

Exhalar

Por Gina Delucca
Escritora Invitada

Aguanta la respiración. Ahora exhala fuerte, fuerte. Bótalo todo, todito. Ahora inhala. ¡Muy bien! Algo así me dice la técnico en la oficina del neumólogo cada vez que voy. Tengo que hacerme la prueba de capacidad pulmonar con un equipo especial; una máquina que básicamente me dice si mi asma ha avanzado o no.

Fue en esa oficina médica que aprendí que en momentos críticos, exhalar es más importante que inhalar. ¿Por qué? Por supuesto que pregunté. Resulta que cuando el diafragma y los pulmones no están en óptimas condiciones, exhalarán parcialmente y se quedará “aire viejo” dentro de los pulmones. O sea, aire al cual ya se le extrajo el oxígeno. Ese aire viejo ocupa espacio que podría ocupar el aire nuevo con oxígeno fresco. Ya tengo como rutina, cada cierto tiempo, exhalar vigorosamente varias veces corridas. Se siente la diferencia. Lleno los pulmones de aire nuevo, fresco, delicioso.

Y meditando un poco sobre esto, nuestras emociones son como los pulmones. Tenemos un par de “sacos” donde entran y salen sentimientos, pasiones, dudas, actitudes, algunas veces dañinos todos. Como seres sensitivos, “inhalamos” y “exhalamos” estas emociones. Pero a veces se quedan dentro de nuestra alma, atoradas, sin salir. Exhalarlas no será un proceso involuntario, como la respiración de una persona saludable. Exhalarlas tendrá que ser un esfuerzo adicional, consciente, persistente.

¿Qué guardamos sin saberlo? El mero hecho de que queramos saberlo es ya un triunfo. Guardamos malos recuerdos. Los podemos exhalar y ese proceso será sanador, con una promesa de no mirar atrás, de no repetir los errores. Guardamos coraje. Exhalar será un proceso de perdón y pasar la página, pero también aprender lo que no debemos permitir que nos hagan. Guardamos un sentimiento de fracaso. Exhalarlo es cobrar vida nueva, energías para seguir adelante y construir una vida productiva. El aire que exhalas no regresa a ti, no lo olvides.

La lista sigue. Como el aire sin oxígeno, ese bagaje de sentimientos no te hace bien. ¡Exhálalo! Llena tu alma de nueva energía, productiva, positiva.

MUNDILLO INTERACTIVO: El libro Mi Mundillo I: Encajes de sentido común está disponible ahora en The Smart Shop y Libros AC en Santurce; KL Books, Puerto Nuevo; Librería Mágica y Norberto González en Río Piedras; o pueden ordenarlo en www.mimundillopr.com. Escribanos a gina@mimundillopr.com o por correo al Box 192889, San Juan, PR 00919-2889.