forma que no creíamos, dura, desalentadora, cruel, que están y no hay de otra más que apechugar y enfrentar porque no escuchamos a tiempo, nos enseñó finalmente que la salud no se compra con dinero y que igual le dio a personas famosas, gobernantes y gente común y corriente quizá si con una diferencia que si le daba al rico por haberse ido de viaje era pobre le dio y que si le daba alguien por haber estado trabajando era no se cuidó, nos dimos cuenta de la falta que hace el tocarnos unos a otros, de convivir, creo que no extrañamos la bolsa Michael kors pero si a mis amigos de la comida de los miércoles o a mis papas en la comida dominical, descubrí que padre es convivir con mis primos cada semana ahora tendremos un problema cuando acabe la cuarentena y salgamos de nuevo a la vida que seguirá sus pasos y no será lo mismo volverse a conectar a las hora que fuera, todos estábamos, lo que si es que la vida no será la misma de eso si estoy segura

Comenzamos a **ACEPTAR** vemos que todos hemos perdido y vamos enfrentando la forma de repararla con la convicción de que es importante trabajarla para poder seguir. Cuando abrimos la puerta a la mejor nos salpicamos pero vale la pena porque voy a quitar de mi camino lo que me está haciendo mal, o la culpa que traigo o logré despedirme de quien no podía, sano, limpio, saco, purifico, ya que si nada más cierro la puerta en algún lado se me volverá a presentar de otra forma y quizá aquí la puerta sea de madera hinchada y no cierre o no abra porque se oxido, atrevernos a encontrar la cerradura y ver que hay en el interior o renunciar a ello y aceptar la frustración de que algunas puertas permanezcan cerradas para siempre, las cosas siempre salen por algún lado y en un futuro esto nos afecta en nuestras relaciones. Podemos vivir aceptando dicha realidad por dura que sea.

A veces estamos tratando de abrir con la llave equivocada y nos damos cuenta que no está sirviendo ese plan, entonces podemos cambiar la forma de llevarlo mas no el fin, si lo que estás haciendo ya no te sirve aplicándolo así, inventa uno nuevo, sabemos que es difícil y se necesita de algo que estamos aplicando en estos momentos **PACIENCIA** Un ejemplo quizá absurdo o que en estos momentos es muy aplicable, se acabó el jamón, ni modo hijos hay tortas de huevo, si se las comen bien y sino también, vámonos a otro ejemplo estas cansada de pesimista que está en tu casa y cree que esto es una exageración pues ya no discutas con él tratando de convencerlo de que está bien por el contagio, invítalo a integrarse a las actividades de casa y sino pídele que no



CLINICA DE DUELO BORBOLETA A.C.

Una alternativa para la vida.

Ma. Alejandra Treviño Villarreal.

contamine a los demás con su pensamiento que si quiere salir será responsable de muchas cosas que puedan pasar, simplemente que si se descompone su coche está en riesgo de un asalto o que nadie le ayude, etc y que esto llevará a alargar más la pandemia porque él no tiene a que salir y no contribuye al bien común y en algún momento el sí necesitará de las personas que se están arriesgando.

En la búsqueda de la llave correcta abrimos muchas otras puertas que ni siquiera imaginábamos que resultan mucho más significativas y enriquecedoras que aquellas que intentábamos encontrar al principio, quizá estaba abriendo la puerta de mis miedos y descubro que en no es miedo sino indecisión e indiferencia lo que tengo adentro y descubro que no puedo salir a ayudar como lo hemos hecho en otros momentos, ahora ayuda al que recoge la basura dándole un lunch, comprando al de la verdura de la esquina, al de la carnicería pequeña o que estoy desesperado porque me quede sin trabajo pero veo que puedo vender comida a mis vecinos con pedidos por WhatsApp y se los llevo, comienzo a abrir mi abanico de posibilidades

Otra cosa es que confundamos una llave como propia y terminemos descubriendo que la llave es de otra persona y que nosotros sólo seamos le vía para que otro encuentre lo que está buscando

¿Cuál ha sido la experiencia con las llaves en especial ahora en tiempo de cuarentena? que nos la quitaron a la fuerza y quizá necesitábamos un alto para bajarle dos rayitas a algo, para enseñarme que a mi alrededor hay personas que me necesitan y que quizá ya ni volteaba a ver, o necesitaba valorar el trabajo que hacía la persona de limpieza o redescubrirme, cada quien sabe que es lo que necesitaba y lo que ha pasado, quizá le di fin a algo tóxico que no podía dejar, a la mejor estoy aprendiendo a vivir con lo que realmente necesito y no almacenando, hasta aprovechando mejor los alimentos que tengo, de que ha sido difícil si, sin embargo creo que hemos podido disfrutar de manera diferente ***y los que no hemos tenido que salir ahora que salgamos y desde ahorita tenemos un papel de suma responsabilidad ante los que tuvieron que trabajar y arriesgar su vida estando en contacto quizá un 100% con el COVID, respecto a las puertas ¿has descubierto que hay adentro?***

Cuando nos atrevemos a cruzar la puerta que se abrió como lo hizo Boo en la película y elegimos iniciar una nueva expedición nos lleva a encontrar cosas que en su momento son importantes para crecer y madurar, descubro mi fuerza y verdadera misión en la vida para trascender el dolor de las pérdidas o necesidades del pasado que no pudieron ser satisfechas

El simbolismo de la llave es del todo evidente en relación con su doble de abertura y cierre, nos dice Chavalier en su diccionario de simbolismos, el poder de las llaves es el que permite unir y desunir, las llaves en los cuentos es el misterio a penetrar del enigma a resolver de la acción difícil a emprender, es el relámpago de la iluminación y descubrimiento, como ejemplo cuando la madrastra encierra a Cenicienta para no ser descubierta y el misterio desaparezca.

La llave es el proceso terapéutico, es un viaje iniciativo que nos da la posibilidad de abrírnos a lo nuevo y cerrar lo que ya terminó, cerremos esa puerta y sigamos nuestro camino, dejar de mirar atrás y poner atención hacia adelante abriendo nuevas puertas, creando nuevos vínculos que nos



CLINICA DE DUELO BORBOLETA A.C.

Una alternativa para la vida.

Ma. Alejandra Treviño Villarreal.

permitan avanzar con una nueva luz hacia nuestro crecimiento, a buscar respuestas nuevas a preguntas viejas, a una nueva conciencia de nosotros y nuestra realidad que es indispensable para descubrir todo aquello que es importante en nuestras vidas porque hoy la vida cambió y no sólo para mi sino para todo el mundo, salgamos con las puertas y las llaves correctas porque si no vano fue estar encerrados

“Todas las teorías y todas las ciencias del mundo no pueden ayudar a nadie tanto como un ser humano que no tiene miedo a abrir su corazón a otro ser humano” Elizabeth Kübler

Para que esta experiencia tenga valor se necesita antes vivir haber vivido con intensidad el duelo.

Hoy en medio de esta pandemia ¿qué te dice tu corazón?, ¿sientes gozo de estar vivo? ¿Cómo me siento hoy? ¿Cómo hago sentir a los demás? ¿Qué puedo hacer para reconstruir después de una pérdida? ¿Cómo puedo aceptar? ¿Qué me puedo hacer para perdonar?

En que cimientos se encuentra mi vida al momento de vivir una pérdida, demos un espacio de reacomodo donde los candados y las cadenas que no me permiten vivir al máximo sean limitados ante la urgente necesidad de encontrar esperanza en nuestra existencia.

Sólo moviendo las bisagras, cerraduras y perdiendo la inercia que nos dan los miedos podemos darle firmeza a los propósitos que el cambio nos ofrezca, no sólo en el fondo sino en la forma.

La oportunidad de reconstruir requiere un acto de honestidad que a veces está determinado por la fuerza en la que vivimos en nuestra zona de confort, los cambios son una respuesta personal

El buscar reconstruirse después que la experiencia del dolor es una valiosa oportunidad que no debemos dejar pasar, que sea el momento clave para volver a tomar las riendas de mi vida para poder realizar cambios y tome mis propias decisiones, nadie nace con un instructivo para saber vivir, pero al cabo del tiempo tenemos conciencia que sólo nosotros mismos somos los precursores del cambio que queremos alcanzar.

En este proceso se rompen cadenas, se quitan cerrojos y se reconstruye ya que nos atrevimos a abrir la puerta, así sanaremos el interior para llevar el alivio, quitamos las culpas y miedos que muchas veces no son nuestros y por los cuales vivimos aletargados, llega el perdon a poner orden y el ánimo del cambio se inicia somos seres extraordinarios que merecemos una mejor versión de lo que somos, merecemos remasterizarnos

Vivir en plenitud y alegría no es imposible, es necesario y más cuando la experiencia de una pérdida nos da una nueva oportunidad para poder reconstruirnos y el camino nuevo sea de trabajo de depuración y de reconstrucción del maravilloso ser que estamos obligados a darle felicidad.

Vayamos con alegría a esa reconstrucción, abrir la puerta, con la certeza de que el camino es posible en el aquí y ahora, no esperemos un día más, es hoy, ATREVETE!!!!!!



CLINICA DE DUELO BORBOLETA A.C.
Una alternativa para la vida.

Ma. Alejandra Treviño Villarreal.

Borboleta



Clínica de Duelo