



¿Desde la negación o desde la aceptación?...

Ante un diagnóstico tan fuerte: Su hijo es AUTISTA...cualquier madre o padre reacciona como todo ser humano ante la amenaza de ver quebrantada su paz, su vida y hasta sus sueños y expectativas...Reacciona ante este impacto de lo no esperado con la "negación" ... esto es así y es lo normal...

La "negación" es el mecanismo de defensa implementado por nuestro YO a fin de defenderse ante una situación que no puede manejar y en donde se siente amenazado...

La "negación" nos ayuda a buscar otro diagnóstico, nos protege de caer en una depresión profunda, nos ayuda a mantenernos atentos y observar si eso es cierto o no... pues es el que nos mueve a verificar si eso es así... gracias a la negación buscamos, consultamos, investigamos y es un proceso importante en nuestro proceso emocional, pues no nos deja caer, sino nos hace reflexionar... es importante buscar otro diagnóstico, es importante consultar con otros profesionales...es importante no creerlo en un primer momento... esta etapa es importante... pero debe pasar y debemos avanzar... Una vez que pasamos esta etapa que para cada persona es distinta y algunas no la superan y permanecen en ella por largo, largo tiempo...pasamos a otras etapas que dependiendo de nuestra madurez emocional, del apoyo que tengamos de las creencias y del encuadre inicial que hagamos de esta nueva situación podemos decidir...

La "aceptación" es una opción... muchas veces caemos en una depresión, la cual sentimos que nuestro mundo de sueños y expectativas se cayó... ya no será todo aquello que soñamos... y muchas veces es así... las cosas ya no serán como las creímos...y sentimos un miedo profundo ante la expectativa del futuro de no saber como será...

Otros tomamos una "depresión mental" al preguntarnos mil veces ¿porque? ¿Porque me esta pasando esto? ¿Porque nos esta pasando esto a nuestra familia? ¿Porque precisamente a mi hijo?... entre las lamentaciones puede pasar mucho tiempo y también te puedes quedar allí por largo, largo tiempo y no superarlo nunca... y en cada batalla diaria volver hacer la misma pregunta ¿porque?...

También puedes caer en una tristeza y pasar de las lamentaciones a la "culpa" tener pensamientos de culpar hacia afuera... al medico, a la vacuna, a la alergia, o los genes, a Dios... o culpar hacia adentro "que hice para merecer esto"... y allí puedes pasar otra larga temporada...

También puedes tomar la decisión de luchar... este mal hay que eliminarlo... esto hay que combatirlo, esto que viene a amenazar mi vida mi estabilidad... peleo con esto... y esto no me vencerá... ahí te puedes quedar y vivirlo desde la lucha.....

Nosotros tenemos en nuestra manos la decisión desde donde vivir con esto... te puedes quedar en la negación y no admitir que esto es una realidad el universo se equivoca... te puedes quedar en las lamentaciones... en el ¿porque a mi? En la culpa... o puedes entrar en la lucha... y luchando te cansas... y luchando con algo tan grande no llegas a la paz... nuestros mecanismo de defensa solo buscan protegernos...

Pero podemos también decidir aceptar... para esto no hay tiempo... cada persona es distinta... Al entrar en la aceptación nuestra pregunta cambia... ya no será PORQUE? Será PARA QUE?...

Solo con cambiar la pregunta nuestro re-encuadre puede cambiar... Para que?...para que mi vida sea tan especial como lo es mi hijo...para aprender amor incondicional, para aprender tolerancia, para aprender compasión, autoestima, para aprender sobre el apoyo a otros y humildad, para ver la vida desde otro punto de vista... para madurar como personas y madurar emocionalmente... y un sin fin de aprendizajes si tu lo decides.

Al vivir desde la aceptación nuestro mundo cambia...ya no hay lucha, ni cansancio... la energía cambia y vemos desde nuevos puntos de vista... elegimos nuevas metas desde el amor... La aceptación nos permite preguntarnos: ¿y bien ahora que voy hacer con esto? Y tomar decisiones mas positivas... buscar mejorar la calidad de vida de nuestro hijo y apoyarlo a ser todo lo que pueda llegar hacer...y apoyarnos a nosotros mismos para aprender y crecer.

He visto y conocido muchísimos padres que su hijo se convierte en su motor para crear nuevas cosas, para buscar nuevas y creativas salidas y apoyar a otros padres para que su vida y la de sus hijos tengan una mayor calidad de vida. Pero la decisión siempre esta en nuestras manos... y la pregunta aquí es ¿desde donde quiero vivirlo?

Mi historia es un poco de todos estos procesos y mucho mas... pero algo que marco mi vida y que agradezco y jamás olvidare fue el re-encuadre que una amiga me hizo... al recibir el diagnostico por supuesto que la tristeza me embargaba y el miedo al futuro era terrible... esa amiga solo me dijo... "ayer, o hace un mes ¿como veías a tu hijo?" y comienzo a decirle: "bello sano perfecto hermoso"...Ella solo me dijo estas palabras: "bueno solo da un paso atrás de todo esto que tu haz pensado ...solo da un paso atrás y quédate allí con esa imagen de tu hijo... pues el no ha cambiado pero tus pensamientos de miedo son los que lo ven diferente"... Creo que en mi vida nadie me había hecho un re-encuadre mas sanador... el sigue siendo ese niño bello, perfecto y a quien amo...desde el primer día que lo vi en mis brazos...junto a mi corazón...

Yo decido vivirlo desde el amor y la aceptación, sin pretender saltarme ninguna etapa, ningún proceso... bien lo decía mi profesor "los atajos solo traen erosión" cuando de caminar por la montaña se trata... pero en la vida también!

Publicado por Zullymar Guerrero