

Superando las dificultades

Las dificultades pueden ser escenarios de transformación para todas las personas, pueden ser oportunidades para desarrollar nuevas habilidades, poner en práctica las que ya se poseen y por ende conocerse aún mejor, indistintamente de la etapa de vida en la que se encuentre.

Cuando en una familia se presentan dificultades, cada uno de los miembros está expuesto, desde una vivencia grupal pero también personal, a una crisis que remueve y confronta el rol que ese miembro cumple en ese hogar. Desde el rol de padres, de hijos, de hermanos, de esposos y esposas, el afrontamiento de una dificultad demandará esfuerzos conjuntos pero particulares y confrontará las responsabilidades que son propias a cada posición.

Partiremos de una premisa, esta es que, al conformarse una familia, las dificultades de uno de sus miembros, realmente se convierten en las dificultades de todo ese núcleo familiar, si esto no se reconoce, la fuerza y sinergia de ese sistema no será la más adecuada para superar la dificultad, aunque claro está, no siempre impedirá este objetivo.

De esta forma, queremos introducirle en el enfoque de trabajo en equipo y en unidad para la superación de las dificultades, como una herramienta esencial en la experiencia del ser familia. Desde este enfoque, encontramos que, el egoísmo y el ensimismamiento no participan en la ecuación, pues son contrarios a la empatía, a la corresponsabilidad y sobre todo al amor que son, silenciosa pero firmemente los ingredientes principales en la superación de las dificultades dentro del núcleo familiar.

Alguna vez se ha preguntado cuál rol ejerce usted en su familia en los momentos de dificultad, pues no es lo mismo ser el padre a ejercer verdaderamente ese rol, o no es lo mismo ser la esposa y responder desde esa posición ante un momento de dificultad. Permítame exponerle una breve historia para ejemplificar este escenario.

Una familia que gozaba de estabilidad financiera, en una etapa con hijos adolescentes, se encontraron ante el reto del desempleo, el padre a sus 48 años es despedido, y se ven ante la limitación de no poder sostener el estilo de vida que acostumbraban, con el pago de hipoteca y otras responsabilidades que parecen ahogar, uno de los hijos no comprende por qué debe "soportar" la carencia, el traslado de colegio, muestra una actitud de reclamo y reproche, el mayor de ellos decide pausar su universidad que recién inició y buscar un empleo sintiéndose responsable de resolver la crisis financiera,

la madre por su parte, se niega a realizar los ajustes necesarios para pausar el consumo de servicios que no son indispensables y el esposo cede a la presión y consume una parte importante de su liquidación en bebidas alcohólicas.

Ante este grotesco escenario, podemos claramente identificar cómo en momentos de dificultad, es puesto a prueba el rol de cada miembro del sistema familiar y la respuesta no necesariamente es correspondiente al título que se tiene, padres, esposos, hijos o hermanos, recargando la presión en algunos, asumiendo roles que no corresponden y lastimando en esencia la unidad familiar y el pacto matrimonial.

A través de este cuestionamiento no pretendemos limitar en conductas específicas el accionar de cada miembro, sino resaltar la necesidad de la corresponsabilidad y el trabajo en equipo dentro del sistema familiar, la importancia de conocer el poder de mis aportes individuales y la suma de todos ellos, la fragilidad del tejido familiar que depende de cada fibra entrelazada y por lo tanto la humildad de reconocer que nos necesitamos y nos debemos unos a otros.

Entonces, volviendo a la pregunta, ¿cuál rol ejerce usted en su familia en los momentos de dificultad? Podemos ir aún más allá, ¿cuál rol me comprometo a ejercer en mi familia ante momentos de dificultad? ¿Cómo puedo prepararme? para aportar responsable y amorosamente desde mis fortalezas, habilidades y recursos en general a mi sistema familiar, reconociendo que soy un aporte importante e irremplazable dentro de mi familia, así como los demás. Es bueno y necesario reconocer en nosotros y en otros el valor que sumamos, aceptar y validar a cada uno de los miembros refuerza ese sentido de unidad y trabajo en equipo.

Una familia que encuentra en el amor, la empatía y la corresponsabilidad los pilares de su experiencia orgánica de crecimiento como sistema, es una familia resiliente, que se adapta y sobrepone a momentos de crisis, que se regenera, se transforma, pero no se destruye. ¿acaso no deseamos ser familias resilientes? A continuación, desarrollo algunos puntos clave con el fin de aportar a este propósito.

Durante la segunda guerra mundial, los nazis asesinaron a casi seis millones de judíos, familias completas fueron víctimas de este siniestro suceso, en ese doloroso escenario ubicamos a Víctor Frankl un neurólogo y psiquiatra que sobrevivió a las torturas y esclavitud de cuatro campos de concentración desde el año 1942 hasta 1945, no así su esposa, quien fue asesinada. A partir de su dolorosa experiencia, él desarrolla la Logoterapia, esto es una psicoterapia que propone que la voluntad de sentido es la motivación primaria del ser humano, y escribe un libro llamado "El hombre en busca de sentido" (1946)

donde describe con delicados y sutiles detalles su experiencia de sobreviviente, como leemos a continuación:

"Mientras marchábamos a trompicones durante kilómetros, resbalando en el hielo y apoyándonos continuamente el uno en el otro, no dijimos palabra, pero ambos lo sabíamos: cada uno pensaba en su mujer. De vez en cuando yo levantaba la vista al cielo y veía diluirse las estrellas al primer albor rosáceo de la mañana que comenzaba a mostrarse tras una oscura franja de nubes. Pero mi mente se aferraba a la imagen de mi mujer, a quien vislumbraba con extraña precisión. La oía contestarme, la veía sonriéndome con su mirada franca y cordial. Real o no, su mirada era más luminosa que el sol del amanecer. Un pensamiento me petrificó: por primera vez en mi vida comprendí la verdad vertida en las canciones de tantos poetas y proclamada en la sabiduría definitiva de tantos pensadores. La verdad de que el amor es la meta última y más alta a que puede aspirar el hombre. Fue entonces cuando aprehendí el significado del mayor de los secretos que la poesía, el pensamiento y el credo humanos intentan comunicar: la salvación del hombre está en el amor y a través del amor." (p.46)

A través de descripciones tan íntimas y profundas es inevitable no empatizar con una experiencia tan difícil de imaginar. De este libro se desprenden valiosas lecciones de vida. Dentro de sus conceptos, Víctor Frankl incluye, a diferencia de otros teóricos de la psicología, el aspecto doloroso de la existencia como algo intrínseco a nuestra naturaleza humana y como oportunidad de desarrollo, aprendizaje y sentido, es decir, como oportunidad para ser resilientes.

A continuación, puntualizamos cuatro aspectos para construir pilares de resiliencia con base en la Logoterapia que pueden ser aplicados desde cualquier posición que ocupe en su familia, pero resaltando lo valioso de modelar desde el rol de padres y madres de familia.

1. Ejerce la libertad de elegir tu actitud: elegir cómo reaccionar a pesar de las múltiples fuerzas externas, es decir, las circunstancias difíciles, porque estas nunca podrán impedir la libertad de poder elegir la actitud de afrontamiento, y atendiendo a la premisa central de la Logoterapia, cada persona es responsable de sus acciones.
2. Buscar el significado en lugar de la felicidad: una mentalidad fundada en complacerse a sí mismo, que alienta el narcisismo, el ensimismamiento, paradójicamente aleja cada vez más la posibilidad de experimentar esa plenitud, pues la verdadera felicidad es la consecuencia de vivir con un propósito y no algo forzado, y ese propósito se relaciona con el servicio a los demás que nos hace desenfocarnos de nosotros mismos.
3. Resistir a pesar del sufrimiento: tomando en cuenta que el sufrimiento es inevitable, el huir de él y distraerse no es la solución pues no hace que la situación desaparezca,

tampoco la posición de volverse en víctima del sufrimiento y enfocarse en lo terrible del hecho, sino que resistir a pesar del sufrimiento implica encontrarle un significado al mismo y por ende ser transformado por eso y no destruido, resaltando que la vivencia del sufrimiento es algo personal.

4. Evitar la falta de visión y exceso de ocio: estos últimos generan una vida sin sentido porque pareciera que solo se vive en complacerse a sí mismo y al no saber qué hacer con el tiempo la persona se vuelve totalmente influenciado por el entorno, repitiendo como un robot lo que hacen todos, por lo tanto, es altamente necesario realizar actividades con un significado genuino y provechoso para la vida.

Lo anterior corresponde a consejos generales que pueden ser considerados en su familia para estimular sus fortalezas y prepararse cada vez mejor en el camino de superar las dificultades. Si bien es cierto no existe una receta a cada situación, como no existe una única mejor jugada para un ajedrecista sino según sea el escenario, así también en la familia, pero somos todos en nuestros hogares, ante momentos de crisis, corresponsables de resguardar y mantener el significado de ser familia, a través de la entrega, la unidad y el amor.

Mejores son dos que uno; porque si cayeren, el uno levantará a su compañero. Eclesiastés 4:9

Licda. Rebeca Jiménez Quintana.
Orientadora.

Fuente: Elaboración propia. (2022)