

Oviedo, 27 de abril de 2020

Queridas familias:

Hoy quiero compartir con todos vosotros un relato que pertenece al “Libro rojo” elaborado por Jung, psicólogo suizo.

Este libro está escrito entre 1913 y 1930, es uno de los más fascinantes de la Historia de la Psicología. En él se encuentra este relato sobre la cuarentena, espero os guste y os aporte una gran reflexión, sobre cómo vivimos y cómo podemos sobrellevar este momento tan difícil para todos.

### **ME QUITARON LA PRIMAVERA Y DECIDÍ FLORECER POR DENTRO**

Capitán, el chico está preocupado y muy agitado debido a la cuarentena que nos han impuesto en el puerto.

- ¿Qué te inquieta, chico? .... ¿No tienes bastante comida? ¿No duermes bastante?
- No es eso, capitán. No soporto no poder bajar a tierra y no poder abrazar mi familia.
- Y si te dejaran bajar y estuvieras contagioso, ¿soportarías la culpa de infectar a alguien que no puede aguantar la enfermedad?
- No, no me lo perdonaría nunca, aunque, para mí, creo que han inventado esta peste.
- Puede ser. Pero, ¿y si no fuese así?
- Entiendo lo que queréis decirme, pero me siento privado de mi libertad, capitán, me han privado de algo.
- Prívate tú de algo más.
- ¿Me estáis tomando el pelo?
- En absoluto. Si te privas de algo sin responder de manera adecuada, has perdido.
- Entonces, según usted, si me quitan algo para vencer ¿Debo quitarme alguna cosa más por mí mismo?
- Así es. Lo hice en la cuarentena hace siete años.
- ¿Y qué es lo que os quitaste?
- Tenía que esperar más de veinte días sobre el barco. LLEVABA MESES ESPERANDO LLEGAR A PUERTO Y GOZAR DE LA PRIMAVERA EN TIERRA. Hubo una epidemia. Los primeros días fueron duros. Me sentía como vosotros. Luego empecé a reaccionar a aquellas imposiciones no utilizando la lógica.

Sabía que tras veintiún días de este comportamiento se crea una costumbre y, en vez de lamentarme y crear costumbres desastrosas, empecé a portarme de manera diferente a todos los demás.

Reflexioné sobre aquellos que tienen muchas privaciones y decidí vencer.

Empecé con el alimento, a nutrirme saludablemente.

El paso siguiente fue unir a esto una depuración de pensamientos malsanos y tener cada vez pensamientos elevados y nobles.

Me impuse leer, al menos una página cada día de un tema que no conocía.

Me impuse hacer profundas respiraciones, un hindú me había aconsejado también adquirir la costumbre de imaginar la luz entrar en mí y hacerme más fuerte. Podía funcionar también para la gente que querida que estaba lejos y así, integré esta práctica también en mi rutina diaria sobre el barco.

En vez de pensar en todo lo que no podía hacer, pensaba en lo que habría hecho una vez bajado a la tierra. Visualizaba las escenas cada día, las vivía intensamente y gozaba de la espera. Todo lo que podemos obtener de inmediato, nunca es interesante.

La espera sirve para sublimar el deseo y hacerlo más poderoso. Me había privado de jugar, de dormir mucho, de ociar, de pensar solo en lo que me habían quitado.

- ¿Cómo acabó, capitán?
- Adquirí aquellas costumbres nuevas hasta que me dejaron bajar, después de mucho más tiempo del previsto.
- ¿Os privaron de la primavera, entonces?
- Sí, aquel año me privaron de la primavera, de muchas cosas más, pero yo había florecido igualmente. Me había llevado la primavera dentro de mí y nadie nunca más habría podido quitármela.

Cuidaos mucho.

Servicio de Orientación