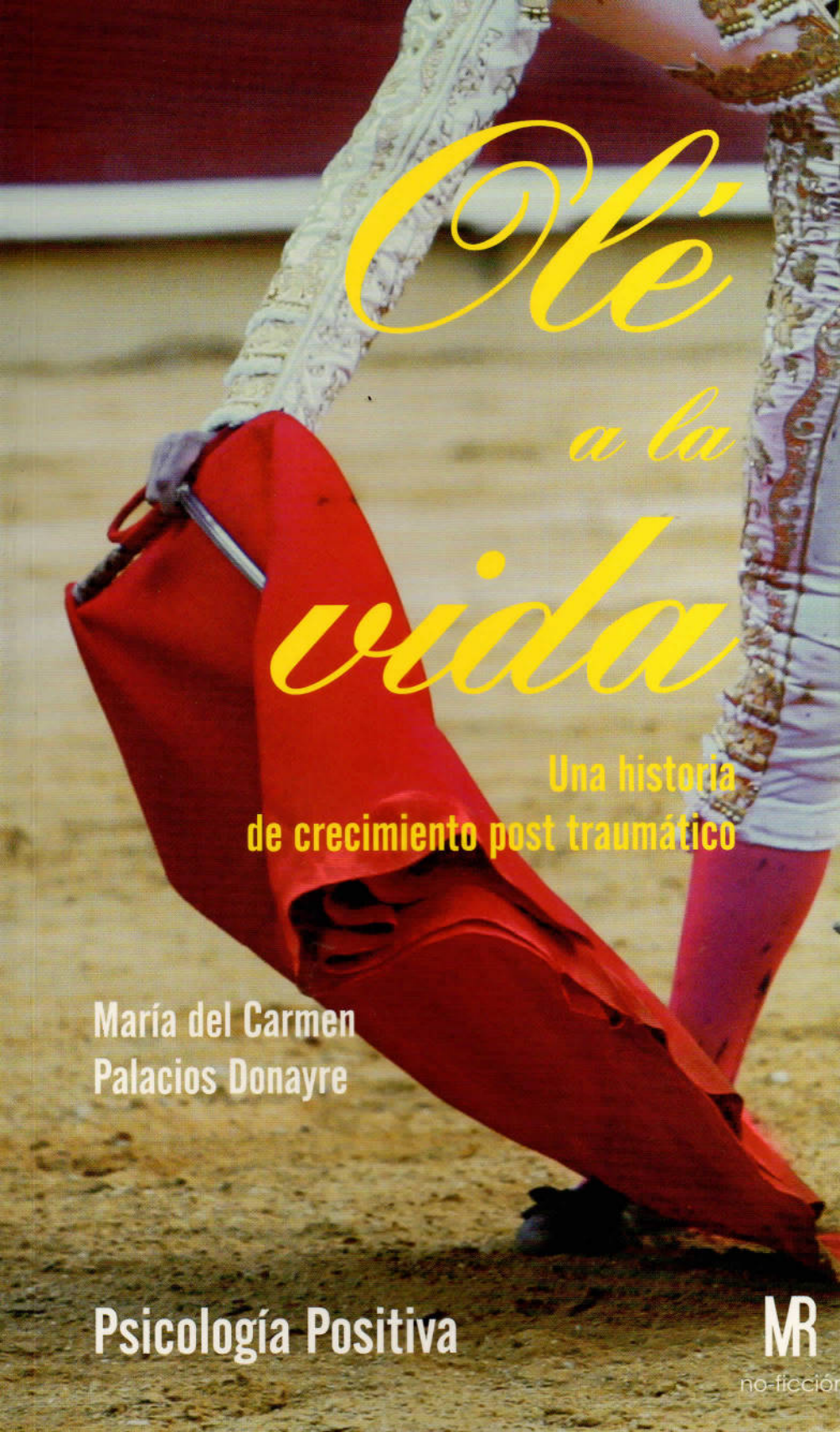


Olé a la vida

Una historia de crecimiento post traumático

María del Carmen
Palacios Donayre

Psicología Positiva

MR
no-ficción

María del Carmen Palacios Donayre (Lima, 1974), es psicóloga de profesión, habiéndose especializado en Psicología Organizacional. Cuenta también con una maestría en Programación Neurolingüística en el centro Hispano de PNL, California (2002), una Certificación Internacional en Aprendizaje Dinámico Acelerado, Santo Domingo (2006), y especializaciones en el campo del Análisis Transaccional, Gestión por Competencias, Inteligencia Emocional, Terapia Racional Emotiva. Asimismo es diplomada en Coaching Ontológico, Chile (2007), y certificada en Psicología Positiva, España (2008).

En 1998 formó Precisión Empresarial, exitosa y reconocida empresa dedicada a la implementación de procesos de búsqueda, selección y evaluación de personal, a las más importantes empresas del medio en los diversos rubros y sectores de negocios. En el 2008, Precisión Empresarial ha abierto operaciones en Chile.

En 2006 funda Integracción, centro de desarrollo humano dirigido a colaborar y guiar a personas, organizaciones y familias que buscan iniciar un proceso integral, efectivo y duradero de cambio orientado al éxito.

MR

no-ficción

Olé a la vida

Psicología positiva

Una historia de crecimiento post-traumático

María del Carmen Palacios Donayre

Olé a la vida

Psicología positiva

Una historia de crecimiento post traumático

María del Carmen
Palacios Donayre

MR
no-ficción

Olé a la vida
Primera edición, Lima, 2008

© 2008, María del Carmen Palacios Donayre
© 2008, Editora Mesa Redonda E.I.R.L.
Loma Verde 112, Lima 33, Perú
Telf. (511) 255 7150 / 445 3693 / 274 2276
editoramesaredonda@gmail.com
editoramesaredonda.blogspot.com

Dirección editorial: Sandra López Vallejos
Cuidado de edición: Erick Benites Rentería
Diseño de portada: Departamento de Proyectos Especiales de M. R.
Foto de solapa: Matías Botteri Palacios

ISBN: 978-603-45273-7-9
Hecho el Depósito Legal
en la Biblioteca Nacional del Perú N° 2008-14789

Prohibida su total o parcial reproducción por cualquier medio de impresión o digital en forma idéntica, extractada o modificada, en castellano o en cualquier otro idioma, sin autorización expresa de la casa editorial.

Impreso en Forma e Imagen de *Billy Víctor Odiaga Franca*

A mi madre,

modelo de fortaleza, amor y servicio.

Presentación

Tradicionalmente se ha considerado que tras sufrir una experiencia traumática las personas, al ser invadidas por emociones negativas como tristeza, ira o culpa, se muestran incapaces de experimentar emociones positivas. Sin embargo, la investigación científica de los últimos años ha demostrado que las emociones positivas coexisten con las negativas durante circunstancias estresantes y adversas.

Un fenómeno al que durante décadas se ha prestado poca atención, pero que en los últimos años ha comenzado a ser objeto de estudio, es el que se conoce como resiliencia. Son personas resilientes aquellas que enfrentadas a un suceso traumático no experimentan síntomas disfuncionales ni ven interrumpido su funcionamiento normal, sino que consiguen mantener un equilibrio estable sin que afecte a su rendimiento y a su vida cotidiana. Relacionado con el fenómeno de la resiliencia se encuentra el concepto de *crecimiento post traumático*, es decir, la posibilidad de aprender y crecer a partir de experiencias adversas. Aunque durante muchos años se ha

tendido a negar la existencia de este fenómeno, llegándose a considerar incluso obsceno o políticamente incorrecto, lo cierto es que nuevamente la investigación ha demostrado que es un proceso común y son muchas las personas que consiguen encontrar elementos positivos, no en la vivencia traumática en sí misma, sino en el proceso de lucha que han tenido que emprender para hacerle frente. *Una experiencia traumática es siempre negativa, pero lo que suceda a partir de ella depende de cada persona.* Unos dos tercios de los supervivientes de experiencias traumáticas encuentran caminos a través de los cuales beneficiarse de su lucha contra los abruptos cambios que el suceso traumático provoca en sus vidas.

Desde la psicología positiva se recuerda que el ser humano tiene una remarcable capacidad de adaptarse, de encontrar sentido y de crecimiento personal ante las experiencias traumáticas más terribles, capacidad que ha sido ignorada e inexplicada por la psicología durante muchos años.

El libro que el lector tiene entre sus manos es un testimonio vital de lucha y superación, un olé a la vida, una bocanada de optimismo, una lección de resistencia. Es este un libro que habla de pérdida y duelo, sí, pero también de crecimiento y emociones positivas, y

lo hace desde el mejor de los lugares posibles, la experiencia personal. Estamos ante un texto de pleno valor que viene a confirmar lo que muchos estudios científicos ya nos están enseñando, y es que el ser humano posee una maravillosa capacidad de resistir y rehacerse ante las experiencias más terribles y adversas de la vida. Un olé por María del Carmen por compartir con todos nosotros un gran pedacito de su alma y por enseñarnos que una vida mejor es posible, sean cuales fueran las circunstancias.

Beatriz Vera
Madrid, 2008

Si no está en tus manos
cambiar una situación dolorosa,
siempre podrás escoger
la actitud con la que afrontes ese sufrimiento.

Viktor Frankl

Y de pronto en el ruedo

Nunca había visto el despliegue de aplomo, valentía, miedo, rabia, autocontrol y riesgo de un torero en el ruedo, y al mismo tiempo brindar un espectáculo de arte y de vida invalorable. Un torero vive intensamente, al ciento por ciento, y pone en riesgo su vida cada vez que sale a la plaza, probando que puede vencer diversos obstáculos una y otra vez.

Esta imagen nos puede servir para comprender cómo hacer frente a las experiencias más difíciles que nos toca enfrentar a lo largo de nuestra vida, ya que permite vernos como personas con la capacidad no solo de resistir y adaptarnos, sino de rehacernos y reinventarnos con mucho ímpetu y coraje ante la adversidad. Este contexto nos estimula para encontrar el verdadero sentido de nuestra vida, pudiendo lograr un crecimiento personal que nace del aprendizaje como resultado de las experiencias más terribles, observando a los problemas como oportunidades, incluso reconceptualizando nuestra visión de lucha frente a los «toros» que la vida nos pone delante.

***

Olé a la vida busca abrirnos los ojos ante la misión que debemos emprender después de ser embestidos por un toro de seiscientos kilos que nos deja heridos, tirados en el piso, adoloridos y sin poder movernos. El enorme animal sigue delante de nosotros después de habernos golpeado profundamente. Estamos en el suelo, sangrando, pensando que será imposible volver a levantarnos y, de repente, vemos aparecer otros toros, más pequeños tal vez, pero luego de una primera arremetida, uno cree no poder con ellos por más que lo intente.

Para mí el gran toro fue la intempestiva muerte de mi esposo en un accidente automovilístico. Y los «pequeños toros» fueron, a mi parecer, los infortunios que surgieron después de la pérdida.

***

Fue en una plaza de toros en donde me di cuenta de la similitud que podía haber entre las emociones que tiene que enfrentar un torero consagrado y el acontecimiento trágico que ocurrió inesperadamente en mi vida, así que abrí los ojos para mostrarles cómo

podemos reaccionar ante una situación hostil. Lo que acontece en términos generales es que la vida y los toros que se sitúan en frente y en pie de lucha, se presentan ante nosotros de forma impredecible, por lo tanto, nosotros no podemos ser un resultado pasivo de nuestro pasado, sino el resultado que nosotros mismos generamos con nuestras elecciones inmediatas, eligiendo de manera independiente a nuestro estado de ánimo y al entorno social.

Todos tenemos la voluntad de generar cambios y abrirnos un nuevo camino en la vida, pudiendo lograr vivir conforme a nuestra imaginación y nuestra memoria lo decida. Si bien una experiencia terrible, una enfermedad, una pérdida, o un accidente se pueden convertir en realidades muy dolorosas e impactantes, lo que sucede a partir de ellas está en nuestra zona de influencia y no en las vicisitudes de la vida ni en los demás.

Nadie que no tenga el alma templada puede conseguir ponerse en pie en medio de una plaza a esperar, sin dejar de pensar en qué momento debe echarse a correr, el embate de una tremenda máquina de músculos y huesos como es el toro de lidia.

Tampoco cabe duda de que toda esa energía y valor están controlados por el apego a la vida, que los

toreros exponen sin duda. Muestran su apego a vivir sin evitar luchar y enfrentarse a rápidos ataques, y levantarse es su misión.

***

Mi intención es compartir mi experiencia personal, contar desde mi perspectiva cómo hallar las condiciones para ser felices, desarrollando estados positivos genuinos, ya que cada uno es capaz de vivir intensamente. No nos podemos centrar únicamente en cómo salir mejor de las acometidas y sentirnos menos desgraciados día a día, ni buscando paliativos de los estados que hacen que la vida no parezca digna de vivirse. Mi ambición va más allá de dar recetas o atenuantes. Quiero motivarlos a seguir aprendiendo y reconociendo el valor, la fortaleza y las virtudes que tenemos. Destacar y reconocer nuestros talentos, expresarlos en el día a día y ponerlos a su servicio.

Parar

Parar:

Tener los pies firmes y quietos en la acometida del toro durante la suerte. Primer tiempo de una suerte.

Se acabó todo

Siempre hay un momento en nuestras vidas en que somos asaltados por un «toro». Es algo inesperado, porque nunca vamos a saber por dónde vino ni por qué. Después de un salvaje encuentro nos encontramos solos, tirados, y con los sentidos a cuestas. La enorme bestia va a estar delante de nosotros, furioso, expirando humo por las fauces, y con ganas de repetir un buen choque; vernos heridos y sangrando, pensando que jamás volveremos a ponernos de pie y, de pronto, comienzan a aparecer otros más pequeños que el primero, pero luego de una tremenda agresión creeremos que no podremos con ellos.

El toro de seiscientos kilos que apareció en mi vida, se mostró con el rostro de una tragedia, una que me dejó devastada y sin poder respirar. La embestida llegó cuando me enteré del accidente automovilístico que le causó la muerte a mi esposo. Fue una pareja de amigos quien me dio la noticia. Yo estaba en la playa, ellos se acercaron súbitamente. Él se llevó, de manera extraña,

a mi hijo menor del tráiler que teníamos y ella se quedó conmigo sin poder ocultar su rostro de consternación:

—¡¿Eduardo está bien?! ¡¿Qué pasa?! ¡¿Qué hizo?! —le pregunté, hostigándola, repitiendo aquellas preguntas una y otra vez.

—Vamos a hablar —me dijo, al mismo tiempo que me tomaba por el hombro y me llevaba afuera.

—¿Qué ha pasado? Dímelo. ¡Quiero saber qué ha pasado de una vez!

—Eduardo está muerto.

Me puse a correr y me tiré sobre la vereda.

Mi mente no era capaz de comprender lo que pasaba en ese momento; simplemente se desconectó.

Sentí como si un apagón ocurriera en cada parte de mi cuerpo. De pronto todo se volvió oscuro y sentí que el mundo se comenzaba a derrumbar a mi alrededor. Soy consciente de que una de mis características es la rapidez de respuesta, sin embargo, en ese momento era incapaz de reaccionar. ¿Por qué a mí? ¿Qué pasó, Eduardo? ¿Dónde estás? Me quedé reducida, muda. Fue un golpe que jamás esperé, ni siquiera lo había imaginado.

Eduardo y yo fuimos al tráiler de la playa como era de costumbre. Llevamos dos carros porque había que movilizar varias cosas, y él se regresaría antes, así que él

fue con las cosas que necesitaríamos y yo, con mis dos hijos en el otro automóvil.

Cuando llegamos a nuestro club en la playa —San Antonio— me sentía agotada por afinar los detalles finales para el crucero que en cinco días tomaríamos. Eduardo regresaría el lunes a Lima y yo me quedaría hasta la mañana del miércoles para viajar esa misma noche.

En la playa nos encontramos con una amiga, quien estaba sola y atravesaba algunas dificultades. Eduardo se preocupo por ella y quiso reanimarla invitándola, así era Eduardo, siempre muy humano y preocupado por los demás, a compartir con nosotros un buen momento: «Ven porque voy a hacer una parrilla. ¿Qué quieres tomar?», le dijo. Ella le contestó que un vino estaría bien.

Eduardo fue a comprar.

—Gordita, sal —me dijo mientras preparaba la parrillada.

—Dame un rato, amor, estoy bañando al bebé.

—Sal un ratito.

Cenamos con ella hasta cuando le confesé que estaba demasiado agotada y me moría de sueño.

«Quédate un ratito más, hasta que termine la copa», me pidió Eduardo. No me pude negar porque sus

palabras mostraban la transparencia de su amor y entusiasmo, él estaba muy contento. Acabé mi copa y me fui al tráiler a dormir. Eduardo se quedó conversando acerca de sus tatuajes y también por el seguro que había conseguido para su Ipod.

Me eché en la cama y me puse a ver *Corazón valiente*, de Mel Gibson. Después de una hora Eduardo entró:

—Han llegado Wendy y Aníbal, sal pues, gordita, anímate.

—Estoy muy cansada, gordito.

No salí del cuarto y me quedé dormida hasta las tres de la mañana.

«Eduardo», me desperté pensando. Salí a buscarlo, imaginando que estaba afuera. No lo encontré. ¿Dónde se habría ido? Busqué la camioneta y tampoco la encontré. Vencida por el cansancio me volví a quedar dormida pensando que en un momento regresaría. Me levanté a las seis de la mañana: aún no llegaba. «¿Qué hago?» Para no preocupar a mis hijos quise salir a montar bicicleta, pero mis hijos ya tenían planes para mí y me tuve que quedar a preparar raspadilla con ellos.

Llamé a mi suegra y ella no estaba en su casa. Llamé a un amigo que tenía casa en una playa cercana: «Fernando, Eduardo no ha venido a dormir». «Tranquila.

Si hubiera pasado algo malo ya te hubieses enterado», me contestó guardando la serenidad y tratando de calmarme.

Era las nueve de la mañana.

Diez de la mañana.

Fernando me volvió a llamar para saber si tenía noticias acerca de mi esposo. Después de ponerlo al corriente me dijo que él estaba en Lima, y que si yo quería podía pasar por mi casa. «Muki —como me dicen mis amigos—, voy a ver si Eduardo está en tu casa.» No sabía qué hacer, estaba desesperada, y conforme pasaba el tiempo, la angustia se apoderaba de mí. Pregunté a los encargados de seguridad del Club Regatas y me dijeron que no habían reportado ninguna salida de Eduardo. Con tantas preguntas sin respuestas mi preocupación estaba en aumento. Al mismo tiempo, no quería llamar a otras personas, porque si él aún no había llegado, no quería preocuparlos.

Después de la desolación que sufrí y las reacciones que he descrito líneas arriba, tuve que enfrentar el hecho tan doloroso de verlo en un frío ataúd; él lleno de magulladuras debidas al accidente. Me sentí golpeada, desesperada: vencida. Mi suegra me preguntó qué

terno le podríamos poner a Eduardo. Solo recordé que a él le gustaba la ropa casual. Conforme pasaba el tiempo, la gente iba llegando a la casa y yo seguía sin entender qué era lo que estaba pasando, cuál era la realidad.

Mi hijo mayor se quedó en la casa de unos amigos muy cercanos, sin embargo, regresó para el velorio. Recién ahí fue cuando tuvo que enfrentar la pérdida de su padre, pues yo quería que lo vea y se pueda despedir.

Seguía sin energía en ese momento, las fuerzas me habían abandonado, quería sentir que todo lo que estaba viviendo no era cierto. Me tuvieron que dar de tomar ansiolíticos por primera vez en mi vida, por lo que ya no había voluntad en mí. Miraba la cara de las personas: «¿Qué paso, Eduardo?». Ahora solo sentía pena, mucha pena, un dolor muy profundo dentro, por mis hijos e, inevitablemente, por mí.

Mientras esta desgracia hacía estragos en mí, el tiempo continuaba pasando y dentro de tres días sería el crucero planeado. ¿Cómo iba a llevar a cabo un viaje sola planificado con él con tanto amor, con tanto entusiasmo? Para mí, simplemente, la vida había terminado. Nunca volvería a sonreír, nunca podría bailar, cantar. Mi mundo se derrumbó y no tenía en

qué aferrarme. Sentía mucha pena por lo que él había sufrido y por lo que ahora sufríamos mis hijos y yo.

Decidí ir al crucero. Fui con una pareja de amigos y con Matías. No me sentía con derecho a arruinarle el viaje. Ver el dolor de mi hijo y sus lagrimitas que no podía contener era algo que yo no podía soportar.

Durante el crucero me preguntaba qué había pasado, dónde estaba Eduardo, quería pensar que vendría, que aparecería, o que quizás al llegar a Lima él estaría esperándonos. «Esto es una pesadilla», me decía una y otra vez.

***

Como un torero en un patio de cuadrillas, me sentía gobernada por un miedo aterrador, sin embargo, tanto ellos como yo nos esforzábamos por saludar y sonreír, pero la verdad es que la sensación de ansiedad y angustia se apodera de nosotros y estamos solos, completamente solos, aunque estemos en compañía de multitudes y oigamos los «¡olés!» a cada instante, los aplausos, los silbidos, la música, todo eso pasa a un segundo término porque primero escucharemos el sonido de la nada, de la soledad profunda y de una voz interior que se apaga. Así es mejor.

¿Por qué a mí?

Los problemas no se acabaron después de la primera embestida. Siguió el apabullamiento y esta vez provenían de toros más pequeños. Porque después de la muerte de Eduardo, simplemente mi vida se extinguió, la vida se ensimismo conmigo, hubo que tramitar papeleos, pagar cuentas y afrontar pérdidas materiales, y todo eso por sentir que Eduardo estaría por siempre al lado de su familia, quizás hasta pensé, en mi inconsciente, que todo era perdurable en el tiempo.

No estaba a la frecuencia del resto del mundo ni a la que yo estaba acostumbrada, me sentía totalmente desubicada, y esto me asustaba mucho. El gran golpe había sido suficiente y creí que ninguna desgracia peor podría sucederme, porque la vida ya me había quitado demasiado, y después de la muerte de mi esposo no tenía expectativas y esto me atormentaba mucho.

Había momentos en que entraba a mi casa y me desesperaba preguntándome dónde estaba Eduardo. Me desesperaba. ¿Por qué me sucedió esto? ¿Por qué te fuiste? Sentía una pena que para mí era intolerable y frustrante, ya que no podía hacer nada .

Yo siempre estaba acompañada por él. Nos levantábamos juntos, íbamos al gimnasio a hacer *spinning* a las siete y media. Ambos hacíamos ejercicios hasta las nueve para luego ir juntos al trabajo. Luego almorzábamos en casa. De ahí él regresaba a la oficina. A las cinco, cuando terminaba su trabajo, íbamos al cine, nos íbamos a tomar un café, salíamos con los chicos, a cenar, teníamos muchos planes, siempre había algo que hacer. De pronto, ya nadie abría la puerta, no se oía el sonido de la llave dentro de la placa de la puerta.

No tenía qué hacer en la casa, había una gran angustia que se apoderaba de cada uno de sus rincones, y eso se podía percibir en todo el ambiente, pero no encontraba la manera de poder transmitirlo, allí comenzaron a aparecer por primera vez mis suspiros, que salían de lo profundo de mi ser, los cuales no podía contener ni ocultar, y me acompañaron durante tres meses. Me encontraba sin mi esposo, las empleadas se habían ido también. Gracias a Dios, mi madre se mudó con nosotros por un mes, me ayudó tanto, sobretodo con mi hijo menor, Santiago, quien todavía ni cumplía los dos años y a quien le daba tanto amor como a Matías.

Me sentía extraña. Yo era una persona diferente hasta para mí misma.

Tenía que seguir yendo a mi tráiler, por momentos llegué a creer que toda la gente me observaba y compadecía. A las cinco o seis de la tarde, todos estaban con sus parejas e hijos y yo no tenía a Eduardo, estaba sola y no sabía qué hacer. Entraba en depresión de una manera inesperada; de pronto, comenzaba a llorar, se me salían las lágrimas y no podía contenerlas. Mi hijo mayor siempre estaba atento a mí, trataba de distraerme. Él se esforzaba, ponía todo de su parte con tal de que yo no estuviera triste. No se despegaba de mí para nada, me tranquilizaba, me decía cada cosa, la cual me sorprendía por su madurez y así es hasta hoy; sin embargo, era yo quien tenía que atenderlos, estar más alerta que antes quizás a cada una de sus necesidades y lograr el equilibrio de ser madre y padre a la vez, a pesar de no sentirme con recursos ni para hacerme cargo de mí misma.

Ahora tenía que regresar manejando sola desde San Antonio, y así lo hice. Cuando estaba en Lima no quería ir a mis clases de *spinning*. No podía trabajar. Creía que toda la gente me miraba y sentía pena. Lo peor es que yo misma me daba pena y sentía mucha vergüenza de verme tan desubicada. Me comparaba y creía que todos eran felices menos yo.

Pensaba que nadie me iba a querer, que me quedaría

sola para siempre y mi situación económica cambiaría. Desde ahora tenía que trabajar mucho más y no porque no me gustara, solo que en ese momento sentía que era una obligación.

Tenía aún las costillas rotas y las heridas frescas por la hecatombe que el gran toro me había producido. Estaba desconectada y afligida. No podía respirar. Pensaba que me iba a morir. Solo escuchaba el respirar del toro, sentía su poder a través de sus fauces tan cerca de mí, pensé que ese momento jamás terminaría e ignoraba un mejor futuro.

Tengo miedo

Lo que pasaría con mi vida y lo que yo haría con ella serían cosas de las que no tendría la menor idea. Al parecer no podía hacer nada si él no estaba a mi lado, apoyándome y dando su concesión a cada uno de los proyectos que tenía en mente. Su respaldo y aprobación era el norte que necesitaba, en mi corazón y en mi vida. Eso lo sabían muy bien las personas cercanas a mí, pues aparentaba lo contrario: mucha seguridad y autosuficiencia.

De pronto, yo era la responsable de dónde estaban mis hijos, de lo que hacíamos, adónde iríamos y que les compraba. No tenía con quién compartir ni a quién consultarle acerca de ellos, con quién conversar. Siempre hablas de esos temas con tu pareja, porque a él le importa tanto como a ti. Uno de los mejores momentos en el que más disfrutábamos era cuando hablábamos de nuestros hijos, nos reíamos mucho.

No tenía recursos. Mi espíritu no admitía forma de triunfar, simplemente lo desconocía, por más que me esforzaba en buscar una visión, no la podía crear.

Palabras como éxito, triunfo, superación habían sido arrancadas de mi diccionario. ¿Una salida sencilla? Jamás. Todavía sentía miedo por el abandono, el sinsabor, a lo que venía, a si puedes o no puedes aguantar el día a día, la rutina, de pronto ya no estaba mi compañero para apoyarme y para construir y solidificar nuestra familia y nuestras metas.

La soledad era saber que esa podría ser tu última actuación y que ignoras si vas a salir bien librada de esta. Los toreros también tienen este tipo de dudas cuando están frente a la bestia. Y no solo por la muerte ante sus ojos, sino por la imagen ante el tendido, los aficionados.

Los aficionados son aquellos que son incondicionales. Van a la plaza, tal vez aunados por el recuerdo de aquella tarde que todavía está latente en sus memorias. Allí están, toree quien toree. No les importa el estado del tiempo. Conocen de toros y de toreros, de ganaderías, de empresarios y críticos taurinos. Tienen sus toreros preferidos, pero saben valorizar el toreo de aquel que no es completamente de su agrado. Saben el reglamento taurómaco y se entregan al toreo como algo más que una diversión. Es su pasión y parte de su vida. El aficionado contempla y analiza con aparente calma lo que se desarrolla en el

ruedo. Y no es que sean carentes de entusiasmo, todo lo contrario, ya que por dentro están cargados de emoción y al terminar el festejo suelen emitir juicios sabios de lo que aconteció aquella tarde.

Igual me sentía yo, como un torero, lleno de dudas acerca de cómo manejar mi situación y de si mis decisiones serían del agrado de la gente que se encontraba a mí alrededor, pero sobretodo si eran las correctas y precisas.

Mandar

Mandar:

Dominar la lidia y los movimientos del toro mediante el buen uso del engaño.

Rabia

El corazón me latía con fuerza; la sangre fluía con rapidez. Ahora ya era consciente de los cambios que se habían dado en mi vida. Eran sensaciones extrañas las que comenzaba a percibir. Cuando viajé a España y estuve en la plaza de Las Ventas de Madrid, la plaza más grande y exigente del mundo en lo que a corridas de toros se refiere, logré una indudable conexión, una experiencia desconocida para mí.

Aquella tarde en Madrid, observé a un torero ponerse en pie después de sufrir una cornada tremenda. Lo vi levantarse con una actitud que no ocultaba la rabia que sentía ante lo que estaba viviendo. Era una rabia que no podía disimular; porque sí, era rabia, pero mezclada al mismo tiempo con otras emociones. Estaba fusionada con dominio, fibra, temple, personalidad y arte —esencia—, aunque por encima de todo «inteligencia» y «autocontrol».

Si bien es considerada por muchos como negativa y nuestro entorno fomenta la supresión por su connotación negativa, no puede ser eliminada, aunque así lo deseemos cultural y socialmente, y lo que es peor aún,

si no sabemos qué hacer con ella, puede producir un verdadero caos en nuestras relaciones familiares, sociales y laborales y en nuestro cuerpo.

Si estamos llenos de rabia —recordemos que la rabia se construye sobre sí misma—, lo que proyectaremos será hostilidad o que se vuelva en agresividad; si tratamos de reprimirla y la dirijamos hacia nosotros mismos, corremos el riesgo de que se transforme en culpa o por el contrario, si no la expresamos y dirigimos con una energía interna, se convierte en depresión.

Sin embargo, lo contrario a la supresión o represión es la transformación, que consiste en usar la energía que ella nos provee, para enfrentar y solucionar con temple y aplomo aquello que la produjo, logrando canalizarla positivamente. Fue esa energía la que me llevó a identificarme con el torero.

La rabia es la más seductora de las emociones, pues tiene el poder de proporcionarnos una enorme energía, que adecuadamente canalizada es capaz de cambiar nuestro mundo.

El aprender a expresarla asertivamente nos genera mayores posibilidades de respuesta y nos hace más efectivos y eficientes para lograr nuestros propósitos y recuperar el optimismo.

***

La rabia me ayudó a decir ¡basta! ¿Voy a dejar que me lleven como una cometa? ¿Voy a seguir sintiéndome como una marioneta en un circo? ¿La vida va a hacer conmigo lo que se le dé la gana?

Aún era víctima y aparecían problemas y más problemas, hasta que en cierto punto, tirada en el piso, dije: «¿Me quieres fregar? ¿Me quieres anular? ¡Basta! Acá estoy, fuerte y capaz de enfrentar todo lo que se me venga». Decidí dejar de verme a mí misma como víctima para convertirme nuevamente en una mujer consciente de que el mundo no se había acabado e inicié mi proceso de lucha. Tenía muchos recursos para salir adelante y quitarme la máscara de pobrecita y enfrentar a estos «pequeños toros». Hice una declaración.

La gota que rebalsó el vaso fue el robo a mi casa.

Estaba segura de que con la muerte de mi esposo era más que suficiente. No era justo que me llegaran más desgracias: ya era suficiente para mí; por lo tanto, solamente tenía que esperar cosas buenas. Estaba viviendo un dolor tan intenso, tenía problemas de adaptación y de administración en mi trabajo, me

sentía sola, no sabía cómo dirigir mi existencia, y para colmo mi intuición y criterio en mi rol de madre me estaba fallando, no sabia cómo ayudar a mi hijo mayor y esto me causaba mucha frustración y sufrimiento.

Por otro lado, las personas tenían muchas expectativas en mí. Querían que fuera fuerte y capaz de superar la etapa tan dura que estaba viviendo. Decían que debía de hablar con tono agradable y cordial al resto. Me sentía obligada a hacer las cosas a la perfección, percibía que si cometía un solo error todos estarían atentos a evaluar mis acciones. No podía seguir más. Eran sentimientos inevitables y la tristeza me llevaba a ser dura. Mi madre una vez me comentó: «Hija, qué pena que con esto hayas perdido también tu dulzura y sensibilidad». Mucha gente también me dijo que me había vuelto insensible, y eso me dolió bastante, porque me daba cuenta de que tenían razón. No toleraba oír el dolor de otros, sentía ira; consideraba que sus problemas eran nimios en comparación con lo que yo estaba viviendo. Solo me preocupaba por mí, no podía con el dolor ajeno.

Nuestros amigos nos invitaron a hacer un viaje con mis hijos a Huaraz. De pronto, llamó mi madre y me dijo: «Hija, han entrado a tu casa a robar». Es en ese

momento cuando hago un enlace directo con el torero. Pude verlo sobre la arena, tirado, de repente lo vi levantarse y, ya de pie, enfrentar al toro nuevamente con más aplomo y valentía que antes. Yo me paré con la misma rabia: «Soy un torero que el año pasado recibió la cornada más brutal, la que nunca imaginó padecer en su vida». Y tampoco imaginé las demás embestidas que me tocaron soportar. Estaba sola en una plaza enorme, en el ruedo, y desde ahí distinguía a los entendidos: sabios algunos y otros no tanto, pues, se creían los expertos, y tenían la respuesta para poder resurgir exitosa de aquel círculo, diciéndome qué hacer, cómo hacerlo, otros criticando también mi falta de entendimiento, tal vez. Pero la realidad era que estaba sola, absolutamente sola, y que mi vida valía más que ayer porque había un par de niños en ella, también heridos, que dependían completamente de mí y que eran lo más importante.

Ver opciones

La rabia, así sea un impulso socialmente negativo, fue el detonante que me transformó, que me permitió expresar más el amor que sentía, a ser más agradecida.

Evalué una serie de opciones y dije: «Estoy aquí y esto es lo que me tocó vivir. Voy a enfrentar y a hacer todo lo necesario para salir adelante; y si tengo que luchar, lo haré, pero saldré adelante», hice otra declaración.

Dejé de sentirme como víctima y actué, y lo primero que tenía que hacer era aceptar y asumir mi realidad.

Lo tomé como un reto: «Muy bien; no hay Eduardo. Lo enfrentaré». También me ayudó pensar cómo le gustaría a Eduardo que yo actuara en esa situación. Y me daba la tranquilidad de que dónde esté se sentiría tranquilo de que yo estaba haciendo las cosas correctas.

Traté de entender la parte administrativa de mi empresa, de involucrarme más con mi equipo y tomar nuevamente contacto con mis clientes, gracias a Dios contaba con el apoyo, cariño y entusiasmo de mi socia, que fue muy necesario en ese momento, creo que su

sentido del humor me ayudó mucho y con el tiempo hizo que despertara el mío.

La rabia me ayudó a comprender y explicar cómo hacer frente a las experiencias traumáticas, verme como una mujer activa y fuerte, con capacidad de adaptarme, resistir y rehacerme con coraje a pesar de la adversidad; encontrar sentido, crecimiento personal y aprendizaje ante las experiencias más temibles.

La reconceptualización de los procesos vividos es lo que luego descubrí, con gran entusiasmo y emoción, que se enmarca dentro de la rama de la Psicología Positiva centrada en estudiar las fortalezas y virtudes del ser humano, incluso en experiencias traumáticas. Todo esto ha contribuido a que algunos estudiosos desarrollen un esquema acerca de la «cultura de la victimología» que ha sesgado en cierta parte la investigación y la teoría psicológica (Gillham y Seligman, 1999) como algo beneficioso, ya que se busca reformular la experiencia traumática basándose en métodos positivos de prevención. Existen situaciones estresantes y la literatura científica acerca del duelo y el trauma han asumido una respuesta unidimensional y de muy escasa variabilidad. Frente a esta línea de pensamiento, (Wortan y Silver, 1989) revelan la existencia de un gran número de ideas precon-

cebidas acerca de la respuesta humana ante la pérdida, ideas arraigadas en la cultura occidental pero que buscan demostrar una veracidad sin contar con prueba alguna. La idea tradicionalmente aceptada es que la depresión y la desesperación intensa forman parte del sufrimiento del ser humano, mas no desarrollar ese tipo de experiencias indican la negación del hecho, y por lo tanto este individuo puede llegar a ser considerado como un paciente patológico. En este estudio, ambas autoras recopilan datos empíricos que demuestran que suposiciones de este tipo no son correctas. La mayoría de gente que sufre una pérdida irreparable no se deprime; las reacciones de duelo y sufrimiento no son necesarias y su ausencia no significa que vaya a existir un trastorno. Y es que la gente normalmente suele resistirse con una insospechada fortaleza a los embates de la vida, incluso ante sucesos extremos hay un elevado porcentaje de personas que muestran una gran resistencia y que logran salir psicológicamente indemnes o con daños mínimos propios del trance (Avia y Vázquez 1998; Bonanno, 2004). Algo importante de resaltar en este estudio y que puede tomarse como un hecho común, es que después de haber sufrido una pérdida, el 45% siguió con una

pauta de afrontamiento resiliente, mientras que la respuesta que tomo el 10% fue de una depresión que va declinando con el tiempo (Bonanno, Wortman, 2002). Algo importante de señalar en este punto es que estas personas resilientes afirmaron haber sentido emociones negativas en determinados momentos. La diferencia estriba en que en su caso fueron transitorios y no interfirieron en la habilidad de continuar funcionando en otra áreas de la vida, ni experimentar afectos positivos (Bonanno, 2004).

Por lo tanto encontré un propósito en las pruebas que me había puesto la vida. De pronto, estaba preguntándome: «¿Qué está pidiendo de mí la vida en este momento?». Aprendí a levantarme desde lo más profundo de mi interior a pesar de que por fuera pensara estar derrotada. Usé mi voluntad, y tomando la decisión de sentir más emociones positivas y ser consciente de que las emociones negativas solo son transitorias, deje de fijarme en lo que estaba mal, en aquello que me faltaba, observé y estuve atenta a buscar lo que sí funciona, lo que me daba resultado a mí, así como ser más consciente de los recursos con los que contaba.

Me fui en contra de la cultura de la victimología, me di cuenta de que somos capaces de rehacernos, de

romper con las ideas preconcebidas que se focalizan solo en el efecto negativo de los sucesos y las teorías sobre el duelo y las pérdidas irreparables, subestimando así la capacidad natural que tenemos de resistir y de renovarnos.

Las personas producto del crecimiento post traumático experimentan cambios psicológicos positivos, buscando nuevas prioridades en la vida y sensación de mayor fuerza personal. El crecimiento post traumático hace referencia al cambio positivo que un individuo experimenta como resultado del proceso de lucha que emprende a partir de la vivencia de un suceso traumático (Calhoun y Tedeschi, 1999). Estos autores sostienen que aunque la respuesta normativa universal ante un hecho doloroso es el dolor y las vivencias negativas, hay personas que son capaces de ver elementos positivos en procesos de lucha que emprendieron a partir de un acontecimiento traumático, la vivencia de aprendizaje o crecimiento no anula necesariamente el sufrimiento, sino que puede coexistir con él. Concretamente, las investigaciones se han centrado en delimitar qué características de personalidad facilitan o impiden un desarrollo o un cambio positivo. Según Calhoun y Tedeschi, dos autores que han enriquecido este concepto, señalan

que existen tres categorías en el crecimiento post traumático que experimentan los individuos: cambios en uno mismo, cambios en las relaciones interpersonales y cambios en la espiritualidad y en la filosofía de vida; y yo sigo siendo testigo de este cambio. Al lograr este frente, la resiliencia subyace la alta capacidad de resistencia a la depresión, señalando que la resiliencia es la capacidad de una persona o un grupo para seguir proyectándose en el futuro a pesar de existir agentes desestabilizadores o condiciones graves (Manciaux, 2001), aunque muchas veces y durante mucho tiempo las respuestas de resiliencia es una respuesta común y su aparición no indican patología, sino un ajuste saludable a la adversidad (Masten, 2001; Bonanno, 2004). Este fenómeno, aparentemente inusual, es muy común porque surge a partir de funciones y procesos adaptativos normales del ser humano, y es que la resiliencia resulta de un proceso dinámico y evolutivo que varía según las circunstancias, la naturaleza del trauma, el contexto y la etapa de la vida, que al mismo tiempo puede expresarse de muy diversas maneras en diferentes culturas (Manciaux, 2001). La resiliencia es el fruto de la interacción entre el propio individuo y su entorno. Hablar en término individuales constituye un error fundamental. No es un catálogo de cualidades,

no es menos o más resiliente. La resiliencia es un proceso, un devenir, de forma que no es tanto la persona la que es resiliente como su evolución y su proceso de vertebración de su propia historia vital (Cyrulnick, 2001). La resiliencia nunca es absoluta, total, lograda para siempre, más bien es una capacidad que resulta de un proceso dinámico, evolutivo, en que la importancia de un trauma siempre puede superar los recursos del sujeto (Manciaux, 2001). Es importante diferenciar el concepto de resiliencia del concepto de recuperación, ya que representan trayectorias temporales distintas. En este sentido, la recuperación implica un retorno gradual hacia la normalidad funcional, mientras que la resiliencia refleja la habilidad de mantener un equilibrio estable durante todo el proceso.

En mi caso particular, busqué una amiga y le dije que me enseñara a tejer. Regalé chalinas a la gente que me había apoyado y ayudado. Después comencé a armar rompecabezas. Estudié una maestría en el extranjero. Compraba mucho. Comencé a correr. Decoraba y redecoraba mi casa, la llené de fotos familiares en las que aparecía Eduardo, después la llenaba con cosas de Halloween o Navidad según el calendario, pensé que con esto mis hijos se podían sentir menos tristes. Veía

oportunidad de conocer cosas nuevas. Era lo mejor que podía hacer en ese momento. Algunas personas me decían que estaba huyendo de mi duelo, me criticaban; sin embargo, la mayoría me acompaño sin juzgarme. Yo estaba sola, dispuesta a ganar, ellos sentados diciéndome a cada instante qué debería hacer. La otra opción era quedarme en la cama lamentándome, pero no lo hice.

Inventaba nuevas posibilidades sin darme cuenta y creaba nuevas visiones en las qué inspirarme y encontrando sentido a mi vida, increíblemente me veía haciendo cosas diferentes, cosas que nunca antes había hecho, pero cosas que me hacían sentir muy valiosa y rompían todos mis juicios y paradigmas de lo que podía y no podía hacer y que antes jamás imaginé.

En ese momento necesitaba percibir algún logro, gratificaciones inmediatas. Siempre y cuando no dañaran a nadie. Era lo mejor que podía hacer. Y nadie me puede negar que comerse una torta de chocolate, comprar un vestido costoso, o mirar una buena película te da, por lo menos, una gratificación momentánea, era como una Antalgina. En mi vida fui de un estado de apagón total a encender unas pocas velas. Necesitaba tener ciertas satisfacciones tran-

sitorias y que a corto plazo me dieran una razón para estar bien, que me dieran ilusión. Al final del día podía decir que tejí una chalina o que corrí una hora. Eran pequeñas cuotas que se desvanecían con facilidad, pero iban replanteando la confianza en mí y creando una nueva base para construir escalones. Los escalones me hacían ver que tenía opciones.

El factor de «fama», «popularidad» y «apoyo» que encontraba en los demás me lo proyectaron por seis meses. Era consciente de que se trataba de algo efímero y de que un día todas las personas que estaban a mi lado volverían a hacer su día a día, a su rutina, y yo estaría nuevamente sola frente a la vida. Sin embargo, estaba segura de que me duraría mucho más de seis meses, y así fue. Me duró un año y tuve que volver a la vida sola, ya no víctima, sino habiendo aprendido a centrarme en mis recursos, mis fortalezas y conociéndome más a profundidad y sabiendo de lo que yo era capaz, y todo eso como resultado del proceso de lucha y de poder haber llevado a cabo una buena faena encontrándome sola en el ruedo, por lo menos, eso creo hasta ahora.

Como dice Seligman en *La auténtica felicidad*—libro que marcó un hito en mi vida personal y profesional—, las emociones positivas obtenidas por

actividades ajenas al carácter provocan desolación, falta de autenticidad y depresión, y a medida que envejecemos eso nos inquieta.

La felicidad verdadera después de viajar constantemente, comprar todo lo que deseaba, rodearme de amigos, leer todos los libros que me interesaban y matricularme en todos los cursos que estuvieran a mi alcance y conocimiento, derivó en la identificación y el cultivo de mis fortalezas. Expresar nuestras fortalezas, talentos, virtudes, actuaron a modo de escudo contra las arremetidas y desgracias que conllevan a trastornos psicológicos y son la clave para elevar la recuperación. Los que sonreímos tenemos mayores posibilidades de ser felices en la vida y se nos predice una longevidad en gracia. El éxito en la vida y la satisfacción emocional más profunda, proceden del desarrollo y ejercicio de la fortalezas personales, y no debemos esperar un gran quiebre para valorar y reconocer nuestro talento y los roles que nos toca vivir a cada momento.

Entender la importancia de la emoción positiva, aumentar nuestras fortalezas y virtudes y encontrar determinada, responsable y proactivamente una «vida significativa» es nuestro derecho legítimo e inherente como seres humanos. Y no recurrir solo a las innu-

merables fórmulas que hemos inventado para sentirnos bien a corto plazo: compras, comida, televisión durante muchas horas, deporte exagerado, trabajo, que si bien nos hacen sentir bien momentáneamente y podemos obtener alegría, consuelo o éxtasis, estas emociones pueden ser más durables y reales si proceden del ejercicio de nuestras fortalezas y virtudes personales expresadas en el servicio a los demás, así evitaríamos que rodeados de grandes materialismos y un bienestar socialmente aceptado, disfrutemos y nos divirtamos mucho en la vida y hasta seamos envidiados por muchos, padezcamos «sed espiritual».

Todos tenemos en nuestro interior fortalezas de las que quizá no tengamos conocimiento hasta que se nos presenta un verdadero quiebre o reto. No nos damos cuenta de lo fuertes que somos en realidad y es muy probable que si no se nos presentan este tipo de quiebres nunca lo sepamos, entonces, ¿tenemos que esperar una gran embestida, vernos solos en el ruedo destrozados para valorar la vida, para reconocer nuestro talento y a las personas con las que interactuamos, el trabajo que tenemos y valorar y reconocer los roles que nos toca tener?

La felicidad verdadera proviene de elevar el listón para uno mismo, no de compararse con otros y esto no es una práctica común.

Cuanto más elevada sea la entidad a la que uno se apega, más significado tendrá la propia existencia. La buena vida es algo más que la vida placentera, la vida significativa es algo más que la buena vida, como bien dice Seligman, la vida plena es la capacidad de experimentar emociones positivas hacia el pasado y futuro, siendo capaces de disfrutar los sentimientos positivos en el presente (placeres y gratificaciones), utilizando nuestras fortalezas personales al servicio de algo más elevado que nosotros mismos para encontrar así un sentido a nuestra existencia.

Sé que soy capaz

¿Quién estás siendo en estos momentos? ¿Eres quien exactamente debes ser en la vida? Somos quienes somos en todos lados, y en los momentos difíciles también, aunque esto no lo comprenda ni la tribuna más exigente, hay muchos «deberías» y todos son muy severos, eso es el resultado de la cultura de la victimología.

Hablar acerca de la faena es estar en el tendido, no te juegas la vida, no te arriesgas, no realizas proezas, solo eres un espectador. Observas, criticas, hasta puedes darte una pequeña siesta si la faena no es buena. Me pregunto qué pasa si cierro los ojos en el ruedo.

¿Cuál es el impacto de vivir en el tendido? ¿Dónde quieres estar, en el ruedo o en el tendido? Estamos acostumbrados a estar en el tendido, más cómodos, más tranquilos, más seguros. No nos jugamos la vida. Pero a algunos le resulta entretenido hablar, quejarse, lamentar y criticar, dar fórmulas mágicas y antídotos instantáneos desde la plataforma; ellos hablan de la buena o mala faena o de faenas pasadas, añorando lo

bueno y sufriendo o culpando lo malo y no bajan. Todo es teorías, teorías y más teorías... como digo yo: «psicologismos». Nos da cuenta de que su vida está dominada por razones que, si no las tienes, te las inventas para justificar tu estado de animo actual. Te justificas, no enfrentas, te llenas de historias que usas para no enfrentar la vida. Riesgo calculado no es riesgo, ir más allá de las razones es ir más allá de las fábulas y defensas es estar en el ruedo.

¿Cómo sabes si puedes? ¡Haciendo! ¿Cómo aprendes a amar? Amando. Práctica. No es teoría, es estar en el ruedo, bajar, asumir riesgos, apostar por la vida, luchar, creer en uno.

En el ruedo, hablar es actuar; en el tendido, hablar es comentar cómo estuvo la faena. ¿Cómo se relaciona esto con tu vida? ¿Quieres ser un espectador de tu vida? En mi caso, bajé al ruedo porque era lo que la vida me había enseñado desde muy niña: actuar.

¿Cuánto has reducido el riesgo de tu vida? Es bueno ser irrazonable. ¿Tiene esto un gran impacto en tu vida?

***

A las tres de la mañana me levanté diciendo «¡yo soy

como un torero!» que tuvo la infame cornada de un toro de seiscientos kilos y que con el mismo coraje, aplomo, rabia y miedo, adquirí la capacidad de postergar mis deseos y emociones negativas por lo más conveniente, coherente y necesario para todos, con ese arte —sensibilidad—, ímpetu y elegancia hice frente a la situación, sin perder la conciencia de mi tragedia. Esa noche me vi reflejada en el torero, esa furia que lo hizo pararse, amarrarse la herida con un trapo y, cojeando, levantarse con temple, valentía y dijo: «¡Aquí estoy!», para enfrentar todo. Esa era yo, absolutamente para todo lo que tuviera que venir: «¡Aquí estoy!». Descubrí que era la misma sensación, compartíamos la misma sensibilidad, la que nunca pude ni supe cómo expresar, fue eso lo que vi en él, lo que me hacía creer que teníamos gran similitud, ese arrebato me hizo ponerme en pie bien colocada, con los pies en el suelo y con la frente en alto ante las adversidades, encontré esa analogía y no lograba dormir, estaba desconcertada… quería contarle a alguien, a Eduardo, pero ya no estaba él a mi lado para decírselo. No pude dormir toda la noche.

A pesar de los grandes toros, unos más pesados y bravos que otros, todos podemos salir adelante. Al final es solo una mala faena, pero hay que asumirla y

superarla, hay que adjudicarse las consecuencias, sin exagerar. La herida que padecemos, consigue llevarnos literalmente al suelo y, es una súbita oscuridad que se nos presenta. A mí eso me había provocado una llaga muy profunda, y lo único que intentaba era buscar la luz, la buscaba repetidamente y se me hacía imposible hallarla. Entonces mi única intención para el día era prender una velita en la cual tuviera aunque sea un sentimiento positivo pasajero de bienestar. Un día era enmarcar mis cuadros, otro día pintar mi casa, hacer un álbum, otro comprar algo, pero de pronto sentía que ya había prendido como diez y venía un aire fuerte y de nuevo comenzaba de cero.

Mi vida era como la de un torero: un día estaba arriba, en hombros gracias a una gran victoria; y otro, hundido, no había una estabilidad, una vida intensa y visceral, dependiendo de si hice una buena o mala faena, o del tiempo, y circunstancias que se presentaban. Hacía de todo. Y nuevas velas llegaban, velas que jamás pensé que podía encender y que al saberme capaz de hacerlo, me propuse perseverarlas, pues me brindaban mucha satisfacción, por lo menos transitoriamente: tejiendo chalinas al principio y luego chompas, luego estaba corriendo, y sin darme

cuenta ni meditarlo ya había pasado de treinta minutos a dos horas continuas de ejercicio. La superación en mi destreza física sí que fue una experiencia emocional intensa y gratificante —que ya explicare más adelante.

Otro motivo importante fue la certificación que busqué en el extranjero, resuelta de un día a otro a pesar de la oposición. Señalaban que era muy pronto, aunque al final creo que tuvieron razón porque no lo logré. Creo que por lo que viví y experimenté lo volvería a hacer, de pronto ese año había subido más de catorce veces en un avión —cosa nunca antes hecha, ni planeada—, y me olvidaba, en tres días decidí hacerme una operación que por más frívola que fuera, también provoco en mí satisfacciones transitorias, y creo que en ese momento me esforzaba tanto por verme bien, pues procuraba evadir como sea verme mal, y claro más fácil es cambiar lo de afuera, con materialismos y darle más valor a algunas cosas de lo que en realidad tienen, como cambiar lo interno y revisarte para hacer declaraciones y actuar en coherencia a ello. Era lo mejor que podía hacer y no me arrepiento, era necesario en ese momento. Y cómo olvidarme también del rompecabezas de mil doscientas piezas que armé… y mi retiro espiritual en Emaús.

Los paliativos ¿son útiles?

El recurrir a cosas inmediatas, como si fueran paliativos, se convierten en situaciones vivificantes en una primera etapa, volviéndose, en mi opinión, importantes y necesarios para una etapa posterior. Nos sentimos útiles, exitosos, valorados. Obtenemos resultados instantáneos y una gratificación inmediata, ser útiles en esos momentos tan dolorosos, incrementando la cantidad de felicidad transitoria en la vida a través de emociones positivas. Experimentando una superioridad temporal al lograr un resultado o beneficio tan efectivo y de forma tan rápida. Mi miedo y fijación en el dolor era tan intensa que hacía cualquier cosa por el simple hecho de estar activa. Mi único objetivo, el cual intentaba que absorbiera mi atención en ese momento, era llenar de forma temporal el vacío que producía el dolor tan intenso y erradicar el sufrimiento y otras sensaciones negativas, aunque sea de forma pasajera. Ese se había convertido en el punto primordial de concentración, pues me proporcionaba una sensación artificial de

autoestima, poder, control, seguridad, intimidad, y realización. Eso era lo que yo necesitaba en ese momento, pese a las críticas y censuras «por no asumir el papel que el medio nos asigna en estas situaciones». Ahora, después ya de buen tiempo de lo sucedido, me afirmo en que era lo mejor que podía hacer en ese momento y que quizá, sino hubiera hecho eso, no sería lo que soy ahora y no hubiera tenido la oportunidad de descubrir todo mi potencial en el proceso de lucha que inicié a raíz de mi pérdida. Yo comencé haciendo; haciendo, como repito, era lo único y lo mejor que sabía hacer en la vida.

Y fue en ese contexto de actividades y de tomar el toro por las astas que inicié la aventura del auto-descubrimiento y conocí la riqueza de las buenas amistades. De pronto, percibía el mundo de otra manera, mis relaciones de otra manera, valoro el tiempo de otra manera, me veo a mí misma distinta. No cabe duda de que al centrarnos en una visión, por más pobre que sea, hace que las debilidades de nuestra personalidad se desvanezcan. La visión y el propósito generan la fuerza y el crecimiento para hacer frente a estas circunstancias adversas que nos pone la vida, encon-trando un significado positivo en los acontecimientos.

A corto plazo es posible recurrir a las soluciones instantáneas con aparente éxito. Podemos impresionar, conducirnos con encanto. Podemos aprender técnicas de manipulación: empujar tal o cual palanca, oprimir tal o cual tecla para obtener la reacción deseada. Sin èmbargo, a largo plazo, rige la ley de la cosecha en todos los ámbitos de la vida. Y no existe forma de falsificar la cosecha. Los problemas de la vida surgen cuando sembramos una cosa y esperamos cosechar otra totalmente diferente, esto sí lo sabía, y aprendí en este proceso que hay circunstancias en la vida que nos tocan vivir de pronto y debemos enfrentarlas con madurez.

Templar

Templar:

Realizar un movimiento acompazado con el engaño, bien sea el capòte o la muleta, llevando al toro sin que este llegue a tocar el engaño en el transcurso de la embestida.

Romper ideas preconcebidas

Renacer, como el ave fénix, volver a empezar después de una pérdida. Seguir tirando hacia adelante a pesar de una enfermedad inexorable, recuperarse de una adicción, la viudez o el divorcio, las pérdidas económicas, situaciones de crisis u otra índole. Se inicia la faena.

La idea de cambio positivo, consecuencia del enfrentamiento a la adversidad, aparece ya en la Psicología Existencial de autores como Frankl, Maslow, Rogers o Froom. Según mi punto de vista, muchas de nuestras decisiones están dominadas por excusas o «historias creadas» por nosotros mismos, sin embargo, lo que ignoramos es que tenemos la capacidad de transformar una experiencia traumática en aprendizaje y experiencia de vida; empezamos con el miedo a nuestros fallos o decisiones y lo transformamos en inteligencia y audacia para salir gallardos de fluctuaciones en nuestra forma de ser y ver el mundo. Y esa es una elección que nosotros tomamos.

Existen sentimientos que sirven de base para retar a los momentos de crisis, muchas personas hemos sido sometidas a cumplir papeles dramáticos o angustiosos, y esos impedimentos han sido decisivos porque han colaborado en la lucha para redireccionar su vida. En mi caso desde joven sentí que tenía que ganarme con audacia e inteligencia todo aquello que deseaba, nunca pasó por mi mente que no era capaz de alcanzar los propósitos que me planteaba, y lo que me sucedió hizo alejarme de toda mi realidad, cuando pasé por una tempestad, en la que esta vez yo no era capitán, esta vez la vida con un timón osado me arrastró por las aguas más turbulentas y yo buscaba el equilibrio para resurgir, siendo consciente de que varias posibilidades habían disminuido para mí.

Los seres humanos no podemos cambiar lo vivido, pero sí la reinterpretación del pasado. Los quiebres conllevan un desafío que pone a prueba todas nuestras ideas preestablecidas y cuestionan nuestros paradigmas básicos y juicios maestros. Una crisis reemplaza aquello que nos da tranquilidad aparente por unos cambios bruscos de supervivencia en el cual existen muchas variables voluntarias que podrían

generar muchos cambios sustanciales, los cuales nos abrirían mayores posibilidades para tener una lectura funcional del pasado, de manera de poder obtener mayores recursos de crecimiento y nuevas oportunidades para elegir, descubriendo otros lugares desde dónde mirarnos y mirar el mundo.

Para tener fuerza psicológica es necesario estar preparado, haber entrenado constantemente reconocer nuestros talentos y en mi caso sentir y recibir muestras de afectos fueron claves para encontrar escenarios afortunados. Una pérdida, una enfermedad, un despido o un divorcio es una situación límite, que nos lleva a una interrupción en el fluir de la vida, y nos cierran posibilidades para el futuro, creando culpa, remordimiento, y una falta de estabilidad emocional, si es que no tenemos la energía, capacidad de elegir y decisión para hacer que pasen las cosas que determinamos.

Salir adelante después de una crisis es una herramienta fundamental para encontrar un crecimiento real, ser conscientes de que la opresión que sufrimos y las emociones negativas son producto de la ausencia de emociones positivas al iniciar nuestro proceso de evolución. En mi caso, tener una activa y solidaria red de amigos capaces de expresar mucho

amor, llenó mi corazón de agradecimiento. Ser independiente económicamente y consciente de mis fortalezas y talentos, colaboró que me centrara en todo lo que sí funcionaba en mi vida. Está dinámica me facilitó encajar en lo social y profesional nuevamente, incluso a un nivel superior.

Un torero debe estar preparado ante cualquier ofensiva. El torero desarrolla un proceso de discernimiento. Casi en un setenta por ciento, los toreros aplican un trabajo de fuerza interior y de control así sea la más intensa de las riñas o la cornada más fatal. Más importante que la propia fuerza física es la destreza, autocontrol, disciplina, y capacidad de postergar su satisfacción por una gratificación posterior, poseer una visión clara y ejercer la perseverancia de acuerdo y conforme a sus principios. Por ello comenzar a ocuparse en identificar las emociones negativas asociadas al pasado son trascendentales para reemplazarlas por recuerdos e imágenes que provoquen emociones positivas a lo largo del tiempo. En mi experiencia personal llegué a un punto en que hice un trato con Eduardo, acerca del recuerdo que queríamos tener de lo vivido y para proyectarme a un futuro que aún no veía tan claro como lo deseaba.

Pensar en qué quería Eduardo para mí, qué lo hacía

feliz. Fue el camino que utilicé para reescribir mi pasado y encontrar un futuro con expectativas e ilusiones. Hasta hoy la gente a mi alrededor no puede creer cuando digo que él es el primero en promover mis viajes, estudios, abrazar a mis hijos y hasta oír un susurro en el oído que me dice: «Cómpratelo, te lo mereces».

Cómo no pude darme cuenta antes de que mi vida era como la de ese torero con luces y sombras —especialmente en el 2007, cuando Eduardo se había ido—, ese año fue cargado de sombras, las luces que antes me acompañaban no estaban más.

El torero es el hombre de éxito que ha empezado generalmente de a pocos y con dificultades y ha llegado alto. Porque tuvieron desde siempre un sueño en mente, una visión que les ha permitido lidiar desde jóvenes. Se ubicaron delante de un toro renunciando a muchas cosas, renunciando también a beneficios inmediatos, porque ser torero implica una transformación a largo plazo, renunciando a una satisfacción inmediata para conseguir siempre un objetivo mayor. Yo había construido esa habilidad sin saber para qué, ni lo mucho que me iba a servir en mi vida y me colocaría en el lugar donde puedo estar ahora y decir: «Estoy bien y estaré mejor, puedo ya no solo vivir para hacer felices a mis hijos sino también ser feliz con ellos».

El torero es una artista y un modelo digno de valorar, porque aparte de jugarse la vida ofrece un espectáculo de valentía. Ellos tienen una peculiaridad que lo distingue del resto, algo por lo que se le conoce y por lo que se le aplaude, porque no solo pretenden salir vivo de la plaza, sino además convierten cada uno de sus movimientos en un arte, en un evento que tiene efectos lucha y emociones que cautivan al público y, en mi caso, ser un modelo para los que estaban a mi lado, me dieron la fuerza y el control necesario para lograr la superación, especialmente por mis hijos que necesitaban volver a tener seguridad y, confianza en la vida y experimentar emociones positivas a pesar de lo vivido e incluso conociendo nuevas experiencias y emociones.

Todos esos aspectos que jamás pensé hacerlos por mí misma, y olvidando los errores y carencias que cualquiera pudiera cometer en el proceso, me lancé al ruedo lista para luchar. Sin embargo, lo que se cree de las cosas son muchas veces juicios infundados que se adquirieron a lo largo de la vida sin saber bien ni cuándo ni cómo y los asumimos con una afirmación, y que probablemente nunca los hayamos sometido a un análisis crítico o racional.

Cuáles son los recursos a mi alrededor

Fue en ese contexto que decidí tomar al toro por las astas e inicié el proceso de lucha, de autodescubrimiento y en donde, sorpresivamente, hallé una riqueza invaluable. El afecto, la solidaridad y la generosidad de todas las personas a mi alrededor. El tiempo y el cariño que nos dedicaron, fue la base del florecimiento y crecimiento más grande que conocí en mi vida, fue un apoyo emocional y complicidad que me valió para instaurar el significado de lo auténtico y positivo que existía en mi interior. De pronto —y no sé cómo— dejé de notar lo que me faltaba y lo cambié por lo que poseía y los momentos gratos que llenaban mi ser sin planearlo. Y fue así como empecé a conocer, experimentar y aprender de la soledad, con aceptación y convicción. La tristeza terminó convirtiéndose en nostalgia. A pesar de las múltiples actividades, éxito y reconocimiento que veía frente a mis ojos, la soledad que tanto yo como un torero vive en el momento de enfrentar a la bestia, es la misma sensación que yo apreciaba con el devenir de los días, por lo menos eso creo.

Cada día venían diferentes desafíos, nuevas oportunidades o excusas para afirmar lo mal que me iba en la vida, sin embargo, nuestra capacidad para movilizarlos en forma efectiva depende en gran medida de nuestra brújula interior. Detectar cuál es el verdadero norte y orientarnos hacia él en cualquier momento, además de la determinación, valor y después pasión, entusiasmo y perseverancia para ser coherentes a lo que decidimos ser y hacer en el mundo. Dejarse llevar por las vicisitudes de la vida es muy fácil, sin embargo, identificar cuáles son nuestros recursos y expresarlos determinadamente, hace que la vida nos propicie momentos felices tanto para nosotros como para los demás.

Aunque aparentemente estemos rodeados de mucha gente, los elementos que favorecen la superación espontánea son cuatro puntos: la tendencia a recordar de manera selectiva los elementos y obviar los negativos, aceptar cierta dosis de incertidumbre, imaginarse que las cosas pueden tornarse aún más complicadas y aceptar que las molestias son normales y pasaran con el tiempo (Taylor G. J., 1990).

Aceptar cierta cuota de incertidumbre es asumir que la vida no siempre va a estar a nuestro favor. Es importante pensar que a veces puede haber momentos más críticos, pero debemos aceptarlos como situaciones pasajeras.

Los supervivientes son aquellos que han salido reforzados de la experiencia traumática y en consecuencia tienen mayores herramientas y recursos para resolver los embates del destino.

Estamos frente a la faena y nos quedamos solos ante la bestia, sabemos que nadie más puede hacer nada, solo nosotros, porque estamos en una contienda de lucha contra nuestra propia vida y lo único que debemos hacer es salir vencedores después de una batalla cuerpo a cuerpo, ya que son esos valores los que harán redimirnos y ser mejores con el transcurrir del tiempo. Podrán abrirse las apuestas y jugaran a favor o en contra de nosotros pero no hay que olvidar que ellos solo están sentados en el tendido, en cambio nosotros lanzaremos una moneda al viento y sin importar el resultado echaremos a andar toda nuestra valentía por alcanzar nuevos sueños e ilusiones.

Según Kobasa y Madi este es el concepto de personalidad Resistente (Hardiness). Son personas que ante un drama mayor parecieran tener características de personalidad y suponen además que tal experiencia es un modo de enriquecimiento. Las bases conceptuales de este enfoque estarían en la Psicología Existencial de Víctor Frankl, autor de gran impacto, desde la época en que estaba en la universidad, con su libro *Un hombre en busca de sentido.*

El reto es aprender que en la soledad también está el equilibrio y el silencio para oír nuestra voz interna, que de pronto nos dirá lo bien que estamos yendo para recobrar ese camino de ilusiones y fantasías. Esta compañera aparece especialmente en las noches y en las situaciones difíciles, pero es ahí donde debemos saber quiénes somos y qué somos capaces de lograr.

Así en mi identificación de lo que cada ser humano percibe después de una situación límite, es cuando tuve que lidiar contra el mundo. Estar sola y con dudas para encontrarme finalmente conmigo misma, a mi propio estilo y esencia, a la manera libre de crear y dar, pues es en este vacío existencial que podemos conocer nuestros miedos y nuestras capacidades. Afuera podrá haber una fiesta, pero en el primer plano de esta pintura viviente, que es el toro y el torero con fuerza y equilibrio, miles de espectadores esperaran la estocada al personaje principal, y es donde nosotros podremos desafiar las situaciones límite, y saber también que el proceso de lucha tiene varias aristas para llegar al éxito.

Repasar las más maravillosas vivencias compartidas, disfrutar de esos recuerdos aceptando que no volverán a suceder a pesar de que deseara que regresen, ayudó a cambiar la tristeza por nostalgia, creó la plataforma que me llevó a visualizar un futuro

atrayente en un entorno de agradecimiento y posibilidades, por todo lo que accedí a conocer en este quiebre, este fue el estímulo para darme cuenta de lo afortunada que soy por ser quien soy y por tener a quienes tengo a mi lado.

Explorar estos elementos positivos y negativos, son claves para desafiar el miedo y las aflicciones. Seguir soñando a pesar de que siempre habrá muletazos en el ruedo. Equivocarse no está mal. Vencerte es lo fatal. El aficionado podrá decir: «Bien, maestro, así se torea. Te admiro. Estoy orgulloso de ti». Y estas frases tan cortas serán inyecciones de vitalidad en los momentos difíciles

Lo que realmente se aprecia es el valor y la destreza del torero. El público se concentra y aplaude los movimientos artísticos, cuando el torero aún no muestra escenas de osadía nadie lo festeja e ignoran que en su interior están preparándose para dar una escena de gran valentía. Él está calculando para dar su mejor hazaña y es esa inteligencia y racionalidad que conocí y utilicé para no salir corriendo. Esa entereza, voluntad, resolución y riesgo es lo que debemos asumir para crecer. No es que sea menos importante la estocada, solo que debe ser evaluado y reconocido el proceso de valentía, que muchas veces el tendido no logra distinguir y mucho menos nosotros.

Simon Reynolds enumera cincuenta técnicas para lograr mayor satisfacción personal: registrar las cosas que nos hacen bien, practicar actividad física, ser disciplinados, agradecer, reír, dormir mejor, tener metas altas, cultivar la amistad, no hacer del dinero la prioridad en la vida, expresar cariño, mantenernos ocupados, tener un propósito vital. Reynolds explica el concepto de «fluir» introducido por el psicólogo de origen húngaro Mihaly Csikszentmihalyi, uno de los más importantes líderes en Psicología Positiva, siendo su aporte fundamental para explicar las claves del «disfrute». El fluir consiste en realizar una actividad con cierto nivel de complejidad, ver claramente que avanzamos en ella y usar en eso toda nuestra concentración y estar seguros de que tenemos el control. Los expertos aseguran que cuanto más «fluimos» más felices somos.

Tu interpretación de lo vivido. ¿En qué focalizas tu atención?

No puedo cambiar lo vivido, pero sí mi recuerdo de lo que sucedió.

Definitivamente focalizarnos solo en las pérdidas, frustraciones y dificultades del pasado, así como enfatizar demasiado en las carencias, socavan nuestro nivel de satisfacción con la vida. Sin embargo, al mismo tiempo considero son la mayor posibilidad de vernos y ver el mundo de manera distinta; siendo muchas veces tanto para mí como para algunas personas la única forma para replantearnos nuestro rol en el mundo y adquirir una maestría en el vivir, al darnos cuenta después de que fuimos capaces de hacernos cargo de nuestros quiebres y salir aun más fortalecidos. Entonces se puede lograr un mayor nivel de satisfacción que obviamente no es producto del suceso, sino del aprendizaje en el proceso de lucha que fue coger el toro por las astas y estar en el ruedo.

Nunca debemos focalizarnos únicamente en las frustraciones y carencias, ya que permiten desarrollar

nuestro nivel de satisfacción, y desde mi experiencia personal puedo decir que permitió ver el mundo de una nueva manera. Esta interrupción en el fluir transparente de la vida nos muestra nuevas aristas en relación a nuestra percepción de nuestro pasado y con la esperanza de ver un buen futuro. Entonces se puede lograr un mayor nivel de satisfacción que obviamente no es el producto del suceso, sino del aprendizaje.

Tenemos ante nosotros la opción de ver nuestro pasado con resignación, amargura, rabia, culpa, nostalgia, serenidad u orgullo y, por lo tanto, sentir satisfacción por lo vivido, sentirnos felices por lo alcanzado y también agradecimiento por nuestros hijos, por nuestro trabajo, por la estabilidad económica lograda, que fue mi caso. Por lo tanto, ¿qué quiero rescatar, valorar y focalizar en mi recuerdo, en qué quiero poner mi atención? ¡Nosotros mismos somos quienes vamos a determinarlo!

Es imposible querer interferir en nuestro pasado. Debemos entender que no podemos cambiarlo, pero lo que sí está en nuestras manos es la reinterpretación de las experiencias vividas como parte de un proceso de madurez. Nosotros podemos elegir qué queremos recordar y en qué elegimos focalizar nuestra atención.

Si nuestros pensamientos determinan nuestra

emoción, ¿qué queremos recordar?, ¿qué pensamientos nos conviene mantener del pasado? ¿Qué por ende traduciremos en una emoción y generará en nosotros mayor fortaleza y resolución para poder vivir un mejor presente?

¿Qué emociones despiertan los olores, los lugares o los sonidos que existen en nuestra memoria? Generalmente son emociones que nos abren posibilidades en el presente o consumen nuestra energía y nos debilitan aún más. Por lo tanto, analicemos qué pensamientos conllevan a esa emoción. Identifiquemos cuál es el dialogo interno que mantenemos ya que la situación no la podemos revertir, pero sí, rediseñar, reinterpretar y recontextualizar ahora.

Sentimos que estamos determinados por nuestro pasado, que es la causa de nuestro malestar y de nuestro sufrimiento en el presente. ¿En qué nos puede ayudar sentirnos víctima del pasado? Debemos darnos cuenta de que toda nuestra vida no está guiada por él, porque nos ata y nos deja sin posibilidades de elegir la trayectoria que queremos darle a nuestra existencia.

Nos han enseñado a sobrevalorar los sucesos vividos. Como dicen algunos colegas: «Te marcará para toda la vida». Sobrevaloramos las dificultades de la infancia o nuestra historia personal puede ser que

solo nos centremos en los efectos destructivos de los eventos o sucesos negativos y maximicemos, e inclusive obviemos los buenos, minimizándolos. No debemos olvidar que toda experiencia es también una oportunidad de aprendizaje y por ende de crecimiento y desarrollo.

La única forma de liberarnos del pasado es variando nuestra forma de pensar, cambiando el foco de nuestra atención, siendo capaces de ver lo positivo, de rescatar las experiencias vividas que nos puedan ayudar. Inclusive tratando de encontrar una intención positiva, una estrategia de estilo de vida. Detrás de toda conducta siempre hay una intención positiva, y si no la hay, busquémosla incesantemente.

Agradecimiento a los demás

Existen dos maneras en las que podemos reescribir nuestro pasado: permitiéndonos vivirlo mejor en el presente y generándonos mayores recursos para el futuro. Una de ellas, curiosa y justamente, es la emoción que recién conocí y sentí en este proceso de lucha que hizo que mi corazón vuelva a latir fuertemente y que me sienta nuevamente viva. Logró calentar mi ser con una intensidad que nunca imaginé: el agradecimiento.

No imaginan los sentimientos que despertó en mí la gratitud. Considero que fue una emoción sanadora al punto de promover una visión diferente de mi vida y futuro.

Gratitud hacia lo vivido con Eduardo, hacia lo que él me había dado. Y al ver a nuestros dos hijos, Matías y Santiago, era imposible evitar sentir gratitud hacia su legado, hacia el amor tan grande que me dejó. Porque él está presente a través de ellos. Son producto de nuestro amor y verlos y no sentir gratitud por todo lo que me entrego, sería injusto de mi parte.

En realidad es tan grande esta emoción que compré un cuaderno azul para dejar registrado en algún lugar el amor que siento. En mi cuaderno azul de agradecimientos es donde escribo cada día por qué estoy agradecida a la vida.

Logré reemplazar mis diarios lamentos de víctima por «mi cuaderno azul de las gracias».

Estoy segura de que la gente no tiene idea de cómo algunas cosas que hacen o dicen tienen un impacto tan fuerte en mí, tan grande que era inevitable en muchas oportunidades que me brotaran las lágrimas disimuladamente.

Era increíble y conmovedor como los domingos, después de mi retorno de la playa a Lima, con mis hijos atrás durmiendo mientras yo manejaba, sentía un vacío en mí, una soledad que no podría describir ni en una ni en mil páginas. Veía a familias enteras en los carros, felices. Contaba cuántas mujeres sin pareja iban conduciendo y no encontraba ninguna y me afligía.

Sin embargo, no sé cuándo ni cómo sentí ese calor en mi corazón. Me conmovía a cada instante, tenía tanto que agradecer; me sentía afortunada de tener a las personas que estaban a mi lado, su amor, apertura y generosidad. Fue al trotar por primera vez el mo-

mento en el que pude reunir esta mezcla de sentimientos y darle forma y estilo a esta nueva óptica de ver la vida, usualmente nuestra memoria no es tan objetiva y resaltamos o dramatizamos nuestro pasado y luego tomamos decisiones en base a información alterada. Generalmente solemos recordar mejor aquello que concuerda con nuestras creencias y estado de ánimo. Para mí, fue en el trotar que inicié el camino de goce de sensaciones positivas, producto del agradecimiento hacia los demás.

Cada vez me esfuerzo más por tratar de recibir sin dificultad, aunque también sé que todo es un proceso ya que yo estaba acostumbrada a dar y cuando la situación se invirtió y me daban afecto, cariño tenía la sensación que yo tenía que devolverles lo mismo o más. Pues cuando uno entrega esperando algo a cambio existe una exigencia solapada y si además no sucede este «intercambio» sentimos una frustración inminente, y es una cadena en la que «uno vive en función del otro», y en mi óptica personal el acto de dar es libre. Rompamos esas cadenas que nos atan a estar esperando que nos entreguen algo a cambio, tratemos de sentirnos libres, dar es dar sin expectativas. En este proceso descubrí que tenía que aprender a recibir sin sentir pena ni culpa, ni una gran

deuda que no estaba en posibilidades de devolver, y aún hasta ahora siento que es un gran compromiso que jamás podré pagar, pero al mismo tiempo despertaron los sensaciones más nobles de amor y agradecimiento.

¿Saben cuál es el legado que dejaré a mis hijos cuando no esté en el mundo?

Mi cuaderno azul de las gracias.

Además del agradecimiento, la otra emoción para vivir mejor el presente es el perdonar, el saber perdonarnos. En este aspecto creo que soy muy afortunada. Tengo la suerte de haber aprendido a olvidar algunas cosas y no guardar resentimiento.

Rompamos esas teorías que dicen que nuestro pasado determina nuestro futuro. Abordemos la historia desde otra perspectiva, seamos capaces de ser observadores distintos de nuestro pasado, no olvidándolo, pero destacando esos recuerdos a través del cristal del agradecimiento y el perdón, pudiendo crear en el presente la posibilidad de conectarnos y vivir más intensamente el futuro.

Conclusiones

Notas al mapa mental

La iniciativa de compartir mi vivencia y escribir, pretende promover nuestra habilidad para resurgir de la adversidad y acceder a una vida significativa y productiva, renovados y fortalecidos, e incluso transformados positivamente, producto de un enfrentamiento efectivo ante eventos y circunstancias de una vida severamente estresantes y acumulativos. Dar evidencia que, después de un quiebre y una crisis, no se conformen y acepten resignadamente el pasar de un DOS (02) de satisfacción con la vida a un CUATRO (04) después del quiebre, entendiéndose que UNO (01) es la insatisfacción total y DIEZ (10) la satisfacción total, sino que pueden pasar de un SIETE (07) antes del quiebre a un OCHO (08) o NUEVE (09) producto del proceso de lucha, que elegimos asumir , ante el gran toro que nos puso la vida, por lo que de repente nos vimos solos en el ruedo.

Podemos verla además como una oportunidad que nos da la vida para mirarnos desde otra perspectiva y de un modo en el que nunca imaginamos vernos, que inclusive nos pueda llevar a encontrar un propósito en

la vida, logrando, incluso, transformarla en una ventaja o un estímulo para nuestro desarrollo al lograr enfrentar las condiciones severamente adversas y descubrir que teníamos muchos recursos para no solo afrontar esta situación, sino crecer y enriquecernos de todo lo que aprendimos al vernos de pronto solos en el ruedo con este gran toro encima.

Con *Olé a la vida* los invito a que se cuestionen los paradigmas, moldes y estereotipos actuales acerca de las pérdidas, los duelos y la respuesta del ser humano ante la adversidad, focalizada en la debilidad y fragilidad, enfocando solo los efectos perjudiciales de estas experiencias adversas, minimizando nuestra capacidad de afronte e inicien este proceso con mayor conciencia de sus recursos, abiertos a nuevas posibilidades, con el reto de descubrir su potencial y asumir la responsabilidad de que en nosotros está elegir cómo queremos vivir después de lo ocurrido y aprender que podemos encontrar nuevas formas de ser y hacer, reconceptualizando nuestra experiencia. Somos más fuertes de lo que creemos y cree la gente de nosotros: ¡han subestimado nuestra capacidad natural no solo de resistir, sino de rehacernos y crecer!

No somos el producto de nuestro pasado, sino de nuestras elecciones, esto implica asumir nuestra

responsabilidad y capacidad de elegir de forma independiente a nuestro estado de ánimo y demanda externa o social. Tenemos voluntad y determinación para generar cambios y abrirnos camino en la vida y vivir conforme a nuestra imaginación y no memoria. Y si bien estas experiencias siempre son muy dolorosas e impactantes, lo que suceda a partir de ellas está en nuestra zona de influencia.

Ser conscientes de que siempre una situación límite o quiebre negativo, nos confronta con la vida y nosotros somos los únicos responsables de elegir en qué focalizar nuestra atención, pues esta trabaja al servicio de los esquemas que tenemos. Y está en nosotros aprovecharla para revisar nuestra vida a fondo y recontextualizar nuestra experiencia en base a los pensamientos que queremos tener de lo vivido.

Cada día se me ofrecían inesperados desafíos, nuevas oportunidades, razones o excusas para afirmar lo mal que me iba en la vida; sin embargo, nuestra capacidad para movilizarnos de forma efectiva depende en gran medida de nuestra brújula interior, el detectar el verdadero norte y orientarnos hacia él en cualquier momento, además de la determinación, convicción y después pasión, entusiasmo y perseverancia para ser coherentes con lo que decidimos ser y hacer en el mundo.

Fue increíble cuando mis amigas me hacían ver que yo recordaba lo que quería recordar, y efectivamente nuestra memoria no es tan objetiva como creemos. Resaltamos o dramatizamos nuestro pasado y luego tomamos decisiones en base a información alterada. Generalmente solemos recordar mejor aquello que concuerda con nuestras creencias y estado de ánimo. La memoria puede convertirse en nuestra peor enemiga o la mejor compañía.

Vivir una crisis o un quiebre es una de las situaciones que más transforma la vida de cualquier persona, es en esas situaciones extremas cuando tenemos la oportunidad de volver a construir una nueva forma de ver y entender el mundo y replantear nuestra concepción del mundo y de cambiar nuestras creencias y por lo tanto se da un aprendizaje y crecimiento post traumático.

Las emociones positivas son un ingrediente esencial que contribuye a incrementar nuestros recursos psicológicos de afrontamiento.

La buena vida la ostentan aquellas personas que encuentran, en su día a día el equilibrio justo entre sus propias habilidades y los desafíos que se nos presentan, aprendiendo a dirigir la energía y a controlar la atención. La calidad de nuestras vidas mejorará si aprendemos a amar aquello que tenemos que hacer.

***

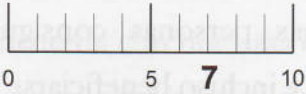
Resiliencia y crecimiento post traumático surgen como conceptos de investigación en una corriente de la Psicología Positiva, a través de los cuales se pretende determinar por qué algunas personas consiguen aprender de sus experiencias e incluso beneficiarse de ellas.

El crecimiento post traumático es una realidad confirmada cada vez más por el testimonio de miles de personas que aún habiendo vivido una situación traumática, han conseguido encajarla y seguir desenvolviéndose y viviendo, incluso, en un nivel superior, como si el trauma vivido y asumido hubiera desarrollado en ellos recursos latentes e insospechados.

Si bien por mucho tiempo, las respuestas de resiliencia han sido consideradas como inusuales e incluso «patológicas» por lo profesionales, la psicología actual demuestra de forma contundente que la resiliencia es una respuesta común y su aparición no indica patología ni que «no vivas tu duelo» necesariamente, sino un ajuste saludable a la adversidad.

ANTECEDENTES:

Primer enamorado.
15 años de relación.
10 años de matrimonio.
Dos hijos:
Matías de 7 años y Santiago de 1 año.
Compartíamos todos los días.



Spinning.
Trabajo.
Proyectos.
Almuerzos diarios.
Fines de semana en el tráiler.
A 4 días de del crucero.
A 5 días de mi cumpleaños

Nivel de satisfacción con la

PROCESO DE LUCHA:

Expectativas: por lo menos ver tinieblas.
Lo único que sé hacer en la vida es actuar.

Trotar.
Armar rompecabezas.
Retiros espirituales.
Cirugías.
Compras.
Tejer.
Labor social.
Una maestría internacional.

APAGÓN TOTAL:

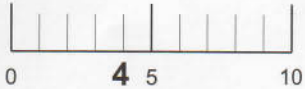
Sufrió un accidente fatal en su camioneta.
¿Ahora qué hago?
¿Por qué a mí?
¡Tengo miedo!
¿Quién respalda a mis hijos?
¿Quién aprueba mis decisiones?
Todo depende de mí.
Soy responsable de todo.
No hay con quien planificar.
¿Con quién hablo de mis hijos?

les
facción
vida

APENDIZAJE:
Crecimiento post traumático

Nivel personal:
Ahora soy deportista.
Soy más fuerte de lo que pensaba.
Yo puedo hacerlo sola.

Nivel interpersonal:
Bailo flamenco.
Fundé una sucursal en Chile.
Tengo más amigos.



Nivel espiritual:
Hago terapia a personas que sufrieron perdidas.
Activa labor social.

Índice

Presentación, por Beatriz Vera	9
Y de pronto en el ruedo	15
Parar	21
Mandar	41
Templar	73
Conclusiones	97
Mapa mental	104

Este libro está dedicado
a la memoria de Eduardo.

Olé a la vida
se terminó de imprimir en noviembre de 2008
por encargo del Grupo Editorial Mesa Redonda
para su serie No-ficción.
El tiraje fue de 1 000 ejemplares.

Otros títulos publicados por el Grupo Editorial Mesa Redonda en su serie No-ficción:

Asesinas, Rosa María Cifuentes

MR

no-ficción

— 2008 —

Una experiencia traumática es siempre negativa, pero lo que suceda a partir de ella depende de cada persona.

Unos dos tercios de los supervivientes de experiencias traumáticas encuentran caminos a través de los cuales beneficiarse en su proceso de lucha contra los abruptos cambios que el suceso traumático provoca en sus vidas.

Desde la psicología positiva se recuerda que el ser humano tiene una remarcable capacidad de adaptarse, de encontrar sentido y de crecimiento personal ante las experiencias traumáticas más terribles, capacidad que ha sido ignorada e inexplicada por la psicología durante muchos años.

El libro que el lector tiene entre sus manos es un testimonio vital de lucha y superación, un olé a la vida, una bocanada de optimismo, una lección de resistencia. Es este un libro que habla de pérdida y duelo, sí, pero también de crecimiento y emociones positivas, y lo hace desde el mejor de los lugares posibles, la experiencia personal. Estamos ante un texto de pleno valor que viene a confirmar lo que muchos estudios científicos ya nos están enseñando, y es que el ser humano posee una maravillosa capacidad de resistir y rehacerse ante las experiencias más terribles y adversas de la vida. Un olé por María del Carmen por compartir con todos nosotros un gran pedacito de su alma y por enseñarnos que una vida mejor es posible, sean cuales fueran las circunstancias.

Beatriz Vera Poseck

Psicología Positiva:

Una nueva forma de entender la psicología.

Madrid, 2008

ISBN: 978-403-45273-7-9

9 786034 527379

MR

no-ficción