CURACIÓN DE ACTITUDES Y EL COVID-19

Por Lee Jampolsky, Ph.D
Con Gerald Jampolsky, M.D. y Diane Cirincione-Jampolsky, Ph.D.

Traducción al español por: Lic. Lucero Aguirre y Dr. Carlos Aguirre
CECURA GUADALAJARA A.C.

"El temor puede ser el virus más virulento y más dañino, conocido por la humanidad"

Gerald Jampolsky M.D.

La cita anterior es de mi padre quien tiene 95 años. Él es veterano de tres guerras, entrenado como médico y psiquiatra por la Universidad de Stanford, quien recibió el premio de Excelencia en Medicina por la American Medical Association y el premio de Orgullo Profesional por la misma asociación y el premio del 60 aniversario de la Organización Mundial de la Salud.

Quiero compartir como su trabajo de toda la vida puede ayudarnos conscientemente a navegar en nuestra actual crisis del COVID-19. Vía Face Time, hablé con mi padre y con Diane acerca de sus décadas de trabajo en Curación de Actitudes lidiando con enfermedades que amenazan la vida y trauma en más de 60 países. Lo que sigue es el resultado de nuestra discusión, junto con reflexiones de mis años como escritor sobre temas de salud psicológica. Para inspirarnos durante este tiempo de reto, he interpuesto citas de muchos libros escritos por mi padre.

"El temor no conduce a un cambio positivo, y siempre es un error provocar temor en el intento de ayudar a otros"

Está bien documentado, que el estrés prolongado, el temor y la preocupación, debilitan nuestra respuesta inmunológica. Con el Coronavirus, además de las recomendaciones físicas, es esencial el referirnos a las reacciones emocionales que nos pueden debilitar. En el corazón de Curación de Actitudes, fundada por mi padre, está la creencia de que las personas ordinarias tienen habilidades extraordinarias de ayudarse unos a otros, y la idea de que todos tenemos el poder de elegir nuestras actitudes en cualquier momento, sin importar las circunstancias.

Nuestros pensamientos, actitudes y juicios como respuesta al COVID-19 pueden incrementar nuestra tensión e inherentemente reducir nuestra habilidad para permanecer sanos. Durante esta crisis del Coronavirus, Curación de Actitudes nos ayuda no solo a enfrentar el temor, nos ayuda a ser mejores personas y con más consciencia de nuestra conexión con los demás.

"Podemos expandir nuestro sentido del ahora, y disolver el temor en nuestras mentes"

Gerald Jampolsky M.D.

En medio del COVID-19, cada mañana al despertar, me pongo la meta de introducir más amor a mi vida y al mundo más que aportar temor. En esencia, me recuerdo que, en los peores momentos de la historia, algunos han elegido actuar desde el amor y la compasión, enfocándose en lo que pueden dar en las peores de las circunstancias. Personas como mi padre nos enseñan que, ante la cara de la muerte y la enfermedad, podemos reducir el sufrimiento e inclusive encontrar momentos bellos y de conexión. Permitamos que sea nuestra inspiración. Convoquémonos ahora a reinterpretar nuestro temor para que sea una llamada a ser mejores, a ser más fuerte, y servir para el bien mayor.

"Cuando se le ve correctamente, el temor puede ser reinterpretado como la invitación de nuestra mente para elevarnos a un nivel más alto de libertad. No estamos siendo llamados a huir del peligro, sino a buscar nuestra seguridad. Y hay un mundo de diferencia entre las dos direcciones."

Gerald Jampolsky M.D.

Mi padre ha dedicado su vida a ayudar a los demás a través de retos similares a los que estamos encarando ahora. Desde SIDA en niños con enfermedades catastróficas, salud comunitaria a personas en condición de calle, hospitales y prisiones y lucha contra el racismo a través de Curación de Actitudes, el cual es un método transcultural de sanación, basado en la creencia de que no son ni las personas ni las experiencias que nos rodean que causan que nos alteremos. En realidad, son nuestros pensamientos, actitudes, y juicios acerca de lo que está pasando lo que causa nuestra tensión.

Si no estamos atentos, el temor y la ansiedad del COVID-19 nos puede desgarrar e inclusive aumentar el riesgo de infección. Sin embargo, existe otra manera, la que nos induce a estar más unidos como nunca antes:

La meta es dar y recibir amor y compasión durante los grandes retos de este momento.

"Frecuentemente es necesario comprometernos a determinada meta aun cuando los medios para lograrla no sean inmediatamente aparentes. Esto es al revés de la lógica que se acostumbra en este mundo, y puede ser pensada como "poner la carreta antes que el caballo"

Gerald Jampolsky M.D.

El ya fallecido Len Brutacoa resumió su experiencia en Curación de Actitudes de una manera en que yo no lo podría haber hecho mejor.

"La cosa más sobresaliente es que tenemos la posibilidad de elegir cada día la actitud con la que queremos abrazar ese día…Estoy convencido que la vida es 10 por ciento lo que nos pasa y 90 por ciento el cómo reaccionamos a ello. Así es con todo nosotros."

Y así es con el COVID-19, 90 por ciento de cómo terminemos – personal y globalmente- será el resultado de nuestras reacciones que surjan de nuestras actitudes en los siguientes meses. En lo que sigue abajo he aplicado los 12 principios de Curación de Actitudes para que nos ayude a cambiar nuestra actitud hacia una dirección en donde nos convirtamos en contribuyentes de la salud, reduciendo el sufrimiento, y haciendo una diferencia positiva en nuestras vidas y en el mundo durante estos tiempos tan retadores. Los principios originales aparecen en azul.

1.- Usa el tiempo que estés en casa o en asilamiento para reflexionar sobre lo que realmente importa. Siéntate y aquiétate durante una hora, respira profundamente, y recuérdate a ti mismo(a) que la esencia de nuestro ser es el amor.

"La seguridad se basa en "Nosotros Podemos". Siempre podemos elegir entre aquello que afirma la vida (Amor) y aquello que la niega(Temor).

Gerald Jampolsky M.D.

2.- En la incertidumbre que rodea al Coronavirus, los expertos recomiendan estar en calma, sin embargo, pocos de nosotros sabemos cómo. La clave para estar en calma es estar atentos a los fundamentos de la salud y de la curación:
La salud es la paz interior, sanar es desprenderse del temor.

"Para liberarse del temor se requiere solamente una cosa: una meta que en sí misma no esté basada en el temor"

Gerald Jampolsky M.D.

3.- En medio de la ansiedad de los demás, haz lo mejor para encontrar donde estás contento en este momento, con otros o solo y recuerda que dar y recibir es lo mismo.

"A través de nuestra voluntad de ayudar a otros podemos aprender a estar felices más que deprimidos."

Gerald Jampolsky M.D.

4.-Pon la preocupación en perspectiva sabiendo que podemos liberarnos del pasado y del futuro. Cuando hay peligro sin una solución clara, una parte de nuestra mente ve hacia delante para prevenir que no pase algo terrible. Aunque esto tiene sus beneficios, también recuerda sintonizarte con el momento presente y cómo podemos apoyarnos unos a otros el día de hoy.

"La verdadera sanación es un cambio del corazón, no un cambio de las circunstancias, aun cuando un cambio de circunstancias pueda acompañarlo"

Gerald Jampolsky M.D.

5.- En el caos de la crisis del COVID-19, sabe que él ahora es el único tiempo que existe y cada instante es para dar.

"Cuando estamos centrados en dar, también recibimos, porque nuestras ansiedades personales empiezan a dispersarse de nuestros pensamientos. también en completo beneficio para nosotros, obtenemos tranquilidad interior, si solamente es momentáneo, porque en ese momento hemos dejado atrás nuestro infierno personal"

Gerald Jampolsky M.D.

6.- Lo que está pasando con el COVID-19 no tiene precedente en nuestras vidas, y las tensiones se van elevando. Recordemos, podemos aprender a amarnos a nosotros mismos y a los demás perdonando más que juzgando.

"El amor por sí mismo se mantiene constante…Domina el poder de la actitud y vivirás una vida poderosa."

7.-Cuando una crisis de una vez en la vida cae sobre nosotros, podemos enfocarnos en culpar a otros y encontrando fallas, creando división. En vez de eso, podemos convertirnos en buscadores de amor, más que en buscadores de faltas, creando unión y los fundamentos para la colaboración para encontrar la solución.

"No hay un solo pensamientos que no nos lleve a ningún lado. Es por eso que no debemos de dejar a nuestra mente en un estado de temor, si deseamos dirigirnos hacia la salud y hacia la paz"

Gerald Jampolsky M.D.

8.- Demasiada exposición a las noticias y a las redes sociales pueden crear noches de insomnio y días tensos. Cada día toma tiempo para recordarte, podemos elegir y orientarnos hacia ello a estar en paz por dentro a pesar de lo que pase afuera.

"No son las personas ni las circunstancias que nos rodean lo que causa que nos alteremos. No somos víctimas del mundo que vemos. *Mas bien lo que nos causa conflicto y tensión son nuestros propios pensamientos y actitudes acerca de las personas y los eventos."*

Gerald Jampolsky M.D.

9.- Durante este tiempo de incertidumbre, es importante recordar que estamos aquí para aprender el poder del amor y la compasión. Todos somos alumnos y maestros los unos de los otros en este camino.

"Cuando estamos ocupados ayudando a otra persona, no experimentamos temor…La esencia de Curación de Actitudes es corregir el malentendido de que estamos separados unos de los otros"

Gerald Jampols*ky M.D.*

10.- Muy pocos han obtenido un éxito duradero para llegar a una meta, sin primero verla en su mente. El temor se magnifica cuando nos enfocamos en mensajes de malas noticias o si permitimos el temor o la codicia de otros domine nuestros pensamientos. Podemos enfocar la vida como u todo más que como en fragmentos y usar el poder de nuestra imaginación para ver nuestro camino a través de esta crisis.

"A través de re-entrenar nuestra mente podemos aprender a usar la imaginación activa positiva. La imaginación activa positiva nos permite desarrollar películas amorosas y positivas en nuestra mente"

Gerald Jampolsky M.D.

11.- Con la realidad de que la gente está muriendo de COVID-19, encaramos preguntas y temores acerca de nuestra mortalidad. Toma un tiempo del día contemplando lo siguiente: Puesto que el amor es eterno, ya no tenemos que temer a la muerte.

"Nuestras serían más significativas si viéramos lo que no tiene principio y fin como nuestra realidad…solamente el Amor cae en la definición de lo eterno"

Gerald Jamplsky M.D.

12.- Es esencial saber cómo protegernos del COVID-19 físicamente. Igualmente es importante como reaccionamos espiritualmente, incluyendo como reaccionamos a formas negativas de cómo otros pueden responder. Siempre podemos percibir a los demás como amorosos o como temerosos y como pidiendo ayuda.

"Siempre estamos expresando Amor o temor. El temor es realmente una llamada de ayuda, y por lo tanto una solicitud de amor"

Gerald Jampolsky M.D.

Para cerrar, estoy muy agradecido por las enseñanzas de mi padre. Él nos ha mostrado a todos que es posible vivir una vida en donde cada día, uno aspira a incrementar el amor y decrecer el temor, y confías en el resultado profundo de hacer eso. Desde aquí sabemos cómo responder a la crisis sin precedente que encaramos.

Si el temor y la duda se apoderan de nosotros, recuérdate que te estás proyectando a un futuro lleno de posibles catástrofe y asustándote a ti mismo. En vez de esto, pregúntate, "¿cómo es este momento?" Una vez que nos recordamos que solamente tenemos el momento presente, lo que importa en nuestro propósito se nos aclara.

Es verdad que con el COVID-19, hay verdaderos peligros en el horizonte, pero aún con esto, hay oportunidades para amar, para dar, para agradecer que estamos vivos en este momento para dar y recibir ternura y lo que más importa, AMOR.

"Siempre podemos aprender de cualquier situación en la que estemos involucrados, no importa que tan indeseable pueda parecer"

Gerald Jampolsky M.D.