



ESPEJITO, ESPEJITO

Mariana Hernández Navarro

@marianahernandez@iconlead.com.mx

¿Resiliente o resistente?

seres humanos ante el entorno. Y, llegados a este punto, deseo subrayar algo: ser resiliente no es resistir ni aguantar las adversidades; tampoco es lograr ser invulnerable ante el estrés o las penas; no significa no sentir dolor o ser indiferentes ante el sufrimiento. Es, más bien, *tocar el sufrimiento y aprender a recuperarse de él.*

Para lograrlo, se requieren estrategias de afrontamiento (en inglés, *coping mechanism*). Aunque existe una variedad muy grande de máximas de oposición al sufrimiento, yo las he sintetizado en cuatro bloques:

1. Tener sentido y propósito.

¿Cuál es la capacidad interpretativa para narrar la historia de dolor desde una perspectiva distinta? Encontrar sentido es hallar la posibilidad más valiosa ante lo que nos ocurre; es descubrir el para qué de una situación, e incluso desde nuestra unicidad en relación con lo que sucede. Es decir, hacer una revisión: "Ante esto que ocurre, solamente yo puedo...".

Sería conveniente comprender que el trauma, el dolor, el sufrimiento se pueden convertir en descalabros existenciales que nos sacudan y estremezan; pero, si nunca hubiera caos en nuestra vida, viviríamos una existencia anestesiada.

2. Contar con estrategias emocionales.

En este punto se ubican aspectos como contar con un autoconcepto sólido, gestionar de forma adecuada los episodios emocionales, etcétera. Pero quiero hacer hincapié en dos herramientas importantes:

- El sentido del humor. Éste se concibe como el amigo bienintencionado del yo angustiado. En buena medida, poseer sentido del humor implica ser capaces de distanciarnos de nosotros mismos, de "subir nuestra alma al techo" y observarnos desde ese ángulo; y descubrir si parte de nuestra narración no es demasiado dramatizada.

- Y la ensoñación, que puede ayudarnos a sustituir una realidad insoportable, forjar sueños y construir escenarios de ilusión. Por ejemplo, Edith Eger, sobreviviente de los campos de concentración nazis, soñaba con reencontrarse con el joven que en ese momento le gustaba y con volver a probar el pastel de manzana que hacía su madre, pero sabía colocarlo en el campo de la esperanza y la ilusión. La ensoñación se torna disfuncional cuando se fabrican los *delirios lógicos*, es decir, cuando lo real es una locura, cuando el ser humano busca por vías alternas medios de comprensión, alguna respuesta que lo tranquilice.

Durante la peste negra, en Europa, la gente no comprendía lo que ocurría y buscaba desesperadamente las posibles causas. Se decía, por ejemplo, que las personas que habían muerto habían corrido esa suerte por el consumo de agua envenenada, o porque algunos espíritus malignos habían poseído a las mujeres; incluso algunos aseguraban que habían visto llover sapos y que eso había provocado la enfermedad. De esta manera, estas "pruebas" le daban un ra-



zonamiento lógico al ser humano para comprender lo que era incomprensible. Este delirio lógico impide tener una verdadera actitud resiliente porque solo expresa la *resistencia a la aceptación* de lo que realmente ocurre.

3. Vínculos y relaciones.

Un acontecimiento puede adquirir un significado infernal o celestial dependiendo de la red relacional que cobije, o deje desamparada, a la persona doliente. El papel que cumplen los demás es vital para la respuesta resiliente de una víctima. *Red social* o *red relacional* significa contar con un tutor de resiliencia, que puede ser simplemente una cierta estructura del barrio, una determinada forma de vivir en comunidad, la creación de circuitos profesionales de arte, de deporte, etcétera. Todos esos vínculos bastan para sembrar una semilla que posteriormente germinará como un proceso sólido de resiliencia.

4. Factores culturales.

Por ejemplo, en la cultura ruandesa no es adecuado quejarse o llorar. Las personas que han vivido un trauma necesitan construir una fachada digna, supuestamente indiferente a lo que ha ocurrido. No obstante, se les permite que solo por las noches participen en un "teatro del trauma" y que expresen con un grupo determinado lo que les sucedió. Es decir, pueden compartirlo como una especie de *narración*.

El sufrimiento en el ser humano es común, pero su expresión depende en gran medida de la cultura.

Por lo tanto, la resiliencia se puede enseñar: se fortalece, o no, por cada una de estas estrategias de afrontamiento.

Quiero subrayar que la resiliencia no solo es la *narración* del éxito de sobreponerse ante el desgarramiento traumático; es realmente el testimonio de un hecho: el *reacomodo espiritual*, la narración del regreso a la vida cuando se creía que todo estaba ya perdido.

"No puede existir resiliencia si no ha habido trauma; y éste produce quebranto, pero al mismo tiempo es el despertar de una conciencia y el hallazgo de una motivación para triunfar sobre el dolor", asevera Boris Cyrulnik, psiquiatra y psicoanalista reconocido en todo el mundo.

#DesarrolloHumano

No todo depende de ti

Nissim Mansur T.
mansurnissim@gmail.com

Decía un escritor famoso que "nacemos arrojados al horizonte de la muerte".

Vivimos toda una vida entre éxitos y fracasos; sentimos la responsabilidad por nosotros mismos y por los que nos rodean. Pero la realidad es que no todo depende de nosotros, porque el ser humano nace ya determinado en su ser.

En un ser determinado, la libertad es relativa; y una libertad relativa, condicionada a otra cosa, no es libertad.

Por eso mismo dejemos la culpa a un lado en situaciones terribles o inevitables que a causa de nuestras limitaciones no pudimos evitar.

El propósito de estas palabras es dejar muy claro que no todo depende de ti. Un ser humano, por sus mismas limitaciones, no puede ser responsable más que de lo que le compete en su pequeño radio de acción.

¡Dejemos ya la culpa a un lado!

*Albert Camus.