

Estoy harta de “echarle ganas”

el cansancio se hacen presentes para acceder a espacios profundos de reflexión, de permitirnos restablecer nuestras prioridades. Y, si además las podemos compartir en voz alta, nos pueden ofrecer un espacio liberador. “Sin expresión, hay depresión”, afirma Edith Eger, albacea intelectual de Victor Frankl.

Por un lado, sabemos que hemos carecido de una verdadera educación emocional y por ello preferimos no decir lo que sentimos; no nos atrevemos a establecer contacto con ciertas emociones, que además hemos bautizado como “negativas”: “Está mal sentirse triste, enojado, cansado, harto, etcétera”. Como consecuencia, nos convertimos en una especie de hipochondriaco emocional, es decir, estar incesantemente preocupado por uno mismo y mantener una hiperreflexión sobre la gestión adecuada y perfecta (de acuerdo con nuestro entendimiento) de las emociones.

Por otro lado, sucede que, cuando alguien se aventura a expresar realmente cómo se siente, el receptor tampoco sabe cómo manejar esa información; y, al asumir una actitud seguramente amable y bien intencionada, ello puede en algunas ocasiones tener un efecto negativo, pues ofrece típicamente dos tipos de solución:

- La primera consiste en forzar el ánimo y convertirse en porrista del otro: “Échale ganas”, “Ten buena actitud,

siempre hay algo positivo que agradecer”. Hemos caído en el enfoque simplista de considerar como sinónimos ser positivo y ser bueno. Este tipo de respuesta expresa más bien distanciamiento emocional antes que solidaridad con el otro.

- La segunda es iniciar la participación en algo que yo llamo “el concurso del hombre doliente”, es decir, determinar quién de los dos conversadores está en peores situaciones y por lo tanto es el ganador de dicho concurso. En algún momento alguien me dijo: “Tú no tendrías de qué quejarte; en cambio, veme a mí: yo tengo que preocuparme por colegiaturas y ver por mis hijos. Tú no tienes ese tipo de responsabilidades. ¡Estás en la gloria!”.

Nuestro tránsito por esta pandemia ha sido complejo para todos, desde diferentes ángulos y desde diferentes posturas. Considero que capitalizar verdaderamente un aprendizaje implica tener en cuenta que justamente no existe jerarquía en el sufrimiento; que no se trata por un lado de identificar quién es el más afectado y por otro tratar de convencer a los demás de que “estén bien”. Una persona me decía: “Siento que de tanto querer impulsarme me aventarán por un barranco; sólo necesito tener un espacio para expresarme sin ser juzgado ni tampoco alentado. Estoy seguro de que esto pasará; pero, mientras

esté presente, quisiera sentirme en la posibilidad de compartirlo”.

Cuando nuestro papel radica en ser los receptores de estos mensajes, será conveniente únicamente escuchar, responder con un sencillo: “Te escucho, cuéntame más si quieres...”, “Aquí estoy para escuchar”. Y una última opción sería: “¿Hay algo que pueda hacer por ti?”. La verdadera empatía es como un reflector: dirige la atención y ayuda donde es necesario. Si contestas: “A mí ya me pasó. Yo estoy peor que tú...”, ¿en dónde crees que está colocado el reflector? No minimicemos nuestros propios sentimientos, y menos los de los demás. Así estaremos en posibilidad de verdaderamente desarrollar nuestra inteligencia social. Es muy diferente acompañar de querer rescatar.

El ser humano es capaz de sobreponerse a una cantidad enorme de contratiempos, pero sólo llega a eso si valientemente logra ver de frente lo que realmente le ocurre. No nos tiene que gustar lo que sentimos, pero sí podemos aceptarlo de una forma conciliatoria.

Como seres humanos, somos capaces de superar muchos obstáculos, pero también parte de nuestra natura es convivir con nuestras emociones y aceptar que éstas tienen un objetivo que cumplir. Sabemos que según la calidad del diagnóstico será el tratamiento; por lo tanto, reconciliémonos desde hoy con nuestra propia humanidad.



ESPEJITO, ESPEJITO

Mariana Hernández Navarro

@marianahernandez@jconlead.com.mx

En días pasados, alguien me platicaba confidencialmente que estaba cansada de la pandemia, de la rutina; se confesaba en momentos desesperada y falta de ilusión. Expresaba: “A veces me cuesta echarle ganas, pero después pienso que ¡es el colmo! ¡No tengo de qué quejarme! Mi jefe en repetidas ocasiones me dice que tenga actitud positiva y que agradezca que tengo trabajo. Tiene razón”.

¿Cuántas veces hemos sentido culpabilidad de enfrentarnos a ciertos sentimientos? Nos sentimos mal de sentirnos mal. Si eliminamos todos estos sentimientos, caemos en algo que se llama *emotofobia* (fobia a sentir); y una de las características principales de las emociones es que, aunque a veces nos cueste comprenderlas, siempre tienen una función, se hacen presentes para algo. Por ejemplo, la tristeza ya