

CUANDO A LAS PERSONAS BUENAS LES PASAN COSAS MALAS

Gilbert Brenson Lazán

Para el pueblo de Haití ya todos aquellos que los cuidan y se preocupan por ellos:

Tú y muchas otras personas buenas están sufriendo las inevitables y dolorosas consecuencias de la tragedia en Haití. Nada ni nadie puede hacer desaparecer el dolor y la ansiedad que tanta personas estamos sufriendo. Vale la pena recordar ocho hechos:

HECHO #1: ESTAS SUFRIENDO UNA PERDIDA REAL: Es posible que no creas ni quieras creer que esto está pasando. Posiblemente, crees que es una pesadilla de la cual te despertarás mañana, o que alguien va a mover su varita mágica y arreglar todo, o que pronto un tutelazo impedirá que alguien pierda su puesto.

¡¡Aceptalo!! Está hecho y no hay retroceso. Cualquiera que sea el futuro del país, lo que quedará es el dolor de la pérdida: de un ser querido, de un país, de un hogar, de un trabajo, de un sueño, de un estilo de vida, de unos compañeros de trabajo y muchas otras cosas. Estás sufriendo una insólita e injusta pérdida y es importante que reconozcas que ésta genera reacciones en ti y que estas reacciones son normales.

HECHO #2: LA PERDIDA ES INJUSTA: Lo que más duele para muchos es la injusticia del hecho a nivel personal y nacional. ¡El país no se merece esto! Ha sido muy afectado/a por circunstancias casi totalmente fuera de tu control. Todos los días a las personas buenas les pasan cosas malas, las personas justas sufren injusticias. La vida no siempre es justa pero sigue siendo la vida.

HECHO #3: LA PERDIDA DUELE: Toda pérdida duele. ¡Y mucho! Sentir el dolor de una pérdida es normal, natural y necesario; no sentirlo o tratar de tapanlo es muy peligroso. Tu dolor es una prueba de que estás vivo y sano, una señal de que eres capaz de reaccionar ante las experiencias de la vida. Tu rabia, tu tristeza, tu miedo, la frustración, los sentimientos de culpa, la incertidumbre... todo eso es parte del dolor. Por ahora, reconócelo y dáte permiso de sentirlo sin hacer recriminaciones a tí mismo/a o a otras

personas. No lo niegues ni lo tapes ni huyas de él. El dolor es importante porque es el comienzo de tu duelo. En todo duelo hay un comienzo, una mitad y un final. Ya has comenzado y sí existe un final. El mañana llegará.

HECHO #4: AHORA PUEDES TENER MENOS, PERO NO ERES MENOS:

En este momento puede ser difícil recordar lo tanto que vales. Tu amor propio puede haber sufrido un duro golpe y puedes estar dudando de tí mismo/a como persona. Estos son síntomas, no más, de lo que estás viviendo ahora. Aunque estos pensamientos y sentimientos son normales, no tienen nada que ver con lo que eres. Eres mucho, mucho más que la pérdida que estás sufriendo. Vales igual que antes y valdrás mucho más por haber superado esta crisis.

HECHO #5: ESOS INTENSOS SENTIMIENTOS SON NORMALES:

Son completamente normales todos aquellos intensos sentimientos de rabia, tristeza, miedo o culpabilidad. No sentirlos sería anormal y peligroso. Sentirlos es sano; lo que puede llegar a ser malsano es tu forma de expresarlos.

Esa rabia que sientes es normal y natural. Es una reacción bioquímica de autodefensa que prepara al cuerpo para enfrentar un reto. Tienes todo el derecho de sentir tu ira con todos y con todo. No sentir y reconocer esta rabia o tratar de reprimirla es muy dañino para tu salud física y mental. Si llegas al punto de explotar, hazlo, pero sin hacerte daño a tí mismo o a otro: ¡Llora! ¡Ten un berrinche! ¡Pega a una almohada! ¡Dale patadas a una pelota! Si no botas ahora este exceso de ira, crecerá y podrías terminar haciendo un daño irreparable---o a tí mismo/a o a tus relaciones.

También es normal la tristeza que acompaña cualquier pérdida. Lo mejor es sentirla y hablar de ella con las personas allegadas. La pérdida ha sido grande y el desahogo del llanto también es sano. No tienes que fingir ser tan fuerte o que esta pérdida no te importa... a menos que seas un hipopótamo.

El miedo que sientes es igualmente normal, ya que en este momento tu futuro puede ser incierto. El miedo nos advierte sobre ciertos peligros que pueden existir y que podemos evitar. Puedes hablar de tus temores con una persona de confianza y verás como eres capaz de resolverlos uno tras otro.

Una sensación de culpabilidad también acompaña casi toda pérdida. A veces piensas que las cosas hubieran podido ser diferentes si hubieras

CUANDO A LAS PERSONAS BUENAS LES PASAN COSAS MALAS

hecho algo diferente. Estos pensamientos son un cruel engaño porque nadie puede cambiar el pasado. No dejes que nadie te culpe por tus errores reales o imaginarios... ni siquiera tu mismo. Tu única responsabilidad es aprender de aquellos que están fundados.

HECHO #6: NECESITAS CUIDADOS ESPECIALES: Tanto tu cuerpo como tus emociones y tus relaciones son especialmente susceptibles durante una crisis como ésta. Por lo tanto, es muy importante mantener una buena nutrición, mucho ejercicio, tiempo para estar con tus seres queridos, suficiente sueño cada noche y, sobretodo, resistir esa fuerte tentación de "ahogar las penas" con trago o con otras drogas. Estos sí pueden hacerte olvidar por un momento tu dolor, pero por su efecto acumulativo sobre tu sistema nervioso, terminan haciendo más duro y más largo tu duelo.

HECHO #7: PUEDES CONVERTIR EL DOLOR EN UNA OPORTUNIDAD:

Este es el símbolo chino que significa "crisis": Es una combinación de dos símbolos: la parte superior significa "peligro mortal" y la inferior significa "oportunidad única".



El **peligro** está en la reacción inadecuada a la crisis y la **oportunidad** es aprender de la crisis e iniciar esta nueva etapa de su vida con estrategias eficaces para ayudarlo a lidiar. Un denominador común entre todos los grandes hombres y mujeres en la historia ha sido su capacidad de recuperación, la capacidad para hacer frente a una tragedia o un obstáculo y salir de ella más fuerte y más sabio. Usted puede aprovechar esta oportunidad para crecer física, mental, social, profesional y espiritualmente.

Un común denominador entre todos los grandes hombres y mujeres de la historia, ha sido su habilidad de convertir cualquier obstáculo en una oportunidad para crecer y progresar. Puedes aprovechar esta oportunidad para crecer física, psíquica, social, profesional y espiritualmente.

HECHO #8: YA TIENES RECURSOS Y FUENTES DE APOYO: Las crisis y las pérdidas son parte de la vida, parte de estar vivo, parte del ser y del sentir humano. Tu tarea es iniciar este viaje que se llama "duelo", desde la pérdida que has sufrido hacia tu inevitable recuperación y éxito posterior. Para lograrlo, tienes cuatro importantes recursos y fuentes de apoyo:

- Tu recurso más importante eres tú mismo: tus múltiples cualidades personales, tus numerosas experiencias pasadas de haber superado algunas crisis, tu sabiduría y tu madurez. Sabes lo que eres y lo que eres capaz de lograr. Eres el único legítimo arquitecto de tu propio destino, aunque en este momento puedes no creerlo.

- Otro importante recurso es tu fé en Dios y en la vida. La vida siempre sigue su curso y siempre ofrece alternativas.
- Una fuente de apoyo muy importante es tu familia y tus amigos. Es importante que te dejes consolar y consentir un poco y que les pidas apoyo cuando lo necesitas.
- Finalmente, tienes el apoyo de muchas personas alrededor del mundo.

“Todo puede ser hurtado del ser humano menos una cosa: su libertad para escoger una actitud frente a dada circunstancia.” Dr. Viktor Frankl

Red Global de Facilitadores de Servicio a la Comunidad...ayudando a la gente a construir comunidades, confiadas y resilientes. Los siguientes manuales están disponibles en línea de la Biblioteca GFSC. Estos manuales y otros materiales son descargas gratuitas para los individuos y las comunidades que los necesitan.

LUZ EN EL VALLE OSCURO, Manual para de Supervivencia Emocional
http://globalfacilitators.org/VirtLib/Luz_sep06_r1.pdf

Y AHORA...¿CÓMO HAGO?, Manual para Niños y Niñas Valientes
http://globalfacilitators.org/VirtLib/YAhora_sep06_r1.pdf

RECUPERACIÓN PSICOSOCIAL, Guía para Facilitadores de Apoyo
http://globalfacilitators.org/VirtLib/Trauma_sep06_r1.pdf

TRABAJAR CON GRUPOS DESPUÉS DE UNA CRISIS, Para compartir, procesar, aprender
http://globalfacilitators.org/VirtLib/Using_GFSC_Manuals_esp.pdf

Gilbert Brenson Lazan
AMAUTA INTERNATIONAL, LLC

E-Mail: gbl@amauta1.com

Website: <http://amauta-international.com>

Bitácora: <<http://amautablog.wordpress.com/>>

