

SUPERVIVIENTES



Ricardo Rodriguez

Julio 2.010

INDICE.-

1. INTRODUCCION.

2. SOBRE LAS ADVERSIDADES.

3. La RESILIENCIA.

3.1 Las conexiones afectivas con otras personas.-

3.2 Las funciones ejecutivas.-

3.3 Localización del centro de control.-

3.4 La autoestima saludable.-

3.5 El pensamiento positivo.-

3.6 Las ganas de vivir.-

4. ESTRATEGIAS Y RESPUESTAS PROTECTORAS.

4.1 Ver lo que no esperamos ver

4.2 Intuición.-

4.3 Análisis Informado.-

4.4 Altruismo y Liderazgo.-

4.5 Explicar el sufrimiento.

4.6 Sentido del Humor.-

4.7 Narrar y compartir.-

4.8 La Solidaridad.-

4.9 La capacidad de adaptación.-

4.10 El perdón.-

5. EL CRECIMIENTO POSTRAUMATICO.

6. CONCLUSIONES.

7. EPILOGO.

8. BIBLIOGRAFIA.

1. INTRODUCCION.-

El propósito de este documento es exponer los recursos naturales o fuerzas personales que mueven la voluntad de los seres humanos no solo a luchar por sobrevivir a percances peligrosos, sino a adaptarse a las presiones más intensas sin rendirse y vencer las desgracias de todo tipo que nos depara la vida. El objetivo es examinar las raíces y los ingredientes biológicos, psicológicos y sociales de la poderosa capacidad humana de encajar, resistir y superar la adversidad.



La idea de que los seres humanos superamos terribles adversidades no es nueva. Tampoco lo es la noción de que las batallas de la vida pueden producir cambios positivos en quienes las afrontan. Para esto último, es clave construir un programa mental positivo que rechace los pensamientos que en vez de proteger lo que hacen es intoxicar y deprimir. Una de las maneras de instalar ese programa es encontrar la parte positiva de todo lo que sucede. Así, algunos acontecimientos que parecen negativos al pasar un espacio de tiempo y observar lo que hay detrás de lo “aparente” se observan de otro modo. Si la mente se acostumbra a pensar que todo en el Universo sucede por algo positivo que nos lleva a crecer y evolucionar, que las cosas tienen sentido aunque no lo veamos y que merece la pena confiar en la perfección de lo creado, seremos mucho más felices.

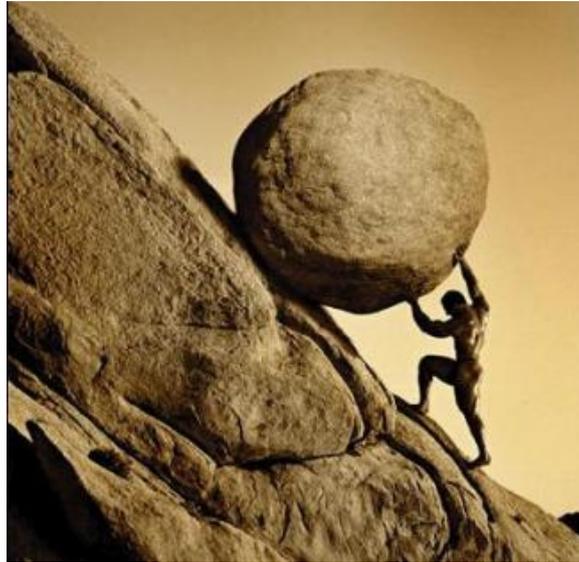


En cuanto a la elección de este tema como objeto del trabajo de fin de curso, no se debe a ningún motivo específico y concreto del que hoy sea consciente. La capacidad de los seres humanos para superar adversidades y para crecerse ante las dificultades, es un tema que me parecía interesante, pero la verdad es que he barajado diferentes opciones sobre los que enfocar el trabajo y reconozco que aunque finalmente me he decantado por ésta, igualmente podía haberlo hecho por cualquiera de los otros temas sobre los que “investigué” de manera superficial y contemplé la posibilidad de escoger como objeto de esta tesis final.

José Miguel Sánchez Cámara, que ha sido mi tutor durante todo este año y ha supervisado este trabajo puede dar fe de mi indecisión y volubilidad a la hora de decidirme por el tema. De hecho, en las últimas semanas, cada vez que hablábamos le informaba y le explicaba mi “reciente” decisión de cambiar de tema.

Aprovecho para desde aquí darle las gracias por el magnífico “acompañamiento” que ha realizado a lo largo de todo el año y por su paciencia que creo que en alguna ocasión (de modo inconsciente) he puesto a prueba. Eres un gran profesional y mejor persona!!!

2. SOBRE LAS ADVERSIDADES.-



“Sin fricción no se puede pulir una piedra preciosa” – Confucio

“El peor mal es no saber aguantar ningún tipo de mal” - Platón

Son contadas las personas que a lo largo de su vida se libran de sufrir personalmente o de ser testigos presenciales de infortunios o sucesos que ponen en peligro su equilibrio emocional, su integridad física o incluso su supervivencia.

La gama de adversidades que pueden traumatizarnos es muy amplia. La clasificación más utilizada distingue las adversidades comunes o que se consideran casi inevitables de las desgracias excepcionales.

Ejemplos de las primeras son la pérdida inesperada de un ser querido, las rupturas de relaciones importantes, las enfermedades o el paro forzoso. Entre las calamidades insólitas o infrecuentes se encuadran las atrocidades humanas, las persecuciones, los encarcelamientos y las torturas por motivos políticos o bélicos, los desastres naturales, los percances que causan heridos graves o muertes violentas, o los abusos continuados de los que las víctimas no pueden escapar.

Ante situaciones potencialmente fatales, sobrevivir a la embestida de la adversidad plantea a los afectados el primer reto. Pero hay desgracias que producen penosas secuelas que requieren un plazo largo para la superación de los daños.

Ciertas personas que experimentan fuertes sentimientos de terror e indefensión sufren, como consecuencia, trastornos emocionales por estrés postraumático o por depresión reactiva. Las calamidades inesperadas suelen plantear un reto emocional mayor que los infortunios que se anticipan o se consideran parte de la vida.

Igualmente, las adversidades de larga duración y los actos de violencia humana intencional ponen más a prueba la resistencia de las víctimas que los percances imprevistos o los siniestros causados por las fuerzas de la naturaleza.

Por otra parte, la incertidumbre a menudo atemoriza más que conocer las altas probabilidades de caer en situaciones peligrosas concretas. La inseguridad y la duda continuadas conmocionan el sentido de control sobre nuestro programa de vida y la perspectiva de futuro. Y cuanto más incierto nos parece el porvenir, más susceptible nos hacemos al stress y la desconfianza.

Aceptar el hecho de que la vida humana esta moldeada por imponderables y sigue reglas tan impredecibles como la trayectoria de una hoja al caer del árbol, nos ayuda a sopesar con realismo o distanciamiento emocional los efectos de las desgracia y, por tanto, a no estancarnos en elucubraciones paralizantes y pesimistas.

Hace tres siglos y medio, Baltasar Gracián representó la vida como un juego de azar, concretamente de cartas, en su obra "Oráculo Manual y Arte de Prudencia" (1.647). Según este pensador el buen "jugador" es aquel que le saca el mayor provecho a **"las cartas que le sirve la vida"**.

Los seres humanos nos angustiamos por posibles males mucho antes de considerar las posibilidades o los factores de riesgo que influyen en la posibilidad de que lleguen a afligirnos. Es decir, en la mayoría de las ocasiones sufrimos antes de tiempo y ya se sabe que "El que sufre antes de tiempo sufre más de la cuenta".

Como ya se ha mencionado, la incertidumbre a menudo nos alarma más que el conocimiento seguro de que algo es cierto, incluso cuando este algo sea peligroso.

Por ejemplo, el miedo a viajar en avión y sufrir un percance es mucho más intenso y común que el temor a conducir un automóvil y tener un accidente de tráfico, pese a que las probabilidades de perder la vida a consecuencia de un percance de circulación son infinitamente más altas. La razón es que el avión, al contrario que el automóvil, no está bajo nuestro control.

3. LA RESILIENCIA.-



El término que puede resumir y comunicar en una sola palabra la simbiosis única y natural de flexibilidad, resistencia, adaptación y recuperación es “Resiliencia”.

El uso de este anglicismo bastante extendido en otras lenguas se deriva del latín *resilire*, que significa “rebotar”. Desde hace bastante tiempo, este término se ha utilizado en el campo de la física para simbolizar la elasticidad de un material. Ejemplos de cuerpos con resiliencia son una cinta elástica, una pelota de goma, un muelle, o la caña de bambú que se dobla sin romperse ante el viento para enderezarse de nuevo.

Las semillas del interés científico en la resiliencia humana fueron plantadas hace seis décadas por las psicólogas Emmy Werner y Ruth Smith en la isla de Kauai. Estas investigadoras del desarrollo infantil se embarcaron en un proyecto que consistió en seguir muy de cerca, durante casi 40 años a un amplio grupo de recién nacidos en dicha isla. Entre ellos se encontraban niños y niñas que desde el nacimiento habían sido afligidos por graves privaciones, abusos y conflictos familiares y sociales. Las psicólogas anticiparon sin reservas que todos estos pequeños desafortunados sufrirían trastornos del aprendizaje, inadaptación, dificultades psicológicas o problemas de delincuencia. Su sorpresa fue descubrir que muchos de ellos se las arreglaron para vencer las tormentas de su infancia y crecer saludablemente hasta convertirse en hombres y mujeres competentes y seguros de sí mismos.

En la última década numerosas investigaciones han corroborado sin lugar a duda que un número considerable de niños y adultos sometidos a condiciones muy nocivas las superan y disfrutan de una vida saludable, productiva y gratificante. Así, lo que comenzó como un anhelo por entender algo que parecía extraordinario, terminó revelando el poder de lo ordinario.

En definitiva, la resiliencia humana es un atributo natural y universal que se compone de diversos ingredientes personales y circunstanciales.

Los pilares de esta poderosa fuerza de supervivencia están formados por seis atributos generales que son independientes de la naturaleza de la adversidad y que desarrollamos a continuación.

3.1 Las conexiones afectivas con otras personas.-



Aquellos individuos que se sienten genuinamente vinculados a otros, superan los escollos que les plantea la vida mejor que quienes no cuentan con la atención y el afecto de algún semejante.

Todos o casi todos los supervivientes de calamidades prolongadas identifican como una de las claves de su resistencia a alguna persona o personas con las que se sienten unidos en el presente o de las que recibieron apoyo incondicional en algún momento crucial de su vida pasada.

La predisposición natural a relacionarnos alimenta el motor de la supervivencia, contribuye a la pasión por vivir y forma parte del instinto de conservación. Una de las características que nos distingue del resto del reino animal es nuestra extraordinaria capacidad para comunicarnos, relacionarnos, convivir conectados afectivamente y apoyarnos unos a otros.

En todas las culturas las personas siempre hemos buscado unirnos unos a otros y el lenguaje siempre ha sido el mejor medio para conseguirlo. Hablar y escuchar cuando otros hablan son actividades que nos definen. La sincronía entre las personas se manifiesta, además, en la facilidad con la que nos contagiarnos unos a otros estados emocionales como la confianza, la alegría, el entusiasmo, la inseguridad y el pánico.

Los seres humanos también nos comunicamos a través de mensajes subliminales que transmitimos o captamos sin darnos cuenta, porque su intensidad es demasiado tenue para ser claramente perceptible por nuestros sentidos. Son estímulos que funcionan en el área del subconsciente, si bien esto no quita para que puedan influenciar nuestros pensamientos, el ánimo y los comportamientos.

Está demostrado que los individuos felizmente emparejados, como aquellos que se sienten parte de un hogar familiar o de un grupo solidario de amistades, muestran un nivel de resiliencia muy superior de quienes carecen de una red social de carácter emocional.

El efecto protector de las relaciones afectivas es independiente del sexo de la persona, de su edad, de su clase social y de su estado de salud. A lo largo de varios cientos de milenios hemos convertido la necesidad instintiva de sobrevivir y de conservar y propagar nuestra especie en el amor, la relación familiar, el espíritu fraternal y la convivencia solidaria.

3.2 Las funciones ejecutivas.-



Ejemplos de estas funciones son la introspección, el autocontrol, la energía vital y la capacidad de dirigir los pensamientos, las emociones y las conductas para tomar decisiones acertadas y superar los retos que amenazan nuestra estabilidad física o mental.

Cada uno de nosotros desempeña el cargo de máximo directivo de una empresa integrada por nosotros mismos. La misión de dicha empresa es vivir y convivir lo más saludable y satisfactoriamente posible conforme a nuestra visión particular de la vida, nuestros valores y nuestras herramientas y habilidades físicas, psicológicas y sociales.

Las funciones ejecutivas se encargan de gobernar los pensamientos, las emociones y las conductas. También se ocupan de examinar y evaluar los mensajes del entorno, de sentar prioridades, de tomar decisiones etc.

El “departamento ejecutivo” reside principalmente en el lóbulo frontal del cerebro. Pero este departamento no actúa independientemente, sino que está influenciado por la memoria y los centros que se ocupan de regular los sentimientos, procesar los estímulos que recibimos del medio o intuimos a través de nuestros sentidos y de modular las sensaciones que estos nos producen.

Componente fundamental de nuestras funciones ejecutivas es la introspección, que nos permite adquirir conocimiento de cómo somos y configurar una visión realista de nuestros talentos, recursos y defectos, para a partir de ahí poder forjar y dirigir razonablemente nuestro programa de vida y superar las adversidades.

Utilizar con precisión y eficacia las funciones ejecutivas requiere casi siempre echar mano de la memoria. Poseemos varios tipos de memoria, y las dos más importantes son la verbal y la emocional.

La verbal es la que usamos normalmente, el diario que llevamos siempre con nosotros donde archivamos nuestra autobiografía. Es la que nos permite almacenar y evocar hechos concretos y las interpretaciones y sentimientos que los acompañan. Por eso los recuerdos tienen el poder de emocionarnos intensamente.

La memoria emocional está reservada para experiencias fuertes de terror o indefensión que nos conmocionan. En ella se conservan, sin palabras, las escenas abrumadoras que vivimos, incluidas sus imágenes, sonidos u olores.

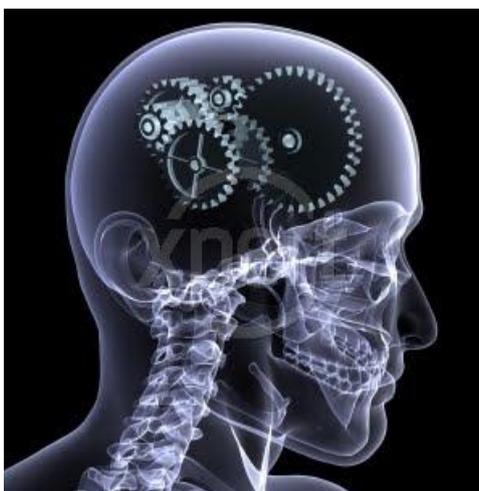
Una característica fundamental de las personas que sufren trastornos por estrés postraumático es la dificultad para borrar de la memoria emocional esos recuerdos aterradores. La mejor forma de disminuir su intensidad, transformarlos en recuerdos manejables e incorporarlos a la memoria verbal es relatar los sucesos penosos (verbalizarlos) y expresar las emociones derivadas de este ejercicio.

Otra función ejecutiva fundamental es el auto control que es la aptitud para frenar conscientemente los ímpetus, para esperar y retrasar voluntariamente la gratificación inmediata con el fin de perseguir un objetivo superior. El nivel de energía mental que nos ayuda tanto a responder con fuerza y entusiasmo como a mantener el control se debilita por el cansancio físico, el dolor, el hambre y los estados depresivos. Nadie sabe mejor que los deprimidos lo que cuesta enfrentarse al mundo cada mañana.

El funcionamiento razonable de las capacidades ejecutivas es una condición necesaria para afrontar con éxito las pruebas a las que nos somete la vida. Pero además de los beneficios prácticos que nos aportan estas aptitudes, en el plano de lo subjetivo, los frutos son también muy evidentes. Sentir que se es eficaz o estar convencido de poseer lo que se hace falta para ejecutar las acciones necesarias para vencer situaciones adversas fomenta pensamientos como: “Yo puedo”, “Estoy preparado”, “Tengo lo que necesito para lograrlo”.

Como resultado de estos pensamientos estimulantes, dedicamos más esfuerzo a superar los retos, y nos visualizamos venciendo la adversidad.

3.3 Localización del centro de control.-



Las personas que localizan el centro de control dentro de sí mismas y piensan que dominan razonablemente sus circunstancias resisten mejor y tienen más probabilidades de sobrevivir que quienes sienten que no controlan su vida o que sus decisiones no cuentan y depositan sus esperanzas en poderes ajenos a ellos.

Cuando abordamos situaciones peligrosas, nuestro comportamiento parece depender en gran medida de donde situemos el centro de control. Ante las amenazas, las personas que mantienen el sentido de autonomía y piensan que el resultado está en sus manos, responden con mayor coraje, resisten mejor y se enfrentan con más eficacia a la adversidad que quienes sienten que no controlan los eventos que les afectan o que sus decisiones no cuentan y ponen sus esperanzas en poderes ajenos a ellos. Más aun, los individuos que sienten que el desenlace de la situación depende principalmente de fuerzas externas como la suerte suelen sentirse más indefensos y responder con pasividad y resignación.

En momentos penosos casi todos buscamos aliento de nuestros seres queridos o promesas de alivio de expertos del mal que nos aqueja. Sin embargo, los mensajes más reconfortantes proceden de nuestras propias voces internas.

Como ejemplo y para demostrar la importancia de localizar el centro de control dentro de uno mismo, describiré el curioso experimento realizado por el psicólogo estadounidense William Sanderson hace unos años.

Sus protagonistas, veinte enfermos que sufrían ataques de pánicos, se prestaron voluntariamente a respirar aire contaminado con dióxido de carbono, un gas que provoca precisamente dichos ataques. Antes de comenzar el estudio, Sanderson hizo creer a la mitad de los participantes que manejando una pequeña llave podían controlar en todo momento la cantidad de gas tóxico que aspiraban, mientras que a los otros diez voluntarios les advirtió de que no tendrían control alguno sobre la cantidad de gas que respirarían.

Aunque en realidad, ninguno de los participantes controló el aire que había inhalado y todos aspiraron la misma proporción de dióxido de carbono, al final de la prueba sólo dos de los pacientes que creían controlar el aire que respiraban sufrieron ataques de pánico frente a los que padecieron ocho participantes del grupo que se creía falto de control.

Vemos, pues, que las personas convencidas de que ejercen un cierto grado de control sobre los eventos y dirigen sus propias vidas (aunque haya cierta dosis de fantasía en esas creencias) atenúan mejor sus emociones negativas, resisten más y se enfrentan más positivamente a las condiciones estresantes que quienes piensan que sus decisiones no van a influir mucho en el resultado.

Del ejemplo de la investigación se puede deducir lo contrario, es decir, que aquellos que creen poder controlar lo incontrolable, sufren más ansiedad... En todo caso, si el control da fortaleza al ego y a la personalidad, soltar el control es un complemento transpersonal interesante para remarcar.

3.4 La auto estima saludable.-



La valoración positiva que hacemos de nosotros mismos se alza como otro factor decisivo a la hora de luchar contra la adversidad. Cuando la opinión que tenemos de nosotros mismos es positiva, la resiliencia se fortalece directa e indirectamente. Una autoestima sólida y favorable estimula la confianza en uno mismo, el coraje y la determinación, y sobre todo nos convierte en seres valiosos ante nosotros mismos, y con ello aumenta nuestra satisfacción con la vida en general.

Como demuestran numerosos estudios, el indicador que predice con mayor seguridad el nivel de satisfacción con la vida de una persona es su nivel de satisfacción consigo misma. La gente que se valora suele ser razonablemente feliz.

Las personas que se valoran y reconocen sus cualidades y talentos también tienden a sentirse valoradas por los demás, y en condiciones estresantes o peligrosas hacen esfuerzos extras para superarse, lo que aumenta sus probabilidades de supervivencia.

Igual de importante es el hecho de que las personas con una autoestima saludable suelen conectarse más fácilmente con los demás y desarrollan mejores relaciones que aquellos que se infravaloran, y como ya hemos comentado las buenas relaciones afectivas constituyen el incentivo más frecuente para sobrevivir y el mejor antídoto contra los efectos nocivos de cualquier desgracia.

La auto estima más beneficiosa es la que, además de favorable, se basa en el conocimiento de nuestras capacidades y limitaciones, o, como dice el pensador Reinhold Niebuhr, *“la que nos permite aceptar con serenidad las cosas que no podemos cambiar, nos infunde el valor para cambiar las que podemos cambiar y nos inspira la sabiduría para distinguir las unas de las otras”*.

3.5 El pensamiento positivo.-



LO QUE SUCEDE ES SIEMPRE LA MEJOR OPCION (José María Doria)

La perspectiva favorable de las cosas es un ingrediente esencial de la resiliencia humana. Esta archidemostrado que el pensamiento positivo es congruente con las ganas de vivir, y perfectamente compatible con la capacidad de evaluar las ventajas e inconvenientes de las decisiones que tomamos y luchar sin desmoralizarnos contra las desdichas.

Además, no interfiere con la capacidad de discurrir con objetividad y utilizar la razón, ni es incompatible con la humildad que nos permite escapar de ideas prepotentes o de la omnipotencia de los sueños de la infancia.

Hoy sabemos que los centros cerebrales encargados de elaborar y modular las emociones, como el hipotálamo, estimulan a su vez las neuronas especializadas en razonar, por eso existe una coherencia entre lo que pensamos y lo que sentimos.

Nuestra forma de interpretar el mundo influye en nuestro estado de ánimo y viceversa, de forma que quienes logren mantener una disposición optimista también suelen mantener un estado emocional positivo.

En el mismo sentido, los estados de ánimo agradables estimulan recuerdos placenteros y predicciones esperanzadas, mientras que la tristeza y el desaliento estimulan las reminiscencias desagradables y los malos presagios. A menudo el peor enemigo de personas abrumadas por sucesos adversos no es tanto la gravedad de sus circunstancias como sus paralizadores miedos imaginarios.

Las personas de pensamiento optimista al referirse a vicisitudes pasadas pueden pensar algo así como: *“Mis experiencias me han preparado para superar los retos presentes y las situaciones no deseadas por venir”*, un razonamiento positivo que sirve de estímulo para afrontar con confianza situaciones dificultosas.

Quienes hacen las paces con el pasado, por fatal que este sea, se liberan, se reponen y controlan mejor su destino; además, benefician su salud física al disminuir el nivel de estrés.

Al concentrarnos en el presente, lo más beneficioso es esforzarse en encontrar algún aspecto positivo incluso a la peor situación. Las explicaciones positivas estimulan la confianza en uno mismo.

En cuanto al futuro, las personas de perspectiva optimista se predisponen a que les vayan bien las cosas y las que utilizan la óptica pesimista esperan que les vaya mal y se predisponen a ello.

Quizá la principal ventaja del optimismo se refleje en la resistencia al sufrimiento físico y al decaimiento mental y en la persistencia para conseguir triunfar sobre la adversidad. “los seres humanos podemos vivir cuarenta días sin comida, tres días sin beber agua, siete minutos sin aire, pero solo unos segundos sin fe y esperanza”.

El pensamiento positivo facilita la conexión afectiva con otras personas y en las relaciones de pareja, familiares o de amistad, cuando los protagonistas interpretan o explican favorablemente los sucesos que les afectan, tienden a gozar de relaciones más duraderas y estables.

El optimismo complementa las funciones ejecutivas de la persona. Las personas optimistas que hacen frente a los avatares dolorosos de la vida tienden a dar un “sí” decidido y firme a las oportunidades para superarlos.

El pensamiento positivo también actúa benéficamente en la autoestima de las personas. El pensamiento optimista estimula estados de ánimo agradables y, y las personas que se inclinan a ver el mundo a través de un cristal empañado de emociones gratas tienden a valorarse a sí mismas favorablemente.

El pensamiento positivo también fomenta la evocación de los logros del pasado, facilita las explicaciones positivas de las vicisitudes que surgen y nutren la fe en uno mismo y la esperanza de que lograremos lo que nos proponamos.

3.6 Las ganas de vivir.-



“Quien tiene un porqué para vivir puede soportar casi cualquier cómo” – Nietzsche.

La mayoría de las personas, cuando las cosas marchan razonablemente bien se toman la vida tal como viene y prefieren no entrar en cuestiones enrevesadas (para ellas) sobre el significado o propósito de nuestra existencia.

Sin embargo, en tiempos peligrosos, inciertos o de sufrimiento estas cuestiones sobre el sentido de la vida irrumpen con fuerza en nuestra conciencia. Y cuanto más espinosas o desdichadas son las circunstancias a las que nos enfrentamos y más amenazan a nuestra estabilidad física o emocional, más acuciantes se hacen esas preguntas y más relevantes las respuestas. Parece que en esos momentos finalmente comprendemos que si pudiésemos captar la auténtica finalidad de la vida comprenderíamos y aceptaríamos mejor el trance que afrontamos y lo toleraríamos sin desesperarnos y rendirnos y aumentaríamos las posibilidades de superarlo.

El médico y psiquiatra Victor Frankl (1905 – 1977) que milagrosamente sobrevivió a tres años de internamiento en los campos de concentración nazis, explicaba la importancia de encontrar el sentido de nuestras vidas ya que esa era la fuerza fundamental que movía a los seres humanos. De ahí que una vez que encontramos un significado a nuestra existencia nos tranquilizamos, nos sentimos más seguros y fortalecemos la motivación para soportar el dolor y luchar contra la adversidad.

Este sentido es subjetivo y varía de una persona a otra. No es definitivo ni permanente y casi siempre evoluciona con el paso del tiempo y con los cambios que experimentamos en nosotros mismos.

4. ESTRATEGIAS Y RESPUESTAS PROTECTORAS

Además de los pilares que hemos visto en el punto anterior y que configuran nuestra capacidad de encajar y superar adversidades, los seres humanos activamos estrategias y respuestas específicas con el fin de amortiguar y vencer calamidades concretas.

Cuando nos enfrentamos a una situación extrema tenemos que cambiar el chip. Esto implica dejar a un lado las normas, las conductas y hasta la jerarquía de valores que hasta ese momento han guiado nuestra vida cotidiana. Supone, pues, reorganizar las prioridades y poner en marcha recursos físicos y mentales que no usamos habitualmente.

A continuación, se describen algunos de los mecanismos protectores principales.

4.1 Ver lo que no esperamos ver



“Cuanta mas necesidad de tenerlo todo bajo control, menos permitimos que aparezca lo que nos sorprende”.

“Cuantos mas asuntos pendientes tenemos sin acomodar, menos dispuestos estamos para dejar entrar cosas diferentes”

“Cuanta mas rigidez en el análisis, menos creatividad en la interpretación”

Para responder con eficacia a cualquier adversidad necesitamos antes que nada darnos cuenta de que pasa algo. Tomar conciencia de lo que nos está pasando es el primer paso en la superación de cualquier amenaza a nuestra integridad física o emocional.

Los seres humanos estamos predispuestos a la normalidad, a lo que nos ocurre habitualmente. Esta predilección por lo acostumbrado nos ahorra mucha energía física y mental, pero ralentiza nuestra percepción de las excepciones de lo inusual. Vemos lo que esperamos ver y pasamos por alto lo que no esperamos. Tendemos a captar las cosas que anticipamos y no solemos reparar en las que no nos imaginamos aunque las tengamos delante de los ojos. Esta especie de filtro natural que deja fuera de nuestra visión ciertos detalles puede tener consecuencias nefastas en determinadas circunstancias.

Los convencionalismos, las creencias inflexibles, la rigidez y los prejuicios también tienen el poder de cegarnos, de ofuscar nuestro sentido común y dañar la flexibilidad que necesitamos para responder a sucesos inesperados.

Además de no considerar aquello que no esperamos, en ocasiones tampoco advertimos lo que no queremos ver. Los seres humanos tenemos una sorprendente habilidad para echar mano, de modo inconsciente, de poderosas artimañas, con el fin de evadir y no encarar las desgracias que atentan contra nuestra dicha.

En 1957, el psicólogo Leon Festinger acuñó el término “Disonancia Cognitiva” al demostrar la tendencia de las personas a evitar los sentimientos discordantes y desagradables que les producían una contradicción entre sus deseos y los hechos reales. Explicaba como las personas se defendían inconscientemente de posibles amenazas a su seguridad disfrazando, ignorando, negando o reprimiendo en el subconsciente la realidad.

Sin embargo, estar abiertos a la posibilidad de ver lo que no esperamos ver nos ayuda a percatarnos de sucesos inesperados. Igualmente, ser conscientes o reconocer que las cosas pueden ser diferentes de lo que parecen, o de lo que pueden ser, o de lo que nos gustaría que fuesen, nos ayudará a captar y evaluar amenazas peligrosas.

4.2 Intuición.-

“Cuanto mas ruido y voces internas, menos posibilidad de que se escuche el susurro de lo intuitivo”.



Ante circunstancias anormales o inquietantes el cerebro pone en marcha diferentes procedimientos o mecanismos para evaluar la situación. En general, estos procedimientos son de dos tipos. Uno es predominantemente emocional, intuitivo e inconsciente, mientras que el otro es razonado, analítico y consciente.

Localizada casi toda en el hemisferio cerebral derecho, la intuición nos permite percibir una nueva situación a través de señales subliminales o de muy baja intensidad que captamos del entorno. Estas señales se conectan inconscientemente con recuerdos de experiencias pasadas parecidas archivadas en la memoria y provocan una respuesta emocional inmediata, como la sensación de peligro.

La intuición es como la perspicacia de quienes tienen bastante con captar una pequeña parte de algo para adivinar correctamente lo que al final acabarán encontrando. Se trata de una valoración instintiva y rápida que, sin una explicación lógica, nos empuja a pasar a la acción. Es una respuesta emocional premonitrice que no incluye pensamientos, ni palabras, ni razonamientos, pero tiene un enorme poder.

Por definición, la intuición es el conocimiento irracional instintivo de la realidad, analizada en un momento puntual, que puede permitirnos llegar a conclusiones sin necesidad de transitar los procesos explicativos o conscientes del pensamiento formal.

Todos conocemos como en algunas situaciones una alerta interna nos avisa y previene de algunos peligros o nos acerca a encontrar alguna solución que se nos escapa.

Los expertos en tecnología para detectar lo que en la industria militar se llama “aparatos explosivos improvisados”, como las bombas camufladas en las carreteras, reconocen que el sistema detector más sensible que existe es el cerebro humano. Señalan como la intuición unida a la experiencia, salvan más vidas que la tecnología más avanzada.

Carl Jung consideraba que la intuición era una de las cuatro funciones básicas de la psique junto con la percepción, el pensamiento y el sentimiento.

Esta habilidad primitiva y descontrolada, a pesar de conectar directamente con el subconsciente (o quizá por eso) es la que permite al individuo manejar datos que en lo cotidiano han pasado desapercibidos, se han olvidado, se han reprimido o negado, de cara a vincularlos con su presente para que le allanen el camino y seguir adelante.

Para la Gestalt, el mundo de lo intuitivo es el contexto ideal del contacto auténtico con la realidad y la consecuencia natural del proceso de “darse cuenta”; una forma de volverse consciente de los hechos no apoyada en la razón, sino en vivenciar, sentir e imaginar.

Si la consecuencia de lo racional es “entender” un problema y “evaluar” posibles soluciones, la consecuencia del darse cuenta es intuir la esencia de lo que está sucediendo y visualizar una salida o una comprensión de la realidad diferente, más ligada a lo interno, más vinculada con nuestros aspectos más fundamentales.

Existen diferentes tipos de intuición. Hay quizá una docena de modelos en los que se manifiesta la misma, y su mecanismo suele ser diferente en cada persona y en cada situación.

La mayoría de las veces se nos presenta como una inexplicable experiencia sensible y para nada razonable. A veces, por ejemplo, una sola mirada parece bastarnos para percibir por completo una situación o captar las características de una persona. Es una respuesta visceral, apoyada en lo emocional, y no es válida más que para nosotros, en ese momento y para ese particular objeto.

Otras veces, la intuición parece teñirse de lo intelectual y aparece como la capacidad de establecer relaciones, similitudes y diferencias generalizadoras entre cosas aparentemente no vinculadas. Aquí, la intuición parece penetrar las cosas, hasta captar su esencia, su estructura o su evolución, su pasado o su futuro, empujando desde allí una serie de asociaciones que podríamos describir como respuesta básicamente espiritual.

En otras ocasiones, finalmente, la intuición parece asociada con la capacidad de ciertas personas para presentir algún acontecimiento o adivinar lo que seguirá, como señal de que existe en algunos un sentido extra para percibir lo que no todos perciben.

Para concluir con este apartado citare al neurólogo portugués Antonio Damasio quien sostiene que las emociones pueden ser más eficaces que la inteligencia a la hora de tomar decisiones. Ante un determinado problema, debemos dar una respuesta y actuar conforme a ella, debemos ocuparnos más que preocuparnos.

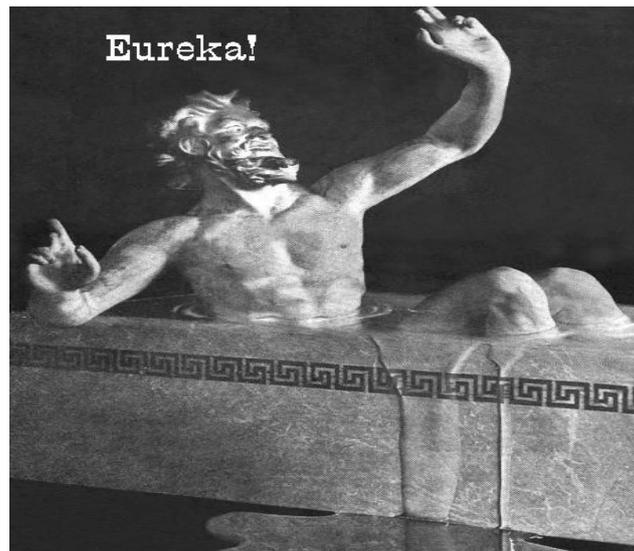
4.3 Análisis Informado.-

Por otro lado, con independencia de la intuición, que nos permite presentir los indicios de riesgo de algo que está ocurriendo o va a ocurrir, ciertas áreas del hemisferio cerebral izquierdo se encargan de analizar metódicamente y valorar los distintos aspectos de cualquier situación con el fin de llegar a una evaluación lógica del peligro.

Estos centros se ocupan del examen razonado y consciente del suceso, buscan posibles pautas o conexiones y nos informan para que podamos formular nuestra respuesta y actuar.

Por lo general, llegamos a las conclusiones de lo que pasa y entendemos la situación problemática en la que nos encontramos después de seguir un método ordenado de observación y de sopesar diferentes posibilidades.

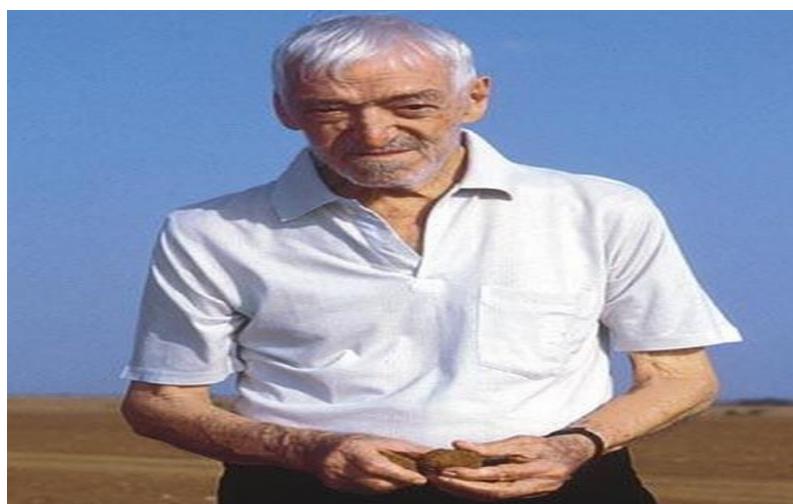
Pero a veces las soluciones de los problemas brotan en nuestra mente por sorpresa. Son los "Momentos Eureka". De repente es como si se nos encendiese la consabida bombilla y descubrimos relaciones entre los diferentes elementos de la situación que antes no percibíamos y todo se esclarece.



Dicho lo anterior, no hay que confundir estas soluciones acertadas que brotan de improviso en nuestra mente con los denominados "pensamientos automáticos". Estos pensamientos son conclusiones mecánicas impensadas que se forjan con prejuicios o generalizaciones irreflexivas y suelen derivar en juicios absolutos, negativos y erróneos.

En situaciones peligrosas inesperadas o ante las crisis, estos pensamientos instantáneos son peligrosos y nocivos por su naturaleza errada, dogmática y derrotistas.

4.4 Altruismo y Liderazgo.-



Está demostrado que en las calamidades que afectan a un grupo o comunidad, los profesionales sanitarios y los especialistas en rescates tienen más posibilidades de afrontar con éxito el desastre porque centran su atención en el trabajo que deben hacer, y como consecuencia, dejan menos espacios abiertos para que les invada el miedo y la confusión.

Igualmente los damnificados que toman la iniciativa y deciden echar un cable a quienes tienen a su alrededor también gozan de más posibilidades de superar la coyuntura. Auxiliar y proteger al prójimo los convierte de víctimas en rescatadores.

Este papel refuerza en ellos la concentración, el sentido común y la aptitud para evaluar racionalmente la realidad. Esta forma de actuar, de intervenir, de tomar control y de mantener activas las funciones ejecutivas, otro pilar de la Resiliencia.

Ayudar a otros en trances difíciles nos hace más resistentes al estrés y al agotamiento físico y emocional. Además nos protege de la tendencia a aislarnos y posiblemente ahogarnos en emociones negativas y pensamientos agoreros.

Una vez pasado el desastre, el comportamiento altruista continúa estimulando la autoestima positiva, también pilar de la Resiliencia, pues induce en nosotros el sentido de la propia competencia y la satisfacción de haber contribuido a la seguridad de otros.

Los beneficios de los actos altruistas, no son sólo evidentes en las crisis, sino que también se obtienen cuando realizamos actividades de voluntariado en el día a día. Estas tareas repercuten favorablemente en nuestra identidad personal y social, nos hacen más proclives a mantener una perspectiva optimista de las cosas y nos facilitan la diversificación de nuestras parcelas de satisfacción con la vida en general.

Diversificar las fuentes que nutren nuestra dicha nos ofrece una base de sostenimiento más amplia en momentos de inseguridad, nos ayuda a sentirnos menos amenazados cuando surgen dificultades o se nos hunde una fase concreta de la vida, como puede ser la pérdida de un ser querido o el golpe de un fracaso en una relación sentimental.

Por otro lado, ante las amenazas que no entendemos o que nos hacen sentirnos indefensos, casi todos buscamos personas que nos guíen y den consejo. Buscamos a alguien que nos facilite una respuesta fiable al porqué de los hechos y poder llenar ese incomodo vacío que crea en nosotros la falta de entendimiento y calmar la conmoción que nos provocan las cábalas agoreras que invaden el ambiente en tiempos inciertos.

A menudo, los grupos afectados por desastres necesitan y buscan individuos con liderazgo. En situaciones peligrosas los colectivos que cuentan con líderes fiables y competentes salen mejor parados. De hecho, la confianza del grupo en la persona adecuada puede ser un factor decisivo.

4.5 Explicar el sufrimiento.

Sufrir no es una condición necesaria para darle significado a la vida. De hecho, el sufrimiento en sí no tiene sentido. Le damos sentido en la explicación que le asignamos.

Las fuerzas destructivas que están fuera de nuestro control pueden arrebatarnos todo lo que poseemos, pero mientras estemos vivos y conscientes no podrán despojarnos de la libertad para elegir la lectura que queramos darle a las adversidades.

Aunque todas las desgracias tienen en común que provocan miedo y amenazan nuestro equilibrio físico y emocional, su impacto varía según nuestra personalidad, las circunstancias y los valores culturales y sociales de la comunidad en la que vivimos.

El significado o interpretación que le damos a la adversidad puede fortalecer o debilitar nuestra capacidad para superarla y también influye en las posibles enseñanzas que extraigamos de la experiencia.

A la hora de explicar las situaciones estresantes o los infortunios con que nos golpea la vida, quienes piensan que se trata de desventuras pasajeras de las que se recuperaran tienen más posibilidades de superarlas. Tal y como ha demostrado Martin Seligman, estas personas no ven sus calamidades presentes como desgracias irreversibles que afectan todo su ser; tampoco establecen generalizaciones que no permiten salida alguna, ni se sobrecargan de culpa por lo ocurrido, sino que sopesan su grado de responsabilidad como los posibles fallos de otros.

4.6 Sentido del Humor.-



“A un preso condenado a muerte, cuando ya se encontraba en la silla eléctrica, le dio un ataque muy fuerte de hipo justo antes de que el guardián apretase el interruptor. “Algún último deseo” le pregunto el agente siguiendo el ritual. El reo le imploro entre hipo: “Si..., por favor... ¿me puede... dar un susto?”

Aunque supuestamente las adversidades no parecen ser un caldo propicio para el buen humor, la realidad es que las personas que gozan de la capacidad de explicar las circunstancias desfavorables en un contexto jocoso o humorístico las afrontan mejor.

En las crisis el sentido del humor es algo muy serio. Su función principal es ayudarnos a distanciarnos emocionalmente de la situación que nos estresa percibiendo la comicidad en nosotros mismos y en las circunstancias que nos acosan.

La perspectiva humorística constituye una estrategia ingeniosa muy eficaz para defendernos del miedo, la ansiedad y la desesperación y actúa como autentico calmante a la hora de interpretar y describir los amargos aspectos de las desdichas que nos amenazan y atormentan.

Nos libera de miedos contraproducentes y agoreros sin interferir con nuestra capacidad para evaluar los peligros, protegernos y superarlos.

Numerosos supervivientes de tremendas calamidades afirman que el sentido del humor les ayudo a resistir el abatimiento que producen las adversidades prolongadas.

Victor Frankl durante sus años de internamiento en un campo de concentración no tardó en darse cuenta del efecto reparador del sentido del humor. Según Frankl, este sentido es una de las armas principales con la que los seres humanos luchamos por sobrevivir.

Y cuenta que: *“Consciente del poder fortificante del sentido del humor, convencí a un compañero que trabajaba a mi lado de que se inventara cada día una historia divertida sobre algún incidente que pudiera suceder al día siguiente de nuestra liberación”*

Hoy está demostrado que el humor facilita la descarga de la tensión emocional y nos hace resistentes al estrés. Una dosis adecuada de gracia y ocurrencia, además de facilitar un reconfortante y terapéutico distanciamiento de la situación que nos abruma, también es una excelente herramienta para conectarnos con los demás.

El atractivo social del sentido del humor ha sido reconocido desde principios de la civilización y no cabe duda de que los lazos de unión y cooperación entre las personas que fomentan el sentido del humor constituyen un ingrediente protector esencial en muchas crisis.

En el terreno científico, varios investigadores han demostrado en los últimos años que el sentido del humor ayuda a las personas a afrontar mejor los sucesos estresantes o las enfermedades graves y, por consiguiente, aumentan las probabilidades de sobrevivir.

Concretamente, en 2006, un equipo de noruegos encabezados por el psicólogo Sven Svebak, demostraron en un grupo de enfermos de insuficiencia renal avanzada en tratamiento de diálisis o riñón artificial durante años, que aquellos que poseían un alto sentido del humor vivían más.

Este sentido del humor se refleja en una perspectiva más desenfadada, menos trágica y más liviana de su enfermedad y de la vida en general.

4.7 Narrar y compartir.-

“Comunicarse es bueno para el corazón” – Valentín Fuster

Al ponerle palabras y verbalizar las preocupaciones o los temores que nos agobian reducimos su intensidad emocional, lo que hace que nos tranquilicemos, que el corazón se relaje y disminuya la presión arterial.

Verbalizar es saludable para el corazón y también para la mente. A través del habla nos desahogamos, nos liberamos de pensamientos estresantes y nos aliviarnos de emociones angustiosas.

Evocar, ordenar y relatar los recuerdos, las sensaciones corporales y los sentimientos abrumadores de terror, dolor, confusión, vulnerabilidad o indefensión nos permite transformarlos poco a poco en pensamientos coherentes de intensidad emocional más manejable, lo que minimiza la posibilidad de que se hundan en el inconsciente o en la memoria emocional y puedan provocar ansiedad crónica o depresión.

Narrar las experiencias estresantes a través de la palabra hablada o escrita nos ayuda a clarificarlas, ponerlas en perspectiva e incorporarlas a nuestra autobiografía como un fragmento doloroso pero, al fin y al cabo, una parte más de nuestra vida.

Hablar o escribir sobre adversidades pasadas que se superaron causa una clara y duradera mejoría de los síntomas en pacientes que sufren enfermedades crónicas. Igualmente, quienes padecen dolencias incurables y participan todas las semanas en grupos de apoyo disfrutaron de mejor calidad de vida que quienes no toman parte en esta actividad comunicativa.

Contar a personas comprensivas y solidarias las cosas que nos atormentan es una comprobada estrategia protectora, porque nos ayuda a validarlas y a legitimar sus efectos en nosotros. Además, al compartir con otros las circunstancias dolorosas o aterradoras que hemos vivido, o estamos viviendo, nos hacemos receptivos a las muestras tangibles de apoyo y solidaridad.

A través de las palabras transmitimos y obtenemos comprensión, recibimos e infundimos esperanza. Las palabras forjan nuestras relaciones y juegan, así, un papel fundamental en la construcción del primer pilar de la resiliencia humana: Las conexiones afectivas.

4.8 La Solidaridad.-



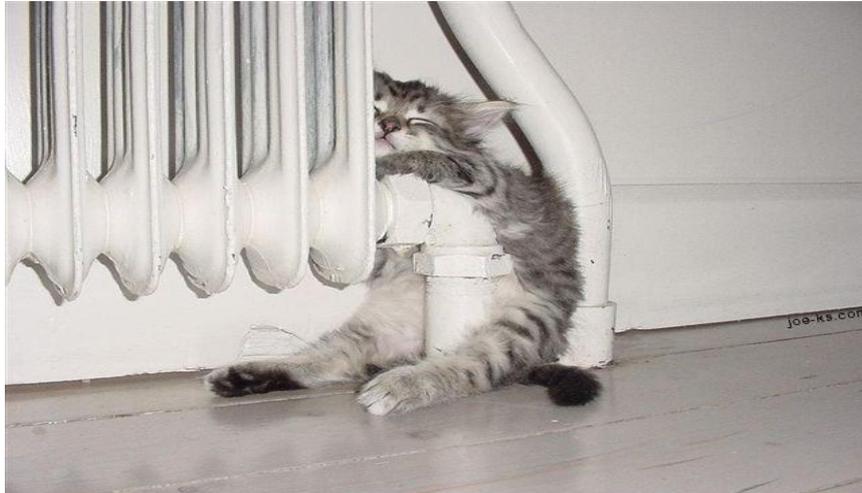
La solidaridad, entendida como los sentimientos de hermandad, de adhesión, de fidelidad y de comprensión que nos impulsan a cuidarnos, respaldarnos y alentarnos mutuamente, es una fuerza natural que promueve confianza, seguridad, esperanza, y fomenta una perspectiva más comunitaria del mundo, menos individualista.

Esta fuerza reconfortante milenaria se nutre de la empatía natural o la capacidad para situarnos genuinamente en las circunstancias de otras personas y para conectarnos con afecto y comprometernos con ellas.

La solidaridad amortigua los golpes, aplaca el estrés y la angustia que causan los infortunios. Está demostrado que todas las víctimas de desgracias, sean del tipo que sean, se benefician del amparo y el soporte de los demás.

Es un hecho que quienes se sienten comprendidos y respaldados por un grupo solidario superan mucho mejor las adversidades que las personas que se sienten incomprendidas, cuestionadas o incluso marginadas.

4.9 La capacidad de adaptación.-



Nuestra capacidad de adaptación es parte de la fuerza biológica de selección natural y evolución y es posible gracias a la gran plasticidad que tiene el cerebro humano. Desde que nacemos hasta que maduramos, el tamaño del cerebro se cuadriplica, de modo que la mayoría de las conexiones neuronales que se forman después de nacer responden a la necesidad de renovarnos continuamente y responder a los estímulos internos y externos.

Tanto nosotros como el mundo que nos rodea está en un proceso de cambio permanente. La base fundamental de la adaptación es la flexibilidad, y gracias a ella los seres humanos nos acostumbramos a las exigencias de nuestro cuerpo y las imposiciones del medio.

La capacidad de adaptación de los seres humanos es enorme, incluso cuando se trata de sucesos muy estresantes. Como ejemplo, el bienestar emocional de muchos enfermos crónicos es muy parecido al de las personas sanas, porque estos pacientes suelen juzgar su situación en el contexto de sus gratificaciones en el presente y no se torturan con hipótesis sobre lo que podría haber sido y no es.

Por último, adaptarnos no sólo nos permite aclimatarnos a los cambios, sino que nos motiva a integrar cosas nuevas en nuestra vida cotidiana y abrir los brazos a lo desconocido.

4.10 El perdón.-



Resulta difícil explicar la superación de las calamidades humanas sin contar con el efecto liberador del perdón.

El perdón supone la liberación de una atadura emocional al pasado, la disolución de una rabia sutil pero inconscientemente atormentadora y, sobre todo, de un rencor o enganche al odio que, desgraciadamente, termina por perjudicar y enfermar al sujeto que lo emite.

Perdonar representa “otra manera de mirar al mundo”, un acto de excelencia personal que acciona la desconexión emocional del daño y el resentimiento.

El juicio ata y el perdón libera. Perdonar es lograr superar el plano psicológico en el que se actúa desde las múltiples subpersonalidades, desde los yoes que se sienten ofendidos, vengadores, héroes y muchos otros más.

Perdonar supone encontrar otro modo de mirar la realidad de nuestra relación con la humanidad.

5. EL CRECIMIENTO POSTRAUMÁTICO.-



“Todas las crisis tienen dos elementos: peligro y oportunidad. Con independencia de la peligrosidad de la situación, en el corazón de cada crisis se esconde una gran oportunidad. Abundantes beneficios esperan a quienes descubren el secreto de encontrar la oportunidad en la crisis.”

El uso de la expresión “Crecimiento Postraumático” es muy reciente. Dos psicólogos estadounidenses, Calhoun y Tedeschi, la adoptaron en 1995 para definir la experiencia de personas que perciben cambios positivos como consecuencia de haber afrontado grandes desgracias.

Anteriormente explicábamos como la Resiliencia era la condición necesaria para poder recuperarnos emocionalmente después de sufrir una desgracia pues esta nos permite encajar circunstancias muy adversas y volver al estado de equilibrio emocional que disfrutábamos con anterioridad.

Sin embargo, el crecimiento postraumático es algo más ya que implica un proceso de transformación en el que los supervivientes no solo superan la experiencia traumática sino que además salen de ella renovados psicológicamente.

En los últimos años numerosos investigadores han documentado cambios psicológicos favorables en víctimas de una amplia variedad de adversidades. Son personas que en su lucha por superar la adversidad descubren rasgos saludables de su personalidad que desconocían, reconfiguran su escala de valores y le encuentran nuevos significados valiosos a la vida.

Las adversidades que tienen más probabilidades de convertirse en una oportunidad para descubrir algo positivo y crecer como personas son las que nos conmueven fuertemente, casi rompen los límites de nuestro aguante y marcan un antes y un después en nuestras vidas.

Precisamente, la resiliencia y el crecimiento postraumático parecen relacionarse de una forma inversa; es decir, cuanto menos eficaz sea la resiliencia y más intensos sean los síntomas de estrés postraumático, más altas serán las posibilidades de experimentar cambios positivos como resultado de una desgracia.

El crecimiento emocional no ocurre de manera automática, sino que es fruto de un proceso íntimo de reflexión e interpretación del infortunio, que suele comenzar en las ocho semanas posteriores al golpe y cuyos beneficios se mantienen por largo plazo, a menudo por el resto de la vida.

La transformación positiva se realiza prioritariamente en el plano psicológico, en el área de las emociones, las ideas, las actitudes y los comportamientos.

Por lo general, los cambios favorables más frecuentes se ponen de manifiesto en tres esferas: en la valoración de uno mismo, en la percepción de los demás y en la perspectiva de la vida en general.

Valoración de uno mismo.- Quienes superan estos retos que la vida les plantea, sienten reforzada su autoestima y su confianza en si mismos y en su capacidad para sobreponerse a las desgracias. El sentido de haber triunfado y no haberse rendido es una inyección tonificante que hace que nos sintamos más capaces de superar futuros desafíos.

El descubrimiento de estas fuerzas personales suele ser mas estimulante y sorprendente en personas que tienden a infravalorar sus capacidades y talentos, y en aquellas que viven en un medio cultural donde por tradición se minimiza o se ignora el poder de la resiliencia y se resalta la indefensión de los humanos ante los imponderables y las desgracias.

Aparte del orgullo que sienten por su "victoria", hay supervivientes a quienes su pugna por vencer la adversidad les revela talentos y facetas novedosas, creativas o altruistas de su personalidad que desconocían. Este hallazgo les hace contemplar nuevas opciones o posibilidades en su futuro programa de vida, tanto en lo personal como en lo profesional. La expresión que mejor puede resumir el cambio positivo en la valoración de uno mismo sea: *"Soy mas vulnerable de lo que pensaba, pero mucho mas fuerte de lo que me imaginaba"*.

Las relaciones con otras personas.- Es frecuente que las crisis, hagan brillar el compañerismo, la adhesión y la solidaridad. Muchos supervivientes destacan los efectos reparadores de la ayuda mutua, la confianza en los demás y la solidaridad en la recuperación de la experiencia traumática.

De rebote, estas personas suelen beneficiarse de un aumento en su comprensión y capacidad de sentir empatía o de ponerse con afecto en las circunstancias ajenas. En general, las uniones afectivas se enriquecen y son percibidas como más valiosas.

"Ahora aprecio mucho mas la familia y la amistad"

Cambios en el significado de la vida en general.- Se manifiesta en las personas que, como resultado del duro trance que superaron, dan a la vida un sentido más significativo, más coherente con sus circunstancias y vivencias y en general más gratificante.

Muchos dicen que han aprendido de la experiencia y por ello han reorganizado sus prioridades. Afirman que ahora sus corazones albergan menos necesidades, pero han descubierto una nueva habilidad para distinguir lo importante de lo que no lo es. Piensan que el miedo y el dolor padecidos han revaluado su existencia diaria y ahora disfrutan de cosas y actividades placenteras cotidianas que antes no valoraban o les pasaban desapercibidas.

Un cambio frecuente es el aumento del altruismo o el interés por procurar el bien ajeno. Son bastantes los que deciden dedicar una dosis generosa de energía o recursos personales a prevenir tragedias similares o ayudar a los afectados por el mismo mal. La gran mayoría vive con más ilusión y gratitud y algunos incluso ganan unos puntos de optimismo.

6. CONCLUSIONES.-



“La última de las libertades humanas es la capacidad de elegir ante un conjunto de circunstancias para decidir su propio camino” – Victor Frankl – El hombre en busca de sentido.

“El mundo está lleno de sufrimiento, pero rebosa de personas que lo han vencido y en su lucha descubrieron algo valioso”

“Ver de cerca la muerte o la posibilidad de morir nos aclara muchas cosas” - Samuel Johnson - .

La mezcla natural de resistencia y flexibilidad, física y psicológica, que llamamos resiliencia abunda en las personas mucho más de lo que nos imaginamos.

Los muchos milenios que lleva inmersa nuestra especie en el difícil proceso diario de vivir y prosperar demuestran que a la hora de lidiar con amenazas, peligros y situaciones estresantes los finales buenos son mucho más frecuentes que los malos.

Quizá por eso, los primeros pasan desapercibidos a menudo mientras que los segundos nos conmueven y atraen mucho más nuestra atención y curiosidad.

En mi caso particular, el encuentro con la desgracia me acerca a la humanidad, me hace sentirme parte de ella. De la verdadera humanidad que está del lado de los que sufren, de los caídos por los desastres naturales, de los tocados por una epidemia, en fin, de la fragilidad que en mi opinión es de los atributos más humano que tenemos los humanos.

Recopilando la documentación para este trabajo me he encontrado con muchas cosas significativas pero lo que más me ha llamado la atención y me ha llevado a una reflexión más profunda es el apartado del crecimiento postraumático, especialmente la esfera relativa a los cambios en el significado de la vida en general.

Vale que las crisis normalmente motorizan los grandes cambios, pero ¿Porqué las personas esperamos/necesitamos las adversidades para crecer? ¿Porqué no cambiar esas cosas que nos alejan de la felicidad y de la conexión con nuestro ser esencial sin necesidad de tener que pasar por una situación traumática?

Para esto no encuentro la respuesta, sin embargo, a modo de conclusión expreso mi propósito de crecer sin que tenga necesariamente que ser “impulsado” por una desgracia y/o circunstancia “no deseada”...

7. EPILOGO.-

Antes de decidir sobre el enfoque y el tema que desarrollaría en este trabajo de fin de curso, tenía claro que había dos cosas que deseaba incluir al final del mismo independientemente del objeto de estudio.

La primera es la que Thich Naht Hahn ha bautizado como las catorce máximas del Interser. Para él, estas máximas son ejercicios que considera que pueden ser útiles a la hora de escoger una forma de vida en el mundo contemporáneo.

La segunda es un breve texto extraído del libro de J. Krishnamurti "A los pies del Maestro" y que en este momento de mi vida me resuena especialmente.

Las catorce máximas del Interser (Thich Naht Hahn).-

- 1. No idolatres ni te aferres a ninguna doctrina, teoría o ideología. Todo sistema filosófico guía tu pensamiento y ninguno de ellos es la verdad absoluta.*
- 2. Nunca pienses que el conocimiento que ahora posees es inmutable y absolutamente verdad. Evita ser intolerante o estar limitado a tus opiniones presentes. Aprende y ejercítate en no estar aferrado a ellas para que puedas estar abierto a recibir las de los demás. La verdad se fundamenta en la vida, no sólo en el conocimiento conceptual. Disponte a estar aprendiendo durante toda la vida y a observar a un tiempo tu realidad y la del mundo.*
- 3. No fuerces jamás a los demás, incluidos los niños, a adoptar tus puntos de vista, sean estos los que sean, ni utilices para ello la autoridad, la amenaza, el dinero, la publicidad o la educación. Usa en cambio el dialogo compasivo para ayudar a los demás a que renuncien a su fanatismo y a su estrechez de miras.*
- 4. No evites el contacto ni cierres los ojos ante los que sufren. No pierdas conciencia de la existencia del sufrimiento en la realidad mundial. Halla vías para estar en contacto con los que sufren, por todos los medios. Utiliza esos medios en ti y en los demás para tener presente la realidad del sufrimiento en el mundo.*
- 5. No acumules riquezas mientras millones de personas pasan hambre. No dirijas tu vida hacia los únicos propósitos de la fama, el lucro, la riqueza o los placeres sensuales. Vive con sencillez y guarda tiempo, energía y recursos materiales para los que lo necesitan.*
- 6. No alimentes tu odio o tu ira. Aprende a penetrar en esos sentimientos y a transformarlos mientras todavía no son más que simientes en tu conciencia. Concéntrate en tu respiración en cuanto aparezca el odio o la ira, comprenderás así su naturaleza y la de las personas que te lo han provocado.*
- 7. No te pierdas en rodeos y digresiones. Practica la respiración consciente para volver al presente y a lo que está ocurriendo en él.*
- 8. Mantente en contacto con lo sano, refrescante y saludable que haya en ti y a tu alrededor. Siembra en tu ser las semillas de la alegría, la paz y la comprensión para facilitar la labor de transformación en la profundidad de tu conciencia*
- 9. No cuentes cosas que no sean verdad para tu beneficio personal o para impresionar a los demás. No pronuncies palabras que provoquen divisiones u odios. No propagues noticias que no son ciertas. No critiques o condenes cosas de las que no estás seguro.*

Di siempre la verdad y habla constructivamente. Ten la valentía de denunciar situaciones injustas incluso si con ello arriesgas tu seguridad.

- 10. No pronuncies palabras que puedan sembrar discordia y desunir a las personas. Haz los esfuerzos que sean precisos por reconciliar y resolver los conflictos que se produzcan por pequeños que sean.*
- 11. No alimenes vocaciones perjudiciales para ti y para la Naturaleza. No inviertas en compañías que privan a los demás su oportunidad de vivir. Escoge una vocación que te ayude a llevar acabo tu ideal de compasión.*
- 12. No poseas nada que pueda pertenecer a los demás. Respeta la propiedad ajena.*
- 13. No maltrates a tu cuerpo. Aprende a tratarlo con respeto. No lo veas como un instrumento.*
- 14. Protege la felicidad de los demás respetando sus derechos y sus compromisos.*

A los pies del Maestro – J. Krishnamurti.

“Persevera pacientemente en tus estudios, no con el fin de que los hombres te consideren sabio, ni siquiera por la felicidad de ser sabio, sino tan solo porque el hombre que sabe puede ayudar sabiamente.

Por grande que sea tu anhelo de prestar ayuda, si eres ignorante podrías hacer más mal que bien”.

8. BIBLIOGRAFIA.-

- Superar la Adversidad – Luis Rojas Marcos.
- A los Pies del Maestro - J. Krishnamurti
- Hacia la Paz Interior – Thich Nhat Hanh
- El Camino de la Espiritualidad – Jorge Bucay
- Documentación Escuela Española de Terapia Transpersonal.

FIN

