

## “RESILIENCIA”

# Escriba su autobiografía

*Señor Sinay: Hace tiempo escucho a las personas (y me incluyo) justificar algún infortunio o "mal pasar" echándole la culpa a Dios. "¿Por qué a mí, qué hice para que me castigue?". Es más fácil pensar en el por qué y no tratar (siempre que se pueda) de modificar este mal pasar. Es común afligirse ante el menor detalle y sentirse mal, estar triste, de mal humor. A nadie le gustan los "malos tragos", pero ¿qué es la vida? ¿Acaso no es sorprenderse todos los días con un futuro? ¿Qué es la felicidad? ¿Qué la tristeza? Creo que para conocer la felicidad, en una gran mayoría de casos, debemos pasar por un mal momento y al ver que pudimos cambiar ese estado, nos sentimos felices. ¿Por qué nos quejamos ante el menor error y renegamos en vez de agradecer cada día por abrir los ojos y estar sanos? Cada vez nuestra tolerancia al mínimo percance es menor.*  
F P (23 años)

*Si en los años finales de la vida tuviéramos la oportunidad de escribir nuestra autobiografía y se nos diera para ello un número limitado de páginas, ¿en qué nos concentraríamos? ¿Qué dejaríamos afuera?*

*¿Cuántas palabras, líneas, párrafos, páginas o capítulos dedicaríamos a muchos de esos "malos pasares" que menciona nuestro amigo? ¿Estarían aún en nuestra memoria? Y si lo estuvieran, ¿los incluiríamos? ¿De eso trataría, finalmente, nuestra vida?*

Me he hecho muchas veces estas preguntas, se las hice a otras personas. Inevitablemente, la respuesta es: **no le dedicaría ni una línea a la mayoría de esas cosas. O no las recordaría. No serían significativas en el balance. ¿Por qué, entonces, suelen ocupar tanto espacio en el presente?**

**Quizá se deba a un malentendido por el cual nos sentimos acreedores de una vida sin dolor, sin frustración, sin dificultades.**

Creemos que si nos portamos bien (y, sobre todo, si se nota) haremos mérito para eso. ¿Pero no se trataría, en ese caso, de una simple transacción, de una suerte de operación de canje? ¿Y no será que por haber creído que así son las cosas terminamos decepcionados, con la sensación de que el contrato no se cumplió, de que fuimos burlados?

**La médica suiza Elisabeth Kübler-Ross (1926-2004), que dedicó su vida a aliviar el dolor de otros y a acompañar en su final a enfermos terminales, dice en su emocionante autobiografía (La rueda de la vida) que "nada está garantizado en la vida salvo que todo el mundo debe enfrentarse a dificultades. Así es como aprendemos. Algunos lo hacen desde el momento en que nacen". En esa dirección apuntaba Carl Jung, padre de la psicología profunda, cuando sostenía**

**que no se crece ni se alcanza la conciencia sin dolor. Jung no era un apologista del dolor, sino un lúcido observador de la realidad.**

**La adversidad nos da la posibilidad de poner en juego nuestros recursos, de fortalecerlos, de absorber experiencia, de templar nuestro carácter, de encender nuestra creatividad, de acceder a una perspectiva amplia y profunda del rumbo que lleva nuestra vida.**

No siempre el infortunio obliga a cambiar ese rumbo. A veces, confirmamos que hay en el dolor un sentido. Cuenta la doctora Kübler-Ross cómo, en una circunstancia de extremo sufrimiento, comprendió que Dios "jamás enviaría a alguien algo que no pueda soportar".

**El sentido del dolor no viene impreso en un folleto. Es responsabilidad de quien se hace cargo de su propia vida descubrirlo y entenderlo.**

*Si queremos que alguien cargue con nuestro equipaje, jamás comprenderemos el sentido de nuestro devenir, y tampoco podremos quejarnos por lo que ese maletero hace con nuestras cosas.*

**Lamentablemente, hay muchos maleteros oportunistas que se ofrecen a tomar nuestra maleta (que incluye nuestra voluntad, nuestra responsabilidad, nuestro poder de decisión, nuestra libertad) a cambio de costos altos y promesas imposibles de cumplir. Algunos de ellos se visten de gurúes, otros de profetas, otros de genios de la tecnología, de magos de la ciencia o la medicina, cuando no de mesías políticos o económicos.**

Si estamos dispuestos a afrontar la experiencia de vivir, escribía Kübler-Ross poco antes de su propio final, la atravesaremos sin necesidad de un gurú o un "maestro" que nos diga cómo hacerlo. Y si queremos evitar esas experiencias o pasarles por el costado, haremos de esos mismos gurúes y "maestros" los "culpables" de nuestros malos pasares. Nada habremos aprendido, entonces, y poco tendremos para contar en nuestra autobiografía.

**Quizá no se nos da lo que deseamos, decía la médica suiza, pero siempre recibimos lo que necesitamos. El secreto consiste en diferenciar una cosa de la otra.**

**Por Sergio Sinay**

*Publicado en La Nación Revista de Buenos Aires el 5 de setiembre de 2010*