

LA CECSi CÁPSULA

16/febrero/2021

Tarjetitas de San Valentín

Todavía recuerdo vívidamente el peluche de un gato rosado que me regaló un amiguito en kindergarten un día de San Valentín. Sobresalía mi sentimiento de alegría, pero a la vez de vergüenza al recibirlo. También recuerdo las tarjetitas de corazones con dulces que nos repartíamos entre los amiguitos. Estas memorias vienen a mi conciencia con distintas emociones y pensamientos. Alegría, frustración, diversión, amor... pensamientos como que bueno que fue para mí, se acordarán de mí, me siento importante, a otros le dan y a mí no, me quieren.

Al sentarme y comenzar a escribir sobre estos recuerdos tan infantiles y la pandemia, veo que a través de mi vida lo importante para mí no ha sido el gato rosado ni las tarjetitas, no son los tenis ni las flores que me regalaron, ni el restaurante brutal donde fui, sino el sentirme valorada, querida y reconocida en mis relaciones con los demás. El que la mamá de mi amiguito quiso hacer a su hijo feliz y compró el peluche para mí, o la intención amorosa de las mamás al comprar las tarjetitas para que sus hijos tuviesen un momento de alegría y amor. La intención detrás del regalo era amorosa desde el inicio. Y cuando tenemos una intención amorosa, el otro la siente y se siente valorado, querido. Y, al fin y al cabo, ¿no es eso lo que nos ha querido enseñar la pandemia? A ser pacientes, a detener nuestro trabajo porque el otro tiene que estudiar o necesita la computadora o tengo que cocinar, a visitar a nuestros padres en vez de viajar o trabajar, en vez de salir al cine sentarnos con la familia a ver Netflix. A compartir una sonrisa, un chiste, unas palabras dulces en vez de un beso o un abrazo.

En fin, igual que en San Valentín, la pandemia ha aflorado en nosotros esa necesidad de conectar con el otro y de valorar nuestras relaciones de amor y de afecto. Una llamada, un mensaje de texto, llevar una comprita, una simple rosa, una visita corta con todas las precauciones. Son detalles que no cuestan mucho pero que valen mucho.

Hoy, escojo sentirme feliz, como aquella niña de kindergarten donde compartir y celebrar cosas simples eran suficientes para sentirme querida y hacer al otro sentirse querido en San Valentín.

Dra. Sandra Santori Margarida, PhD
Psicóloga Clínica, Centro Estudiantil de Consejería y Psicología, CECSi
(787) 758-2525 Ext. 5209 o 5216