

Todos podemos ser felices

Resiliencia: la fuerza interna
para superar los obstáculos

Valeria Schwalb



Paidós

Todos podemos ser felices

Valeria Schwalb

Todos podemos ser felices

Resiliencia: la fuerza interna para superar los obstáculos

Índice de contenido

[Portadilla](#)

[Legales](#)

[Agradecimientos](#)

[Prólogo 1, Valeria Schapira](#)

[Prólogo 2, Lic. Fernando Hernández Avilés](#)

[1. La vida tiene un fin](#)

[2. Los héroes también mueren](#)

[3. Manejar el propio auto](#)

[4. Modernidad descartable](#)

[5. Los favoritos del alma](#)

[6. El ser feliz](#)

[Bibliografía](#)

Schwalb, Valeria

Todos podemos ser felices : resiliencia : la fuerza interna para superar obstáculos / Valeria Schwalb. - 1a ed . - Ciudad Autónoma de Buenos Aires : Paidós, 2015.

Libro digital, EPUB

Archivo Digital: descarga y online

ISBN 978-950-12-9292-3

1. Autoayuda. 2. Resiliencia. I. Título.

CDD 158.1

Diseño de cubierta: Gustavo Macri.

Todos los derechos reservados

Para contactar con la autora, visite su sitio web: www.valeriaschwalb.com.ar

© 2015, Valeria Judith Schwalb

© 2015, de todas las ediciones:

Editorial Paidós SAICF

Publicado bajo su sello PAIDÓS®

Independencia 1682/1686,

Buenos Aires – Argentina

E-mail: difusion@areapaidos.com.ar

www.paidosargentina.com.ar

Primera edición en formato digital: noviembre de 2015

Queda rigurosamente prohibida, sin la autorización escrita de los titulares del “Copyright”, bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción parcial o total de esta obra por cualquier medio o procedimiento, incluidos la reprografía y el tratamiento informático.

Digitalización: Proyecto451

Inscripción ley 11.723 en trámite

ISBN edición digital (ePub): 978-950-12-9292-3

Agradecimientos

Escribir un libro es decidirse a trascender en un hijo de papel. Realizarlo es posible gracias a quienes nos brindan su apoyo.

Quiero agradecer en primer lugar a mis hermosas hijas Sofía y Camila, por el aliento, el acompañamiento constante y las enseñanzas diarias. También le agradezco a mi hija Julieta, mi mariposa naranja, por ser mi fuente de inspiración, y por haberme enseñado que el amor no muere jamás sino que puede quedar vivo para siempre en actos de amor.

Le agradezco a mi esposo, Daniel, por su confianza plena, su apoyo y presencia. Al inmenso amor de mi madre, por su colaboración incondicional. A mi amado padre, por ser tan compañero. Gracias, Sabrina, por tu ayuda impecable.

Gracias a toda mi familia y amigos por su amor.

Gracias a cada uno de los pacientes que eligen que los acompañe en la misión de aprender, pues ellos me nutren para poder seguir ayudando.

Gracias a todos los que colaboraron aportando sus historias, definiciones y sentimientos.

Gracias a Valeria Schapira por su entrega y empatía.

Gracias, Fernando H. Avilés, por el maravilloso trabajo que realizamos juntos en pos de transmitir la resiliencia en México y Latinoamérica.

Gracias a la vida misma.

Prólogo 1

No creo en casualidades. Por ende, no creo que haya nada de casual en que Valeria me invite a acompañarla en la presentación de este, su segundo libro. Tampoco creo que sea azaroso que el texto tenga que ver con el sentido de la vida. Creo en los “para qué” más que en los “por qué” e imagino que nos encontramos en estas líneas para detenernos a explorar muchas coincidencias: la transformación que nos han producido los grandes dolores, la posibilidad de transmutarlos y la oportunidad valiosa de volver a creer, crear, aprender y emprender.

Cada quien tiene sus dolores en el alma y a cada quien le duelen a su modo porque son los propios. Hasta que llega la magnífica posibilidad de levantar la vista del ombligo y observar el dolor en la mirada ajena. No estamos solos en este viaje del dolor al buen amor. Allí comienza el recorrido que nos vuelve mejores seres.

Vivimos en una sociedad resultadista en la que siempre “estamos a mil”, en la que las personas se saludan con un “¿todo bien?” porque no hay tolerancia para escuchar la respuesta del otro. Porque esa respuesta puede ser un pedido: “Necesito hablar, ¿tomamos un café?”. Y no hay tiempo. No hay tiempo para la escucha, para la compasión. No hay tiempo para la empatía porque el zapato ajustado del otro puede llegar a mostrarnos cómo nos ajusta el propio.

Millones de personas corren detrás de lo que creen que es el “éxito” (dinero, fama, reconocimiento, etc.) y, cuando lo alcanzan, se sienten aún más vacías. Porque nada de eso cobra sentido si no se ha trabajado la espiritualidad, el interior, la conexión con el alma. Probablemente, muchos de esos hombres y mujeres hace tiempo que no se hacen tiempo –valga la redundancia– para, como propone Valeria, tirarse panza arriba a disfrutar del sol y la brisa en la cara o caminar bajo la lluvia tan solo por el placer de mojarse, como cuando éramos chicos.

Valeria propone resignificar nuestro día a día, otorgando un sentido especial a aquellas cuestiones que damos por garantizadas porque, seguramente, no somos conscientes de la caducidad de las cosas y de la finitud de nuestras propias vidas y las de todos los seres. Aplaudo, entusiasta, esta idea de hacer un *stop* en la vorágine para conectar con nuestro ser.

Cada uno de nosotros tiene su tarea y descubrirla es una bendición; cada uno tiene su misión en la Tierra. Para hallar nuestro valioso sentido, tenemos que bajarnos de la calesita vertiginosa e inconducente que nos promete la sortija de un bienestar asociado a cuestiones externas.

La propuesta es encontrar nuestro propio modelo de “felicidad”, que seguramente no sea el que nos venden las revistas, el que quieren otros para nosotros ni el que hemos incorporado desde nuestros mandatos.

Como dice la canción “Desarma y sangra”, de Serú Girán, “no existe una escuela que

enseñe a vivir”. Transitamos por este plano haciendo lo que podemos, sin detenernos a buscar nuestra propia misión, nuestro propio sentido. Quizás sea este el momento.

Esa es la interesante propuesta de Valeria en este libro: dejar de correr a ninguna parte, para detenernos en el aquí, en el ahora. Hago mía su invitación. Somos dos Valerías proponiendo agradecer para ser mejores seres.

Solo dejando de correr podemos llegar al lugar más importante: a nuestra propia alma. Una vez que abracemos la misión de reencontrarnos con nuestra esencia, estaremos en condiciones de ser compasivos, nutritivos y amorosos con el prójimo.

Que disfrutes de este libro. Y como me gusta decir, piensa siempre que la vida ha de valer la alegría y jamás la pena.

VALERIA SCHAPIRA

Buenos Aires, 12 de junio de 2015

Prólogo 2

La vida, ese halo imparabile que avanza al ritmo de un tiempo a veces ajeno a nosotros, ese cúmulo de experiencias, momentos, emociones, sentimientos, planes, sueños y alegrías, pero también de pérdidas y sinsabores, rara vez nos permite el lujo de contar con segundas oportunidades.

Y es que la mayoría de las veces las oportunidades lo son gracias a nuestra sensibilidad y capacidad de percibir las en el justo momento en que se dan, ese instante en que de pronto nos damos cuenta de que sí hay opciones, de que algo es posible, o de que contamos con lo necesario para ser capaces de aprovecharlas en nuestro favor; de otro modo, se convierten en deseos, anhelos, expectativas, sueños, ideales, metas y realidades que pueden pasar de largo en nuestra vida sin darnos cuenta.

Pero no hay que perder de vista que, aun cuando hayamos tenido una segunda oportunidad para elegir un camino diferente, tomar una decisión o realizar una acción opuesta a la que habíamos hecho, la vida, esa vida mística y dinámica, inesperada y cambiante, se construye y mantiene a sí misma a partir de una sola constante que nos envuelve y define a todos, es finita.

Y su fin no es uno, no se da de golpe y en un momento único, se nos presenta en pequeños finales, en despedidas, en “hasta luego”, en ciclos cerrados, en pérdidas, separaciones y distancias, en silencios, y en diferentes formas de decir adiós, en ese aprender a vivir sin alguien, o desprendernos de un algo.

Ese sinsentido inexplicable de momento para nosotros, ese fugaz instante quizás único en nuestro camino, esa emoción, sentimiento y fuerza incomprensible que puede hacernos cambiar la forma de entendernos y conducirnos ante los pequeños finales y también ante los diferentes papeles y roles que jugamos en cada oportunidad que se nos presenta, es justo la esencia de este libro, magistralmente capturada por la licenciada Valeria Schwalb, y mejor aún interpretada para nosotros, a través de una significación realista de cómo podemos construirnos la posibilidad de aprovechar las oportunidades para salir fortalecidos en la adversidad, y de cómo podemos trascender nuestra interpretación de los pequeños finales que nos dan forma y fuerza en nuestro corazón y alma.

Utilicemos las experiencias y herramientas que la licenciada Schwalb comparte a través de este libro, para crear acción, una que nos ayude a generar nuevas rutas, a estar atentos a nuevos caminos, a descubrir nuevos momentos, nuevas formas de afrontar la vida; tomemos el control de lo que nos define, de lo que se nos presente y de lo que deseamos nos depare la vida.

Los invito a que, de su mano, rompan paradigmas, cambien la forma en que ven, interpretan y sienten lo que les sucede; se desprendan de la idea de que se necesitan superpoderes para poder trascender en la vida hacia la felicidad que todos deseamos y

anhelamos. No tenemos que pasar nuestros pequeños finales buscando o deseando ser especiales para poder ser merecedores de segundas oportunidades o de mejores condiciones de vida, a veces solo necesitamos frenar nuestro propio auto, detenernos en el camino, echar un vistazo a nuestro alrededor y darnos cuenta de que lo que nos hace especiales somos nosotros mismos.

Y es que, para asumirnos libres de acercarnos, afrontar y trascender las penas y alegrías que se nos presentan diariamente, aun las más fuertes y difíciles de llevar, a veces solo se necesita un poco de amor en nuestros corazones, alas para nuestra imaginación, bosquejos de caminos trazados en nuestro pensamiento, esperanza en nuestra mirada, y una oportunidad para identificar nuestras capacidades, nuestros propios recursos y herramientas dormidos, en espera de ser considerados para reiniciar el viaje.

Es ahí en donde la resiliencia, esa capacidad, idea, oportunidad y derecho que tenemos por igual todas las personas, mujeres y hombres, niños y adultos, para hacer frente y salir fortalecidos ante la adversidad, la crisis y los momentos difíciles, se forma, enriquece y hace más sensible en nuestro beneficio, a partir del autodescubrimiento permanente, del conocimiento, aceptación y uso de cada uno de los rasgos que nos identifican, definen y empoderan.

Es esa idea latente, esa perspectiva de la resiliencia la que Valeria vive y fundamenta, la que evoluciona desde su libro *Todos somos resilientes* hasta el que ahora prologo, para acercarnos a esos caminos hasta ahora inexistentes, para guiarnos y animarnos a construir puentes que nos acerquen a eso que tanto anhelamos, o para impulsarnos a abrir las alas para volar a espacios que nos representen nuevos inicios, trascendiendo los finales que nos anteceden.

Con la seguridad de que esta obra representa una nueva oportunidad de acercarnos a nosotros mismos en los momentos más significativos de nuestras vidas, los invito a encender nuestro GPS personal y emprender juntos un viaje de autodescubrimiento y posibilidades realistas.

LIC. FERNANDO HERNÁNDEZ AVILÉS
Presidente de la Asociación Mexicana de Resiliencia
Cofundador del Consejo Mexicano de Psicología

CAPÍTULO 1

LA VIDA TIENE UN FIN

Cuenta una leyenda lo que le sucedió a un gobernador de Japón por el año 1400. Resulta que Shogun Ashikaga Yoshimasa tenía un cuenco de té de cerámica que adoraba y un día, lamentablemente, se le rompió. Desesperado por esa situación, con el afán de que se lo repararan, envió la pieza a China, que era el lugar en donde unos artesanos lo habían fabricado, y supuso que ellos podrían restaurarlo. Sin embargo, luego de esperar largo tiempo sufrió una gran frustración. Aquel cuenco le fue retornado, pero no solamente estaba más feo y tanto menos refinado, sino que como lo habían reparado con ganchos de metal que no lograban sellar bien las grietas, ya no podía usarlo para la tan preciada ceremonia del té.

Estaba muy apenado, sin embargo el gobernador no se rindió jamás. Creía con firmeza que su cuenco debía ser restaurado. Pidió esta vez a unos artesanos japoneses que trabajaran duro sobre su pieza, para hallar una solución. Los desafió a que encontraran una técnica que permitiera unir perfectamente las partes del cuenco. De ese modo nació el *kintsugi*, que es la reparación de los objetos con barniz de oro, la carpintería de oro. Se trata de un arte tradicional japonés que tiene por filosofía la convicción de que todo objeto que se rompe o se daña tiene una historia que nunca debe ser ocultada sino más bien transformada, para poder convertir ese objeto en una pieza más fortalecida, bonita y de mayor valor que el que tenía originalmente. Para tal fin, la manera de reparación consiste en rellenar las grietas con oro. Cada cicatriz se resalta y se acentúa de este modo, volviéndose las partes más fuertes del objeto.

El amor es el oro que nos sana; la resiliencia es nuestra capacidad potencial de superar y reparar situaciones dolorosas, de hacer que se vuelvan cicatrices con las que podamos vivir de un modo más bello, integrando en nuestra historia total aquellas situaciones que van haciéndonos quienes somos. Se trata de aprender a llevar las propias huellas de la vida y comprometernos a buscar modos saludables de encarar nuestra existencia, con el fin de conducir nuestros dones personales a su mejor versión posible.

NOMBRAR LA MUERTE, NOMBRAR LA VIDA

Hace unos días una periodista me preguntó en tono desafiante si yo siempre hablaba de muerte en las charlas o entrevistas. Le dije: “No. Siempre hablo de la vida”. No me creyó. Una mueca socarrona se dibujó en su cara. Como tantos otros, ella debe haber creído que cuando se habla de la vida no se puede incluir la muerte. En primer lugar, porque nombrarla ya parece algo satánico y de mala suerte, y en segundo lugar, porque la muerte parecería pertenecer a otra dimensión que los humanos occidentales, sobre todo, pretendemos erradicar de nuestro pensamiento.

Dicen que soy “especialista en duelo”. Es un título que puede chocar. Es cierto que en el trabajo clínico, además de asistir a personas con las más variadas historias y problemáticas, acompaño a mucha gente en el proceso de la pérdida de un ser amado, pero no sé si he elegido esto último por vocación. Tampoco sé si cuando estudiaba me

imaginaba que alguna vez iba a dedicar gran parte de mi vida a acompañar a personas en duelo. Es un dolor que no se parece a ningún otro. Convertir en misión de ayuda una vivencia de las más duras de la vida es un motor para tomar grandes decisiones, como la de hacerse cargo de lo que a cada uno le toca y darle un sentido.

Recuerdo perfectamente que me aterraba la idea de perder a alguien amado; pensar en la muerte de una hija tampoco entraba en mí, de ninguna manera. Es que desde la dimensión intelectual muchas cosas son imposibles de pensar. Lo que sucede es que luego, cuando uno las va viviendo, de a poco se va haciendo a la idea de que “eso” que nos pasa nos está pasando a nosotros y no al que sale en el noticiero, o en el diario, o a un vecino lejano. Sí, hay cosas que nos suceden y pueden sucedernos a todos los seres humanos, sin importar cuánto dinero tenemos o cuál es nuestra edad, condición física o el lugar donde vivimos. La muerte no discrimina. Cuánto aprendemos de las vivencias cuando son propias. La vida nos plantea desafíos constantes y según cómo nos posicionemos frente a ellos iremos sumando o no conocimientos y aprendizajes. Si queremos hacernos cargo, entonces lo que experimentamos se nos vuelve lección.

¿Si nos volvemos maestros? No lo creo en absoluto. La arrogancia de creer que ya lo sabemos todo nos derrite la inteligencia y no nos permite seguir aprendiendo. He conocido a tanto “jefe de...”, “capo en...”, “director de...” que, lamentablemente, se encandilaron con sus honores y en algún momento detuvieron su crecimiento por trascender desde la esfera de lo humano a la esfera de los “genios”. Esos que no se mueren jamás, desde su imaginación y la de quienes los siguen como gurúes. Cada uno de nosotros somos personas con historias especiales, capaces de vivenciar lo que a cada uno le toca; todos podemos estar de un lado o del otro de las veredas de la vida, y nunca debemos olvidarnos de que en algún momento nos tocará partir, tengamos los títulos que tengamos y hayamos hecho lo que hayamos hecho.

No se trata de pesimismo, sino que es la verdad, aunque nos cueste muchísimo entenderlo. En algún momento de nuestro crecimiento evolutivo, y aun si tenemos la suerte de gozar de una excelente salud, moriremos. Porque tenemos fecha de vencimiento, precisamente en un envase (nuestro cuerpo) en el cual no se lee esta información. Sabemos que si nos cuidamos, llevamos una vida sana, no nos hacemos mala sangre, discutimos poco, nos enganchamos casi nada en los problemas, nos reímos, hacemos deporte, tenemos una dieta balanceada, respiramos aire puro, llevamos relaciones basadas en la comunicación y un hogar armonioso, viviremos más. Parece algo difícil lograrlo. Vivir una vida plena de armonía es imposible y eso tampoco nos asegura la eternidad. Habrá quienes lleven vidas muy tormentosas y vivan hasta los ciento veinte, y otros que sean felices y vivan poco. He visto morir a tantos optimistas, y morir de vieja a tanta mala gente, que las fórmulas que tenemos y en las que queremos creer a veces se nos rompen.

¿Para qué sirve concientizar la verdad? Para integrar a la vida que llevamos su última etapa, que es la muerte. Esta es la última instancia de la vida. Así termina nuestro recorrido de lo que para algunos será una única vida y para otros, según sus creencias, será una de las varias vidas que vayamos a tener. ¿Lo que yo creo? Eso no importa,

como tampoco importa que cada uno crea lo que mejor le haga, porque fielmente nadie tiene la verdad absoluta. Hay que aprender a respetar los diferentes modos de encarar estos procesos, porque se nos hace tan duro que intentamos buscar modos que nos permitan transitarlo. Nadie sabe si se llamó Carlota o Juan en alguna vida anterior, o quién puede haber sido; solo sabemos quiénes somos hoy y que, aun llevándonos a cuentas, hay muchas cosas que todavía no conocemos ni entendemos de nosotros mismos. Sin embargo, hay cosas que me gusta pensar e imaginar sin misticismos. Me gusta sentir que mi hija que falleció hace nueve años está cerca, darle una entidad precisa de color naranja y forma de mariposa, con todo lo que significa. Imaginar que ella les susurra al oído a quienes decoran los escenarios de las charlas siempre con detalles de color naranja sin conocerme. Me encanta haber aprendido tanto y que la experiencia de su partida no haya sido en vano. Quiero creer que formamos parte de la “escuela vida” y que es acá adonde venimos a vivenciar, para aprender, no para comprender. También abordaré este tema cuando avancemos en el libro: qué poco entendemos los seres humanos y cuántas cosas nos pasan en una misma vida.

Nombrar la muerte debería ser natural. Transcurrir un proceso negando su final es condenarse a vivirlo sin demasiado sentido. Vivimos un embarazo pensando en su final, porque es entonces cuando, si todo marchó bien, conoceremos a nuestro hijo/a. Formamos una pareja de novios pensando que, en algún momento, esa etapa se terminará para pasar a formar un matrimonio. Estudiamos una carrera añorando su fin, porque en ese momento recibiremos la habilitación para poder ejercer nuestra profesión. Imaginen lo duro que sería no contar con estos finales, ¿para qué nos embarazaríamos o nos pondríamos en pareja o estudiaríamos, si no tuviéramos un objetivo? ¿No son menores las molestias o los dolores cuando sabemos que tienen tal o cual fin? Entonces, ¿por qué vivimos negando el fin? Quizás por la ansiedad que nos genera no poder controlarlo todo y por intentar anticiparnos a lo que vendrá. Pero la vida es un sinfín de incógnitas. Cuando aprendemos a aceptar que no lo sabemos todo y que graduarnos de “genios” no nos hace tampoco inmortales, tenemos una invitación a vivir con más humildad y aceptación.

Nombrar la muerte sin duda es nombrar la vida.

Les propongo ahondar en la resiliencia como herramienta para volver a vivir, de autoconocimiento y autodescubrimiento. Cuestionarse y preguntarse a partir de lo que vayan leyendo, “usarse” a ustedes mismos en el buen sentido de la palabra para bucear en las profundidades de su ser y lograr vivir mejor.

EL SILENCIO INOCENTE

En latín, la palabra “inocencia” significa “lo que no hace daño”. Llamo silencio inocente a esa posición que tomamos los adultos frente a la muerte, al pararnos de un modo añorado, como de no saber sabiendo. Nos causa cierta sorpresa, incredulidad,

alguna distancia un poco ridícula sabernos mortales. Fumamos negando los efectos de la nicotina porque negamos la muerte; conducimos a alta velocidad porque cerramos la posibilidad de que algo pueda pasarnos; jugamos con nuestra salud porque somos como niños inocentes a los que nos cuesta asumir que corremos riesgo.

Definitivamente no tenemos representación psíquica de la muerte. No nos es posible hacernos a la idea de que algún día no estaremos más físicamente o que alguien que queremos mucho pueda desaparecer de nuestra vista.

Camila señala una foto en la que ella no está y pregunta dónde estaba. Frente al “no habías nacido aún”, pregunta y pregunta sin entender hasta que, llorando, me dice: “Mami, no me digas que yo no estaba porque yo te extrañaba mucho en ese momento cuando no estaba con vos”, y al rato: “Seguro estaba con otra familia, mamá”.

Los niños ayudan mucho a que podamos ver cómo vivimos la muerte. Son capaces de preguntar una y mil veces por sus orígenes hasta llegar al punto en que indagan sobre el momento en que ellos no estaban, expresando que eso es imposible; pueden suponer diferentes situaciones de lo más creativas, pero de ninguna manera aceptan con facilidad que hubo un tiempo en que ellos aún no habían nacido.

Pensarán que esto le sucede a ella porque tiene 4 añitos, pero no es así. Este ejemplo muestra lo que nos pasa a la mayoría aun de adultos. Si bien cuando vamos creciendo entendemos que en algún momento no existimos porque todavía no habíamos nacido, nos cuesta comprender que algún día no estaremos más.

Es innegable que luego del día llega la noche y que luego del otoño, se asoma el invierno; que en algún momento somos jóvenes y que pasado el tiempo no lo somos más. Es así, en ese mismo camino natural, que luego de la vida nos morimos.

Cuando la muerte no es una parte de la vida, sino un monstruo terrorífico, un agujero negro, algo que nos arruina la vida para siempre, nos genera tanto miedo que somos como niños escondidos debajo de sus sábanas. Cuando la muerte es vista como “la salvación”, estaremos viviendo una vida de descuidos permanentes. Podemos vivir negando, pero es claro que la negación es un mecanismo de defensa que nos lleva primero a afirmar lo que luego negamos. Es decir, primero vimos, luego negamos.

Bruno Bettelheim (1981) en su libro *Sobrevivir*, expresa:

A menos que tenga inclinaciones filosóficas, a la gente le gusta tomarse la vida tal como viene cuando las cosas van razonablemente bien y prefiere eludir las preguntas enojosas sobre su propósito o significado [...]. Sin embargo, en los momentos difíciles el problema de la finalidad de la vida, o de su significado, nos obliga a ocuparnos de él [...]. Por muy grande que sea el dolor que uno siente, será más tolerable si uno tiene la certeza de que sobrevivirá a la enfermedad causante del mismo y de que con el tiempo se curará. La peor de las calamidades puede soportarse si uno cree que su fin ya está a la vista. La agonía más atroz cuesta menos soportarla si uno cree que su angustia es revocable y será revocada. Solo la muerte es absoluta, irreversible, definitiva; ante todo la nuestra, pero también la de los demás. Es por esto que la angustia causada por la muerte, cuando no se ve aliviada por una firme creencia en el más allá, supera en profundidad a todas las demás angustias. La muerte, negación última de la vida, nos plantea con tremenda agudeza el problema del significado de la vida.

Si asumimos que nos moriremos, sin duda viviremos una vida más profunda, con

más sentido. Podremos seguramente valorar cada momento. Observaremos más lo bello. Buscaremos dejar huellas. Agasajaremos más a quienes amamos. Abrazaremos un ratito más. Seremos más profundos y menos superfluos. Volveremos a vivir, definitivamente. El camino para poder aceptar el paso de la vida, los procesos por los que atravesamos, es comprender que somos resilientes, capaces de ir fortaleciéndonos frente a cada pérdida.

MORIMOS MUCHAS VECES EN LA VIDA

Durante nuestra existencia transcurren muchos cambios, ciclos. Nacemos, crecemos y nos convertimos de bebés en niños. Luego dejamos de ser niños para ser adolescentes, jóvenes, adultos. Después, si hemos tenido la gracia, llegaremos a ser ancianos, de esos más o menos piolas dependiendo de la vida que hayamos tenido y de cómo nos hayamos posicionado frente a ella. Es decir, maduramos, envejecemos y morimos en algún momento. Nos renovamos infinitas veces, desde procesos celulares hasta procesos evolutivos que nos conducen a cambios permanentes y continuos tanto físicos, psicológicos como espirituales, que se suceden en nuestra misma vida. Desde que nacemos la evolución es un camino irreversible y las transformaciones resultan inevitables. A cada momento gran cantidad de células mueren y son reemplazadas por el nacimiento de otras. Día a día, mes a mes, año a año experimentamos ciclos de nacimiento y muerte.

Morimos simbólicamente muchas veces, en diferentes procesos en los que dejamos atrás épocas, gustos, amores, capacidades, etc. Cada uno de estos cambios conlleva pérdidas. Es nuestra capacidad de ser resilientes la que nos lleva a comprender que estos momentos nos preparan para el evento final de nuestras vidas, aquel en el que moriremos físicamente. Estoy segura de que el proceso final estará en relación directa con cómo hayamos decidido vivir la vida.

Se necesita morir muchas veces para que nuevos procesos sean posibles desde lo bio-psico-socio-espiritual. No podríamos vivir para siempre, aunque soñemos con esa posibilidad, pues nada indica que la inmortalidad pueda ser un lujo de eternidad, mientras tenemos un cuerpo que envejece con el tiempo y procesos que se van deteriorando.

Si hacemos consciente la muerte como realidad humana, tendremos en nuestras manos la posibilidad de preguntarnos cada tanto:

- ¿Quién soy?
- ¿Cuáles son mis valores?
- ¿Cuánto y cómo amo?
- ¿Cuáles son mis fortalezas y cuáles mis debilidades?
- ¿Estoy siendo fiel a mí mismo?
- ¿Estoy aportando algo al mundo?
- ¿Estoy mejorando mis dones?

- ¿Cuánto tiempo dedico a realizar lo que me gusta y cuánto tiempo a lo que no me gusta nada?
- ¿Puedo expresar lo que siento?
- ¿Considero a los demás?
- ¿Puedo perdonarme y perdonar?
- ¿Crezco en la misma medida en que envejezco?

Los seres humanos tenemos enormes dificultades para tomar conciencia, así porque sí o cada tanto, de cómo estamos y quiénes somos, si no nos sucede algo que nos lleve a hacernos preguntas y nos motive a buscar las respuestas dentro de nosotros. Por lo general, los disparadores del camino hacia el autorregistro personal son momentos duros o movilizantes. Me genera una enorme tristeza observar que muchísimas personas comienzan a conocerse o a valorar la vida y a quienes tienen a su lado, a descubrir que son realmente felices, que nada es tan grave cuando puede resolverse, que el tiempo es demasiado valioso como para desperdiciarlo en asuntos banales y sin importancia, únicamente cuando la vida les levanta a la fuerza las antiparras que solían usar para evitar el contacto con el cloro de su existencia.

He aprendido a no juzgar, o al menos es lo que intento con ahínco, para poder comprender mejor a los otros. También me ha pasado verme aprendiendo un montón en medio de situaciones durísimas. Solo intento pensar junto con ustedes si no sería quizás muy sano frenar cada tanto y observar cuál es el tapizado con el que hemos decorado nuestras vidas, antes de que ella misma nos cubra con su manto y nos cueste todo tanto, porque una cosa es que nos sucedan situaciones sabiendo quiénes somos y otra que la enajenación que genera por lo general un hecho doloroso inesperado se sume a la falta de conciencia de quiénes somos y cuáles son las herramientas con las que contamos.

Apuesto a que podamos juntos cambiar nuestra posición para poder registrarnos más realmente y que nos hagamos cargo de las elecciones de nuestro día a día como hacedores de nuestra propia historia que algún día acabará. Cuando la omnipotencia deja de ser nuestro chaleco antimuerte, comenzamos a sensibilizarnos para encontrar en cada momento una oportunidad para vivir como si algún día pudiéramos ya no estar. Esa sensación deja un inmenso deseo de dejar huellas y derriba la ilusión de que somos héroes eternos e inalterables.

HAY MODOS DE NO MORIR JAMÁS

La lección más difícil, y a la vez más pacificadora, que puede aprenderse es entender que hay modos de no morir nunca.

Que deberemos morir en algún momento queda claro, aunque en el fondo cueste entenderlo; pero eso no impide que pueda quedar de nosotros el propio legado. Hay quienes dejan tras su paso sabores amargos, hierbas secas; hay quienes pueden, sin

embargo, ir sembrando semillas que crecen a su paso, semillas que, de hecho, pueden seguir creciendo luego por sí mismas con ayuda del viento de la vida, aunque el sembrador original ya no se encuentre.

Cada persona que pasa por este mundo tiene una historia, cada persona que transcurre una vida tiene sus amores. Es en la cadena del amor entre cada uno de nosotros y nuestros amores donde podemos quedar no muriendo, sino permanecer vivos por siempre.

Recuerdo una noche, cuando llegando a casa luego de un largo día de trabajo, me tocó el timbre una vecina, entre disculpas y la imperiosa necesidad de que fuera a ver a su hermana, una señora mayor que estaba muriendo de cáncer y “se había puesto muy difícil de carácter los últimos años”. Fui, claro. Me encontré con Miriam, una mujer enojada y con muchos dolores físicos que se sentía muy mal, sobre todo porque no se sentía amada. Eso me contaba, además de que se sentía sola y poco cuidada. Su tono era amargo y traté de comprender si se trataba de una persona ofuscada desde siempre o a razón de la enfermedad. Me confesó que no solía tener buenas acciones, que el egoísmo había sido su peor defecto y que creía que lo que le pasaba ahora era la venganza de la vida con ella. Me acerqué y le tomé la mano, la miré a los ojos y le dije que yo creía que si seguía con vida era porque seguramente tenía algo de tiempo todavía para poder sanar. Todavía recuerdo su cara, el rayito de luz en sus ojos también. Yo le estaba contando que aún podía quedar de ella algo mejor, a pesar de que iba a morir. Es decir, no iba a curarse, porque la medicina la había desahuciado, pero sí podía sanar internamente. El enojo podía extirparse; su cáncer, no. Me fui, sabiendo que ya no la vería. A los pocos días, su hermana me contó muy emocionada que esa misma noche llamó a sus hijos, les pidió perdón y les dijo que se sentía apenada por haber entendido en el momento final que la peor enfermedad estaba en su carácter y que comprendía muy bien la razón por la que ellos no la habían sabido acompañar. Les pidió que su muerte fuera una enseñanza para ellos, quería dejarles un mensaje: “Anímense a amar, traten de que no se les haga tarde. Busquen paz en sus corazones”.

¿Cuántas Miriam hay? ¿Cuántas historias así? ¿Cuántas personas ahora están en su casa abriendo los ojos porque les queda ya poco tiempo de vida y suspiran pensando en lo que podrían haber dicho o hecho?

¿Cuántas personas pueden, sin embargo, tomar conciencia de lo bella que puede ser la vida cuando uno así lo elige, por el solo hecho de estar vivos? Más allá de que no elegimos absolutamente todo lo que nos pasa, siempre elegimos. Pase lo que nos pase, siempre podemos escoger cómo nos pararemos frente a ello. ¿Esto nos coloca en un plano absolutamente responsable de nuestras vidas? Sí, sin la menor duda. Aun si no tuviéramos ninguna culpa de lo que nos pase, podemos elegir.

No hay peor prisión que la culpa, que nos coloca como víctimas de nuestros propios actos y poco responsables para accionar. Trocar culpa por responsabilidad es un paso más que importante para marcar una dirección favorita en nuestro GPS emocional.

AMAR SIN OBJETO, APRENDER A VIVIR SIN ALGUIEN

En estos últimos años me han llegado montones de historias de pérdidas. Personas en situación de duelo que necesitan que las acompañe y comparten su dolor conmigo. Algunos colegas entre espantados y admirados por saber que he dedicado gran parte de mis días a esta función me preguntan una y otra vez desde dónde ayudo a tantas familias en duelo. Cualquiera que sea quien me derive una historia de esas durísimas, profesional o no, me suele preguntar: “¿Qué se les dice?”, “¿Cómo aguantás?”, “¿Cómo se los puede ayudar?”. Algunos me dicen: “Es imposible escuchar esta historia” o “Esto seguro que te hace mal, deberías cambiar de orientación”. La verdad es que no puedo decir que me dedico a duelo, sino a resiliencia, y desde allí al dolor por la pérdida de un ser amado. Es mi propia historia claramente la que me ha abierto las ventanas para poder escuchar, desde otro lugar, un dolor que puedo comprender desde las entrañas.

Entrañas versus espiritualidad es algo de lo que hablo muchísimo dentro del consultorio. ¿Por qué? Porque justamente es desde lo bio-psico-espiritual que puedo ayudarlos. Un dolor profundo hace doler las vísceras; hay fechas, momentos, olores, sonidos, pensamientos que las retuercen fuertemente. Los seres humanos no podemos evitar que nos duelan las pérdidas y su duelo, los fracasos, las derrotas, las injusticias y traiciones, las mentiras, los abusos. Es un dolor que choca muchas veces con el intento de entender la vida desde una dimensión más alta, por ubicarla en algún lado. Hay quienes creen más en Dios, o menos; hay quienes comprenden el camino del alma como uno que nos trae a aprender a este mundo y en el cual fue nuestra decisión como alma, antes de haber venido a encarnar este cuerpo como los mortales que somos, elegir una u otra vida para llevar adelante la oportunidad de aprender lo que necesitamos para evolucionar hacia niveles más intensos e iluminados del Ser. Hay otras personas que afirman que solo existe esta vida y que cuando nos vamos no hay nada más, son aquellos a los que más les impresiona que de un día para el otro ya no estemos más, porque ese es el fin. Algunos hablan de cuentas que venimos a saldar, de karma. Están los más místicos, los científicos, los materialistas. Así o así, la verdad es que lo que más les cuesta a todos es aprender a amar sin cuerpo en el caso de las pérdidas, aprender a vivir sin la persona que amamos y murió. Encuentro muy tranquilizador hallar un modo personal para cada quien según sean sus ideologías, de poder ubicar a quien murió en un lugar simbólico que lo represente y que represente la relación, en donde sientan ese amor vivo por siempre, recordando que el amor no muere jamás, según expliqué en *Todos somos resilientes*.

Una vez que aprendemos que podemos amar infinitamente pase lo que nos pase y trascendemos la limitación corporal de no poder ver, ni abrazar, ni escuchar a quien murió, que duele y duele muchas veces y por un tiempo prolongado, comenzamos a sentirnos más libres.

¿Si volvemos a sonreír? Sí.

¿Si vuelven a preocuparnos problemas menores? Sí.

¿Si la vida nos cambia para siempre luego de atravesar un dolor inmenso? Sí, si lo

permitimos y entendemos que depende de cómo nos posicionamos frente al dolor.

¿Elegir en medio del dolor? Por supuesto. Elegimos que lo que nos sucede nos lleve a aprender y nos modifique para bien, nos fortalezca, nos enfrente cara a cara con quienes somos verdaderamente; y también podemos elegir congelar el corazón por creer que de ese modo ya no sufriremos nada más. Como si pensáramos que “quien ya no ama, ya no pierde”. Pero puedo asegurarles que el hielo en algún momento se derrite y alguna gota cae. Será un tiempito después, cuando nuestro cuerpo se enferme y podamos leer el mensaje; será luego de veinte años, pero alguna vez veremos lo que negamos con fuerza.

Somos capaces de guardar por muchísimo tiempo un hecho tremendamente doloroso mientras intentamos hacer de cuenta que nada ha pasado. Da escalofríos escuchar un relato con lujo de detalle, luego del cual al preguntar cuánto hace de ese suceso, la respuesta es años y décadas; porque el tiempo no pasa para nuestra mente en esos casos. Queda un *stop* y, sobre eso, una actitud maníaca, por lo general evasiva, que intenta taparlo todo, hasta permitirnos vivir enfermedades, pérdidas y dolores físicos con muy baja capacidad sensorial debido a la anestesia emocional postrauma.

APRENDER A PERDER

Me senté en una ocasión con el pediatra de mi hijas, a quien adoro profundamente, para que me explicara cuál era la idea de que tuviéramos que darles a nuestros hijos cuando son bebés un montón de elementos para que los ayuden en su crecimiento, maduración, tranquilidad, para luego tener que quitárselos para ayudarlos a crecer, madurar y que logren tranquilizarse por sí mismos. No es que fuera un gran planteo: una inquietud como la que tiene cualquier mamá. Pero viniendo del doctor Alejandro, sí fue una gran respuesta. Me respondió tan sabiamente algo tan sencillo como real:

A los bebés les damos chupete, la teta, la mamadera, les ponemos pañales y luego debemos ir quitándoselos porque ya no les hacen falta y pasado determinado tiempo no les es beneficioso sino perjudicial para su desarrollo. Debemos enseñarles a perder desde muy chiquitos, porque si no sueltan esos elementos tienen consecuencias no favorables para su crecimiento. Lo que en algún momento es muy importante, luego deja de serlo como una sucesión natural de hechos que son parte de nuestro crecimiento.

Me quedé mirándolo y entendí que nacemos perdiendo. En una primera instancia, lo que es el útero y su calor, para llegar a un mundo mucho más grande que nos da diferentes bienvenidas. Dejamos de estar en casa para ir a un jardín, que luego dejamos para ir a la escuela y así, sucesivamente, vamos dejando maestras amadas, profesores adorados, amigos en el camino, algún novio o novia, nuestro primer trabajo, nuestra primera casa y la segunda también quizás. Estamos perdiendo siempre sin darnos cuenta. Y aun así, nos es superdifícil aceptar este hecho. Aprender a tolerar la frustración es una tarea para nada simple. No solo ganamos, también perdemos y a veces también debemos perder para poder ganar. Al elegir, renunciamos. Aprendiendo a perder, aprendemos a

ganar.

En este libro hablaremos de la vida incluyendo todos sus momentos, intentaremos pararnos de un modo más consciente en nuestra realidad humana. Aprenderemos cómo la resiliencia puede ayudarnos a vivir mejor, sin esperar a que nos sucedan situaciones muy dolorosas para ser capaces de descubrir quiénes somos y qué podemos lograr. Sabiendo que todos somos potencialmente resilientes y que somos capaces de sanar hasta el dolor más profundo, llevemos esa enseñanza al cotidiano transcurrir de nuestras vidas. Recalculamos nuestro GPS interior las veces que sea necesario para dirigir nuestro “auto” hacia direcciones más saludables y enriquecedoras.

CAPÍTULO 2

LOS HÉROES TAMBIÉN MUEREN

*Un hombre del pueblo de Neguá, en la costa de Colombia, pudo subir al alto cielo.
A la vuelta contó. Dijo que había contemplado desde arriba, la vida humana.
Y dijo que somos un mar de fueguitos.*

*–El mundo es eso –reveló–, un montón de gente, un mar de fueguitos.
Cada persona brilla con luz propia
entre todas las demás.*

No hay dos fuegos iguales. Hay fuegos grandes y fuegos chicos y fuegos de todos los colores. Hay gente de fuego sereno, que ni se entera del viento, y gente de fuego loco que llena el aire de chispas. Algunos fuegos, fuegos bobos, no alumbran ni queman; pero otros arden la vida con tanta pasión que no se puede mirarlos sin parpadear, y quien se acerca, se enciende.

EDUARDO GALEANO, “El mundo” (2006)

¿AGRADECERLE AL DOLOR? LA ENFERMEDAD NO ES EL CAMINO

Pocos días después de cumplir 45 años, Ana me cuenta muy conmovida en una sesión:

Gracias al cáncer de mama comencé a valorar la vida desde un lugar que jamás hubiera creído. La vida cotidiana se volvió tan hermosa. Me levanto agradeciendo a Dios que comienza un nuevo día y puedo ver a quienes amo. Disfruto del aroma del café y de preparar a mis hijos para que se vayan a la escuela. Me ponía tan nerviosa eso antes. Sentía que no llegábamos más. El “dale, dale” era la frase que más sonaba en mi casa. ¿A dónde no llegábamos, si siempre llegábamos? Eso puedo responderlo ahora. Era un apuro muy torpe que hacía todo difícil en un momento en el que todo podría haber sido muy fácil. Ahora tengo mucho miedo de que la vida se acabe cuando empecé a pasarla tan bien.

He escuchado a muchas personas agradecerle al dolor. No en el sentido de buscar el sufrimiento, pero sí en el hecho de poder observar que de no haber sido por tal o cual situación dolorosa no hubieran podido aprender, valorar, crecer en una dirección más positiva en su vida. Algo de un antes y un después de determinados momentos que les modificaron la vida para siempre.

Sería bueno preguntarnos si los seres humanos podemos valorar mucho más la vida cuando esta nos atraviesa desde el dolor.

¿Por qué esperar a enfermarme de lo mismo que mi madre, para llegar a darme cuenta de cuánto amo a mis hijos?

¿Por qué debo enfrentarme al dolor de verme enfermo como mi padre, para poder tener tiempo para mi familia?

Para qué esperar, si podemos demostrar amor hoy y dedicarles tiempo a quienes amamos ahora.

Son pocas las veces en las que nos topamos con alguien que “sabe” vivir sin haber

pasado por un sufrimiento que lo marque. Saber vivir se asocia a poder darles su justa medida a los problemas. A poder situarse en el tiempo presente sin lamentarse por lo que no fue y sin temerle al futuro. Se trata de personas que ven en los detalles más pequeños, los gestos más nobles. Personas que le sonrían a la vida y no andan enojadas. Esas que saben perdonar y no se intoxican fácilmente con los disturbios de otros. Que encuentran en los frenos solo un indicador de que deben cambiar el sentido de su marcha, no un impedimento para lograr sus objetivos. Podrían ser aquellas personas que nacen con capacidades resilientes más desarrolladas. Aunque hay que decir que cuando se habla de resiliencia, poco se la asocia a una habilidad que se despierta en las “buenas”. Sabiduría y resiliencia son una pareja bastante frecuente. Conviven unidas por lo general en muchas personas.

Varias veces me sucedió que entrando un paciente que padece un gran dolor a la consulta, se cruza con otro paciente al que “se lo ve bien”, o a quien esa persona ve bien. Eso le sucedió a Andrea (de 38 años), quien me comenta al ingresar a la consulta: “No entiendo bien, ¿vos pasás de escuchar un problema menor a otro terrible? ¿Algunos vienen porque no saben qué estudiar y ahora entro yo para contarte que murieron mi marido y mi hijo? ¿No te dan ganas de decirles que hay cosas peores? ¿No te da mucha bronca eso?”.

Lo que cada uno vive es lo que a cada quien lo moviliza y lo que considera “el problema mayor”. Nadie va a ver a un psicólogo porque considera que lo que le pasa es poco o sin importancia. No se trata de que haya problemas más inteligentes o más *pavotes*, unos más aleccionadores que otros. Es uno el que le da o no un sentido al dolor que le acontece, para que pueda convertirse en un hecho disparador para el crecimiento. O le da el valor de ser uno de esos problemas que le arruinan la vida o lo consumen por completo. Depende mucho de lo que podamos hacer con el dolor. A veces no sabemos qué hacer cuando la vida nos golpea fuerte, o la mayoría de las veces, y en el momento en que eso está ocurriendo, no podemos imaginarnos cuánto aprenderemos o cuánta experiencia nos dejará esa vivencia. Tener la inteligencia en ese momento de poder aceptar que estamos en medio de una lección de vida es algo complejo. Prevalece el desconcierto, la angustia, la desorientación, el enojo, la frustración, la bronca, la incertidumbre. Y en ese estado hasta puede fastidiarnos creer que estamos en medio de una lección importante en nuestra historia. Aprender de las situaciones adversas nos lleva un tiempo de procesamiento que es personal. También depende del momento evolutivo en el que ocurren, de nuestra capacidad psicomadurativa, de que podamos pedir y encontrar ayuda, de que podamos arreglárnoslas por nuestros propios medios. No existen problemas peores o mejores. De acuerdo con nuestra personalidad, nuestras características personales es que una situación se nos vuelve insostenible mientras que a otro le sucede lo mismo y no lo vive de un modo drástico.

Lo que siempre es positivo es que a partir de una situación dolorosa o movilizante podamos hacernos una pregunta interna, despertar una duda, un interrogante. Algún planteo que haga que no estemos frente a una situación de lo más común en nuestras vidas, sino una de esas en las que nuestro ser pueda conocerse más y evolucionar.

Algunas de estas reflexiones generales pueden ser:

- ¿Qué me quiere decir esta situación?
- ¿Para qué me está pasando?
- ¿Qué sentido tiene? o ¿Qué sentido puedo darle?
- ¿Qué puedo aprender?
- ¿Qué debo modificar?
- ¿Con qué recursos cuento para poder hacerme cargo de lo que ocurre?
- ¿Era necesario que esto sucediera?
- ¿Qué parte de mí pasa a ser la protagonista?
- ¿Cómo me defiendo de lo que no me gusta que pase? ¿Niego, callo, grito, odio, lloro, temo, hablo, desafío, etc.?

Cambiar el “por qué a mí” por el “para qué” es fundamental, pues la primera pregunta nos lleva a una ruta intransitable que no suele tener respuesta, nos victimiza y paraliza, en cambio la segunda nos hace activos en la búsqueda de un sentido, y se asocia a la resiliencia en tanto nos permite salir fortalecidos y seguir caminando hacia adelante, pase lo que nos pase en la vida.

Son varias las preguntas que pueden desplegarse frente a un hecho doloroso, siempre o casi siempre, luego del primer momento de *shock* o mayor desorientación. En esas situaciones muchas veces las dudas suelen inclinarse en la balanza hacia un lugar improductivo de nuestra emocionalidad, uno que poco nos permite aliviar, comprender o respondernos nada. Solemos plantearnos cuestiones como estas:

- ¿Por qué me pasa esto si yo no hice nada malo?
- ¿Me merecía pasar por esta situación con todo lo que ayudo, colaboro con las personas?
- ¿Por qué a mí?
- Era tan joven, ¿por qué?
- Con todo lo que faltaba por vivir.
- Es una injusticia.

Muchas veces sucede que el camino para resolver un problema es la enfermedad, ya sea física, psíquica o espiritual. Como si el método más eficaz para tolerar las penas fuera que “otro” hablara por uno o viera por uno. Un “otro” (la enfermedad) que se coloca delante de la batalla y pasa a ser quien “sufre” o en donde se sufre lo que muchas veces pareceríamos no sentir. En ese caso, de acuerdo con cuál sea nuestro facilitador somático, psíquico o espiritual, padecemos una u otra afección. Algunos tienen más facilidad o tendencia para padecer dolores de panza; otros, de cabeza; otros, afecciones en la piel; hay quienes desarrollan enfermedades autoinmunes, etc. No nos enfermamos de lo que queremos sino de lo que podemos.

No existe enfermedad que no afecte alguna de aquellas esferas, física, psíquica y espiritual, cuando la otra es afectada. Padecemos a un nivel integral cada situación que nos sucede sin posibilidad de separarlas como si se tratara de seres diferentes entre sí. Me refiero a que no podemos pensar que nuestra mente, nuestro cuerpo y nuestro espíritu van cada uno por ahí sintiendo y viviendo otras cosas. Somos seres totales. Y es parte del proceso de curación justamente comenzar a comprender que somos un ser íntegro y total.

Si bien la enfermedad puede ser uno de los caminos que tomemos de modo claramente inconsciente para salir de una situación que nos genera sufrimiento, no es la ruta recomendada.

¿Podemos elegir no enfermarnos? ¿Somos culpables de padecer tal o cual aflicción? No. No elegimos cuándo ni de qué nos vamos a enfermar, pero sí debemos reconocer que muchas veces colaboramos para generar un terreno fértil para las dolencias y nos predisponemos mal. Podemos ocuparnos de prevenir, cuando eso es posible, y tener en cuenta que es más difícil enfermar si nos encontramos en armonía o al menos bien con nuestra vida. Es más, si nos toca enfermar y estamos en armonía, también viviremos lo que nos pase de un modo resiliente. Es muy positivo ser amigo de nuestras propias existencias. Porque cuando somos nuestros enemigos, jueces, árbitros severos, se libra en el terreno más fértil de nuestra vida una batalla campal.

LOS HÉROES QUE SE SALVAN Y APRENDEN

¿Quién es un héroe? ¿Quién lo define como tal? ¿Existe una relación entre el heroísmo y la resiliencia? Veamos.

En el *Diccionario esencial de la lengua española* (1994), se define “héroe” como una “persona que se distingue por sus cualidades o acciones extraordinarias”, “personaje principal de un poema, una novela, una película, etc.”, “semidiós”.

Como dice Edgar Morin (2007) en su libro *El hombre y la muerte*:

En su origen, los héroes son “espíritus de hombres difuntos que habitan el interior de la tierra, en la que viven eternamente, como los dioses, a los que se asemejan por su poder” [...] antepasado prestigioso, dotado de virtudes sobrehumanas, el héroe toma partido por los hombres. Incluso siendo un semidiós, como Hércules, incluso terminando por ganarse el derecho a vivir en el Olimpo a fuerza de golpes, será siempre el amigo de los mortales; participa en su rebelión contra la muerte.

Relacionamos a los héroes con personas que han podido llevar a cabo acciones que los endiosan, que han luchado contra lo que parece imposible, que han superado situaciones impensables, que se han curado de lo incurable, que han aprendido y encontrado un sentido a su dolor, que han logrado realizar acciones espectaculares.

Las personas resilientes son héroes de sus propias historias. Cuando pueden conocerse a sí mismas y salir adelante, inspiran un mensaje heroico, que conduce a los

demás a sentir admiración y a preguntarse por las propias capacidades. Buscamos a veces convertirnos en aquellos que han podido lograr lo que creemos que no conseguiremos siendo nosotros mismos los protagonistas.

En el cuento “El héroe de goma”, Begoña Ibarrola relata la historia de un niño de 12 años que se quería identificar con un superhéroe de nombre similar al suyo, para buscar un modo de sufrir menos las limitaciones que le generaba una enfermedad que le restringía los movimientos. El pequeño intentó ayudar a una anciana que conoció casualmente, haciéndose llamar por el nombre de su héroe favorito. La acompañó, la visitó, la escuchó, hasta que un día se rompió una pierna por querer bajarle una valija que estaba arriba de un armario. Cuando la señora llamó a su casa, descubrió su nombre verdadero a través de los padres del niño. Entonces le llevó al hospital una tarjeta de agradecimiento en la que le escribía que él era su héroe siendo quien era.

No hace falta buscar convertirnos en un superhéroe para ser aceptados, porque para las personas que nos conocen y nos quieren, lo somos desde siempre y para siempre.

Héroe y resiliencia son conceptos que se unen en una enorme cantidad de atributos, que conducen a un ser humano a lograr lo que probablemente él mismo no hubiera creído posible jamás. No nacemos héroes, así como no nacemos sabiéndonos resilientes, sino que esa conciencia se adquiere al enfrentarnos a situaciones que nos exponen esas capacidades más claramente frente a nuestros ojos. Muchas veces son los otros cercanos y los no tanto quienes nos indican que hemos podido atravesar desiertos de penas, subir montañas de angustias, remar en dulce de leche, como se dice popularmente, de un modo increíble. Y allí uno se queda algo impactado por lo que nos están diciendo. Miramos para abajo, o para atrás, y descubrimos que es cierto, que hemos podido conseguir, sortear, superar lo que nos tocó vivir. Sucede que en el fragor de la lucha, estamos con las energías puestas en lo que nos está sucediendo, y sin espacio para observar las enseñanzas o los aprendizajes de las vivencias. Cuando las aguas se calman es cuando podemos comenzar a ver.

¿LOS QUE MUEREN SON HÉROES?

Pude escuchar en muchísimas oportunidades relatos como estos:

Mi hermano fue un luchador siempre, pero durante su enfermedad demostró ser realmente un héroe. La peleó hasta el final y nos dejó la enseñanza a todos de que no hay que bajar los brazos (Celeste, 35 años). Esperábamos a nuestra hija con todo el deseo de que nos abriera una ventana de luz, luego de muchos años de sufrimiento. Lamentablemente nació con un síndrome incompatible con la vida y murió a los casi tres meses. Ella nos mostró garra, ganas de vivir, de pelearla hasta los últimos minutos. Aprendimos, con mucho desgarró, que aunque murió nos abrió una ventana de luz, dejándonos el mensaje más hermoso. Que vale la pena intentarlo todo, darlo todo, sea cuanto sea que vayamos a vivir (Judi, 31 años).

Mensajes de lucha, de amor a la vida, que surgen en estos casos luego de atravesar

circunstancias dolorosas. Personas que amamos con el alma y que por alguna razón se mueren y nos dejan lecciones que nos marcan la vida para siempre. Héroes en nuestra historia. Héroes que pueden traspasar generaciones, que dejan huellas indelebles.

Estos, sin embargo, también se mueren. Se trate de los héroes que se trate, todos en algún momento vamos a morir.

Hay diferentes clases de héroes. Por un lado, me refiero al modo en el que santificamos a quien no está más junto a nosotros, dotándolo de valores que nunca tuvo en vida, pero que elevamos en el momento del final de su existencia. A estos se los podría señalar como los héroes tras la muerte. Son de esas personas que si uno tuvo el gusto de conocer, quizás no llevaban honores por ser quienes eran, sino que muchas veces hasta pudieron ser criticadas y poco admiradas. Pero la muerte las sube de categoría, y allí, a veces en el velatorio mismo, ya se las comienza a enriquecer con valores y ejemplos. Si uno no está involucrado en sentimientos con ese difunto, casi puede llegar a tener la sensación de no entender mucho de quién podrían estar hablando. Las familias necesitan un consuelo, y buscan quedarse con lo mejor de quien murió. En mi libro anterior les hablaba de que el amor no se entierra. A esto le sumo que tampoco se entierran los conflictos, las broncas. Muchas veces es necesario no elevar a héroe a quien murió para poder elaborar las penas asociadas a nuestra relación con él. El mismísimo miedo a la muerte hace que sintamos temor a seguir enojados o dolidos con un muerto. Como si la muerte expiara toda culpa y quedáramos todos “limpitos y puros” a través y a partir de ella. Alguna vez caminando por el cementerio me pregunté por estos héroes; me dije: “Deben estar enterrados los ladrones, estafadores, abusadores, embusteros, pero no se nota nada en su morada final”. Allí todos tienen caladas en el mármol frases amorosas de recuerdo. Nuestro pensamiento infantil nos hace temerles y pensar que es mejor llevarnos bien con el muerto, pues ahora podría tener más poder aún. Claro está que esto es falso y que hacemos lo imposible por esquivar el morir y la muerte.

El cielo y el infierno son objetivos que los hombres que creen en ellos se ponen para poder llevar una vida más sana, más amorosa, más generosa. De ninguna manera tenemos evidencias claras de que los héroes van al cielo y los “malos” al infierno.

Existen otros héroes, que son héroes antes de la muerte. Son aquellos que nadie espera que vayan a morir un día. Personas, de la edad que sea, en las que depositamos toda aquella inocencia de la que hablábamos y anhelamos que por fin puedan confirmarnos que es posible no morir jamás. Seguimos de cerca su caso esperando que nada suceda y respiramos aliviados al ir cerciorándonos de que “si uno lucha, nada malo pasa” o de que “querer es poder”. Buscamos en estos héroes un alivio frente al terror que nos genera nuestra propia finitud. Con tal nivel de vulnerabilidad que si a nuestro héroe le toca morir, efectuamos un movimiento interno que muchas veces nos conduce a olvidarnos de él, por el hecho de no soportar que nuestra hipótesis se rompa. Estos son héroes que buscamos que no mueran. También podemos llegar a venerarlos por toda la eternidad en lugar de sepultarlos en nuestra memoria. Mediante un duelo patológico podemos hablar de ellos siempre en presente y manejarnos como si jamás se hubieran

muerto.

¿SOLO MUEREN LOS PESIMISTAS?

Se puso de moda en los últimos años hablar sobre la ley de atracción. Esa que habla de que somos coconstructores de nuestra propia existencia y es por eso que debemos prestar atención a nuestros pensamientos, pues son energía que se materializa y a la que poca importancia le damos. Esta ley dice que atraemos lo que pensamos. Si somos optimistas, y pensamos en positivo, la realidad se complotará en esta dirección. En cambio, si somos pesimistas y no confiamos en lo que deseamos, si ponemos trabas en creer que es posible, la realidad también se complotará, en este caso, para que lo que se supone que queremos no suceda. Esta ley pone de muy mal genio a quienes les va mal, o como no esperaban, porque nos hace responsables de lo que hemos vivido o al menos de parte decisiva de nuestra experiencia. Puedo revelarles que cuando leí sobre la ley de atracción me enojé mucho. No podía soportar la idea de que mi hija de 3 años hubiera tenido algo que ver con su propia muerte.

Claro que esta ley no dice que nadie ha de morir, sino que es sumamente importante que tengamos una actitud positiva frente a lo que nos sucede, y que debemos encarrilar nuestros pensamientos de modo tal que no cerremos de antemano posibilidades, que no permitamos que ideas prefijadas en nosotros interrumpen el devenir de nuestro crecimiento, que nos mostremos abiertos, decididos, confiados, positivos, pase lo que nos pase. Porque esta actitud nos hará vivir lo que debamos vivir de un mejor modo.

Si lo comprendemos mal, así como les conté que me sucedió a mí en un principio, podemos llegar a usar esta ley como otro elemento que colabore con la idea de que los optimistas no mueren.

Pues los optimistas también pueden morir. Seguramente morirán mejor, quiero decir, rodeados de un ambiente más cálido, quizás con una actitud de menor enojo y mayor paz interior. Lucharán más, se entregarán menos al sufrimiento. Pero igual morirán. Las personas resilientes se caracterizan por el optimismo, entre otros rasgos.

Estamos en ocasión de poder concluir que las personas resilientes, heroicas y optimistas son parte de la raza humana, esa que tiene finitud.

Conocí personas que decían: “Yo hago lo que quiero con mi vida, porque igual me voy a morir”. Estas se cuidan poco, no se ponen demasiados límites, y tienen una visión apocalíptica de la vida. Lo cierto es que parecen pesimistas, pero en el fondo lo que les sucede es que tienen temor, y que encuentran en este mecanismo solo una defensa frente a su miedo.

Nadie quiere morir, o pensar en la muerte. Por eso implementamos mecanismos de evasión, que muchas veces nos llevan a opacar nuestra vida a tal punto que morimos, sin saberlo, mucho antes de morir.

¿LAS PERSONAS QUE SE MUEREN NO SON RESILIENTES?

Llegados a este punto, ya podemos decir que sí. Que no todos los que se salvan o salen ilesos son resilientes. Y aunque hayan podido superar sus obstáculos, las personas resilientes también mueren. Les sucedió a Ana Frank, a Gandhi, a Nelson Mandela, a la madre Teresa de Calcuta, a Martin Luther King. Personajes históricos de las más variadas esferas sociales. Algunos muy famosos y otros no tanto. Podrían estar muy cerca de nosotros, quienes trabajan ayudando a los otros; un vecino que sale al rescate de otro. Los sobrevivientes de los campos de concentración. Quienes luchan buscando un mundo mejor. Una madre y un padre. Probablemente todos somos superhéroes, pero esa condición puede no ser vista tan sencillamente en nuestra vida cotidiana. Son situaciones de la vida las que nos despiertan al héroe interior. También es la muerte la que puede llegar a resaltarlo. Nosotros pudimos habernos enterado o no, y ahí radica también la diferencia entre ser conscientes o no de nuestras propias capacidades y limitaciones.

Pensemos en que se haga posible despertar a la vida a tiempo.

¿EL FINAL FELIZ ES LA INMORTALIDAD?

Quizás solo podamos comprender la importancia de concientizar la muerte hablando sobre el anhelo de la inmortalidad, tan propia de los hombres en el intento de desembarazarse de ese proceso final.

Paul O'Callaghan (2009), en *La muerte y la inmortalidad*, habla sobre comprender el peso de la muerte a partir de la propia inmortalidad, y expresa:

El contenido y significado de la muerte humana se esclarecen en buena medida a partir de la inmortalidad que el hombre espera y proyecta más allá de la muerte. El hombre resiste la muerte con vehemencia no solo por la natural repugnancia que experimenta ante el sufrimiento, ante la degradación de la vida terrena que precede el trance final, sino más bien por la profunda aspiración que experimenta hacia la inmortalidad, hacia el quedarse para siempre, sentimientos que se desvanecen ante la invasora destrucción que supone la muerte [...]. En efecto, el “evento” de la muerte, como tal, puede presentarse como algo relativamente transitorio: doloroso, quizás por ser desconocido; problemático, sobre todo porque introduce al hombre en su destino final. Pero la muerte es más que ese evento. Por un lado, con la muerte se da comienzo a una posible plenitud inmortal que el hombre anhela profundamente (o a un vacío imperecedero, que teme con todo su ser), y por el otro lado, la muerte misma parece mofarse de este deseo y promesa. Con todo, el destino último del hombre, su inmortalidad, la que sea, es el horizonte que da sentido a su vida terrena y mortal, y por ende a su muerte, que se hace presente como una frontera entre esta vida y la del más allá. Dicho de otro modo, ni la muerte ni la vida terrena se explican por sí solas; son comprendidas en plenitud solo a la luz de aquella vida inmortal de gracia o de desgracia, de plenitud o de vacío, que el hombre espera después de muerto. Es decir: el significado de la muerte se revela a la luz de aquella inmortalidad que el hombre proyecta y espera.

Así como lo venimos planteando, es posible para los hombres proyectar una inmortalidad sobre sus actos heroicos. Allí podemos asegurarnos de que nuestra biología morirá, pero jamás nuestros mensajes, nuestro legado, nuestro amor. Morir es obligatorio, pero trascender es opcional.

La felicidad es la inmortalidad de nuestros actos más allá de nuestra propia muerte.

Para lograrla es necesario, casi indispensable, aprender a soltar la idea de un cuerpo eterno e inmaculado. Pues nuestro cuerpo es el envase que nos permite transitar por esta vida siendo cada uno de nosotros, y es a través del cual además podemos disponernos a escribir nuestra historia. Vivir la vida para inmortalizarnos es planificar un final feliz.

CAPÍTULO 3

MANEJAR EL PROPIO AUTO

*Hay que llegar a la cima,
arribar a la luz,
darle un sentido a cada paso,
glorificar la sencillez de cada cosa,
anunciar cada día con un himno.
Hay que subir por esa calle ancha,
dejar atrás el horror y los fracasos,
y cuando entremos cantando por la cumbre,
estirar las manos hacia abajo
para ayudar a los que quedaron rezagados.*

HAMLET LIMA QUINTANA, “La meta”

EL CUERPO QUE PARLA

Los seres humanos contamos con un cuerpo que, a veces, da un paso al frente en nuestras luchas cotidianas y se defiende como puede de lo que lo lastima. Somos un sistema complejísimo que se va regulando según sus necesidades. Existe en nuestro organismo un complejo proceso de comunicación entre neuronas (sinapsis) que es fundamental, y constituye el lenguaje a través del cual se envía información para que llegue a destino, con el afán de poder transferir datos importantes desde un lado al otro de nuestro cuerpo. Me imagino a nuestro sistema nervioso como una especie de correo con carteros que llevan mensajes de un lugar al otro, y como todos los sistemas, a veces funciona bien y a veces no. En estos casos la información no llega, o no se lee, o se pierde. El cuerpo se expresa de diversos modos, con sensaciones, vibraciones, energías, espasmos, liviandad, rigidez, pesadez; cada órgano tiene sus modos de contraerse, dilatarse, latir, crujir; hay algunos más flexibles que otros, algunos más grandes, otros más pequeños. Cada órgano dentro del sistema total posee sus límites, de tal modo que solo siendo clara la delimitación, podemos distinguirlos entre sí, y ellos pueden funcionar con comodidad. Si a alguna parte de nuestro cuerpo se la lleva al punto de querer moverla más de lo que su límite le permite, se puede quebrar, romper. No es que seamos de cristal, pero sí poseemos capacidades limitadas. Es decir, no podemos torcer las muñecas o los tobillos más de lo que su torsión natural permite, pues se pueden lastimar. No podemos llevar nuestro corazón a mayores esfuerzos de lo que cada uno tolera, porque sufriríamos consecuencias no deseables.

Comparto lo que enseña la doctora Adriana “Nana” Schnake (2008), en su libro *Enfermedad, síntoma y carácter*:

A partir del verdadero conocimiento de las características de cada uno de nuestros órganos y sistemas, podríamos llegar a darnos cuenta de la extraordinaria mezcla de valores, posibilidades y limitaciones que nos habitan y, en este reconocimiento, podría ocurrir que cada vez sea menos necesario que una parte tenga que

gritar para que sepamos que existe.

Cuando una parte de nuestro cuerpo nos duele, grita, envía mensajes claros de queja para ser observado. El cuerpo habla naturalmente, y habla a través de las miles de funciones que tiene. A veces habla un órgano con un discurso que le es propio y que tiene que ver con su actividad; por ejemplo, sentimos la necesidad de orinar, y allí da indicadores la vejiga, o tenemos calor y entonces transpiramos para regular la temperatura corporal; parpadeamos, estornudamos, tosemos, etc., y así el cuerpo da diferentes mensajes. Pero otras veces, el organismo se ve invadido por la necesidad de expresar mensajes que no tienen que ver exactamente con su función, por ejemplo, nos duele la panza porque estamos nerviosos, o se nos brota la piel por estar estresados, o nos contracturamos por diversas tensiones. En estos casos alguna parte de nuestro cuerpo nos duele o se desequilibra porque está excedida en su función, y debe decodificar mensajes que provienen de conflictos que no podemos resolver, por ejemplo, de nuestros pensamientos. El lenguaje de los órganos suele ser silencioso y armónico en la normalidad, pero muchas veces esa armonía se ve quebrantada. Siguiendo con los ejemplos, no es tarea de los músculos contracturarse, ni es función de la panza catalizar nuestro estado nervioso, como tampoco brotarse ante las tensiones internas es una actividad específica de la piel. En estos casos, esos órganos estarían sirviendo de facilitadores para expresar mensajes que provienen de nuestra emocionalidad. Algunos dicen que somatizamos, poniendo en el cuerpo conflictos psíquicos. Pero lo cierto es que somos psique, soma y espíritu en una unión indisoluble, al punto de que expresaremos lo que nos suceda con diferentes modalidades, pero nunca por sectores separados. Lo importante es que aprendamos a expresar lo que nos vaya pasando lo más sanamente posible, y sobre todo a aprender y conocernos cuando comenzamos a expresar por el carril equivocado.

En su libro *¿Por qué enfermamos?*, el médico Luis Chiozza (1997) dice que la enfermedad es un lenguaje, y lo expresa de este modo:

En la historia de una vida la enfermedad parece haberse presentado como un accidente indeseado, que interrumpe de manera inesperada el “hilo” de los propósitos y las intenciones que trazaban el rumbo de esa vida. Sin embargo, una vez que hemos aprendido a leer en ese idioma, la enfermedad se nos presenta como un capítulo que forma parte indisoluble de esa biografía completando la trama de la historia en un conjunto más amplio y con un significado más rico. Como ocurre con las novelas policiales, una vez que la investigación, larga y fatigosamente realizada, finaliza, y se reconstruye el sentido del suceso misterioso o absurdo, todo parece sencillo. La enfermedad deja de ser el acontecimiento ajeno que irrumpe desde afuera de la propia vida, para convertirse en un drama que le pertenece por entero. La experiencia nos muestra, entonces, que aquello que puede descomponer la maquinaria, cuando el motivo cambia, también la puede volver a componer. Comprender una significación es, inevitablemente, cambiarla, porque implica incluirla en un contexto que la re-significa. Un cambio de significación es, también, un cambio de estado, de modo que el enfermo que no cambia es el que no ha logrado comprender.

Chiozza explica con mucha claridad que aquello que llamamos con nuestra voz es, la mayoría de las veces, expresado con el lenguaje de nuestros órganos. Las enfermedades,

tanto sean físicas como psíquicas, son expresión del resultado de una lucha por salir a escena y expresarse. Si un actor se retrae y no se anima a salir a la acción, el otro lo hace y, sin duda, tomará la posta del acto de vivir, sacando afuera lo que no puede permanecer adentro por más que así lo queramos por miedo.

Chiozza señala más adelante en ese mismo libro:

Cuando sufrimos una enfermedad que se denomina “neurosis” es porque hemos necesitado defendernos de un afecto hacia una determinada persona o situación, que hubiera sido penoso experimentar conscientemente; de modo que preferimos desplazarlo o transferirlo sobre la representación de otra persona o de otra escena. Así Juanito, el niño cuya fobia Freud psicoanaliza, prefiere temer y odiar a los caballos antes que a su amado papá [...]. Cuando enfermamos, mucho peor, de otra manera que se llama “psicosis”, sucede que, para evitar el desarrollo de un afecto penoso, necesitamos cambiar la imagen que tenemos de la realidad, alterando nuestro “buen juicio” acerca de ella. Una madre que enloquece ante la muerte de su hija, y acuna un pedazo de madera como si fuera su bebé, altera su percepción de la realidad para poder continuar descargando un afecto de ternura en lugar de una insoportable tristeza.

Hay muchos modos de enfermar, y muchas enfermedades. A esta altura ya podemos decir que existen muchos modos de expresar lo que nos pasa. Como seres totales, integrados, emitimos mensajes que es necesario leer, para comprendernos más. Hacernos cargo de nuestra propia voz interior implica impedir que nuestro cuerpo hable por nosotros, y como consecuencia que podamos pasarla mucho mejor.

LA ANESTESIA EMOCIONAL

Amanda, de 35 años, cuenta:

Venía caminando para entrar a la sesión con una sensación enorme de miedo y opresión en el pecho. Pensaba que nunca había hablado con nadie sobre los hechos que me aplastan el alma y no me permiten avanzar en la vida. Siempre creí que callarlos era la mejor solución, seguir hacia adelante intentando no pensar. Pasaron tantos años de silencio que me preguntaba para qué hablaría hoy. Ya no puedo saber si mis sufrimientos actuales se relacionan con aquellos. He perdido el hilo de relación entre lo ocurrido en mi infancia y el presente. ¿Me hará mal hablar? ¿No es remover la historia en vano? ¿No daña acaso revolver lo sucedido?

Manu, de tan solo 5 años, perdió a su hermanita bebé. Mientras juega, expresa en una sesión: “El problema es que cuando uno piensa sufre mucho. Es mejor no pensar, porque así no duele”.

Ana tiene 18 años. Se la ve muy arreglada, con los ojos pintados de un negro bien fuerte, y una mirada que intenta ser dura como para detener cualquier derrame de lágrimas que pudieran despintar semejante arte en sus ojos. Traga fuerte y mientras habla esboza un “y bueno..., eso” como muletilla que va en lugar de todo lo que no se dijo y uno debería poder adivinar o completar en sus frases no terminadas:

Yo dejé de sentir, ya nada me emociona ni me entusiasma demasiado. Sufrí tanto dolor en mi vida que se me hizo como una capa en el corazón y las cosas no me llegan. Podés decirme lo que quieras y ya no me duele. Puedo perder o no poder y no me frustra nada. Estoy acá porque mi familia no entiende que quiero estar en mi nube y me obligan a bajar de ahí. La realidad no es para mí. Cuando te pegaron tanto y aún debés estar bajo el ala de esos puños, no te queda otra que congelar el corazón y callar el alma.

Fabi, de 30 años, tiene cabello largo y bien oscuro y piel blanca, muy blanca. Una mirada misteriosa que oculta pero invita a querer ingresar. Un tono de voz suave, pero contundente. Delgada, fina, con un estilo muy personal:

Vengo luego de haber hecho más de diez años de terapia. Quería decirte que hay muchas cosas que ya hablé miles de veces y ya las tengo elaboradas, así que te pediré que no me las preguntes o te marcaré cuando yo de eso no quiera hablar. Concretamente tengo una familia muy disfuncional, con severos trastornos que me llevaron a pasar las peores cosas que un ser humano puede transitar, pero hoy lo que me preocupa mucho es que tengo un síntoma que no me deja vivir en paz. No puedo tragar comida porque me ahogo. Tengo que hacer todo puré para que me pase. Eso limita muchísimo mi vida social. Mis análisis clínicos no están dando bien porque me faltan nutrientes y el médico me dijo que lo que me pasa es de la cabeza. ¿Creés que vas a poder ayudarme con eso? Ya no tengo ganas de contar todo cien veces.

Lucía (de 25 años) cuenta: “¿Sabés? Tuve muchísimas pérdidas. Todos los hombres de mi vida murieron por una u otra razón. Y yo creo que jamás pude sentir dolor. Como que pierdo y bueno..., sigo”. En eso, brotan sus lágrimas. Se la nota incómoda a la vez que sorprendida. Y continúa:

No sé por qué lloro ahora, si nunca lo hice. Qué loco que es empezar a hablar. Esto me hace llorar. En realidad vine por otra cosa, y es porque no puedo formar una pareja por el temor a que se pierda el amor. Tengo terror a quedarme sola, pero por otro lado boicoteo mis relaciones por diversas razones y malos modos míos.

En variadas oportunidades me he encontrado con pacientes que consultan con mucho temor si hacer una psicoterapia no empeorará el estado de su dolor. Algunos cuentan que jamás hablaron sobre sus penas, otros que ya están cansados de hablarlas. A otros les sucede que implementaron como defensa el silencio. Pero lo que generalmente necesitan saber es que sea como sea, callar enferma, trae consecuencias en nuestras relaciones, nuestra salud general. Si bien es cierto que hablar moviliza, también es cierto que ordena y reorganiza. Hablar nos permite colocar en el tiempo histórico correcto el hecho que nos afecta aquí y ahora en modo silencioso, como no teniendo nada que ver con lo sucedido originario.

Amanda comprendió que las “cajitas” en las que ella guardaba con tanto esfuerzo las golpizas de su padre, el *bullying* recibido en su escuela secundaria, el abuso causado por un padrastro, la llevaron ni más ni menos que a no poder sentir amor por un hombre ni por una mujer, de modo que su identidad sexual quedó en un estado de indefinición al punto de no sentir nada, y tener una inmensa repulsa por cualquier clase de acercamiento. Hablar, abrir esas cajitas (como ella las nombra), le fue muy difícil, pero

no más difícil que pasar casi siete años sin poder salir de su casa por recurrentes ataques de pánico. Hablar, sacar en palabras su dolor le permitió no solamente poder volver a estudiar, sino conseguir un trabajo, encontrar el amor profundo que siente por algunas personas, y por sobre todas las cosas, sentir nuevamente.

Manu está comprendiendo que es más sanador poder decir lo que sentimos y expresarlo cuando las cosas nos pasan, porque callarlo también nos trae dolor aunque creamos que no.

De a poco Ana está logrando darse cuenta de que congelar sus sentimientos la condujo a enfriar su vida, y que por tanto temor a sufrir está deteniendo todo desafío, lo cual también la conduce a sufrir muchísimo. Fracasar por no hacer o no intentar duele mucho.

Fabi descubrió que había hablado mucho anteriormente, pero no había dicho lo suficiente, porque a pesar de haber ido a terapia, según sus palabras, “nunca me había llevado a mí misma sino a mis defensas”. Gracias a que pudo hablar, comprendió que su síntoma estaba totalmente asociado a un evento traumático. El día que le contó a su familia que había sido abusada, todos siguieron comiendo como si nada. Después la culparon por el hecho y la echaron de la casa. Hoy en día, luego de haber comenzado a tragar lo intragable, come sin inconvenientes.

Lucía se fue dando cuenta de que de tanto temor a perder, no podía apostar al amor. Porque amar era correr el riesgo de perder otra vez. Una vez que pudo ir conectando con sus varias pérdidas, y que pudo ir elaborando la ausencia de su padre vivo, pudo comenzar a amar y, sobre todo, a dejarse amar.

La anestesia emocional es el resultado de una defensa erigida para no sufrir. Es estar en el partido más difícil corriendo la pelota, exhausto, pero sin poder parar. Porque sabemos que si frenamos nos dolerá todo, y es eso lo que no queremos. Sin embargo, si no nos detenemos es muy probable que no podamos volver a jugar y que seguramente lo hagamos muy mal.

Dice Harold Kushner (1987), en su libro *Cuando nada te basta*:

Cuando trato de inmunizarme contra el peligro de sufrir una pérdida (provocada por la muerte, el divorcio o por el simple hecho de que un amigo se mude a otra ciudad), y para ello me insensibilizo, estoy perdiendo una parte de mi alma. Cuando, en el afán de no amargarme, salto los artículos sobre temas angustiantes como el hambre o la tortura y busco las páginas deportivas, me estoy deshumanizando. Cuando, para evitarme desilusiones, me resisto a ser feliz diciéndome que la felicidad es ilusoria, me estoy volviendo menos hombre.

Más adelante este mismo autor expresa: “Ponernos la armadura nos impide sufrir, pero tampoco nos deja crecer”.

Y agrega luego: “Debido al miedo que le tendremos al dolor, seremos tan expertos en el arte de la indiferencia que nada nos llegará al plano de los afectos”.

MANEJAR EL PROPIO “AUTO”

Conducir, buscar la ruta, mirar el GPS, estacionar, ubicarse, tener en cuenta a los otros, respetar las normas, hacer el propio camino, elegir el interior, regular la velocidad, tocar la bocina.

Nuestra tarea en la vida es aprender. Lograr el autoconocimiento. Esa es la tarea más noble que la psicoterapia acompaña: sanar los dolores del alma a través de una relación humana que nos conduce por el camino de lograr conocernos y entender el sentido de nuestra vida y nuestros actos, a la vez que superar y elaborar los dolores que nos aquejan. El elemento de interacción en ese espacio es la palabra, aquella de la que hablábamos recién como sanadora, pacificadora.

Desde que empecé a ejercer como terapeuta me llamó la atención que cuando un paciente comenzaba a sentirse mejor, manifestaba deseos de sacar el registro de conducir.

Escuchaba frases como estas:

- “Me parece que estoy en un momento en el que ya quiero tener el registro.”
- “Siempre sentí miedo a la calle, a los otros, pero ahora quiero manejar mi propio auto.”
- “Necesito sentir la libertad de manejar hacia donde quiero.”
- “Antes dependía de los demás para que me lleven. Me cansé de eso. Quiero decidir yo cuándo quedarme y cuándo irme.”
- “Me genera mucha libertad pensar que la ruta puedo elegirla yo.”

Mientras iban aprendiendo a manejar, podía encontrarme con relatos como estos:

- “No sé qué me pasa, puedo manejar perfectamente, pero me es imposible estacionar. Darme cuenta de cuál es el lugar en donde entra mi auto. Me da la sensación de que todos los lugares son chicos.”
- “¿Soy yo o a todos les pasa que no encuentran lugar para estacionar?”
- “En la calle hay que tener carácter. Si no tomás decisiones con rapidez, te pasan por arriba.”
- “Qué difícil es ubicarse en la ciudad. Suelo perderme con frecuencia. Pienso que entiendo adónde estoy yendo pero finalmente doy una vuelta que hace que ya no sepa cómo llegar, ni cómo volver.”
- “A veces me dan ganas de subir la velocidad, pero siento que si lo hago corro peligro.”
- “El auto es como un arma con la que se puede lastimar. Cuánta responsabilidad me genera estar arriba del mío.”

Me llamó tanto la atención que empecé a pensar seriamente en la relación entre el

bienestar personal, la posibilidad de quitarse un peso, el crecimiento interior y el permiso que podemos otorgarnos para manejar un auto.

El “auto” podríamos pensarlo como cada uno de nosotros. El auto es lo propio, lo que nos pertenece y debemos aprender a conducir. Sería el “Ser”. Cada persona debe aprender a manejar su propio auto, primero, conociendo sus necesidades, que en un comienzo son decodificadas por nuestros cuidadores principales, quienes leen y van entendiendo nuestros pedidos en formato de llanto, grito, queja, sonrisa, gestos que denotan que vamos precisando diferentes cosas, como comer, beber, dormir, un mimo; que nos duele algo, o tenemos frío o calor. A veces pueden aprendernos con mayor facilidad, y a veces la lectura de nuestros cuidadores está un poco oxidada por sus propios procesos vitales. En ese caso podríamos quedar a merced de que nos puedan brindar algo parecido, pero quizás no lo que deseamos.

Entre lo que queremos y lo que conseguimos, se va constituyendo la falta tan necesaria para que podamos desear. Pues si nada nos falta, nada queremos y nada buscamos. Este motor del deseo en la vida se enciende porque necesitamos cubrir lo que no poseemos, y esa es una energía que necesitamos siempre encendida. Sin deseo vamos muriendo y secándonos por dentro. Para tener encendido el motor del deseo precisamos tener un sentido, una dirección hacia donde querer ir, aunque no sepamos bien el camino, aunque nos encontremos con rutas cerradas o accidentes en el recorrido. Si tenemos ganas y sentimos que queremos lograr algo en la vida, aunque no tengamos las condiciones necesarias para conseguirlo en ese momento, entonces las fabricaremos, trabajaremos en esa dirección para acercarnos a que sea posible.

Si el auto somos nosotros mismos, el motor es el deseo y la nafta, la motivación, podemos seguir pensando en esta analogía entre el manejo del auto y nuestra propia vida. Es cierto que un motor encendido las veinticuatro horas los trescientos sesenta y cinco días del año, sufre un desgaste, por lo que es necesario agregarle al deseo el condimento más importante de nuestra existencia, que es el amor, el cual nos facilita poder desear. Es el amor lo que no debe apagarse jamás, nuestra capacidad de amar, para poder mantener el funcionamiento armonioso de nuestro auto. El deseo rotará más fuerte o menos fuerte, dormirá sus siestas, pero ahí estará, listo para darle marcha, mover la carrocería y arrancar el auto. A veces no sabemos hacia dónde ir, porque nos marcan un destino y no tenemos idea de cómo llegar a él. Para esto existe el GPS (Global Positioning System), un sistema de posicionamiento global que nos orienta. Allí vamos guardando nuestras direcciones favoritas, y cada tanto debemos actualizarlo para poder ubicarnos mejor. En el comienzo de nuestras vidas, es decir, nuestro camino, nuestro GPS podrían ser nuestros padres o los adultos significativos. Son ellos los que nos señalan un rumbo. No siempre el mejor. Muchas veces sus preconceptos y vivencias los hace marcarnos un destino que está cortado y a través del cual no encontramos salida. Por eso somos responsables de la actualización, de buscar nuevos rumbos, aunque podamos apoyarnos en ellos o no. Los padres nos marcan siempre algo, un camino a seguir, o un camino a evitar. Pero, a medida que vamos aprendiendo a manejar nuestro propio auto, si evaluamos sus recorridos, kilómetros realizados, tiempos estimados de llegada, es más

sencillo elegir sobre nuestro propio auto.

Hay personas más orientadas que otras. Gente que se ubica mejor en las calles de su vida. Hay quienes pueden estacionarse bien, otros que no logran saber qué lugar ocupan, y se creen más grandes de lo que son, o se piensan más pequeños y les sobra muchísimo lugar. Otros no encuentran espacio nunca; y algunos encuentran un huequito siempre.

En la calle hay normas de tránsito que hay que respetar y claramente no todos pueden acatarlas. Por eso hay conductores omnipotentes y arrogantes, otros osados y atrevidos. Hay temerosos e inseguros. Están los que quieren llegar primero y no les importa a quién pisan o si rompen su auto. Los insultadores que bajan la ventanilla y gritan fuerte, y los que se hacen los guapos diciendo barbaridades con la ventanilla cerrada. Estos últimos arrancan muy rápido cuando se los descubre. Los impacientes y los que van como dormidos sin entender que hay un ritmo que seguir en el tránsito. Estos frenan al resto y detienen los pasos ajenos, y muchas veces no registran ni un poco lo que están haciendo. Es que tener en cuenta a los demás es una tarea difícil, que en la convivencia callejera se observa fácilmente. Como decía mi profesor de manejo, con tanto estrés afuera, no nos queda otra que hacer el propio camino y elegir el interior, encender la música que nos hace sentir bien, o regocijarnos con el silencio, pero debemos crear nuestro clima a pesar de lo que en el exterior suceda. No debemos olvidarnos de la velocidad, que también es algo que nosotros decidimos, aunque a veces tengamos la sensación de que alguien nos pone un pie pesado e inamovible en el acelerador y vamos demasiado rápido, es decir que estamos fuera de control. Por eso es necesario revisar el velocímetro muy seguido. Cuanto más rápido vamos, a más revoluciones gira un motor. Tan cierto es que los trastornos de ansiedad por ejemplo, cada vez más en aumento, son el resultado de una necesidad de parar y de la imposibilidad de leer ese pedido de nuestro cuerpo. Un velocímetro que falla. Es así que si empezamos a ir más rápido, debemos advertir al resto que se apure o se corra o nos vea. Tocar bocina es uno de los modos y encender las luces es otro. Ese aviso muchas veces puede ser un síntoma, que da cuenta de un proceso de enfermedad.

Thorwald Dethlefsen y Rüdiger Dahlke (1995), en su libro *La enfermedad como camino*, hablan sobre cómo los síntomas siempre consiguen que estemos pendientes de ellos. Para esto utilizan un ejemplo muy gráfico:

Un automóvil lleva varios indicadores luminosos que solo se encienden cuando existe una grave anomalía en el funcionamiento del vehículo. Si, durante un viaje, se enciende uno de los indicadores, ello nos contraría. Nos sentimos obligados por la señal a interrumpir el viaje. Por más que nos moleste parar, comprendemos que sería una estupidez enfadarse con la lucecita; al fin y al cabo, nos está avisando de una perturbación que nosotros no podríamos descubrir con tanta rapidez, ya que se encuentra en una zona que nos es “inaccesible”. Por lo tanto, nosotros interpretamos el aviso de la lucecita como recomendación de que llamemos a un mecánico que arregle lo que haya que arreglar para que la lucecita se apague y nosotros podamos seguir viaje. Pero nos indagaríamos, y con razón, sí, para conseguir ese objetivo, el mecánico se limitara a quitar la lámpara. Desde luego, el indicador ya no estaría encendido –y eso es lo que nosotros queríamos–, pero el procedimiento utilizado para conseguirlo sería muy simplista. Lo procedente es eliminar la causa de que se encienda la señal, no quitar la bombilla. Pero para ello habrá que apartar la mirada de la señal y dirigirla a zonas más profundas, a fin de averiguar qué es lo que no funciona. La señal solo quería

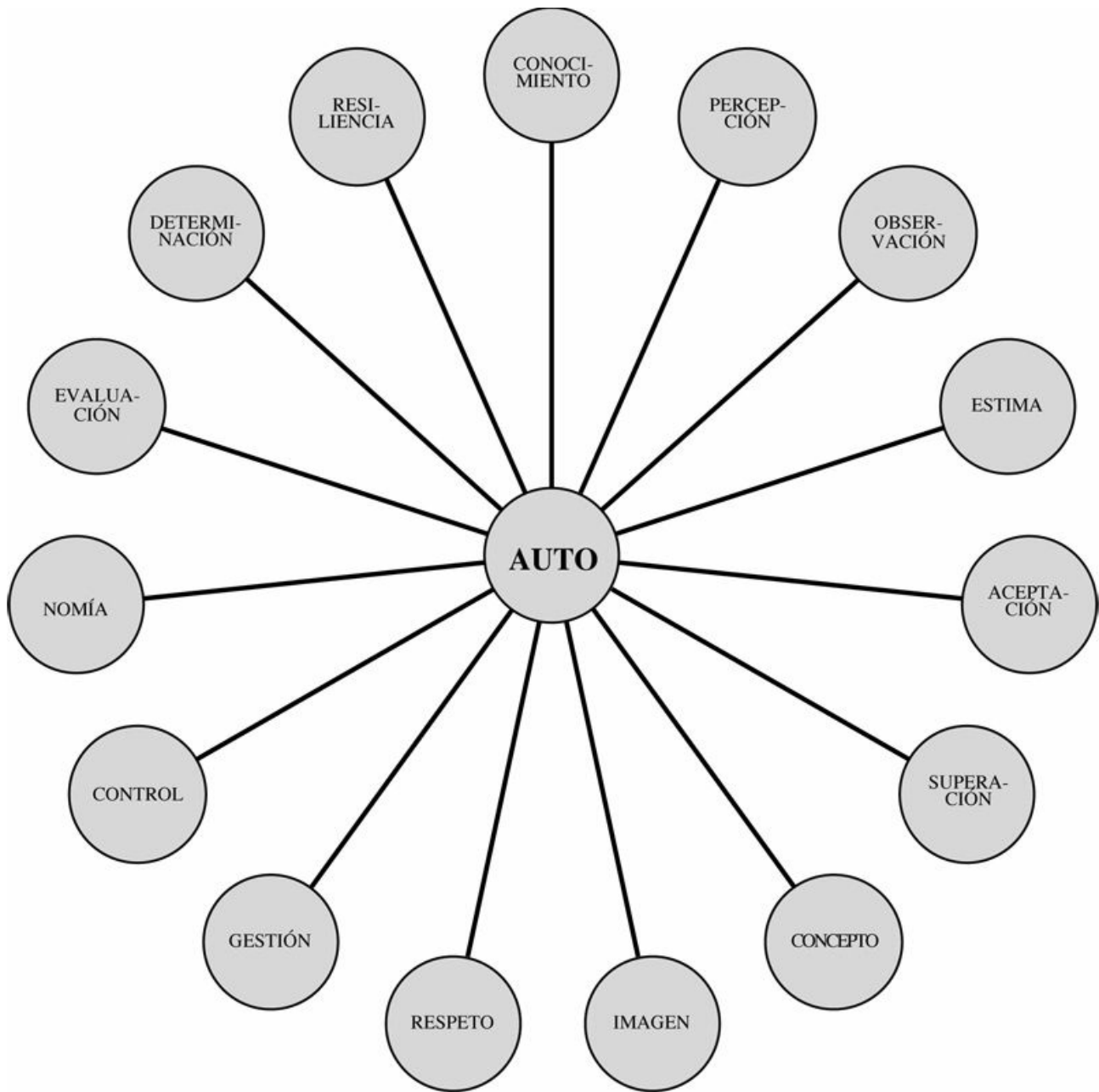
avisarnos y hacer que nos preguntáramos que ocurría.

Cada señal de nuestro propio “auto” es expresión de lo que ocurre adentro, de un modo menos visible, pero que debe hacerse notar de algún modo. Si elegimos callar y continuar nuestra existencia como si nada nos hubiera pasado, seguro que en algún momento alguna luz se prenderá. Tal como cuentan estos autores en el ejemplo, podremos seguir sacando luces y apagando nuestros deseos, ir por ahí a oscuras corriendo grandes riesgos, pero también podemos sabernos resilientes, capaces de ir aprendiendo de las señales. Es entonces cuando entenderemos que en la vida las cosas no nos pasan porque sí, sino para que las veamos y tomemos partido. La resiliencia es la capacidad potencial de nuestro “auto”, aquella que engloba todos los elementos que tenemos los seres humanos para poder frenar, parar, estabilizarnos, bajar o subir la velocidad, leer el entorno y saber que podemos cambiar la ruta sin rompernos, dar marcha atrás si es necesario, sin que eso signifique que estemos retrocediendo.

Así como un automóvil posee carrocería, ruedas, puertas y ventanas, luces, embrague, freno, acelerador, entre otras partes, nuestro propio “auto” total está constituido por “autos” que nos llevan a ser quienes somos. Recordemos que al auto estamos definiéndolo como el Ser, el yo mismo, aquello que más nos pertenece y nos identifica como diferente al resto.

Podemos decir que el auto está compuesto por:

Figura 3.1 - **El Ser y sus autos**



- *Autoconocimiento*: capacidad para lograr conocernos a nosotros mismos. Se trata de poder preguntarnos acerca de lo que nos gusta y lo que no, qué sentimos, qué pensamos, qué hacemos.
- *Autopercepción*: es poder lograr percibirnos. Ser sensibles a nuestras sensaciones y manifestaciones.
- *Autoobservación*: es observarnos, intentando obtener un reflejo lo más fiel posible acerca de lo propio.
- *Autoestima*: es quererse a uno mismo. Apreciar y valorar quienes somos. Es perdonarse y confiar.
- *Autoaceptación*: aceptarnos, comprendernos.
- *Autosuperación*: lograr superarnos a nosotros mismos, poniéndonos metas que

podamos ir alcanzando y desafíos que nos conduzcan a progresos y crecimiento tanto en lo que concierne a lo más exterior, como un aumento de sueldo, un nuevo cargo, un emprendimiento personal, etc., como a lo más interno, por ejemplo, superar un miedo, o un prejuicio, o un dolor profundo, etc.

- *Autoconcepto*: se trata de poder lograr una concepción personal que se sustente en nuestra propia convicción, y nos permita lograr la *autoevaluación*.
- *Autoimagen*: se basa en la capacidad para poder lograr una imagen de nosotros mismos.
- *Autorrespeto*: respetarnos, haciendo coincidir aquello que esperamos del resto para con nosotros con lo que esperamos de nosotros para con lo propio. Respetar nuestra propia voz, nuestra intuición, nuestro sentir. Escuchar esas “corazonadas” que tantas veces nos dan indicadores que pasamos por alto, por no prestarnos atención. Cuidar de no maltratar ni maltratarnos.
- *Autogestión*: lograr gestionar *motu proprio* nuestros objetivos.
- *Autoevaluación*: es poder evaluarnos a nosotros mismos, tomando conciencia de nuestros actos, pensamientos y sentimientos con el objetivo de poder conocernos más profundamente, valorarnos y poder desarrollarnos.
- *Autocontrol*: indica el hecho de poder controlar nuestros impulsos y lograr adaptarnos a la realidad.
- *Autonomía*: valerlos por nosotros mismos.
- *Autodeterminación*: poder tomar decisiones.
- *Autorresiliencia*: es reconocernos como seres resilientes. Saber que somos capaces de superar dolores profundos y salir adelante. Entender que podemos sanar siempre, aun cuando no hay cura.

Se puede decir que todos estos “autos” son capacidades sumamente importantes que poseemos como potenciales a desarrollar. La tarea fundamental es conocernos, porque sin esto, no hay ningún otro “auto”, o si lo hay, está basado en lo que no conocemos. Saber quiénes somos nos permite conocer nuestras capacidades más desarrolladas y las menos desarrolladas, para poder poner ahínco en aquellas que necesitan desplegarse. Cuáles son las fortalezas que poseemos, y cuáles los puntos que debemos trabajar más para mejorar. Es decir, nuestros aspectos más flojos y vulnerables. De este modo podremos saber qué situaciones podemos enfrentar solos y para cuáles necesitamos ayuda.

Es posible que observemos a muchísimas personas pasar por esta vida sin llegar a saber quiénes son. Porque ven como una amenaza preguntarse acerca de su interioridad, y ponen el énfasis en lograr ganar u obtener aquellos “honorés” a través de los cuales se sienten valiosos. Para algunos los valores son el dinero, para otros los títulos, las conquistas materiales, las mujeres, los goles, los músculos, etc. Pero estoy segura de que ningún dinero puede disfrutarse cuando la finalidad es dedicarse a escapar de uno mismo. Porque aunque suene cruel, no hay salida. No podemos escapar de nosotros mismos para siempre. Hay un minuto en la vida en el que seguro nos veremos. Quizás sea ante la

cercanía de la muerte, frente a una desgracia. Pero en algún momento alguna ráfaga de conciencia aparece. Entonces podemos horrorizarnos, lamentarnos, o entender que perdimos mucho tiempo en la vida intentando tapar a un ser que, finalmente, tiene aspectos valiosos y rescatables.

Hay un instante diario en el que podemos tomarnos un pequeño ratito para respirar conciencia. Lo llamo el “momento almohada”. En ese momento, cuando apoyamos nuestra cabeza para terminar el día, cada uno en su espacio, en el silencio de la noche. Claramente es un momento que puede servirnos para comenzar con la tarea de conocernos, que decanta en el resto de los autos. Vernos hacia adentro antes de dormir puede parecerles una pesadilla. Pero créame que así como las pesadillas recurrentes en nuestros sueños conllevan un mensaje que necesita ser escuchado desde las profundidades de nuestro inconsciente, nuestra interioridad es menos monstruosa si encontramos significados y señales. Es decir, si decodificamos nuestra presencia en este mundo como seres que necesariamente estamos acá para aprender a vivir.

Hagamos lo que hagamos en esta vida, encontrar un momento de paz interior para conocernos a nosotros mismos puede ser el inicio de un viaje de crecimiento apacible.

Frida, de 69 años, cuando supo que escribiría este libro me hizo llegar sus palabras:

Pensé en la resiliencia, en cómo forma parte de nuestras vidas, como un sentimiento conocido que de alguna manera comienza con la creación del universo, del ser humano mismo.

Se une el óvulo con el espermatozoide y ocurre el milagro más maravilloso de la existencia, comienza a gestarse una nueva vida y con ella miles de sueños, de incógnitas, de anhelos.

¿Será nena, será varón, será sanito, me sentiré bien, mi parto será fácil?

Y aquí entra en acción la capacidad de aceptación a los cambios, a la frustración, a todo aquello que no se parece nada a nuestros planes y, de pronto, nos encontramos con ese pequeño ser entre nuestros brazos, felices por su llegada, pero... esas estrías, esa pancita, los pechos que duelen y aquí otra vez accionamos el mecanismo resiliente y si podemos, nada importa más que ese trozo de amor que arrullamos.

Un mes, dos meses, seis meses... Mmmm, no es tan alegre como quisiéramos, no duerme bien y no podemos descansar, no le gusta casi nada de sus comiditas, e inmediatamente una mínima sonrisa nos llena de alegría.

¡Qué rápido crecen!, ¡ya tiene un añito!, ¡comenzó a caminar!, ¡se cayó!, ¡qué dolor!, su primer raspón en las rodillas, un poquito de agua oxigenada, otro poco de botiquín resiliente y así vamos acompañando los días, el primer día de clases, vamos a la escuela, lo dejamos con la maestra, de pronto el mundo se nos achicó, nos sentimos solos, ¿cómo pasó el tiempo?, ¿cuándo creció? Pero la vida es linda, le ponemos primera y arrancamos de nuevo.

Nuestros hijos van creciendo, empiezan a salir con sus amigos y llega en algún momento de sus vidas su primer gran dolor, un fracaso, una pérdida, y allí nos abrazamos y de a poquito vamos llenando espacios con hermosos recuerdos, anécdotas, vivencias inolvidables y resilientes.

Y si nos miramos hacia adentro, tenemos montones de momentos que sabemos que pudimos vivir mejor, por haber tenido la capacidad de hacer de una pena una sonrisa, de una lágrima una alegría, de una desazón un aprendizaje. A medida que pasan los años necesitamos cada día, con más pasión, tener las herramientas a mano, a flor de piel, para llegar a la adultez en la cual los amores que van faltando, los cambios corporales, las desilusiones, y todo aquello que forma parte de la vida no nos atosigue y sí nos refuerce para que cada día sea vivido con plenitud, con paz interior, disfrutando sin pausa de lo que sí hay.

Cuando no encontramos el camino, nos conectamos con nuestro interior, nos mimamos un poco, charlamos con un buen amigo, con un buen profesional que nos ayudan a vislumbrar la salida, y así sin casi darnos cuenta, nuestro motor está en marcha encaminado a llevarnos al mejor lugar.

CAPÍTULO 4

MODERNIDAD DESCARTABLE

El corazón del hombre es un instrumento musical, contiene una música grandiosa. Dormida pero está allí, esperando el momento apropiado para ser tocada, expresada, cantada, danzada. Y es a través del amor que el momento llega. Un hombre sin amor nunca conocerá qué música ha estado llevando dentro de su corazón. Es solo a través del amor que la música comienza a tomar vida, se despierta y deja de ser un potencial para convertirse en realidad.

El amor provoca el proceso, el amor es un agente catalizador. Y si el amor no provoca el proceso de tu música interna, entonces debe ser algo disfrazado de amor, no es amor. Quizás sea deseo, quizás sea sexualidad. Nada hay erróneo en la sexualidad o en la sensualidad. Nada es erróneo en el deseo. No los condeno, están bien tal cual son, pero no son amor. Pueden hacerse pasar por amor, pueden engañarte al hacerte pensar que son amor. El criterio para saberlo es: si tu música interna comienza a fluir, entonces es amor. De pronto te sientes en una profunda armonía y ya no eres discordante, eres acorde. Ya no eres más un caos, te vuelves un cosmos. ¡Y la vida comienza a tener una nueva cualidad, la cualidad del júbilo, la cualidad del aleluya! Este es el único criterio: sigue buscando, sigue profundizando más y más en el amor y un día tropezarás con tu música interna. Y después de esto la vida nunca será la misma.

De hecho, después de esto comienza la vida.

OSHO, *Vida, amor y risa* (1993)

UN NUEVO MODELO DE HOMBRE, UN NUEVO MODELO DE MUJER

El mundo ha cambiado mucho. Es cierto. Desde las condiciones climáticas y atmosféricas, hasta la economía, las relaciones humanas y de los hombres para con los objetos. Es tan vertiginoso el ritmo del cambio a todo nivel que uno puede llegar a sentir que, o se adapta y se sumerge en estas aguas, o queda afuera.

Veamos un ejemplo de algo que nos sucede a menudo con la moda. Una mujer que pasea por un centro comercial, al mirar una vidriera con el calzado más novedoso, puede llegar a decir: “¡Ah!, jamás me pondré esos zapatos con semejantes plataformas”, y entonces sigue su camino intentando mantenerse al margen de los dictámenes de la moda. Al poco tiempo vuelve y mira de refilón las vidrieras; hace como si siguieran sin agradaarle. Las modelos de los carteles en las calles, las actrices en la televisión, todas las usan, son tendencia. Ahí, su mente comienza a hacerle un lugar a lo que primero fue un “espanto” y luego, algo que quiere tantísimo y que termina deseando. ¿Cómo? Tenemos un enorme nivel de sugestión a la vez que capacidad de adaptación. Parece que a nuestro cerebro le llaman mucho la atención las tendencias, es decir, lo nuevo. Nuestro cerebro se emociona cuando ve algo que nunca antes observó. En un estudio publicado en 2006, Emrah Düzel y Nico Bunzeck mostraron cómo la sustancia negra y el área tegmental

ventral, ambas vinculadas con el circuito de recompensa del cerebro, se estimulan cada vez que se les presenta algo nuevo. Cuando observamos algo novedoso, aumenta la capacidad de aprendizaje, todos los procesos cognitivos implicados, ya sea memoria de trabajo, resolución de problemas o procesamiento visual, mejoran. La sustancia negra y el área tegmental ventral ejercen una gran influencia en el aprendizaje, ya que están funcionalmente vinculadas tanto al hipocampo (centro de aprendizaje del cerebro) como a la amígdala, el centro para el procesamiento de la información emocional.

Las modas tienen vida corta, y aunque pueden ser cíclicas, es decir que quizás vuelva con furor el *jean* nevado, seguro los nuevos tendrán tachas o algo que haga que queramos adquirirlos, sin siquiera buscar aquel *jean* antiguo querido que hemos guardado por las dudas. Entonces pasa que, aunque seguramente tengamos un guardarropa lleno, en el que ya nada cabe, podemos llegar a sentir que no tenemos nada que ponernos, o que estamos quedándonos atrás en el mundo *fashion*.

Buscamos lo nuevo porque procuramos sentir placer inmediato consiguiendo lo que deseamos, porque queremos ostentar con ello, porque nos sirve para tapar nuestros verdaderos problemas históricos y cotidianos. Quizás queremos sentirnos parte de la sociedad, o necesitamos renovarnos. De lo que estoy segura es de que, en mayor o menor medida, en algún momento todos nos vemos arrasados por la ola consumista y compramos lo que no necesitamos, por no hablar del cuadro patológico de las compras compulsivas, que hacen que la vida gire en torno a la necesidad de comprar, lo que implica todas las áreas de nuestra existencia, e incluso puede ponernos en riesgo. Desde que somos niños vamos formando ideales y asociamos la vestimenta con las características de la personalidad de la persona o personaje que la usa. Es decir, un niño que vio en Superman a un hombre indestructible que puede volar y salvar a la gente, sentirá, cuando se ponga su traje, que por un rato posee esos dones. Creemos entendiendo que Superman es un superhéroe porque lleva un traje determinado. Por lo tanto, aún continúa ejerciendo fuerza sobre nosotros sentir que, al calzarnos una moda, somos como quienes la visten. Por un ratito, sentimos mucho placer, hasta que esa ilusión se va cayendo y entonces buscamos otro referente.

Sucede lo mismo con los modelos de hombre o de mujer. ¿Los modelos de hombre y de mujer son moda? ¿Antes eran diferentes que ahora? ¿Se esperaban otras actitudes de los hombres y las mujeres? ¿Los de ahora son peores? ¿Cambió el sentimiento hacia el otro? ¿Las aspiraciones hoy son distintas?

Vivimos una época en la que ha aumentado notoriamente la disfunción en el área afectiva, que les impide a varias personas la demostración de sentimientos de amor, mientras que en otros la capacidad de recepción de cariño está limitada. Encuentro mucho sufrimiento en el área de los afectos en nuestra sociedad actualmente. Referido a la pareja, observo a mujeres y hombres jóvenes (pero no tantos) buscarse, sin encontrarse. Métodos nuevos de búsqueda de pareja de toda clase o de encuentros sexuales que se ofrecen por catálogo, filtrados por zona, edad e intenciones. Se anhela de todo, se ofrece de todo. Y muchos miran y buscan sin hallar. Porque en los catálogos existen modelos, figuras que poco tienen de humano. Fotos posteadas que no sabemos si

son actuales, descripciones que tampoco comprendemos si son ciertas, un chat que sirve como escudo protector y que da lugar al desarrollo de los aspectos de una personalidad que muchas veces en nada coincide con el ser humano que tipea, y una voz, si hemos tenido la “suerte” de que nos llame, que intenta seducirnos sin habernos mirado nunca. Si bien, dadas las condiciones de tanta gente que trabaja largas jornadas y la dificultad para tantos de acercarse a medios sociales que los contacten con sus pares, es positivo que surjan nuevos métodos de búsqueda, esto no deja de generar nuevos conflictos. Y tampoco podemos dejar de ver que como resultado emergen relaciones basadas en contextos diferentes. El sentido que más se ha retirado de la conquista es la mirada, lo ocular. Existe un miedo a pararse frente a otro (ella o él) y hablar mirándose a los ojos. Renegamos por esto, pero también nos acomodamos, como en la moda. Recuerdo cuando en algún momento, y no hace tanto, me parecía muy feo mandar un mensaje de texto en lugar de llamar a los pacientes para modificar horarios, avisar un cambio, informarles una nueva dirección o el regreso de las vacaciones. Hoy en día, el mensaje de texto es un aliado importante en el ahorro de tiempo y energía para esos menesteres. Nos quejamos de los que no nos llaman para un cumpleaños, pero de a poco fuimos adaptándonos al hecho de enviar saluciones escritas, y a algunas personas hasta les fastidia recibir varios llamados en un día. Terminamos hablando a través de máquinas que convierten los mensajes al modo más cómodo según nuestra personalidad. Los más sufridos son los mayores que no se modernizaron, porque no pueden comprender tan fácilmente que los jóvenes buscan ahorrar tiempo, y encontraron un nuevo modo de “conexión”.

Sergio Sinay (2011), en su libro *Sanar la pareja*, distingue la comunicación de la conexión de este modo:

La conexión es un fenómeno tecnológico, sus procedimientos y herramientas se pueden producir en serie y, en principio, aplicar a todas las personas. La comunicación es una experiencia artesanal y, como tal, cada hecho comunicativo es único y a menudo irreproducible. Cuando nos conectamos muchas veces no sabemos con quién lo hacemos, estamos reducidos a creer, o no, lo que otro dice acerca de sí mismo, del mismo modo que esa persona deberá confiar en que decimos la verdad acerca de nosotros. Somos contraseñas, *logings*, direcciones de correo sin existencia física, fotos reales o no, datos ciertos o inventados, emoticones (raramente emociones verdaderas), muros. Fantasmas y fantasías en una pantalla y en un teclado. Un instante de silencio equivale a la desaparición, tanto podemos “borrar” como ser “borrados” (seres humanos se borran los unos a los otros con toda naturalidad y sin espantarse por lo simbólico del hecho). Conectados “somos” o “podemos” más, como quiere el *marketing* de la industria. Podemos tener miles de contactos virtuales y ninguno real, podemos ilusionarnos con cientos de “amigos” y “amantes” virtuales mientras vivimos una soledad verdadera.

La pregunta es si al haber cambiado el medio, también se ha modificado el fin. Y la respuesta, a juzgar por lo que observo tan a menudo, es que no. El deseo es el mismo. Lo que se busca es el amor, el encuentro, la compañía, el compartir, pero se intenta llegar a eso mediante recursos que nos despersonalizan demasiado. Tenemos miedo al compromiso, a sufrir, a perder libertad, a quedarnos atrapados en la vida del otro y, también, tememos quedarnos solos sin una pareja. Veo cómo mujeres de treinta y pico

recién están preguntándose a sí mismas si les es grato o no vivir con alguien, si son capaces de demorar su crecimiento profesional en pos de formar una familia, o si ya están a tiempo de decidir dejar de viajar o comprarse lo que quieren para destinar esos fondos a la conformación de un hogar. Y, mientras piensan, el reloj biológico sigue marcando su hora y a veces dice *stop* o se pone más lelo. Entonces deviene la frustración, el dolor enorme, la búsqueda de métodos de fertilidad desesperante, el frenesí por querer conocer a alguien que quiera ya tener un hijo. Y eso no es nada fácil. Ese reloj que marca los tiempos naturales no ha cambiado con las modas, es el mismo desde hace tantísimo. Solo ha quedado algo guardado y relegado. Se oye muy poco su tic tac. Hay una disociación entre la evolución de la edad mental y la edad cronológica. Se puede tener treinta y largos cronológicamente, y una edad mental de veintitrés.

Revisar los filtros que les ponemos a las búsquedas es fundamental: “que tenga muy buena posición económica”, “que tenga un muy buen cuerpo”, “que le guste viajar”, “que tenga linda nariz y una mirada profunda”, “que tenga un trabajo que le guste y pueda progresar”, “que baile bien”, “que viva cerca”, “que coma sano”, “que tenga buen humor”, etc., son algunos de los coladores por los que se filtran los modelos de ellos y ellas, que vamos pasando hasta “elegir” a uno para comenzar a chatear. Con estas pretensiones no es raro que de los trescientos que pasamos con el dedo por la pantalla *touch*, nos quedemos con dos. La selección se hace cada vez más fina cuando nos sucede que queremos pero no queremos conocer a alguien por todos los miedos que mencioné.

Tomar conciencia es muy importante. Los nuevos modelos que hemos generado precisan veracidad y puntos de venta en vivo, para que podamos desarrollarnos y conocernos como hombres y mujeres, superar nuestros miedos y acercarnos al deseo ya sin alejarlo de la realidad posible desde nuestra biología. Si nos desconocemos, mirándonos a nosotros mismos con ópticas poco realistas, seguro sentiremos un desfase entre lo que “queremos conseguir” y lo que “podemos conseguir”.

ELLAS Y ELLOS QUIEREN SER IGUALES. ¿LOS DE ANTES ERAN MEJORES?

Nena o varón, declara la partera cuando nace un bebé; o lo dice el ecografista cuando puede detectarlo, hoy en día tan prematuramente, mediante las imágenes que logra conseguir con el ecógrafo. XX o XY expresan características de géneros diferentes.

¿Por qué será que nos empeñamos en querer ser iguales, cuando no lo somos de ninguna manera?

La igualdad de derechos y obligaciones, la búsqueda de una justicia que nos lleve como seres humanos a convivir en armonía y sin faltas de respeto, ni desprecios por el mero hecho de ser hombre o mujer no nos igualan de todos modos en lo que a la interioridad se refiere.

Los genes marcan una diferencia. Las hormonas denotan nuestras características tan propias como hombres y mujeres. Nuestra mente se organiza de distinto modo.

Las mujeres somos más emotivas. Tenemos mayor capacidad que ellos de poder expresarnos mediante el lenguaje verbal y no verbal. Mas empáticas, más sensibles, más tolerantes. También más conciliadoras y mediadoras.

Ellos son más físicos, más concretos y tienen mayor facilidad para hallar salidas a los problemas. Son más racionales y lógicos. Más inquietos. Más competitivos. Pero se concentran mucho más que nosotras en las tareas que deben llevar a cabo específicamente, pues pueden disociarse y enfocar mejor sus objetivos, sin irse por las ramas.

Nosotras conectamos más todas las áreas de nuestra vida, y podemos estar en varios temas al mismo tiempo. Tenemos más memoria. Poseemos el don de la percepción y de poder leer las necesidades de quienes nos rodean con más facilidad.

Tenemos menos miedos, pero poseemos menos fuerzas. Somos más soñadoras, pero más voladas también. Somos más ansiosas y pretendemos muchas veces adelantarnos un paso a lo que pudiera ocurrir. Ellos son más pacientes y prefieren ocuparse que preocuparse.

Los varones son más sexuales, nosotras necesitamos que el sexo vaya acompañado de cariño la mayoría de las veces.

Nosotras pedimos hablar y aclarar lo que nos lastima. Ellos suelen dar por sentado que luego de su disculpa o su acción orientada al acercamiento, ya está terminado el conflicto. Nosotras necesitamos la palabra como reconfirmadora de lo que ellos hacen por nosotras, pero sentimos que muchas veces no dicen.

Nosotras vemos visiones holísticas y más globales e integradoras de la vida. Los hombres son más lineales, necesitan secuencias de pensamiento ordenado y van paso por paso. Los hombres tienen el don de poder parar el pensamiento mucho más que nosotras y permanecer un rato en la nada misma. Para nosotras eso es casi imposible, y muchas veces nos enojamos con ellos por no poder comprenderlos y por sentir que nos están tomando el pelo.

Las mujeres somos más receptivas y delicadas. Ellos, más agresivos y determinantes.

Nuestro sistema sexual y reproductor también es distinto, como muy bien lo describe la doctora Adriana “Nana” Schnake (2008) en su libro *Enfermedad, síntoma y carácter*. Cuando habla de las características de personalidad de la vagina, expresa que es “femenina, acogedora, flexible, receptiva, húmeda, permisiva, elástica, adaptable, cálida, fácilmente irritable, gozadora o hedonista y erótica”. Cuando realiza la descripción personalizada del pene, enuncia: “Soy muy visible y notorio, muy sensible y sensual. Soy tímido y mi aspecto varía mucho cuando me tocan. No puedo disimular o negar lo que me pasa, ya que siempre es muy ostensible”.

En suma, está claro que no somos iguales. Nos necesitamos los unos a los otros para poder sobrevivir y llevar adelante nuestras vidas. Juntos podemos lograr formar grandes empresas, bellas familias, hermosas construcciones. Pero cuando comenzamos a pensarnos como iguales, todo se nos va por la borda. Sin duda somos todos valiosos, y

no me refiero a nada que tenga que ver con la necesidad de elevar o disminuir de categoría a nadie por ninguna razón. Pero observo grandes conflictos devenidos de la idea de creer que tenemos las mismas aptitudes y podemos hacer lo mismo. Definitivamente, no es así.

Las mujeres hemos ganado lugar en muchos terrenos que anteriormente hubieran sido impensables para nosotras. Esto nos permitió desde votar hasta gobernar, ocupar puestos gerenciales, equiparar o superar a los hombres en sus ingresos, etc.

Si bien es muy importante haber valorado por igual a los unos y a las otras, creo que en ese reacomodamiento se generaron algunos desajustes.

En algún momento creímos que para valer más y ser reconocidas en los diferentes ámbitos en los que nos movemos, por ejemplo, el laboral, era necesario colocar toda nuestra energía en el progreso laboral y en la asunción de más y más responsabilidades. Hay mujeres que, como decía antes, postergan la maternidad o se suman actividades hasta el punto de terminar siendo algo así como una multiprocesadora de las más modernas. Poseemos las mil funciones, como ocuparnos de los hijos, de la alimentación saludable familiar y el estudio del mercado para buscar precios cuidados, y del armado de viandas en caso de ser necesario para la escuela y el trabajo; de los controles médicos y la vacunación al día, lo que puede terminar en hacer varios llamados para conseguir un turno y largas colas; del exterminio de piojos si nos toca esa mala suerte; de llevar y traer a los niños de la escuela; de acompañar en las tareas escolares a nuestros hijos que necesitan apoyo y cercanía; de la compra de útiles y libros; de cada tanto hacer el oso o títere original que nos piden del jardín como si nada tuviéramos que hacer, para presentarlo ante todos los amiguitos y dar cuenta del amor que une a la familia; del orden del hogar, con todo lo que eso implica; de cuidar el propio cuerpo para estar bellas y poder conservar las formas el mayor tiempo posible, para evitar el rápido decaimiento de los músculos que alguna vez supimos elevar. Cuidar la amistad para que no se pierda; visitar a la abuelita; regar las plantas; acordarse de los regalos para los cumpleaños, etc. Seguro hay más, y cuando alguna de ellas lea esta parte pensará: “La autora se olvidó de tal o cual cosa”. Puede ser, pido disculpas. Agota de solo verlo.

¿Qué hay de ellos? Muchos se sienten muy desorientados en sus funciones, otros no encuentran su rol. Están al lado de mujeres tan *omnipotentizadas* que creen que no los necesitamos, que nosotras nos arreglamos solas para todo. Tuvieron que aprender de todo con el paso de los años: cambiar pañales y cuidar a sus bebés cuando las mujeres debían ir a trabajar, bañarlos, dormirlos, tanto como ellas. Tuvieron que dejar de aguardar que su mujer los esperara con las pantuflas al lado del sofá, y la comida calentita y lista para ser servida. Ellos dejaron de ser los reyes mimados como ocurría en tantos hogares porque eran quienes traían el dinero. Nosotras nos liberamos de esas presiones y entramos en rebelión. Los hombres tuvieron que aprender a compartir las entradas de ganancias con las mujeres y perdieron cierto “poder” que les traía esa situación. En muchos hogares sucede que ya no alcanza con una sola entrada. Ellos debieron controlar menos y compartir más. Entonces para muchos hombres aprender sobre tareas históricamente consideradas “femeninas” fue también aprender que nadie es

omnipotente y que nos necesitamos unidos para lograr nuestros sueños.

A veces las mujeres no sabemos pedir y reclamamos que ellos participen. Pero claramente también nos quejamos cuando ellos opinan sobre cualquier tema. Porque nos gusta que participen, pero nos gusta decidir muchas cosas nosotras libremente. Entonces, algunos varones se alejan y son criticados por no activar; y algunos pisan firme con sus opiniones, lo cual genera mucho desgaste con sus mujeres. Cuando un esposo viene a opinar sobre la mejor marca de pañales, en cuanto absorción, suavidad, calidad y precio, nosotras la mayoría de las veces no permitimos que ocupe ese lugar y lo corremos con un “todo bien, gordi, yo sé de pañales”.

Queremos ser iguales, pero no lo lograremos. Pienso que en lugar de estar empujándonos en nuestros roles, sería importante que en cada casa y en cada pareja se converse sobre cómo es mejor repartirse y compensarse. Como una balanza que debe ir equilibrándose según el peso que le vamos poniendo, lo mismo pasa en las relaciones entre hombres y mujeres. Si pesa mucho de un lado, eso llevará al hundimiento y posterior fracaso por el agotamiento de las fuerzas. Ser compañeros es una buena idea.

¿EXISTE EL MATRIMONIO PARA TODA LA VIDA?

¿Antes había más romanticismo?

¿Eran más respetuosos del otro sexo?

¿Por qué las parejas duraban más?

¿Cuál es el secreto de la tolerancia entre aquellos?

¿Qué pasó con la resiliencia en las parejas?

Hace muy poco, acompañé a una de mis hijas al casamiento de su adorada maestra de sala de cinco. En la ceremonia, el religioso comenzó a hablar sobre el significado del anillo que los novios se colocan. Explicó que debe ser una esfera lisa y de oro, para que dure por siempre y sea un recorrido sin sobresaltos que los termine uniendo siempre. Ella escuchaba, sentadita en primera fila. Corrió hacia mí emocionada, como si se hubiera sentido movilizada. “Mamá, el señor está hablando de resiliencia, ¿viste? Está diciendo que el anillo debe llevar a los novios a recordar que hay que seguir juntos y acompañarse en las buenas y en las malas para superar los problemas y crecer.” Qué emoción fue escuchar una explicación tan clara sobre este concepto en boca de una nena de 6 años.

Cómo nos cuesta aceptar que también debemos crecer en pareja y por sobre todo, aprender. Qué difícil se nos hace cuando no logramos que las condiciones sean tal como las pretendemos. Cuánto se ha debilitado nuestra tolerancia a la frustración. Con qué frecuencia acusamos al otro de no lograr lo que tampoco conseguimos por nuestros propios medios.

El matrimonio para toda la vida es tan falso como que seamos eternos. Existe el amor para toda la vida, porque ese es el único que puede durar más allá de la muerte misma.

“Hasta que la muerte nos separe”, físicamente, se podría agregar. Anhelar el matrimonio para siempre genera una ilusión inmortal, de la que tanto hablamos anteriormente. Esa que nos conduce a no valorar la vida. Y para que un amor dure siempre, debemos regarlo, cuidarlo, reacomodarlo tantas veces. Juntos debemos pasar por tantas conquistas, tantas pérdidas, tantos duelos, tantos dolores, tantas satisfacciones. Decidir vivir una vida juntos debería comenzar por hacernos conscientes de que la vida es movimiento, y que para eso se necesita poder de adaptación.

El amor se termina, la vida también.

Parece obvio decirlo, pero transcurrimos nuestra existencia entera muchas veces sin darnos cuenta.

Si hay fin, debemos tomar las riendas de elegir nuestros senderos.

Nos gustan por lo general las mesas largas en las fiestas. “Familiones.” A veces hemos tenido la suerte de que eso fuera posible y a veces no. Esas veces que no, no siempre tienen que ver con malas suertes, sino con malas decisiones, con dificultad de perdonarnos, de poder dejar pasar, de hacer la vista gorda. Nos enojamos a veces más de la cuenta. Extendemos los problemas, generamos distancias, buscamos aliados que se sumen a nuestro punto de vista. Sin darnos cuenta descuidamos así los mensajes que dejamos a los más pequeños, que crecen con una mesa familiar más chica, muchas veces por los rencores de los mayores.

Tantas veces vi cómo la muerte de un familiar borra enojos y lleva a todos a la reflexión de no haber decidido bien la perpetuación de los conflictos. ¿Podremos algún día dejar de creer que tenemos todo el tiempo del mundo para enojarnos y desenojarnos? ¿Se achicará el tiempo de procesamiento personal de los “asuntos pendientes” cuando asumamos que somos mortales?

Considero que pararnos en la vida como seres humanos con final es una condición para que sanen con más facilidad nuestros dolores.

Cuando las parejas que pasan una vida juntas toman conciencia de que algún día pueden no estarlo más, por la pérdida de alguno de los dos, logran mirarse con una observación que busca eternizar su amor. Su trascendencia, esa familia que se formó a partir de su unión, podrá ser quien siga la historia. Dependerá mucho de nosotros cómoelijamos permanecer en ella. Tenemos una enorme responsabilidad sobre el lugar que elegimos tener en la vida, también sobre el lugar que podremos ocupar en el corazón de quienes amemos luego de nuestra partida de este mundo.

Para lograr la familia que deseamos, debemos aprender a incorporar la resiliencia como base absolutamente necesaria para poder:

- superar los conflictos y aprender de ellos,
- tolerar las frustraciones,
- buscar alternativas de solución,
- tomar decisiones,
- ser activos en la constitución de la familia,
- comprometernos y hacernos cargo de nuestros roles,

- comunicarnos abiertamente,
- ser flexibles, adaptarnos a los cambios,
- generar confianza,
- respetarnos y cuidarnos,
- fomentar el sentido del humor,
- aprender a disfrutar juntos,
- desarrollar la capacidad de perdonar y
- alentar el desarrollo de cada integrante.

Claramente, formar una familia resiliente requiere nuestro trabajo.

Muchos pensarán que es una fantasía poder lograr esta clase de familias, porque la verdad es que hoy en día se ven muchos divorcios, y cada vez se observan más conflictos en la esfera de las relaciones humanas. Tuvimos que aprender a incorporar nuevos modelos de familias. Sin embargo, se trate de la composición familiar que sea, pienso que sin el desarrollo de las herramientas resilientes, la disolución será cada vez más frecuente.

Muchos comparten la sensación de que las parejas de antes lograban mejores resultados en cuanto a duración, compañerismo, tolerancia. No podemos negar que hay uniones que se sostuvieron o se sostienen sobre hilos delgados, por mantener la buena imagen o por los hijos. En ese caso, la resiliencia permitirá la valentía necesaria para afrontar los cambios y saberse capaces de salir adelante, realizando el duelo necesario sobre lo que pensamos que podría haber sido y que no pudo ser.

De cualquier modo, es la resiliencia sobre la base del amor lo que nos permite lograr relaciones sólidas.

EL MATRIMONIO RESILIENTE VERSUS EL MATRIMONIO *FAST FOOD*

El matrimonio de hoy es frágil y muchas veces fugaz. ¿Qué cambió? ¿Qué pasó?

Te comparto un recuerdo vivido. La señorita Pilar, maestra de tercer grado, alta, cabellos cortos, fina, alegre, para la época una maestra especialmente femenina, en una escuela solo para niñas. Ella nos enseñaba día a día: “Señoritas, caminen derechitas, panza adentro, espalda recta”. Para eso cruzábamos un brazo por la espalda, tomábamos ese brazo con el otro y así practicábamos caminar erguidas. Mientras la señorita nos decía: “Sonrían, una mujer tiene que ser alegre, agradable, solo debe quejarse cuando es muy importante”. Nos entregaba una especie de fórmula de los matrimonios de antes.

Conocíamos al amor de nuestra vida y ya teníamos en nuestra mente un montón de conceptos incorporados a fuego, y con ellos una forma de comenzar a formar nuestra historia con una pareja. Hoy en día puedo decir que entiendo que el amor es ese sentimiento por el cual hay que trabajar sin tregua.

Que la pasión, una vez pasados los primeros días, no llega sola, es una elección que nutrimos y que hace que el tiempo no marchite aquella pasión primera que un día hizo que nos elijamos. Es aprender hasta dónde nuestra pareja, él o ella, puede tolerar un mal trago, ejercitar la paciencia para no discutir cuando está todo remal, es saber que nos elegimos día a día.

Es comprender que la pasión que ponemos en buscar otro amor quizás haría maravillas en el que ya tenemos.

Es caminar por la vida tomados de la mano, limpiando día a día nuestra alma para que estar juntos traiga más alegrías que penas (Fany, 72 años).

Nuestra realidad se ha visto orientada en los últimos años hacia el camino de la caducidad. Todo parece tener fecha de vencimiento. La tecnología lleva un ritmo tan vertiginoso que nos conduce a sentir que siempre estamos atrasados, aun cuando compramos algo nuevo. Pareciera que desechamos fácilmente y que volvemos a comprar velozmente. En el mundo de los objetos es más sencillo verlo, aunque no es fácil aceptarlo para todos. Muchos productos parecerían venir de muy mala calidad y haber empeorado con el tiempo. Quizás en el afán de reducir los costos, las industrias buscaron materia prima más económica. Así las empresas aumentaron sus ingresos y los consumidores nos fuimos acostumbrando a enojarnos y quejarnos, porque hoy todo nos sale más caro y dura menos. Solo por dar un ejemplo, los juguetes de los niños, que antes duraban años y años para ser pasados de un pequeño que los había dejado de usar a, sin exagerar, tres generaciones más, ahora duran pocos usos. Lo que parecía irrompible ahora parece frágil. El calzado, las carteras, las sábanas, la ropa, etc., ya no duran demasiado. Creo que en mi último cumpleaños me dediqué varias semanas a cambiar diferentes obsequios que vinieron con fallas, y no por haber sido comprados en *outlets*. Me acostumbré a guardar los *tickets* de cambio, y también me habitué a que los vendedores, cuando miran la falla del producto, digan: “Nunca nos pasó esto..., jamás nadie nos reclamó... y eso que vendimos un montón”. Ahí hay que hacer un intento grande por no sentirse un desgraciado y considerar que, o bien la gente se acostumbró hasta el punto de quedarse con lo roto y resignarse, o bien lo desecha. Puede pasar que te crean o no que no los rompiste vos en tan solo una semana o un mes de uso, no los lavaste mal, no saltaste encima ni los usaste para una reunión y te arrepentiste.

Estamos viviendo en una realidad de objetos descartables. En la cultura del “úselo, tírelo, repóngalo”.

Lo que no es tan agradable es darnos cuenta de que las relaciones humanas se han vuelto parte de esa cultura *fast food*, descartable, que busca cambiar lo usado por modelos más nuevos, pues también cambiaron con el tiempo. Entre las condiciones que se pueden observar en matrimonios o parejas *fast food* es posible mencionar:

- Usarse por un rato, sin buscar la trascendencia ni el compromiso.
- Poco respeto, como consecuencia de esa conexión poco interesada.
- Menor comunicación por importar muy poco el mensaje del interlocutor.
- Escasa o nula capacidad para superar conflictos.
- Dialéctica de idealización y frustración constante. Porque existe una enorme cantidad de medios de comunicación tendientes a aislar a las personas y a dejarlas paradas en un mundo en el que se hace muy difícil discriminar lo falso y lo verdadero. Creemos que el otro es lo que finalmente no resulta de ese modo.
- Ausencia de valores compartidos.
- Energía centrada cada uno en sí mismo. Egoísmo.

- Falta de consideración.
- Reproches.
- Modalidades de resolución de problemas inapropiadas o poco sanas.
- Tensión constante.
- Falta de espontaneidad.
- Temor a la pérdida por falta de solidez. Ante un conflicto son muy altas las posibilidades de que se separen o tengan una crisis.

De estos matrimonios podemos pensar lo mismo que observamos en el mundo material. Duran menos, vienen de peor calidad; si falla, o lo tiramos o lo cambiamos, pues pocos buscan arreglarlo. Nos cuesta creer en la durabilidad. Parece que solo deberíamos pasarla bien y de no ser así, algo estaría mal. La satisfacción debería ser inmediata. Estamos obsesionados por lo nuevo, por no quedarnos atrás, y por estar corriendo para llegar, se nos pasa de largo la vida.

Cuando una pareja se une, se ensamblan dos historias. Cada uno trae la suya. Sus propias familias, sus propios sucesos. Hay quienes tendrán familias contenedoras que han fomentado la resiliencia a lo largo de su vida, pero habrá otros que no. Algunos habrán sufrido dolores profundos, otros no. Pueden venir de posiciones sociales diferentes; de culturas y creencias distintas. Todas estas condiciones en ocasiones entorpecen el desarrollo de la pareja. Es que conlleva un trabajo realizar el encastre. Cuando hay amor y deseo, aumenta la paciencia para buscar hacer coincidir las partes aunque sea un rompecabezas. Pero como implica esfuerzos, negociaciones; ceder y correrse; postergar a veces, adelantar otras; aceptar y aprender, entonces muchas veces nos cansamos y buscamos el plan *fast food*. Lo servido cómodo, rápido y barato.

Cuando los integrantes de la pareja tienen características resilientes desarrolladas, seguro poseerán herramientas para superar juntos los conflictos. Entre ellas:

- Tendrán un buen diálogo.
- Se apoyarán y se sostendrán.
- Serán un equipo que no decaiga frente a los inconvenientes, ni se desarme fácilmente.
- Serán flexibles y atentos a la necesidad del otro, como a la propia.
- Sabrán pedir ayuda en lugar de esperar que el otro adivine sus pensamientos e intenciones.
- Potenciarán entre sí sus mejores dones.
- Aceptarán al otro tal como es y lo ayudarán a crecer en sus aspectos más vulnerables.
- Podrán negociar enriqueciéndose.
- Sentirán orgullo, protección y seguridad.
- No se exigirán más de lo posible. Entenderán que cada uno está dando siempre todo lo mejor que puede.
- No se necesitarán para existir. Decidirán compartir la vida juntos, como elección.

Es decir, se llevarán muy bien con su soledad, y la pasarán hermoso en pareja. No se precisarán para existir.

- Su autoestima será muy buena, por lo que no será necesario buscar la aprobación y el reconocimiento constante del otro.
- La fidelidad será una elección, no un mandato.

Para un matrimonio resiliente estar juntos es una decisión. Serán conscientes de que para mantener el amor encendido, nunca deben olvidarse de quiénes fueron alguna vez, porque, si no, de vez en cuando comenzarán a extrañarse a sí mismos y, por qué no, a culpar al otro de su propia desaparición. Seguir siendo uno mientras caminamos de a dos, sin resignar la existencia propia.

En caso de ser uno de ambos el que provenga de un entorno facilitador de la resiliencia, podrá suceder que la persona más resiliente se convierta en algo así como una baranda. Esta última podrá soportar determinado peso. Pero si se le apoyan con fuerza, con una energía de desgano y de queja, de tristeza y frustración, probablemente pueda quebrarse y/o deba correrse para poder seguir su camino. Nadie, ni el ser más resiliente, es capaz solo de soportar el peso del otro. También necesita a veces apoyarse en alguien, sentirse contenido, escuchado. Satura sostener roles fijos e inamovibles en una pareja; roles que se imponen y que luego son vividos como un derecho sumiso y silencioso, al que jamás le volvemos a consultar si está o no de acuerdo con nuestro proceder.

¿LO MODERNO ES SINÓNIMO DE DESCARTABLE?

Quiero proponerles pensar en una modernidad que no se centre solo en la queja y en pasados que parecen haber sido mejores. No todo es tan malo en la realidad que nos toca vivir. Lo que sucede es que creo que nos hemos mareado un poco. Creemos que porque las cosas cambiaron afuera, adentro también se han modificado. Asumimos como descartables determinados elementos de la realidad y hasta personas, que luego nos apenamos por haber desechado. Tirar lo que ya no sirve es genial. Pero en ese trajín, debemos cuidarnos de conservar aquello que puede durarnos y, por qué no, también aquello que a pesar de estar usado sigue siendo bueno y mejor con el paso de los años.

Entendemos que somos diferentes, pero tendemos más a la competencia que al complemento. Sin duda, tenemos más libertad, pero no hemos aprendido a ser libres.

Tenemos más posibilidades de conexión, pero muchos no hemos aprendido a comunicarnos dentro de ese sistema.

Sabemos más acerca del amor, pero no todos nos animamos a llevarlo a la práctica. Deseamos con profundidad ser amados, pero muchas veces nos gana el miedo.

La vida moderna nos permite renovarnos, nos da elementos para poder cuidar mejor nuestra salud psicofísica y espiritual, tener acceso al mundo entero para buscar información o conocernos. Al hombre le quitó un enorme peso de encima y lo despeinó

un poco. A la mujer le abrió puertas y le permitió conocerse en otras funciones. A las familias les dio nuevas formas. Esta realidad juzga menos.

Lo que debemos aprender es a vivir esta realidad, que no cambia en el fondo lo que la mayoría de las personas quiere, es decir, el fin, sino que ofrece muchos medios diferentes para llegar a lo mismo. Muchos de esos caminos parecen ser de aquellos que nos confunden y nos alejan de nuestros objetivos.

Allá y entonces, acá y ahora, todos queremos amor.

CAPÍTULO 5

LOS FAVORITOS DEL ALMA

*Caminante son tus huellas
el camino y nada más;
caminante, no hay camino,
se hace camino al andar.
Al andar se hace el camino
y al volver la vista atrás
se ve la senda que nunca
se ha de volver a pisar.*

ANTONIO MACHADO, “Proverbios y cantares, XXIX” (2005)

LA ECONOMÍA DEL ALMA: EL GASTO Y LA INVERSIÓN

Hablar del alma en estos tiempos me parece fundamental. Reflexionar sobre la economía de nuestra alma lo es aún más. En algún momento me pregunté si vivir en un mundo tan materialista iba en contra del desarrollo interior. Me costaba mucho pensar en la idea de un crecimiento espiritual en medio de tantas boletas a pagar y aumentos incesantes que nos llevan a correr detrás de la moneda. Proponernos nutrir y desarrollar la espiritualidad en nuestra vida cotidiana es todo un desafío.

Somos seres espirituales siempre, porque tenemos espíritu. Lo que sucede es que no todos son conscientes de ello. Creamos o no creamos, somos seres espirituales. Cuando negociamos un aumento de sueldo o cuando pagamos en la verdulería, lo mismo cuando damos una limosna o cuando decidimos no darla, cuando abrazamos a alguien y cuando no lo hacemos también. La espiritualidad no es un elemento del botiquín resiliente que decidimos usar de vez en cuando o no usarlo, según la ocasión, sino que es parte de nosotros mismos siempre. La diferencia radica en que podamos o no estar atentos al desarrollo de un camino profundo que concierne al alma.

Lo espiritual y lo material no se contraponen. Es fácil pensar que evolucionaremos si podemos estar en estado meditativo, pacífico, sereno y en armonía con el cosmos, en medio de paisajes increíbles y cuando no tenemos mayores inconvenientes ni pretensiones. Pero no es tan sencillo cuando hay que lograrlo en medio de situaciones estresantes. Ya sea por motivos laborales, o de estudio, o de pareja, o porque te cortan la luz o el agua, o porque los piquetes no te permiten llegar a tiempo a un trabajo en el cual te descuentan de tu sueldo, por el reclamo de estos otros ciudadanos que buscan sus mejoras. En este caso, perseguir el crecimiento del alma parece más aturdido y menos melódico. Pero no por ello lo veo imposible. Creo que podemos hacer muy bien la tarea de nutrir nuestro ser, aun en la adversidad. Eso es darle al alma un proceso de crecimiento resiliente. Es decir, atravesar situaciones conflictivas y tensionantes no supone para nada que sea imposible ir iluminando nuestro espíritu. Al contrario. Muchas veces estos hechos son el trampolín a través del cual nos lanzamos a la piscina de la vida.

En un comienzo quizás sintamos algo de vértigo, miedo e incertidumbre. Pero poniendo coraje podremos sumergirnos en el agua y bucear en las profundidades de nuestra existencia. Seguramente desde allí tendremos el impulso de salir a la superficie para poder respirar y observar la realidad desde otra óptica.

Dedicamos muchísimo tiempo a nuestra economía. Si queremos pertenecer a determinados sectores, lograr ciertos objetivos, educarnos, comer, tener un techo, vestirnos, etc., debemos surfear con la economía bastante a diario. “Economía” y “dinero” no son sinónimos. Veamos.

La economía es una disciplina que se dedica a estudiar diferentes procesos de producción, distribución, intercambio, consumo de bienes.

Es una ciencia social en tanto su objeto de estudio es la actividad humana: cómo el hombre administra los recursos para poder cubrir sus necesidades.

Muchas veces sucede que hay un choque entre lo que los seres humanos necesitamos y los recursos de los que disponemos para conseguir satisfacer nuestras necesidades. El único recurso no es el dinero. Este es un medio de intercambio socialmente aceptado, avalado y certificado por la entidad que lo emite, en forma de monedas o billetes, que nos sirve para pagar nuestras cuentas, servicios, compras, etc. También sirve para que podamos medir el valor monetario de las cosas. Hay otros recursos que debemos aprender a distribuir, que no son de menor importancia y no se consiguen con billetes. Debemos aprender a distribuir y administrar cuestiones que no son materiales, como:

- nuestro tiempo,
- nuestro amor,
- nuestras relaciones familiares y afectivas,
- nuestra escala de valores,
- nuestros pensamientos y
- nuestra libido.

Estas son riquezas fundamentales de las que mucha gente carece, son lo que llamo “favoritos”. ¿Cuánta gente adinerada hay que no tiene nada de esto? ¿Cuántas veces decimos que nos falta el tiempo, que no nos alcanza? ¿En cuántas ocasiones medimos el éxito que tenemos por nuestras ganancias? ¿Cuántas veces juzgamos que algo que es de mayor precio vale más? ¿En cuántas situaciones les restamos espacio a nuestros afectos más cercanos en pos de conseguir otros “logros”? ¿Cuántos pensamientos negativos nos invaden? ¿Procuramos ordenar nuestra mente para lograr el manantial de ideas posibles y positivas? ¿Cuántas veces nuestra libido está tan mal distribuida que colocamos un 90% en un objetivo, y así nos perdemos todo lo que nos rodea?

El dinero puede ser una inmensa bendición, pero también puede convertirse en una profunda pesadilla. Cuando pasa de ser una moneda de cambio y se convierte en el ingrediente principal de nuestra vida, cuando se vuelve meta y deja de ser medio, es fácilmente un objeto que puede llevar a enloquecer al hombre. Por cuestiones de dinero puede arruinarse una relación familiar, un matrimonio, la sexualidad, nuestra salud. El

dinero puede usarse equivocadamente para demostrar el caudal de amor, el nivel de ayuda. Puede llegar a ser una herramienta de explotación, de dominación y manipulación. Según el lugar que tengan en nuestras vidas, los billetes cobrarán simbolismos que colaboren en adornar nuestros valores más profundos y alivianarnos la realidad, o llegar a ser un elemento de violencia para con uno mismo y con los demás. Si la autoestima se mide por el dinero recaudado en esta vida, correremos el riesgo enorme de vivir muchas veces decepcionados de nosotros mismos. Porque tengamos lo que tengamos, probablemente siempre será más lo que precisemos.

Nuestra economía es sencillamente fundamental. Dentro de ella, uno de los elementos es el dinero, al que le debemos dar su lugar preciso, pero también incluye todos estos otros valores que venimos nombrando.

Para lograr optimizar la economía del alma debemos preguntarnos:

- ¿Qué estoy produciendo en mi vida?
- ¿Cuáles son mis necesidades?
- ¿Quiero lo que puedo tener?
- ¿Deseo siempre más de lo que tengo?
- ¿Llego a sentirme satisfecho con mis logros?
- ¿Logro darle más tiempo a lo más importante?
- ¿Dedico mi amor a quienes más me importan?
- ¿Mis relaciones afectivas me suman o me restan?
- ¿Mi escala de valores se va enriqueciendo con la experiencia?
- ¿La calidad de mis pensamientos me permite crecer o me traba?
- ¿Puedo administrar mi libido para poder colocar la energía necesaria en mis objetivos sin grandes desfasajes?
- ¿Sé decir “no” a tiempo?

Es claro que saber qué hacer con estos recursos es fundamental para lograr nuestras más profundas metas en la vida. Desde ningún punto de vista parece algo sencillo. Para lograrlo debemos poder revisar nuestros favoritos, nuestros gastos e inversiones.

Gasto e inversión no son lo mismo y van cambiando a lo largo de la vida dependiendo de las circunstancias.

Podemos gastar en ropa, decoración del hogar, manicura, *delivery*, etc. Invertimos, en cambio, cuando nuestro dinero se destina al estudio, a la compra de elementos para nutrirnos, a nuestra salud psicofísica y espiritual, al deporte, para tener nuestro hogar, etc.

La inversión nos permite utilizar el dinero en un servicio o producto, o realizar una actividad con la meta de que podamos generar una ganancia. Los gastos pueden ser necesarios e indispensables o no. Debemos estar atentos para poder minimizar los gastos innecesarios. Determinar estos últimos depende de la visión de cada uno, según la vida que llevemos.

Distinguir gasto de inversión es indispensable para que podamos evaluar si estamos

manejando bien nuestras finanzas y para que sepamos si estamos pensando en nuestro futuro y en el de nuestra familia.

Refiriéndonos a la economía del alma, es fundamental que evaluemos a qué destinamos nuestras inversiones y gastos en nuestra vida. Si gastamos nuestros días en cuestiones poco trascendentes o si somos capaces de invertir inteligentemente nuestros minutos vitales, para poder aprender y dejar legados que nos hagan eternos.

REVISAR LOS FAVORITOS

En nuestra PC todos tenemos una carpeta de favoritos adonde guardamos los sitios que más nos interesan. No siempre la revisamos. Pero sí debemos hacerlo con nuestras existencias. Son nuestros hijos los que muchas veces nos marcan que estamos posponiéndolos, a veces son nuestras parejas, también nuestros padres pueden solicitar su turno. No se queda atrás nuestro propio cuerpo, que tantas veces da señales y que tan pocas veces escuchamos. Si se hace bien explícito, ahí sí, ya no nos queda otra que prestarle su atención.

Tenemos un *quantum* de energía que debemos distribuir. Antes de que sea tarde, les propongo revisar la propia carpeta de favoritos a través del intento de respuesta de las siguientes reflexiones:

- ¿Son los padres que desearon ser?
- ¿Dedican tiempo a sus parejas?
- ¿Hace cuánto que no se sientan a jugar con sus hijos?
- ¿Logran emocionarse con pequeñas situaciones?
- ¿Sintieron en los últimos tiempos que en su historia estaban dejando huellas?
- ¿Supieron hacer amigos con quienes se sienten en paz?
- ¿Pueden percibir la brisa del viento sobre su cara, el calor del sol, la frescura de la lluvia y el frío del invierno en sus mejillas?
- ¿Se ríen?
- ¿Se permiten divertirse o les da vergüenza?
- ¿Han leído un libro que amplíe sus horizontes?
- ¿Se han preguntado si sus oídos han podido escuchar además de oír; si sus ojos pudieron mirar además de ver?
- ¿Lloran a veces de alegría?
- ¿Tienen objetivos?
- ¿Su amor propio se basa en sus ganancias materiales o en la armonía que sienten al conectar con ustedes mismos?
- ¿Pueden pensar en otros que no sean ustedes?
- ¿Ayudan a alguien en algo?
- ¿Sienten que pueden seguir aprendiendo o que ya saben todo?

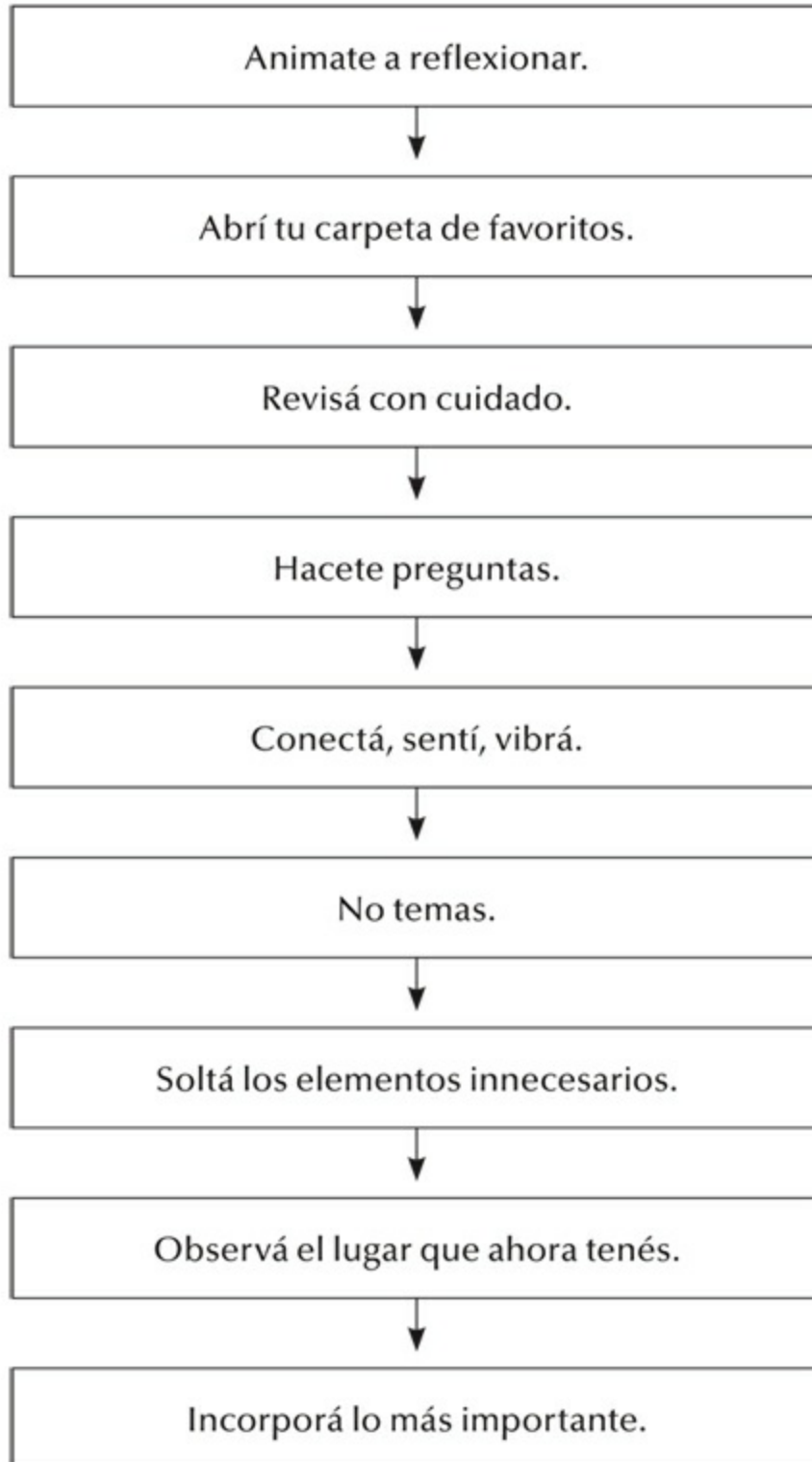
- ¿En su “momento almohada” reina un sentimiento sereno o perturbado?
- ¿Pueden escuchar una melodía y entregarse a ella?
- ¿Miran a los ojos de quienes les hablan?
- ¿Tienen activos sus proyectos?
- ¿Sienten compasión?
- ¿Han logrado perdonar dolores o estos se han ido acumulando en los cajones del alma?
- ¿Pueden expresar lo que sienten en su corazón sin lastimar?

Podría seguir infinitamente generando reflexiones. No repriman aquellas que les surjan a partir de las que acaban de leer. Porque en cada vida hay experiencias diferentes.

Tantas veces sentimos miedo de realizarnos las preguntas por temor a las respuestas que podemos darnos. Entonces el miedo comanda, y este silencia el área de revisión en nuestras mentes. Allí sucede que la carpeta de favoritos acumula elementos que se van desdibujando por sobrepoblación. Al revisar, deberemos tirar lo que ya no sirve y generar espacios para lo más importante.

El proceso de revisión de los favoritos del alma es así:

Figura 5.1
Proceso de revisión de los favoritos del alma



EL “RIESGO” DE DEJAR DE CORRER

Corremos para llegar a algún lado, apresuramos la marcha para conseguir tal o cual objetivo. Podemos ir más rápido o más lento. Correr tiene sus beneficios, como los tiene para el atleta. Mejora la oxigenación, el humor, el bienestar psicofísico, libera endorfinas, disminuye el estrés.

Pero también es cierto que cuando corremos velozmente, el paisaje pasa más inadvertido, los detalles se desdibujan. En la vida diaria corremos bastante. Por lo general, y de acuerdo con la edad y los diferentes momentos, los ritmos van cambiando. Debemos ir regulando nuestra energía en cada caso. Hay momentos en los que sabemos que debemos acelerarnos. En cambio en otros, podemos bajar los decibeles. A veces sabemos hacerlo y a veces no. ¿En cuántas situaciones te sucedió que sabías que debías apresurarte y no pudiste? ¿Cuántas veces sucede que sentís que el cuerpo no te responde a la demanda mental? ¿En cuántas ocasiones pasa que es un pedido externo el que solicita una activación que no podés lograr motu proprio?

Quizás venimos exhaustos de un tiempo de tensión, y debemos continuar con obligaciones que nos presionan y allí nuestras pilas comienzan a perder su energía. Nos enojamos tanto cuando esto nos sucede. Tantas veces creemos que somos maquinarias que debemos responder al pedido del operario (mente). En esos instantes nos olvidamos de que somos humanos. Una voz interna nos dice “pará”, “frená”, “no doy más” y otra voz lo calla. Se arma una enorme batalla entre el deber y el poder. Entre la omnipotencia y la humanidad. Un desfase entre la exigencia y la posibilidad real.

Tenemos ritmos emocionales, que están absolutamente relacionados con el estado total de nuestro ser. Ritmos bio-psico-emocionales y espirituales. Cualquier alteración afecta en su totalidad al resto de nuestra existencia. Choque de ritmos, que conducen a la composición de sonidos muy poco armoniosos.

Los problemas se viven de manera diferente cuando estamos quietos que cuando vamos a una velocidad considerable. Si bien hay veces en las que quedarnos quietos es lo más funcional, y sería importante que oyéramos los pedidos desde nuestras profundidades, hay otras veces que para resolver debemos accionar y movernos.

En varias oportunidades presencié cómo frente a situaciones de dolor, las personas se enchufan a 220 w. Quizás para “no pensar”, para “no sufrir” y porque “hay que seguir”, se imponen continuar la vida como si nada. Claro que es positivo tener intereses que nos saquen un poco del lugar del dolor aunque sea por un rato; lo que no es favorecedor en lo absoluto es el hecho de evadirnos del sufrimiento cuando algo nos apremia en el corazón y el alma. En esa acción de querer tapar, todo nuestro ser comienza a sentir un terror profundo a dejar de correr.

Si dejamos de correr, podremos observar mejor qué es lo que nos pasa. Así le sucede al jugador de fútbol cuando termina el partido, pues mientras juega, nada parece doler demasiado, pero cuando frena puede darse cuenta y sentir cada golpe, cada caída, cada raspón. De ningún modo este volvería a la cancha en ese momento, sino que debería darse tiempo para recuperarse. ¿Hacemos lo mismo con nuestras penas? No, no siempre. Tememos mucho caernos y no poder volver a levantarnos. Conocernos y decepcionarnos. Dejar de correr tiene ciertos “riesgos”, uno de ellos es el

autoconocimiento. Si hacemos fuerza para no querer ver, es porque internamente sentimos el “peligro” de llegar a encontrarnos con elementos de nosotros o de nuestro entorno que nos afligen. Esto implica otro “riesgo”, que es el hecho de tener que hacernos cargo y crecer.

No me gusta hablar de “cambiar”. No creo que ese deba ser el objetivo, ni de la vida ni de una psicoterapia. Nadie debe dejar de ser quien es y convertirse en otro, sino que debemos crecer para ser quienes mejor podemos ser. Porque, si no, caemos en otro “riesgo”, y es la sensación de que si vemos, deberemos cambiar. Si elegimos crecer, mejorar, madurar, apuntando a los aspectos a fortalecer, vernos es más amigable.

Asumamos el riesgo de hacernos cargo de quienes somos.

LA ANSIEDAD PIDE QUE PARES

En los últimos años se han acrecentado enormemente los casos de trastornos de ansiedad. Sin duda, la mayoría de las veces son expresiones de desfase de nuestros ritmos vitales, tanto internos como externos.

El doctor Juan Manuel Bulacio (2011), en su libro *Ansiedad, estrés y práctica clínica*, expresa lo siguiente:

La ansiedad es un fenómeno esencialmente humano. Permite al hombre anticipar diversas situaciones. Algunas relacionadas con su defensa y otras relacionadas con el ataque (búsqueda de alimentos, apareamientos, etc.). Pero estas funciones básicas se complejizan a partir de los múltiples significados que pueden darse a las experiencias vividas y anticipadas en relación consigo mismo, pero también con los demás y con el mundo en que vive. De tal modo la defensa no solo será ante amenazas inmediatas, sino también ante amenazas potenciales que en algunos casos podrían ocurrir mucho tiempo después; estas amenazas no solo serán físicas, sino también cognitivas (rationales y emocionales). En este sentido la amenaza dependerá de la valoración que el sujeto haga de los estímulos (externos e internos) y de su capacidad de respuesta mediada por la valoración de sus recursos.

Claramente la ansiedad tiene como función que podamos adaptarnos al medio social, laboral, etc., y en ese punto es normal. Pero continúa diciendo este autor: “Cuando la ansiedad se generaliza o adquiere una gran dimensión o se transforma en una respuesta rígida, se vuelve disfuncional o desadaptativa y, en tal sentido, debe considerarse patológica”.

Más adelante refiere:

La ansiedad es una de las tantas formas que tiene una persona de responder ante el estrés. Una persona ante una situación de estrés puede responder con ansiedad, depresión, conductas de ira o de una manera adaptativa, dependiendo esto de su temperamento y predisposición que posea la persona, es decir, del particular modo de procesar la información que tenga el sujeto.

Siguiendo a este autor, es importante saber que gracias a la ansiedad podemos reaccionar frente a situaciones que requieren que nos defendamos, por su amenaza o peligro. Es normal sentirnos ansiosos frente a una cita de amor o una entrevista de trabajo, frente a un examen o para que salgamos corriendo de un incendio o huyamos de un derrumbe. Pero a veces esta función no se cumple y la ansiedad se nos vuelve desadaptativa, de modo que afecta todas las áreas de nuestra vida y nuestras actividades. Distinguir normalidad de patología es sumamente importante.

Recuerdo dos oportunidades en las que me sorprendió muchísimo encontrarme con personas que sufrían de diferentes trastornos de ansiedad. Una de ellas fue hace tantísimos años en una playa de pescadores en Uruguay. Un lugar muy pequeño y de pocos habitantes, que por aquel momento no tenía ni agua ni luz. “Qué lugar más hermoso”, me dije reiteradas veces. Por entonces yo era una estudiante de psicología y reflexioné sobre cómo viviría la gente en ese lugar, creyendo que seguramente nadie sufriría allí de ningún trastorno de ansiedad, porque todo parecía ser pacífico y armonioso. En aquella casita modesta frente al mar, tuve ocasión de hablar con los lugareños, tan amables, tan sencillos. Mi sorpresa fue enorme cuando varios de ellos me contaban que se ponían “nerviosos” y que a veces sentían taquicardia, opresión en el pecho, miedo, insomnio y otros síntomas asociados a la ansiedad. Mal creí que un ambiente de armonía y alejado de las grandes ciudades podría espantar los “cucos” internos. Alrededor de quince años después, viví por dos años en el exterior en un pueblo también muy tranquilo, lleno de flores, silencioso y con muy poca gente. Ahí yo misma experimenté cuánto se escuchan los ruidos de adentro cuando el afuera hace silencio.

¿Si estamos en un sitio maravilloso no hay ansiedad? ¿Si tenemos aparentemente todo lo que deseamos? ¿Si no tenemos mayores problemas? Es evidente que no siempre pasa esto. Tendremos ansiedad dependiendo del modo en que podamos vivir y decodificar lo que nos toca vivir. Quiénes somos, es decir, nuestra biología (lo heredado), más aquello que adquirimos con nuestro crecimiento, sumado a las condiciones externas, nos conducirá a que tengamos una lectura u otra de lo que vivimos. Es por eso que lo que para unos es un problemón, para otros es un juego de niños. No es el problema en sí mismo, sino la posición que asumimos frente a él.

Cuando me refiero a ritmos vitales estoy dando cuenta de que existen internamente sintonías, modos de estar vibrando que, según cómo estemos, llevan determinada velocidad, la cual a veces fluye consonante a los ritmos externos, y otras veces no. Cuando el ritmo propio se ve forzado a acelerarse o a aminorarse, en ocasiones podemos responder bien y hasta tener a través de ello un estímulo o desafío para proseguir y adaptarnos a la realidad, pero otras veces, nos es imposible responder. Se genera un desfase de ritmos que nos lleva a la desarmonización. Esta se expresa de distintos modos, y uno de ellos es claramente la ansiedad con todas sus variantes.

La ansiedad es una manifestación que tiene repercusiones tanto físicas como en nuestra conducta, cognición y a nivel social. Como tal, es un indicador de una falla en la coordinación de los ritmos vitales. Este indicador funciona como una alarma que señala “pare y observe”. Dependiendo del caso, podremos resolverlo solos. En otros casos, con

ayuda de psicoterapia. Cuando es más grave quizás hasta haya que pensar en una ayuda psicofarmacológica. Esto último con el fin de lograr que la palabra vaya aliviando el peso de aquello que nos aprisiona adentro y la regulación del equilibrio sea posible.

La falta de sintonía nos hace sentir muy mal.

LA PROCRASTINACIÓN

Otra manifestación de la desincronización de nuestros ritmos vitales puede observarse muy comúnmente en personas que postergan o posponen reiteradas veces las tareas que deben realizarse, por otras que son poco importantes, pero que les generan mayor placer que aquellas. Esto sucede aun sabiendo que las consecuencias de demorar esa tarea pueden ser negativas.

“Procrastinación” proviene del latín *pro* (“hacia”) y *cras* o *crastinus* (“mañana”).

Popularmente sería “dejar para mañana lo que puedes hacer hoy”.

En su libro *El éxito de una decisión*, David Fischman (2012) propone un ejemplo muy clarificador:

Estoy en la oficina pensando en mi trabajo. Me siento a hacerlo, pero me doy cuenta de que la puerta está abierta. Me paro a cerrarla para hacer mi trabajo tranquilo, pero se acerca un compañero y comentamos el partido de fútbol.

Otro colega me llama para recordarme que no le he devuelto un libro que hace tiempo me prestó. Decido devolverlo en ese momento para concentrarme en mi tarea. Regresando, paso por la cafetería y me compro café y unas galletas, pues necesito tener el estómago lleno para dedicarme a mi trabajo.

Llego a mi oficina y se me derrama el café. Salgo a buscar un trapo para limpiar mi escritorio y me doy cuenta de que está totalmente sucio. Limpio mi escritorio y la estantería para enfocarme en mi labor. Ya es casi la hora del almuerzo y entonces decido hacerlo temprano para dedicarme a mi trabajo en la tarde.

Más adelante, continúa reflexionando:

Hoy cada vez es más difícil concentrarse y trabajar en nuestros pendientes. Por ejemplo, hoy tenemos Facebook, donde millones de personas entran constantemente y socializan, opinan, se quejan, discrepan y juegan en Internet. Uno pensaría que Facebook es más usado en las noches o fines de semana, pero diversos estudios demuestran que gran parte del tráfico es durante horas de trabajo.

David Fischman cita a Piers Steel, un gran estudioso sobre el tema, que escribió el libro *La ecuación de la procrastinación*. Piers Steel explica que “procrastinar es posponer actividades que tenemos que hacer, aun sabiendo que al hacerlo estaremos en una situación peor. Se calcula que 20% de la población tiene un problema crónico, pero que la mayoría pierde tiempo y productividad al procrastinar ocasionalmente” (cit. en Fischman, 2012).

Se las suele llamar “vuelteras” o “perezosas”, pero lo que les sucede muchas veces a estas personas es que no pueden concluir sus tareas, pues quieren evitar el estrés que les

genera. En el punto de no lograr ejecutar sus obligaciones, estaríamos en el plano de lo patológico, en que debe evaluarse la posibilidad de un trastorno de base que lleve a la persona a tener esta conducta.

Se llama “procrastinación” a este trastorno del comportamiento, con el cual muchos pueden sentirse muy identificados en mayor o menor medida. Recordemos que es importante evaluar si se trata de una modalidad que afecta uno, varios o muchos planos de nuestra vida, para prestarle más o menos atención.

Pero lo cierto es que sucede en tantas ocasiones que dejamos los famosos pendientes de lado, porque lo que tenemos que hacer nos genera ansiedad, angustia, cansancio, agobio, aburrimiento, tedio, etc. “Queremos” hacerlo, pero algo interno nos obliga a posponerlo. Ahí comenzamos a sentirnos mal con nosotros mismos y nuestros ritmos vitales desentonan. Intentamos justificarnos, autoengañarnos, pero adentro no estamos en paz sino perturbados.

Postergar estudiar, comenzar un tratamiento, dejar de fumar, hacer un llamado importante, terminar la lista de pedidos en el trabajo, hacer un informe, rendir los finales en la universidad, ordenar esos papeles que allí esperan, etc. Los motivos pueden ser varios. En primer lugar, como dijimos, hay que descartar trastornos como la depresión o los trastornos de atención y concentración, entre otros en los que puede observarse. Pero hay otros motivos que podrían conducirnos a quedar en el letargo: cansancio, saturación, falta de motivación, temor al fracaso, miedo al resultado. Personas que fantasean, pero a las que les cuesta llevar sus sueños al plano de la acción. Personas indecisas, que no pueden renunciar a la opción que no elegirán.

Son muchas las razones por las que el procrastinador tiene alterados sus ritmos. Entre el querer y el poder. Entre el animarse y el temer. Entre el impulso y la razón. Entre lo que se nos pide y lo que nos pedimos. Estamos parados muchas veces intentando definir. Y ahí, entre uno y otro, la conducta que nos sale es quedarnos en el “ni”. Si habláramos de nuestro GPS emocional, lo definiríamos como un estado de “recalculando”.

Fischman propone una historia ancestral que quiero compartir:

El problema

Un monje le dijo a su maestro que tenía un problema, que por favor lo ayudara a resolverlo. El maestro le dijo que esperara hasta la noche. Cuando oscureció, el maestro preguntó:

–¿Dónde está el monje que tenía el problema? ¡Que salga ahora!

El joven dio un paso adelante y el maestro le dijo:

–¿Sigues con el problema?

El monje dijo que sí.

–Aquí hay una persona que ha cargado un problema desde la mañana hasta la noche y no se ha preocupado de resolverlo –dijo el maestro–. Si tu problema hubiera consistido en que tuvieras la cabeza debajo del agua y no pudieras respirar, no habrías aguantado más que un minuto con él. ¿Qué clase de problema tienes que puedes soportar horas sin resolverlo?

¿HACIA DÓNDE VAMOS?

En el proceso de redirigirnos, buscando el camino en donde nos sintamos bien, es fundamental soportar los vaivenes del no saber momentáneo, hasta que se nos vaya clarificando la ruta.

No sabemos hacia dónde nos dirigimos en todos los momentos de nuestras vidas. Y esa situación puede inquietarnos bastante. Hacernos sentir perdidos, inseguros, contradictorios, angustiados, ansiosos. Este no saber puede durar poco o mucho tiempo y deberse a variadas circunstancias. Una de ellas pueden ser los cambios evolutivos. Hay épocas en las que es absolutamente esperable que nos encontremos en la búsqueda incierta. Hay otras en las que, aunque no sea lo esperable de acuerdo con nuestra situación evolutiva, puede sucedernos de todos modos que no sepamos muy bien qué hacer de nuestra existencia. En esos momentos quizás debemos barajar de nuevo las cartas que tengamos.

Aceptar que viviremos períodos de caminos claros y otros en los que debemos volver a empezar es necesario para lograr conocernos.

Otra razón para que debemos recomenzar o reacomodarnos puede ser un cambio rotundo por decisión propia o no, una pérdida, una frustración o cualquier hecho que nos lleve a tener que mirar el mapa de nuevo, para luego buscar el territorio que aquel representa.

De mis épocas de estudiante universitaria, me quedó grabado un concepto que observo mucho en el trabajo clínico. Se trata de la *contrainteligencia*, de la que habla Isabel Luzuriaga (1976) en su libro *La inteligencia contra sí misma*. Se refiere a los sistemas de defensa, es decir, la manera en que la inteligencia se ocupa de autodestruirse con el fin de no conocer contenidos que le resultan en extremo dolorosos. La *contrainteligencia* para esta autora es una gran dosis de inteligencia, actuando contra sí misma para lograr no ser inteligente. Este mecanismo de defensa funciona en forma totalmente inconsciente. El trabajo de observación en niños la conduce a dar cuenta de que al tomar conciencia de este mecanismo, ya no se sentían carentes de inteligencia, sino en la presencia de “una fuerza constante, organizada contra sí mismo, por parte suya, antes desconocida por él”. Plantea que les genera un enorme alivio saber que existe una actividad inteligente llevada a cabo en contra de la inteligencia, y no una inexistencia de esta capacidad. Inteligencia sería para ella afirmar una realidad, y la *contrainteligencia*, generalmente tanática, tendría como esencia la negación, la falta de comprensión.

La *contrainteligencia* es otro de los mecanismos que nos llevan a perdernos en el camino. Cuando luchamos con nuestros conflictos más profundos con el objetivo de no querer/poder conectarnos con nuestra interioridad dolorosa, es decir, autoconocernos, terminamos en senderos incómodos en los que no nos sentimos nada bien.

He visto a tantas personas inteligentes boicotarse la vida, valga la redundancia, bien inteligentemente.

Una vez que descubrimos que estamos autodestruyéndonos mentalmente, y que esa es la ruta que tomamos, debemos pedir ayuda para buscar comprender cuáles pueden ser las razones para tal ejecución.

Detenernos a preguntarnos hacia dónde vamos es fundamental, y para ello también lo

es observar las razones y causas que desviaron o despistaron nuestro andar.

¿CUÁNDO ES TU MOMENTO?

Vamos, venimos, buscamos.

Amamos.

Entramos, salimos, peleamos.

Queremos, dejamos de querer, sentimos.

Tememos, desafiamos, corremos.

Frenamos, nos vemos,

huimos,

aceptamos.

Amamos.

¿Cuánto hace que en nuestra agenda no hay un espacio para nosotros mismos?

¿Cuánto hace que no nos permitimos un momento personal sin que nos encontremos en situaciones adversas que nos den una paliza de conciencia vital?

Inyectarnos ese aire a “vida” porque sí, porque así lo decidimos, en el que hagamos el ejercicio de darnos cuenta un ratito por día, o a lo sumo por semana, de que estamos transcurriendo, envejeciendo y en el mejor de los casos, creciendo también.

Bocanadas de existencia, esa que podemos *sensar* (sentir y pensar) en las pequeñas grandes situaciones de la vida.

¿Cuántas veces oyeron que las personas toman conciencia del valor de su vida cuando esta las golpea, o simplemente cuando sienten el temor de haber podido perder lo que aman? ¿Hace falta llegar a esos momentos para darnos cuenta de cuánto nos agrada la vida y sus componentes?

Salir a caminar un rato tomando conciencia de nuestras piernas pisando la tierra. Tomar un baño, intentando sentir el agua deslizándose en nuestro cuerpo. Beber esa misma taza de té permitiéndole al vapor acariciarnos la cara. Observar nuestro hogar recorriendo sus memorias. Pararnos frente al espejo en el que nos cambiamos cada día, focalizar en nuestra mirada y regalarnos una sonrisa. Colocar música, cantar y bailar con desparpajo. Darnos un tiempo, sin excusas. El mismo tiempo que ya nos damos, pero conectando con nosotros mismos.

El tiempo es tan valioso. Transcurre, pasa, corre, vuela. Y cuando nos damos vuelta, se nos pasa la vida. Existe el hoy solo si tomamos conciencia; si no, todo es pasado y todo es futuro.

Darnos un momento en nuestra propia vida debe dejar de ser un lujo y convertirse en un pacto de honor con la propia existencia.

Dentro de ella, que la resiliencia sea la capacidad que nos permita tener agallas para saber que sea como sea, y pase lo que pase, a esta vida venimos a aprender, y que

tenemos herramientas para lograrlo. Y que esta misma capacidad nos dé la tranquilidad de que aunque no poseamos todas las mismas posibilidades, podemos aprender a aprender la resiliencia.

Todos, absolutamente todos los seres humanos tenemos un potencial resiliente para acercarnos a conocer quiénes somos, aunque nos dé miedo, aunque queramos escapar.

La resiliencia nos conduce por la ruta del saber sobre nosotros, nos permite atravesar nuestra vida sabiendo que estamos vivos y, por sobre todo, aceptando que la vida es movimiento y cambio. Melodías que debemos buscar que suenen acordes con nuestra sintonía interior.

CAPÍTULO 6

EL SER FELIZ

*–Necesito desesperadamente que alguien me ayude... o voy a volverme loco. Vivo en una pequeña habitación con mi mujer, mis hijos y mis parientes, de manera que tenemos los nervios a punto de estallar y no dejamos de gritarnos y de increparnos los unos a los otros. Aquello es un verdadero infierno...
–¿Me prometes que harás lo que yo te ordene? –le dijo el Maestro con toda seriedad.
–¡Te juro que lo haré!
–Perfectamente. ¿Cuántos animales tienes?
–Una vaca, una cabra y seis gallinas.
–Mételas a todas en una habitación y vuelve a verme dentro de una semana.
El discípulo quedó horrorizado, pero ¡había prometido obedecer! De modo que regresó al cabo de una semana quejándose desconsoladamente: –¡Vengo hecho un manojo de nervios! ¡Qué suciedad, qué peste, qué ruido...! ¡Estamos todos a punto de volvernos locos!
–Vuelve otra vez –dijo el maestro–, y saca a todos los animales fuera.
El hombre se marchó a su casa corriendo y regresó al día siguiente radiante de alegría:
–¡Qué felicidad! Han salido todos los animales y aquello es ahora un paraíso. ¡Qué tranquilidad, qué limpieza, qué amplitud!*

ANTHONY DE MELLO, “Felicidad” (1993)

LA ESCUELA “VIDA”: APRENDER ES LA MISIÓN

Al comenzar este libro hablábamos sobre la escuela llamada “vida”. Creo profundamente que venimos a este mundo para aprender. No puedo pensar nuestra existencia de otro modo. Porque si no se tratara de un aprendizaje, sería mucho más difícil tolerar nuestras frustraciones, atravesar las penas, soportar la vida. No hablo de buscar un consuelo ni de crear fantasías que nos calmen los dolores, sino de darle un sentido a lo que nos sucede. Buscar nuestra misión, un camino por el que transitar sintiendo que vamos sembrando semillas, instalando mensajes, es decir, conducirnos por la ruta de los “para qué”. Transitar este sendero nos permite recibir respuestas, genera metas, construye objetivos.

En esta escuela de la vida hay lecciones, algunas más sencillas, otras más difíciles, y para cada persona son diferentes. Tanto porque son experiencias distintas, como porque somos seres humanos diferentes, que no vivimos las mismas situaciones con el mismo temple.

Recibo muy a menudo la pregunta: “¿Volveré a ser feliz algún día?”. Cuando una persona cuenta su historia de dolor profundo, lo hace sintiendo muchas veces que quedará encerrada en ese sentimiento para siempre. Es complejo que en ese momento creamos que alguna vez volveremos a sentirnos bien.

Es posible superar angustias inmensas, sobreponernos a sufrimientos inconmensurables, volver a sonreír, hallar armonía, aun luego de haber atravesado experiencias de gran padecimiento. De eso hablamos cuando nos referimos a la resiliencia como capacidad potencial de los seres humanos en *Todos somos resilientes*.

Todos somos resilientes porque todos formamos parte de la escuela vida. En esta institución tenemos procesos que atravesar, aprendizajes profundos y espirituales, que nos conducirán a un nuevo nivel de nuestro Ser. Creo que nuestra alma tiene un propósito y que es nuestra labor descubrirlo y luego llevarlo a cabo. Para eso, es sumamente importante que sepamos que tenemos la capacidad para superar nuestros inconvenientes, porque es por ellos y a partir de ellos que nuestras lecciones se hacen más evidentes y claras para nuestro entendimiento.

Observo con mucha frecuencia que las personas poseen la sensación de que el paso del tiempo es muy veloz, que muchas veces está acompañada por un sentimiento de frustración. Esta última tiene variables. Una, relacionada con el hecho de haber intentado todo o mucho, y que nuestros objetivos no se cumplan. En este caso la vivencia del tiempo va de la mano de la desesperación o de la resignación, por sentir que se lo ha perdido. La otra variable es la frustración que tiene que ver con el hecho de no haberlo intentado todo o mucho. Una persona rendida antes de tiempo, entregada al hecho negativo de no poder lograr aquello por lo que poco luchó. El tiempo se podría vivir en este caso como si hubiera pasado más rápido de lo que creemos. Indagar qué tipo de vivencia del tiempo tenemos es fundamental en nuestro recorrido por la vida, para poder ubicar nuestros deseos incumplidos como límites a aceptar o como metas a alcanzar.

“En un ratito ya es mañana”, suelo decir muchas veces. Tanto para los momentos más hermosos como para los más dolorosos, con la intención de disfrutar aquello que se nos ofrece, como para tener tolerancia frente al sufrimiento. La vida pasa rápido y es muy importante que no se nos pase de largo. ¿Por qué esperar a tener un cáncer o una pérdida que nos atraviesa para comenzar a aprender? ¿Por qué muchas veces comenzamos a cuidarnos cuando ya estamos enfermos? ¿Por qué posponemos un encuentro, una charla importante con un ser querido mientras estamos bien y luego nos lamentamos por no haber dicho o visto cuando podíamos? La vida que llevamos hoy necesita nuestra conciencia para poder ser captada. Nuestra conciencia de vida y nuestra conciencia de que esa vida tiene un fin. De ese modo es que podemos vivir en el presente, en lugar de quedarnos atrás o focalizarnos solamente en el futuro.

Una de las propuestas en este libro es que pensemos que no es necesario que la pasemos mal para tomar conciencia, para madurar y fortalecernos, sino que es posible que nos demos un tiempo para poder observarnos e intentar hacernos conscientes de nuestros procesos personales también cuando nos toca pasarla bien en la vida.

El primer paso es comprender que todo lo que nos sucede es parte del camino de aprendizaje individual. Dentro de él deberemos conducirnos con nuestro propio “auto”, y todos sus componentes.

En este trayecto deberemos atravesar diferentes recorridos, por lo que será indispensable redireccionar nuestro GPS emocional, conocer nuestra carrocería y tratar

de elegir una música interna armónica que nos acompañe.

DESANDAR LOS PORQUÉS

*¿Por qué a mí?
¡Qué injusticia!
¡No me lo merecía!*

En algún lugar de nuestras profundidades creemos o queremos creer que solo los malos deberían sufrir y tener penas. Consideramos que los buenos no tendrían que sufrir. Nos indigna que un niño tenga que pasarla mal, que un inocente sea lastimado.

Harold S. Kushner (1985), en su libro *Cuando las cosas malas le pasan a la gente buena*, cuenta que las desgracias de la gente buena no son solamente un problema para sí mismos y sus familiares, sino para todos aquellos que quieren creer que el mundo es justo.

Este rabino explica que necesitamos justificar por qué les sucede algo malo a quienes les ocurre. Cuando logramos justificar el sufrimiento de la gente, convenciéndonos a nosotros mismos de que la vida después de todo no es tan injusta, sentimos alivio de encontrarnos en un mundo no tan malo. Cuenta que, en alemán, “el término psicológico *Schaden-freude* se refiere al sentimiento de alivio que sentimos cuando algo malo le acontece a otra persona en vez de ocurrirnos a nosotros”. Parecería que necesitamos encontrar razones de por qué las cosas le sucedieron a otro y no a nosotros. Plantea que culpando a la víctima, el mal no nos parece tan amedrentador ni irracional: “Lo despidieron a él porque no tenía buenos modos”, “Tal persona se enfermó porque estaba demasiado estresada”, “Su esposo le fue infiel porque ella no cuidó la pareja”, “No aprobó su examen porque no estudió lo suficiente”.

También cuenta que buscamos justificar por qué algunas personas son afortunadas: “Aquel se curó porque es muy alegre”, “Ganaron porque se esforzaron más”, “Son felices porque se tienen paciencia”, etc.

Nos cuesta aceptar que a veces no hay motivos ni porqués; que ser optimista y positivo no evita que nos sucedan cosas dolorosas. Dice Kushner:

Las leyes de la naturaleza no exceptúan a la gente simpática. Una bala no tiene conciencia; tampoco un tumor maligno, o un automóvil que pierde el control. Este es el motivo por el cual la gente buena se enferma y se lastima como cualquier otra [...]. Dios no interrumpe las leyes de la naturaleza para proteger a los justos.

Podemos enojarnos mucho cuando nos toca vivir una situación adversa. Pero no podemos negar que estar vivos conlleva en mayor o menor medida algunas cuotas de dolor. Qué hacer con ese dolor es parte de la conversión necesaria del “porqué” en “para qué”.

Si hay una ruta inútil es la de los porqués. Es un camino que no tiene salida, que nos coloca en una posición obstinada y egocéntrica. Este es un sendero sin respuestas, que no nos conduce a crecer sino a quedar detenidos en una bronca rencorosa que poco nos enseña.

Sufrir nos puede hacer más buenos, más generosos, más sensibles o nos puede llevar a ser más malos, más egoístas y envidiosos.

Todo depende de cómo nos posicionemos frente a la vida, que incluye, nos guste o no, dolores que nos indican que estamos vivos.

Aunque nos fascine la idea de pensar que solo los depresivos enferman, aunque queramos creer que si somos personas de fe, nada malo nos sucederá, debo decirles que no es así. Que también existe una sinrazón para nuestra mente humana. ¿Cómo explicar, si no, la enfermedad y muerte en los bebés? Creo que los motivos solo los conoce nuestra alma, y que Dios no es más bueno o menos bueno, sino que nos acompaña siempre en nuestro transcurrir por esta escuela “vida”, que como dije, tiene lecciones y lecciones para que podamos aprender.

En un momento de mi vida tuve que experimentar que aunque mi propia hija de tan solo 3 años y 4 meses había sido valiente, optimista, feliz, y había estado tan amorosamente acompañada y tan bien cuidada; que aunque los mejores médicos y los más sabios religiosos la guiaron, ella murió. El porqué no existió. Y aunque no puedo negar que el enojo con Dios fue rotundo, en algún momento acepté que mi capacidad de ser humana no me permitiría comprender los más profundos motivos de mi aprendizaje y el de mi hija en esta vida, pues eso solo le es revelado al alma. Entonces me dispuse a imaginar que debería haber una larga fila de seres buscando sus porqués, y que yo no era más que uno que debía sacar número y pararse en la hilera a esperar su turno. Sobre quién da las respuestas, lo dejo a criterio de la imaginación de cada uno.

Sería bueno pasar del omnipotente y sufrido “¿por qué a mí?” al humilde “¿por qué no a mí?”.

Marcia Grad (1999), en su libro *La princesa que creía en los cuentos de hadas*, expresa:

Así como todo el océano puede verse en una gota de agua, también nosotros somos la esencia de la vida. Al igual que la marea sube y baja, también nosotros nos movemos en el flujo de la vida, aceptando que la única constante es el cambio y que todo es como tiene que ser, aunque muchas veces no sepamos por qué.

EL ENCUENTRO CARA A CARA CON EL ALMA

No todas las situaciones en la vida nos conducen a abrir un canal de descubrimiento del propio Ser.

Una misma experiencia puede ser esclarecedora para algunos, mientras que para otros puede no ser reveladora en lo absoluto. Porque cada quien tiene una misión de aprendizaje en esta vida, y no siempre somos capaces de desentrañar el sentido de lo que

nos pasa.

Hay ocasiones en las que nos puede llamar mucho la atención cómo algunas personas que han atravesado situaciones muy complejas vuelven a cometer errores similares una y otra vez. Nos cuestionamos entonces por qué no logran aprender y siguen insistiendo, si les va mal del modo en que lo han encarado hasta ese momento. En la vida repetimos acciones más o menos desgraciadas, cuando no nos atrevemos o no podemos cambiar los medios. Si conduzco a gran velocidad siempre, podría estar expuesto a vivir más accidentes. Si siempre me enamoro de hombres o mujeres que ya tienen un compromiso afectivo, probablemente sufra grandes decepciones. La mayoría de las veces no somos conscientes de estar repitiendo acciones que nos llevan a determinados fines. Y es la sumatoria de fracasos, frustraciones, dolores lo que muchas veces nos conduce a realizar una consulta psicoterapéutica en la cual descubrimos que hace años que venimos actuando de tal o cual modo, “colaborando” para generar justamente lo que pretendemos erradicar de nuestras vidas.

Tendemos a tropezar con la misma piedra, hasta que podemos tomar conciencia de las razones profundas que nos llevan a repetir. Reincidimos para comprender.

Todos cometemos equivocaciones y estas son parte de la tarea de aprender. Si asumimos que son necesarias en el proceso, podremos sacar mucho provecho de ellas. Pero si las negamos, como mecanismo de defensa, probablemente caeremos en ellas una y otra vez hasta que podamos abrir los ojos.

Podemos vivir una vida entera negando el encuentro con nuestra alma, aunque esto no quiere decir que no exista. Todos tenemos un alma. Si vivimos es porque nos habita un alma. Como una lámpara puede encenderse porque tiene electricidad, nosotros adquirimos vida, tenemos emociones, deseos, inclinaciones, personalidad, inteligencias, porque tenemos un alma. No somos cuerpos vacíos, sino que nos compone un Ser que nos hace quienes somos y que le imprime un sentido a la vida.

El alma es nuestra fuente de conocimiento. En ella se encuentran aquellos porqués que no nos son revelados siempre a las personas y aquellos para qué que sí podemos hallar con trabajo interior. A través de nuestra alma podemos dar cuenta del significado y del sentido de las cosas que nos suceden. El alma es nuestro impulso vital, como decía Carl Jung.

Encontrarnos cara a cara con el alma es posible, si nos decidimos a realizar un camino de *insight*, de conocimiento interior. Creo que no es posible conocernos sin dolor. Porque todos tenemos aspectos que no nos gustan de nosotros mismos; todos hemos vivido situaciones de mucho sufrimiento; todos anhelamos lograr algunas cosas que no hemos podido; todos hemos perdido. Y conocerse es dejar de editar nuestra vida, quitando partes fundamentales. Es animarnos a escucharnos, a sentir, a vibrar, a emocionarnos, a mirarnos a los ojos. Es lograr nuestro propio perdón. Aceptarnos. Amarnos, incluyendo nuestros errores.

No se trata de que nos acordemos de todo lo que nos ha pasado en la vida, pues esto es imposible. Lo que es muy importante es que sepamos que cuando estamos sufriendo, al mismo tiempo estamos siendo invitados al autoconocimiento, a pesar de que quizás no

recordemos la fuente. Nosotros olvidamos, pero no así nuestra memoria. En ella se alojan todas nuestras experiencias. Algunas podemos evocarlas con facilidad, y otras no tanto. Algunas se hacen presentes bajo el modo de síntomas que es necesario desentrañar para poder recordarlas. Porque el síntoma crea un escudo que protege justamente el recuerdo con todo el sufrimiento con el que está acompañado.

Como una piedrita que tiramos al río. Ella podría representar una vivencia difícil o traumática. El efecto del impulso de su caída genera círculos concéntricos en la superficie que dan cuenta de la existencia de que hay algo en el fondo. Los círculos van de más pequeños a más grandes. Si detenemos la escena ahí, podemos pensar que solo vemos las consecuencias superficiales, y que para llegar a las causas profundas, debemos sumergirnos en las aguas de nuestra existencia. Encontrar la piedra fundamental es encontrar también dolor. Evitar encontrar la piedra es vivir con dolor. Enfrentar el dolor nos permite elaborarlo y colocarlo en algún lugar más sano de nosotros mismos que no nos tiña la vida de angustias.

ACEPTAR QUIÉNES SOMOS

El proceso de aceptar quiénes somos es complejo. Hace unos momentos una paciente expresó: “Nadie puede aceptarse ni quererse tanto a sí mismo. Eso depende de la aprobación de los demás. Cuando sos correspondido te sentís super bien, y cuando no lo sos, te ves fatal”.

Si fuera realmente así, nuestro amor propio estaría en manos de los otros significativos o los no tanto. A estos últimos podríamos darles un lugar demasiado crucial si la inseguridad nos acechara.

Imagínense que un buen día nos levantamos y para ponerle buena onda a la vida rutinaria, elegimos vestarnos con ese conjuntito que guardamos años y años, o para una ocasión especial, o por las dudas que nos generaba usarlo. Que el tono, que el rollito que nos marca, que es llamativo, etc. Nuestra familia, al vernos, nos expresa que estamos hermosas. A pesar de nuestras dudas, estaríamos empezando un gran día por esta aprobación. Subimos al transporte que nos lleva al trabajo y, al encontrarnos con una vecina, nos damos cuenta de que nos mira con rechazo e interpretamos que no le agrada para nada el color de la ropa que elegimos. Baja allí un escalón el cariño hacia nosotros mismos. Llegamos a destino, y un compañero nos guiña el ojo y suma un “estás hecha una diosa”. Suspiramos comprendiendo que debemos estar bien. Más tarde en una reunión, nuestro jefe nos dice que prefiere un estilo más recatado. Comentario que hace que se nos caiga el mundo y con él el amor que podríamos haber logrado. Así, como un péndulo oscilante iría nuestra autoestima si estuviéramos en manos de los *opinólogos*, es decir, esa gente que no puede dejar de emitir su opinión siendo parte o no de la situación sobre la cual opina.

Qué inseguridad tan grande puede generarnos estar expuestos a las calificaciones de

los demás, pasar de sentirnos de un 10 a un 2, en cuestión de segundos.

El problema mayor está en colocar afuera la valoración de uno mismo. Una cosa es pedir una afirmación y un consejo sobre la ropa (“¿te gusta cómo me queda?”) y otra es pedir una aprobación sobre nuestro Ser (“¿cómo me ves?”). En este último caso estaríamos buscando interpretar cómo somos a partir de la opinión que otro formula sobre nuestra ropa. Cómo estoy y cómo soy no es lo mismo. Si nuestra autoestima está baja y pobre, podemos sentir que cuando alguien está opinando sobre nuestra vestimenta, está hablando también sobre nuestra interioridad. No oímos “ese color no te queda bien”, sino “no estás bien”.

Si fuéramos capaces de darnos un valor que nos haga sentir cómodos, por ejemplo, un 7 o un 8, podríamos llegar a sentir que el que nos otorga el 10 es un poco exagerado, como lo es quien nos puntuó con un 2. Escuchemos a quienes nos interesan más que a quienes no nos interesan. Reflexionemos sobre las devoluciones que nos hacen para ampliar nuestras visiones de la vida y crecer. Confíemos en nosotros mismos, en nuestra capacidad de maduración.

Si todos venimos a la vida a aprender, aceptar ese proceso es fundamental. Y como nadie va a la escuela sabiéndolo todo, tampoco nosotros tenemos por qué tener todas las respuestas.

Lo que sí es seguro es que el saber está adentro de cada uno. No afuera, lejos, sino dentro.

EL PENSAMIENTO RESILIENTE

La vida no es fácil. Definitivamente en ella suceden muchas situaciones de lo más hermosas y otras que para nada esperamos. Ya entendimos que nuestra existencia incluye situaciones adversas, y que contamos con una capacidad resiliente potencial que debemos desarrollar a lo largo de nuestra vida para poder afrontarlas.

En *Todos somos resilientes* pudimos dar cuenta de la importancia del desarrollo de un botiquín resiliente que cuente con las herramientas necesarias que podamos llegar a utilizar a lo largo de nuestra vida para superar las diferentes crisis.

Para potenciar la resiliencia también es necesario que prestemos atención a nuestros pensamientos, que son el contenido de nuestra mente, aquellos que generan que tomemos diferentes posiciones frente a lo que nos sucede.

Tal como pensamos, vivimos.

Pensar es poner acentos, marcar con resaltador, iluminar o apagar escenas en nuestra vivencia. Pararnos de un modo o de otro hace toda la diferencia.

Es necesario que nos planteemos un modo de pensamiento resiliente, aquel que acompañe el despliegue de nuestro potencial. Para ello debemos revisar:

- Qué pensamos.

- Cómo pensamos.
- Cuánto pensamos.

Es necesario entender que la frecuencia con la que pensamos lo mismo conduce a la repetición de eventos, porque tenemos la habilidad de ser cocreadores de realidades. Y porque, cuando pensamos de un modo, comenzamos a sentir en esa misma vibración, a concentrar energías en ese tipo de situaciones y a remarcar detalles que nos conducen a confirmar que nuestro pensamiento era el correcto de entrada.

Si pienso y estoy convencida de que me cuesta entender lo que estudio, probablemente comprender se me haga cada vez más difícil y mi creencia se arraigue a tal punto que realmente se haga imposible esta tarea en mi vida. Creer sería la diferencia entre poder o no poder. Si creo que no lograré entender, mi predisposición me llevará a no lograrlo y entonces podré confirmar definitivamente que lo que pensé era real.

La intención dirige la atención. Cuando tenemos la intención de comprarnos un auto en particular, es probable que coloquemos nuestra atención en ello de tal modo que veamos que la calle está llena de este tipo de vehículos. Cuando deseamos quedarnos embarazadas y tenemos esa idea, es muy probable que observemos embarazadas y bebés por doquier. Hacemos un recorte de la realidad y enfocamos en lo que nos interesa como en un juego de figuras y fondos.

El factor determinante de la mira de nuestro foco de atención son nuestros pensamientos.

Ser observadores de cuál es el tipo de pensamiento que poseemos es indispensable para comprender cómo vivimos las diferentes situaciones de nuestra vida.

El licenciado Marcelo Schein, en el capítulo “El pensamiento lateral”, en *Hacia una psicología integrativa* (Fassina y otros, 1998), explica que “entre las distintas definiciones relacionadas con el pensamiento, la más aceptada es la que lo considera como la estructura general que permite enlazar percepciones, representaciones, evocaciones y afectos, orientándolos hacia un fin determinado”.

Este autor continúa más adelante señalando cuáles son los diferentes tipos de pensamiento:

El pensamiento humano se clasifica de distintas maneras:

Concreto: cuando opera con elementos presentes en el campo perceptivo.

Abstracto: cuando no usa o usa muy poco lo perceptual, activando contenidos de la memoria.

Mágico: cuando opera con leyes de analogía y contigüidad, atribuido a los niños y pueblos primitivos.

Lógico: cuando opera con leyes de la lógica formal y dialéctica.

Utilizamos nuestro pensamiento para resolver los problemas, para ubicarlos, encontrar alternativas, reflexionar sobre las consecuencias y buscarles soluciones. El licenciado Schein hace referencia al pensamiento “lateral”, que es un modo de pensamiento creativo que no utiliza la lógica. Es el que suele utilizarse cuando se nos hace difícil encontrar soluciones. En sus palabras: “Pensamiento lateral es un término creado por Edward de Bono para referirse a una forma de pensamiento creativo que

permite romper con la rigidez de la lógica, posibilitando la creación de nuevas ideas”.

Señala, además, que el pensamiento lateral y el pensamiento lógico son complementarios: “Mientras el lateral crea ideas, el lógico sirve para desarrollarlas y usarlas luego de seleccionarlas”.

Buscar alternativas al pensamiento analítico, vertical, que se mueve en una dirección preestablecida; romper con los modelos rígidos buscando una reestructuración abre paso a poder plantearnos un modo de pensamiento resiliente asociado al pensamiento lateral. Este último se activa mediante técnicas específicas, con el fin de convertirlo en una actitud mental, lo mismo que el pensamiento resiliente, el cual debemos desarrollar. De Bono propone utilizar diferentes técnicas para ejercitar el pensamiento lateral e ir desarrollándolo gradualmente como modo de pensar en diferentes ámbitos, como por ejemplo, en la escuela. A través de la utilización de material visual y verbal, fotos, recortes de revistas, programas de radio; con el juego Dígalo con mímica, entre otros, lo que busca es ir encontrando diferentes modos de observar las diversas situaciones y que se puedan reestructurar los modelos de pensamiento.

Así como “el pensamiento lateral consiste en técnicas sistemáticas que sirven para generar nuevas ideas”, el pensamiento resiliente radica en poder desarrollar diferentes atributos que nos ayuden a reflexionar de un modo que nos permita resolver conflictos y superar los inconvenientes de un modo positivo para nuestra vida.

Poseer un tipo de pensamiento resiliente es la clave de una felicidad posible.

El pensamiento resiliente es aquel que nos influye a la hora de percibir la realidad e interpretarla de un modo tal que podamos afrontar más sanamente la vida cotidiana y, por supuesto, las situaciones de mayor estrés.

Recuerdo que hace poco una amiga me contó que tuvo que viajar al exterior por trabajo. Tiene dos hijos chicos y debía regresar el domingo por la noche. Al dirigirse al aeropuerto se descompuso el auto que la llevaba y tuvo que quedarse esperando junto al chofer a que enviaran un nuevo móvil. Aunque pudo llegar al aeropuerto, lo que había comenzado como una garúa terminó siendo una tormenta infernal que no permitía la salida de los aviones. Cuando pudieron embarcar, ya habían pasado más de diez horas. El vuelo fue bastante movido por las turbulencias. Corrió para llegar a casa y sus hijos ya estaban dormidos.

Es la historia de un viaje que no fue terrible, pero sí podría haber sido vivido con muchísimo estrés. Les cuento sobre esta amiga porque ella es una mujer con pensamiento de tipo resiliente. Resulta que, durante la espera, pudo rescatar haber conocido a un hombre muy interesante, que la ayudó muchísimo dándole su visión sobre la pérdida de su padre, al que extrañaba tanto. Eso le hizo perder la noción del tiempo y le dio alivio en su corazón. El segundo auto fue algo mágico también, porque el chofer escuchaba Los Beatles, que tanto amaba su papá, y eso ella lo sintió como un mimo al alma. Fue así como llegar al aeropuerto, de engorroso pasó a ser especial en su vida. Ya en la espera de que saliera el avión y parara de llover, tomó su teléfono para avisar que estaría demorada y no había señal. Por las intensas lluvias la señal se había caído. Suspiró y se dijo a sí misma: “¿Me relajo y me tomo todo con calma debido a que no

puedo hacer nada o rompo en llanto y entro en un estado de histeria?”. Respiró, reflexionó, se le cerró un poquito la garganta de las ganas de llorar y... comenzó a reírse a carcajadas a tal punto que una pareja joven que estaba sentada en frente se tentó de oírla y así fueron varios. Situación que descontracturó todo bastante. De esa risotada surgió un grupo de personas que decidieron ir a comer algo todas juntas, y dormir como en campamento en el suelo, compartir charlas de diversas culturas, y como si fuera poco, pudo terminar el informe sobre el trabajo que había ido a realizar al exterior. Esto último le permitió pensar que al día siguiente no iría a trabajar, podría enviar el informe terminado y dedicar el día completo a sus hijos. No veía la hora de poder compartir esta experiencia con su esposo y conmigo. En el vuelo, en cada turbulencia, pensó que no sería bueno perder la vida porque aún tenía muchas ganas de hacer muchas cosas. Y con ese pensamiento surgió la idea de volver a bailar flamenco, caminar bajo la lluvia sin paraguas, abrazar a sus hijos y expresarles su amor total, proponerle un nuevo noviazgo al esposo, entre tantas otras reflexiones. “En breve estaremos aterrizando”, dijo el piloto. Y ella sintió que realmente había aprendido muchísimo de toda la travesía y se sintió agradecida.

No voy a negar que, al escucharla, me pensé en esa situación y desde ningún punto de vista me imaginé tan calma. Por otro lado, la miré entre admirada, sorprendida y tratando de tomar nota. Era un hermoso ejemplo para contar. Tan real, optimista.

Poseer tal capacidad para enfrentar las situaciones adversas es propio de las personas que tienen un pensamiento de tipo resiliente, es decir, aquellas que:

- Pueden salir fortalecidas de situaciones difíciles.
- Toman los desafíos como estímulos de crecimiento personal y no como una mala suerte del destino.
- Interpretan las situaciones de un modo sanador y nada conflictivo.
- Buscan generar paz interior.
- Se sorprenden habitualmente.
- Saben correrse de las peleas.
- Reflexionan sobre sí mismas, se pueden observar con *insight*.
- Tienen capacidad de poder comunicar lo que sienten sin herir.
- Son hábiles para generar relaciones sociales de cooperación.
- Encuentran modos no convencionales de resolver los problemas.
- Observan segundas oportunidades en los nuevos intentos.
- Encuentran el lado positivo.
- Les encanta estar en compañía, pero saben acompañarse en su soledad.
- El sentido del humor las acompaña siempre.
- Son curiosas y creativas.
- Aman profundamente y se dejan amar.
- Poseen desarrollada la empatía y son capaces de ponerse en el lugar del otro con facilidad.
- Saben escuchar sin opinar.

- Pueden perdonar y resignarse.
- Toleran la frustración.
- Aceptan que el hombre no todo lo puede comprender.
- Saben esperar.
- El optimismo las acompaña.
- Confían en sí mismas.
- Agradecen las experiencias.
- Encuentran siempre una salida en los laberintos.
- Saben manejar su propio “auto”.

En la vida, no solo suceden situaciones que no esperamos, sino que tenemos miedos más o menos compartidos por todos. ¿Cómo podría pensar sobre esos miedos una persona con pensamiento de tipo resiliente?

- Sobre el miedo a la soledad, tan común hoy en día, y obviamente siempre de acuerdo con el caso, podría pensar que cuando uno es parte de una sociedad o comunidad nunca está totalmente solo. Podría observar en la soledad una oportunidad única para conocerse y bucear dentro de sí mismo. Perdonarse, amigarse. Pensar que probablemente al sentirse bien consigo mismo, aparecerán personas que vibren en la misma frecuencia para poder compartir la vida. Si yo no me soporto, es seguramente difícil pensar que alguien querrá estar conmigo. Primero las paces internas, luego las relaciones sociales.
- Sobre el miedo a la enfermedad, también tan frecuente, es importante que comprendamos que podemos hacer mucho, tanto para evitar enfermarnos como para vivir lo que nos toque del mejor modo. Esto es, buscando un bienestar con nuestra propia alma. Conocernos nos da la posibilidad de ir buscando aquello que necesitamos a cada paso para encontrar vitalidad. Modificar miedo por atención activa.
- Sobre el miedo a la muerte, es importante decir que casi no hay seres humanos que no lo tengan o no lo hayan tenido, o no se pregunten acerca del propio fin. Pensar este miedo de modo resiliente es proponerse un camino de preparación, pero no para morir, sino para trascender. Podemos vivir pensando que la vida es corta, o vivir pensando que la vida es vida hoy, hasta que llegue su fin. Poder darnos cuenta de que moriremos es un buen recurso para vivir mejor, como vimos anteriormente. Trabajar para vivir hasta morir, más que vivir trabajando hasta morir. Proponernos metas, entendiendo que nosotros no siempre vamos a poder manejar los tiempos. Entregarnos a los procesos de la vida con total fidelidad a nosotros mismos. Marcar huellas, aprender.

Sin duda hay muchos miedos más. Tratemos de pensarlos de un modo diferente esta vez. Los miedos son maestros en nuestra vida, que nos indican hacia dónde debemos ir y hacia dónde no. Silenciarlos no es buen plan. No hay nada que no podamos pensar de un

modo diferente, siempre. Debemos tratar de no cerrarnos al modo conocido y preestablecido por nuestra historia.

Este pensamiento se aprende a lo largo de toda la vida. Nunca es tarde para aprender a pensar resilientemente.

Lo primero que debemos hacer es abrirnos a esta posibilidad real de aprender de nuevo lo que ya creemos saber. El mismo acto puede ser leído de muy distintas formas, y eso es lo que tenemos que buscar hasta llegar al modo que nos permita sentirnos en paz, libres, en marcha, comprometidos y motivados. Si mi modo de pensar me coloca en un sitio árido, sin salida, que me enferma y enloquece, eso no está bien y tengo que buscar opciones. Solo o con ayuda terapéutica idónea estamos a tiempo de aprender a pensar la vida, sus procesos, sus tiempos, sus amores, sus dolores y hasta su fin de un modo resiliente y sanador. Solo podemos encontrar un sentido a la vida si nos sabemos resilientes. Por eso, a esta capacidad potencial debemos darle el lugar de necesidad básica para la existencia de cada uno.

¿DEJASTE DE VIVIR?

A veces nos resulta obvio que estamos vivos. Pero no es tan claro que sí lo estemos verdaderamente. O sea, respiramos, comemos, dormimos, vemos, oímos, tenemos necesidades, sentimos y amamos en el mejor de los casos. Lo que nos invita a creernos vivientes. Pero yo me he encontrado con muchas personas que pareciera que dejaron de vivir hace rato, aun con todas esas actividades en marcha.

A veces los dolores nos conducen a caminar como fantasmas de nuestra propia vida. Como si no nos habitara nada más profundo que la idea de dejar pasar los días.

En este mundo conviven los que quieren vivir y los que no, los que quieren pero por alguna razón en breve no podrán, los que sí pueden pero no logran conectar con la vida, ni con cuál es su sentido. Los unos no les simpatizan a los otros, porque cada uno piensa que el otro tiene lo que creemos que querríamos para nosotros. Cuánta injusticia se siente cuando uno se topa con aquellos que quieren morir, habiendo atravesado la experiencia de alguien amado que no lo deseaba en lo absoluto. Y ahí entramos en un terreno del cual tanto escucho hablar en el espacio de la consulta terapéutica: la justicia. ¿Existe? A la justicia a la que se refieren generalmente los pacientes es a la divina. Es muy complejo ponerse en la posición de querer entenderlo todo.

Recuerdo una tarde cuando fui a visitar a un religioso en busca de este tipo de respuestas, guiada por mi propia desesperación. Me encontraba realmente tan enojada con las supuestas decisiones de Dios. Enojada y algo desilusionada también. Cómo me costaba entender que mi Dios me había lastimado o había tomado decisiones tan dolorosas para mí. ¿Por qué Dios decidiría que mueran los niños? ¿Por qué no ayudaría a que alguien bueno sane de una enfermedad?... Cuánta indignación provoca pensar a Dios de un modo cruel. Sean de la religión que sean, crean en lo que crean, las personas

se enojan con lo superior cuando las situaciones que deben vivir las desbordan. Esto le planteaba al religioso tan anciano como sabio al que visité. Me miró tocándose la barba larga, que seguro se tocaba mucho para pensar, porque esta ya tenía la forma del movimiento de su dedo. Su mirada era profunda. Y fue simple y contundente: “Querida, hay información que nos está vedada a los hombres. Si está oculta es por alguna razón que no debemos saber aún. No insistas ahora con eso, te hará daño”. Agradecí y me retiré. Pensé, pensé y pensé. Cómo me disgustaba la idea de no poder tener toda la información. Cuánto me entristecía saber que iba a tener que vivir sin poder comprender por qué el dolor existe realmente. Un golpe directo al narcisismo. Un cachetazo a la omnipotencia. Un cambio de posición en la vida era lo que indirectamente deduje que iba a tener que realizar.

A cada uno de nosotros puede pasarnos el hecho de no entender la “justicia divina”. Creo que porque juzgamos con nuestra mente humana. Creemos que somos capaces de comprenderlo todo, pero como dice un paciente que ha sufrido tanto, apenas somos un pequeño pocito en la arena en el que entra un pedacito de mar, no el mar entero.

Mientras transitamos la vida, se trata de vivirla con toda la energía que tenemos entre las manos.

Comprender que no podemos entenderlo todo de alguna manera también nos relaja. Nos deja en modo “espera”. Para que alguna vez, en algún lugar y en no se sabe muy bien dónde, quizás entendamos con los ojos del alma lo que nuestros ojos humanos se horrorizaron en observar.

No demos por sentado que vivimos por el solo hecho de vivir.

Es fundamental que podamos percatarnos de si estamos pisando con fuerza la tierra en la que estamos parados. Si estamos superando los miedos, detrás de los cuales seguramente están nuestros sueños más profundos. Todos soñamos algo y resulta verdaderamente hermoso cuando aquello que anhelamos, además, puede hacerse real.

LA FELICIDAD ES POSIBLE

Les pedí a diferentes personas, con diferentes vidas, experiencias y edades, que pensarán una definición personal de “felicidad”. El resultado fue el siguiente.

Mayores de 30 años:

Felicidad es el mejor momento de absoluta plenitud que puede sentir un ser humano (R. V.).

Felicidad es despertarme, mirar mis plantas, desearme un día pleno en el cual tenga la sabiduría de ir sorteando las dificultades, no perdiendo nunca la noción de que la felicidad [...], mi felicidad es una ardua tarea que con alegría comparto conmigo misma (F. S.).

Felicidad es esa sensación inmensa que dan las cosas simples del día a día y nos sacan las mejores sonrisas, que duran (S. C.).

Felicidad es sentir que estoy en el camino correcto (N. D.).

Felicidad no tiene que ver con no tener preocupaciones, dolor, angustia, sino con cómo con todas estas situaciones logramos esos momentos indescriptibles en que se nos hincha el pecho, nos brillan los ojos, y

tratamos de que no termine. La felicidad es una opción, es una decisión, se trabaja arduamente para lograrla. Y absolutamente todos podemos tenerla, aun cuando todos digan que les pasó lo peor en la vida (L. P.). Felicidad son situaciones lindas y hermosas que nos brinda la vida para disfrutar, aunque no dura para siempre, solo tenemos momentos felices (P. L.).

La felicidad es mirar fijamente a los ojos de nuestros seres amados y encontrar en ellos la dulzura del abrazo y una chispa de libertad (M. S. W.).

La felicidad es querer siempre lo que se hace y no hacer siempre lo que se quiere (N. L.).

Felicidad es ver en los ojos de mis hijas descubrir el mundo y yo estar cerca para cuando ellas lo necesitan (M. M.).

Felicidad es la risa de mis hijas, la sonrisa de un alumno cuando siente un logro, es el placer de hacer un proyecto y obtener la respuesta esperada, es mirar a mi marido y sentir su amor. Recibir el cariño de mis amigas. Es poder ayudar (V. L.).

Felicidad es el estado que nos permite sentirnos vivos todo el tiempo (D. C. L.).

Felicidad es mirar a mis hijos a los ojos y ver que son puros y buenos; es cuando me siento amada con un abrazo, con una mirada llena de amor de mi marido. Es poder ayudar al otro y sacarle una sonrisa y darle esperanzas; es salir al balcón, respirar hondo, disfrutar del paisaje y agradecer a la vida por otro buen día.

Felicidad es tener un hogar lleno de amor, estar sanos, fuertes. Es poder respirar a orillas del mar y disfrutar del sol. Felicidad es poder ser feliz con lo que tengo. Son momentos, es elegir, escuchar una linda canción, bailar mientras cocino, cuidar de mis plantas y verlas crecer, florecer. Es leer un buen libro, ver una buena película, una rica comida con mis seres queridos, un abrazo en medio de la noche, o en medio de cualquier momento, una mirada, una sonrisa, un “te amo”, un “te quiero”. Felicidad es vivir en la vida cada momento con amor (S. S.).

Felicidad son ratos, momentos, instantes (C. I.).

Felicidad es cuando llega el momento de despertar a mis hijos y verlos dormir, es poder caminar de la mano con ellos cuando los llevo al colegio; verlos crecer. Es saber que logré armar un hogar donde llegar y tener una linda familia junto a mi esposa e hijos. Es ver mis logros y sabernos buena gente (D. S.).

Felicidad es comprender el vuelo de una mariposa, el murmullo de las hojas de los árboles cuando los mece la brisa, es la sonrisa tierna de todos los Amores..., es beberse todita la Vida hasta que la misma te embriague con su magia (S. L.).

Felicidad es levantarme a la mañana y sentirme útil para mí y para los demás (J. S.).

Felicidad es hacer lo que sentís (D. N.).

Felicidad no es lo mismo toda la vida, sino que tiene etapas. De niño pasa por jugar, divertirse, por recibir afecto. Cuando uno es adolescente pasa por estar con amigos y hacer lo que le venga en gana. Y cuando uno es padre, es ver bien a tus hijos y llenarse de abrazos. A esta altura estaría bueno poder volver a jugar un poco como cuando uno era niño y tratar de disfrutar de la vida desde otro lugar. Tratar de ver lo que sí hay y no todo el tiempo pensar en lo que no se tiene, y reír más (M. C. K.).

Entre 10 y 20 años:

Felicidad es el sentimiento de que nuestra vida tiene un rumbo, un camino y que vale la pena recorrer día a día. El sentir que uno posee la fuerza para enfrentar todo lo malo, con el fin de estar persiguiendo nuestros sueños, que justifican las crisis y las lágrimas (S. G.).

Felicidad es un equilibrio emocional donde uno se siente congruente con lo que hace y con lo que desea. Sentirse libre y en paz (M. S.).

Felicidad son estados, momentos en que uno se siente realizado. Es una búsqueda personal e infinita que puede llevar toda una vida encontrarla (I.).

Felicidad es una forma de llamar a un estado, que a veces transito, en el cual puedo agradecerle a la vida las cosas “buenas” por el placer que me causan y las cosas “malas” por la lección que me enseñan. Su sustento es la conciencia. Su significado cambia a lo largo de la vida (M. S.).

Felicidad es algo que se siente, no que se piensa como definición (A. A.).

Menores de 10 años:

Felicidad es lo que te sostiene para poder sentirte bien cuando lo necesitas (S. C. L.).

Felicidad es estar con mi familia y compartir la vida juntos (C. C. L.).

Felicidad es paz y amor (T. B.).

Felicidad es acariciar el lunar de mi mamá (N. S.).

Felicidad es tener a tu familia siempre a tu lado (I. P.).

Felicidad es comerse un pote de dulce de leche (F. M.).

Felicidad es hacer algo con el otro, compartir (L. D.).

Felicidad es sentir alegría en todo el cuerpo (C. K.).

Felicidad es vivir bien y tener una buena familia y buenos amigos (F.).

Felicidad es algo que los padres nos tienen que ir enseñando. Es compartir y vivir momentos lindos (C. M.).

Felicidad es tener una casa, amigos, alguien que nos cuide y que nos ame en la vida. Felicidad es también tener un sueño (M. S.).

Algunos se identificarán con ciertas definiciones y con otras quizás no. Cada uno fue armando en su vida una definición de lo que es la felicidad, en función de cómo ha sido aquella y cómo lo marcaron sus experiencias.

Se trata de un tema que está muy hablado. Pero sigue siendo el anhelo más grande de casi todas las personas, para sí mismas y para quienes aman.

Guillermo Julio Romero (1997), en su libro *Cómo ser feliz*, expresa sobre este tema:

El máximo deseo del ser humano es ser feliz. Toda nuestra vida es una permanente lucha en procura de ese estado ideal universal.

Pero ¿en qué consiste la felicidad?

A nuestro modo de ver, una persona es feliz cuando posee aquellas cosas o atributos necesarios para sentir bienestar interior general que le permita estar siempre contenta, en paz consigo misma, alegre, sonriente, de buen humor, disfrutando la vida..., y posee, además, el dominio de los mecanismos aptos para que las dificultades de todos los días no alteren ni perturben ese sentimiento total.

Continúa explicando:

Los elementos específicos que hacen que un individuo sea feliz varían de persona en persona. Alguien puede tener una hermosa familia, una muy buena casa, un auto último modelo, una renta millonaria, amor [...] y no ser feliz, ya sea porque su vocación fue ser monje budista, escalar los picos más elevados del Himalaya, ser mercenario en una guerra mundial o vivir en un estado de permanente angustia, que le provoca una tristeza que no puede superar. Por eso, es condición básica elemental para ser feliz, saber con total precisión, cada uno de nosotros, qué necesitamos para realmente serlo.

Si bien es muy importante descubrir qué necesitamos para ser felices, creo que la felicidad no debe estar centrada en la cosa, sino en nuestra propia visión de las cosas. Nadie puede estar siempre contento y feliz, ni mucho menos en paz cada día de su vida y en armonía con el cosmos. Si la felicidad está asociada a eso, y la mayoría no logramos ese estado constante, eso nos declara infelices o a lo sumo nos indica que solo somos felices si podemos sentirnos bien. O en el peor de los casos, coloca a la felicidad en un nivel ideal, imposible de alcanzar, salvo por algunos. Esto nos lleva al sentimiento de

fracaso total por no haber podido lograr lo que, sin embargo, otros sí pudieron.

Así como hablamos de que debemos aprender a pensar resilientemente, que debemos hacer un trabajo personal intenso para aprender a manejar nuestro propio “auto”, también debemos aprender a ser felices. No es un atributo que podamos sostener por mucho tiempo si lo tenemos asociado a condiciones favorables en nuestras vidas. Es decir, si venimos diciendo que la vida incluye momentos difíciles, pérdidas, frustraciones; si entendemos que la muerte es el último momento de la vida y debemos incluirla en ella para poder valorarla en profundidad, entonces también podríamos pensar que la felicidad relacionada con los hechos bonitos no existe, salvo por un breve lapso, que al perder añoramos toda la vida. Esa situación genera una enorme frustración y melancolía. Vivir pensando que todo pasado fue mejor es transitar la vida imposibilitándonos.

Elisabeth Kübler-Ross y David Kessler (2002), en su libro *Lecciones de vida*, expresan: “La felicidad no depende de lo que sucede, sino de cómo lo vivimos. Nuestra felicidad está determinada por la forma en que percibimos, interpretamos e integramos los acontecimientos en nuestro estado de ánimo”. Y continúan:

Debemos preguntarnos si tendemos a ver lo mejor o lo peor en las situaciones y en los demás. Las cosas con las que nos comprometemos y a las que prestamos atención crecen. Por lo tanto, lo mejor y lo peor crece en el seno de nuestras interpretaciones y de nosotros mismos.

La felicidad solo puede ser posible si miramos la vida con realidad e incorporamos la idea de que de ninguna manera nadie vive sin que jamás le duela nada, pierda algo. ¿Cómo ser felices si atravesaremos momentos duros que nos marcan para siempre?

De eso se trata el verdadero desafío de estar vivos. Quiero proponerles pensar en una felicidad posible, para que todos podamos serlo y sostenerlo por sobre todas las cosas y más allá de todas las cosas.

Todos somos resilientes si sabemos que poseemos ese potencial a desarrollar como piedra preciosa en nuestro interior, si nos proponemos la meta de fomentar esta capacidad durante toda la vida. Si trabajamos sobre nosotros, podemos armar un buen botiquín resiliente para utilizar cuando más lo necesitemos.

Todos podemos ser felices si aceptamos que la vida es risa, y también es llanto. Si comprendemos que podemos *estar* mejor o peor, pero podemos *ser* felices interiormente.

Más adelante Elisabeth Kübler-Ross y David Kessler relatan el siguiente ejemplo:

En una ocasión, alguien le preguntó a Miguel Ángel, el gran artista del Renacimiento, cómo creaba esculturas como, por ejemplo, *La piedad* o *El David*. Él respondió que simplemente imaginaba la estatua en el interior del bloque de mármol y eliminaba lo que sobraba hasta revelar lo que siempre había estado allí. Aquellas maravillosas estatuas, ya creadas y presentes desde siempre, solo esperaban a ser reveladas. Lo mismo ocurre con la gran persona que aguarda en nuestro interior para salir a la luz. Todos tenemos la semilla de la grandeza. Las grandes personas no poseen algo de lo que los demás carezcamos; sencillamente, se han despojado de muchas de las cosas que se interponían en el camino de su mejor forma de ser.

La esencia feliz y resiliente está en nuestro interior; nuestra tarea es ir eliminando,

elaborando, conociendo y aprendiendo de todas aquellas situaciones de nuestra vida que fueron ocultando nuestro Ser. La idea es que estas situaciones se nos tornen en capas que nos hagan más fuertes y sabios en lugar de más duros e ignorantes.

No estoy hablando de utopías, ni de instantes efímeros, sino de un estado del Ser. No estoy refiriéndome a la capacidad de unos pocos que viven en una onda zen ni que pertenecen al mundo *new age* de la espiritualidad, ni a aquellos pocos que eligen retirarse del mundo materialista y se van a recorrer el mundo con sus mochilas. Estoy hablando de las personas más comunes, de la mayoría de las personas.

Cuántas capacidades poseemos y debemos aprender a desarrollar ubicándonos en las posiciones vitales más sanas para nosotros.

- ¿Catástrofe o desafío?
- ¿El fin o un comienzo?
- ¿Pérdida o ganancia?
- ¿Bueno o malo?
- ¿Mala suerte o buena suerte?
- ¿Destino o castigo?

Dónde uno se para marca la diferencia entre pasar por una desgracia o ser un desgraciado, entre perder a alguien o perderlo todo, entre sentirnos afortunados o fracasados y entre ser y estar. Y, entre un lugar y otro, se juega en definitiva nuestra vida entera y la de quienes nos aman.

En este libro pudimos ir recorriendo todas aquellas posiciones saludables que deberíamos adoptar para llegar a la meta de ser felices.

Felicidad es un estado interno del Ser que resulta de la capacidad resiliente. Está asociado a la posibilidad de elegir nuestra posición en la vida, independientemente de lo que nos pase.

Felicidad y resiliencia van de la mano en nuestra vida. No podemos pensar una sin otra. Porque es la resiliencia la que nos indica que vamos a poder superar hasta los dolores más profundos, y es esto mismo lo que nos lleva a declararnos felices por siempre, más allá de lo que pueda ocurrirnos en la vida.

Si felicidad es un instante, un segundo, entonces nuestro Ser irá y vendrá al son de las circunstancias que nos toque atravesar. Será un Ser que se debate entre la plenitud y la espera de la plenitud, cuando toca el instante infeliz.

Si la felicidad es un estado, entonces nuestro Ser estará libre de su atadura a las circunstancias, y podrá sentirse profundamente feliz más allá de lo que pueda sucedernos.

Es decir, podrá irnos bien, podrá irnos mal. Podremos estar con más o menos energías. Lograr o no nuestras metas. Tener muchas emociones y experiencias. Pero de todos modos podremos saber que nuestro Ser es resiliente y feliz.

Más allá de todo lo que pueda pasarnos, cuando la resiliencia nos conduce por el camino del aprendizaje, podemos ser felices realmente.

La diferencia entre la felicidad posible y la imposible radica en sabernos resilientes o no. Así como la resiliencia es una capacidad potencial, también lo es la felicidad asociada a ella.

He visto a tantas personas que han sufrido esos dolores considerados “insoportables” que han podido encontrar la felicidad en sus vidas, que puedo asegurarles que ese estado no está ligado a la ausencia de sufrimiento, sino que lo incorpora al proceso de la vida. Y luego lo convierte en riquezas para el alma.

Somos seres potencialmente resilientes y felices, a veces nos sucede que no podemos verlo, que dejamos a merced de las situaciones la evaluación de nuestro estado interno. Pero el trabajo es buscar adentro lo que creemos que se encuentra afuera, y permitirnos superar nuestros conflictos más profundos y crecer.

Cuando Dios les propuso a los ángeles crear al hombre y a la mujer, planearon hacerlo a imagen y semejanza de ellos. Entonces, uno de los ángeles dijo:

–Esperen, si los vamos a hacer a nuestra imagen y semejanza, van a tener aspecto similar al nuestro, fuerza e inteligencia igual a la nuestra. Debemos pensar en algo que los diferencie de nosotros, de no ser así, estaríamos creando nuevos ángeles.

–Debemos quitarles algo, pero ¿qué les quitamos?

Después de mucho pensar uno de ellos dijo:

–¡Ya sé!, vamos a quitarles la felicidad, pero el problema será dónde esconderla para que no la encuentren jamás.

Propuso el primero:

–Vamos a esconderla en la cima del monte más alto del mundo.

A lo que inmediatamente repuso otro:

–No, recuerda que les dimos fuerza; alguna vez alguien subirá, y la encontrará, y si uno la encuentra, ya todos sabrán dónde está.

Luego propuso otro:

–Entonces vamos a esconderla en el fondo del mar.

Y otro contestó:

–No, recuerda que les dimos inteligencia, alguna vez alguien construirá una embarcación con la que pueda bajar, y entonces la encontrará.

Uno más dijo:

–Escondámosla en un planeta lejano a la Tierra.

Y le dijeron:

–No, recuerda que les dimos inteligencia, y un día alguien construirá una nave en la que se pueda viajar a otros planetas y la descubrirá, y entonces todos tendrán felicidad y serán iguales a nosotros.

El último en hablar fue un ángel que había permanecido en silencio escuchando atentamente cada una de las propuestas de los demás; analizó cada una de ellas y entonces rompió el silencio y dijo:

–Creo saber dónde ponerla para que realmente nunca la encuentren. Todos se volvieron asombrados y preguntaron al unísono:

–¿Dónde?

–La esconderemos dentro de ellos mismos. Estarán tan ocupados buscándola fuera que nunca la encontrarán.

Todos estuvieron de acuerdo, y desde entonces ha sido así: el hombre se pasa la vida buscando la felicidad sin saber que la trae consigo... (Sakkal, 2011).

Bibliografía

- Barylko, J. (1994), *Sabiduría de la vida*, Buenos Aires, Emecé.
- Bettelheim, B. (1981), *Sobrevivir. El holocausto una generación después*, Barcelona, Grijalbo.
- Bulacio, J. M. (2011), *Ansiedad, estrés y práctica clínica. Un enfoque moderno, humanista e integral*, Buenos Aires, Akadia.
- Bunzeck, N. y Düzel, E. (2006), “Absolute coding of stimulus novelty in the human substantia nigra/VTA”, *Neuron.*, 51(3): 369-379.
- Chiozza, L. (1997), *¿Por qué enfermamos? La historia que se oculta en el cuerpo*, Buenos Aires, Alianza.
- De Mello, A. S. J. (1993), *¿Quién puede hacer que amanezca?*, Santander, Sal Terrae.
- Dethlefsen, T. y Dahlke, R. (1995), *La enfermedad como camino*, Barcelona, Plaza y Janes.
- Fassina, L. M. y otros (1998), *Hacia una psicología integrativa*, Buenos Aires, ECUA.
- Fischman, D. (2012), *El éxito de una decisión*, Santiago de Chile, Aguilar.
- Freud, S. (1915), *De guerra y muerte. Temas de actualidad*, en *Obras completas*, Buenos Aires, Amorrortu.
- Galeano, E. (2006), *El libro de los abrazos*, Madrid, Siglo XXI.
- Grad, M. (1999), *La princesa que creía en los cuentos de hadas*, Barcelona, Obelisco.
- Ibarrola, B. (2008), *El héroe de goma*, Madrid, Imserso.
- Kübler-Ross, E. (2006), *La rueda de la vida*, Barcelona, Vergara.
- Kübler-Ross, E. y Kessler, D. (2002), *Lecciones de vida*, Barcelona, Ediciones B.
- Kushner, H. (1987), *Cuando nada te basta. Cómo dar sentido a tu vida*, Buenos Aires, Emecé.
- (1985), *Cuando las cosas malas le pasan a la gente buena*, Jerusalén, La Semana Publicaciones.
- Larousse (1994), *Diccionario esencial de la lengua española*, México, Larousse-Planeta.
- Luzuriaga, I. M. (1976), *La inteligencia contra sí misma, el niño que no aprende*, Buenos Aires, Psique.
- Machado, A. (2005), *Campos de Castilla y otros poemas*, Madrid, El País.
- Morin, E. (2007), *El hombre y la muerte*, Barcelona, Kairós.
- O’Callaghan, P. (2009), *La muerte y la inmortalidad*, disponible en: <www.philosophica.info>.
- Osho (1993), *Vida, amor y risa. Una nueva visión de la espiritualidad*, Buenos Aires, Mutar.
- Romero, G. J. (1997), *Cómo ser feliz*, Tigre, Rom Reis.
- Sakkal, I. (2011), “La creación del hombre”, en *Fábulas fantásticas. Cuentos que son*

música para tu mente y tus oídos, Jerusalén, Etz Hajaim.
Schnake, A. (2008), *Enfermedad, síntoma y carácter*, Buenos Aires, Del Nuevo
Extremo .
Sinay, S. (2011), *Sanar la pareja*, Buenos Aires, Ediciones B.

Índice

Portadilla	3
Legales	5
Agradecimientos	6
Prólogo 1, Valeria Schapira	7
Prólogo 2, Lic. Fernando Hernández Avilés	9
1. La vida tiene un fin	11
2. Los héroes también mueren	22
3. Manejar el propio auto	32
4. Modernidad descartable	46
5. Los favoritos del alma	60
6. El ser feliz	75
Bibliografía	95