

Cuarentena

Por: Magdalena Flores Márquez

Yo no sufro la cuarentena, por el contrario es un remanso en el diario correr a checar entrada, batallar con el tráfico, aguantar un largo horario y correr de un lugar a otro en esta congestionada ciudad.

Estar en casa, haciendo lo que me gusta. Esto es lo que anhelaba. Claro, extraño la libertad de movimiento y extraño abrazar y besar a mis seres queridos, salir con mis amigas. Pero a todo ello hay que darle la vuelta. He hecho grupos de *whatsapp* para vernos por video llamadas, les digo chicas, acuesten a sus hijos, acomódense en el sofá, con su copa de vino o tecito, pongan música suave de fondo y una vela aromática, que les voy a llamar y ¡tendremos nuestra tertulia!

A mí no se me ha caído ningún proyecto de vida, por supuesto que es mucho más trabajo e implica más horas el dar clases en línea, pero lo hago y con mucho gusto. Creo que nos permite hacer las cosas de otra manera. Hoy les he pedido a mis alumnos normalistas que elaboren una carta sobre el claroscuro del ser docente. Y lo he redactado de tal manera que puedan hacer contacto consigo mismos, que perdonen si tienen una mala experiencia escolar que aún les lastima, que se perdonen por no ser suficientemente agradecidos y humildes para reconocer nuestra labor, en fin, que hagan lo necesario por sanar sus vivencias. No sé si lo logren, el proceso es íntimo, sólo veremos el cascarón que quieran mostrar, pero ahí tienen la oportunidad, en cuarentena, sin que las prisas y distracciones cotidianas nos rebasen. Por supuesto que yo hago el ejercicio, cada año lo hago. A veces brotan cosas sentidas, dignas de compartir.

Con el encierro perdí el contacto con mi grupo de práctica de *mindfulness*, pero ya he encontrado otro en línea, y otro y otro, y otro. No me da tiempo de atender todas las invitaciones a eventos a los que me interesa participar, y está el cine, el ballet, los conciertos, los homenajes. Mi vida está más completa que antes, tengo menos tiempos muertos. Es como aspiraba a vivir cuando me jubilara. He recuperado mi estudio, lo arreglo y es el lugar más íntimo donde paso la mayor parte del tiempo.

No digo que sea miel sobre hojuelas, sólo reafirmo que construimos nuestro bienestar y yo estoy cien por ciento comprometida a sostenerlo, para bienestar de los que me rodean. También por redes se puede estar apoyando a otros que lo necesitan.