

Por Pamela Galarreta



La luz al final del túnel El ser humano en la desgracia

La reciente catástrofe en Japón nos ha dejado muchas lecciones. La primera es, sin duda, que no importa lo preparados que estemos, la naturaleza siempre puede sorprendernos. Segunda, que la calma es la mejor herramienta para disminuir las pérdidas humanas en momentos de desgracia. Tercera, que es en estas circunstancias cuando la verdadera esencia del ser humano sale a la luz.

→ **P**recisamente es de la última lección de la que me gustaría conversar. Desde la creación del mundo, el ser humano ha pasado por situaciones difíciles, provocadas por la naturaleza y por el mismo hombre, que han generado desdicha y han hecho florecer los sentimientos más escondidos de las personas.

Las imágenes de destrucción y desgracia en Japón solo pueden soportarse cuando contraponemos aquellas en donde vemos a hombres ayudándose entre sí, levantando juntos los escombros o arriesgándose en la planta nuclear con tal de detener la

“ Aprende a ver los cambios como retos y la pérdida como una ganancia a plazo futuro y los problemas se verán menos grandes de lo que usualmente parecen. ”

emanación de gases tóxicos. Seres humanos intentando protegerse.

Pero, ¿cómo es que la persona puede soportar un situación de tanta tensión? Algunas veces al afrontar momentos difíciles sentimos que las fuerzas nos abandonan y no queremos seguir en la misma situación. Según nuestras características, el ser humano tiene dos elementos importantes que garantizan su existencia: el cuerpo y el espíritu.

El cuerpo es lo físico, lo material, lo que podemos tocar y lo que puede ser fácilmente dañado. El espíritu es la esencia interior que nos dota de los sentimientos más

espectaculares e increíbles que engrandecen nuestro cuerpo.

La voluntad, la esperanza, el saber lo que es bueno y malo, nos hacen invencibles ante las dificultades y pueden convertir un cuerpo de carne y hueso en uno de acero y concreto. Los milagros que siempre aparecen en momentos de desgracia son para algunos una intervención divina y para otros un ejemplo del aplomo que puede tener una persona. Yo creo es que un poco de ambas cosas.

Pero como humanos que somos, no todos tenemos las mismas capacidades. Hay ciertas personas que pueden adaptarse mejor y más rápido a las circunstancias difíciles. ¿Cómo podemos explicarlo, cómo podemos ser como ellas?

Años de estudios científicos han identificado ciertas características similares en las

“ La voluntad, la esperanza, el saber lo que es bueno y malo, nos hacen invencibles ante las dificultades y pueden convertir un cuerpo de carne y hueso en uno de acero y concreto. ”

personas que tienen una resistencia natural a la catástrofe. Son personas abiertas al cambio, que aceptan las demoras y la derrota como problemas momentáneos que pueden resolverse. Son personas capaces de establecer relaciones firmes y se comprometen con su familia y amigos, piden ayuda cuando la necesitan sin temor a la burla y participan de actividades relajantes y divertidas con regularidad.

¿Qué tanto de esto tienes en tu vida? Es un buen momento para meditarlo y para poner en práctica el cambio que te haga más resistente a las situaciones de extrema tensión. Aprende a ver los cambios como retos y la pérdida como una ganancia a plazo futuro y los problemas se verán menos grandes de lo que usualmente parecen.

Son miles las personas que han muerto en la catástrofe de Japón, pero son millones las que se han salvado y hoy tienen la oportunidad de demostrar con su ejemplo la fuerza de la voluntad de vivir del ser humano. La pérdida de un ser amado no se olvida jamás. La cláusula de borrón y cuenta nueva no existe en estos casos, sin embargo, el ser humano puede adaptarse, acostumbrarse a la pérdida y encontrar la felicidad en otros aspectos, hallar luz al final del túnel.

Para algunos especialistas, una herramienta para sobrellevar la catástrofe es la técnica conocida como el debriefing psicológico, que consiste en afrontar lo sucedido y reconocer los sentimientos generados por la tragedia. No se puede aliviar lo que no se conoce. Y decimos aliviar y no combatir porque los sentimientos no deben contenerse ni combatirse, sino enfrentarse.

Con el debriefing psicológico, se busca que la víctima vuelva a hablar de lo que sucedió de forma ordenada y lo recuerde para identificar sus sentimientos. Lo ideal es hacerlo a las 72 horas de haber sucedido el hecho catastrófico,

para que la persona reconozca de manera más consciente la realidad que la rodea y sea capaz de asumir las consecuencias de lo sucedido. Esta técnica es utilizada en Europa y América y ha demostrado ser muy útil para policías, bomberos y soldados.

Sin importar la técnica que se use, lo importante es tener la fuerza de voluntad para sobrellevar la tragedia, enfrentar los hechos y asumir las consecuencias. Nadie dice que no se debe llorar; es más, uno debe darse la licencia de desgarrarse el alma con recuerdos, sonidos y olores que nos lleven al momento crítico, pero también debe darse la oportunidad de demostrar la fortaleza que hay dentro de nosotros, esa fuerza que nos hace únicos y perdurables. ■

