

CUANDO NADIE NOS VE

2020

RETO

¿Cómo mejorar la capacidad de reconocer y procesar las emociones reduciendo a menos del 20% la ansiedad en Latam, en los próximo dos años?



HISTORIA

Jaime es un administrador de empresas de 42 años que trabaja en una oficina de tiempo completo. Usualmente llega a su casa después de estar 10 horas en la oficina y dos de tráfico con suerte. Él es un hombre sensible pero no es consciente de eso. De niño le prohibieron llorar porque “llorar es de niñas” y el pobre, como la mayoría de los hombres Colombianos, nunca aprendió a expresar sus emociones. Lo que aprendió fue a enterrarlas en lo más profundo de su ser. La última vez que lloró fue cuando a sus 11 años, se le perdió un perrito que le habían regalado. Ni siquiera durante la muerte de su mamá logró derramar lágrima alguna. Esto es algo que lo atormenta en silencio, razón por la cual evita al máximo sentirse vulnerable.

Esta cuarentena trabaja remotamente y se encuentra con más tiempo libre de lo normal, lo cual lo hace sentir de mil maneras que no logra reconocer. Los días grises cree que se siente triste pero en realidad a él siempre le ha gustado la lluvia. En las noches no logra conectarse con su esposa, la pobre cae dormida en cuestión de segundos por todo el trabajo que le toca hacer durante el día -- hacerle homeschooling a su hija de 9 años no es tarea fácil. A veces, mientras Jaime se baña siente ganas de llorar pero no logra hacerlo. Una mañana, Jaime recibe un mensaje de un amigo del colegio con noticias horribles de la actualidad mundial. Se siente tan aturdido que apaga el celular pero estar sin señal le produce tanta ansiedad, que tiene que volverlo a prender segundos después. Al prenderlo se da cuenta que ha recibido dos emails importantes de su trabajo y otro que no se esperaba.

Ignorando los emails del trabajo, Jaime decide abrir el mensaje de su prima Ana, la cual no ve hace más de cinco años. Ana una bailarina clásica, llena de vida le ha mandado un email desde Chicago, donde vive con su novio y un gato. Al abrirlo, Jaime ve algo inesperado, Ana le ha mandado un video de una viejita campesina cantando la canción que ellos solían cantar de niños en la finca de los abuelos. En ese instante Jaime se siente conectado con su niño interior y se acuerda de la libertad emocional que solía tener en la finca. Como por arte de magia, Jaime cierra los ojos y una cascada de lágrimas salen de sus ojos. Finalmente ha logrado llorar y cuando se acaba el video, aparece un texto que le pregunta: ¿Cómo te sientes? La respuesta solo se puede dar en colores. Él escoge el color azul y entra a un portal triste y melancólico que le permite conectarse con su sentimiento de tristeza más profundo. Esta es la primera vez que él se da la oportunidad de estar triste y le gusta cómo se siente.