

Esperanza de poder: La historia de Nadia y su Resiliencia



“El ser humano sabe hacer de los obstáculos nuevos caminos porque a la vida le basta el espacio de una grieta para renacer.”

Ernesto Sábato (La resistencia)

Este año he dado más de 100 charlas a padres y educadores, luego de publicado “Educar Sin Culpa” (Ed. Grijalbo, noviembre 2014). La demanda de este tipo de actividades ha aumentado mucho y siento una responsabilidad en responder a la misma. Invito a más colegas a sumarse a esta revolución amorosa, que es invertir en prevención y promoción de salud. Sin duda, hay muchas personas que necesitan hacer terapia y es positivo impulsarlas a ello; pero si todo es terapia, si los consultorios se siguen llenando de pacientes, no podremos sentirnos satisfechos por nuestra tarea y la sociedad que estamos construyendo.

No entiendo cómo muchos centros educativos, tanto públicos como privados, aún se resisten a implementar talleres para padres. Suelo aconsejar a los directores: “Usted plantee como obligatorio asistir al 1er taller, luego el papá ya no vendrá obligado”. Y por supuesto debemos ser “marketineros”, con buenos títulos que convoquen, con propuestas que motiven, y no caer en el fatalismo de creer que “vienen siempre los mismos y los que no precisan.” Actitud cómoda que desconoce la necesidad de los padres y docentes, y que se lava las manos de la responsabilidad del director en convocar. Hay responsabilidad también en los colegas que muchas veces por carencias en la formación, no conocen o no saben cómo trabajar en grupo con padres.

“Después de más de 100 charlas, ¿estás cansado?” me preguntan. Sí, claro, ha sido un año intenso, pero un rico en oportunidades para crecer, en caras y rostros e historias que merecen ser contadas. Un año intenso que nos devuelve la esperanza de que solo podremos cambiar la sociedad si,

Esperanza de poder: La historia de Nadia y su Resiliencia



como dice Pérez-Reverte, nos han condenado las teorías deterministas y peregrinas. Por eso, apoyamos a los docentes, que son nuestra “única salvación”, “los hombres buenos de estos tiempos son los maestros.” Sin duda los padres somos los primeros educadores; pero para ello, debemos salir del exilio .

Hay una gran avidez por parte de padres y docentes de educar sin culpa, con amor, con firmeza y sin la “pedagogía compasiva” que nos deja abandonados a actitudes fatalistas. Estas tienen como consecuencia el crecimiento de las depresiones, adicciones e intentos de suicidio, cuando el joven no encuentra nada por qué luchar y no encuentra futuro ni nadie que crea en él.

Esta columna está inspirada y dedicada a una persona que hace pocos días me envió un mail, que justificó mi “cansancio amoroso” de todo un año. Lo recibí la misma noche en que realicé una charla para unas 200 personas en

una localidad del interior de nuestro país. Por supuesto los datos se han cambiado para proteger su identidad, ella me ha dado el permiso para publicar su carta y ayudar así a otros.

En letra cursiva están sus palabras, comparto el texto de Nadia completo, y luego lo analizaré por partes, con la emoción de sus palabras:



Esperanza de poder.

“Dos horas de esperanza y una vida rescatada. Ayer lograste que fuera 1 menos de las 10 personas que se quieren suicidar en Uruguay como bien lo dijiste tú. Soy Nadia, hace 40 días atrás tomé pastillas porque me sentía sin salida, desahuciada. No importan ahora los motivos porque no vienen al caso. Logré vivir. Y los días posteriores han sido muy difíciles, de angustia y tristeza y estos últimos días antes de tu charla me sentí especialmente triste y la verdad creo que lo iba a volver a intentar. Andrea, mi reciente terapeuta me recomendó que fuera. Mi compañera de trabajo también. Y decidí ir. Desde que comenzaste hablar, algo en mí que estaba apagado se fue despertando, a medida que transcurría la charla yo fui pasando por diferentes emociones, angustia, felicidad, bienestar, sonrisas, llanto y aquello que estaba tapado por la angustia comenzó a destaparse, era la esperanza de poder. Que fácil que parece decir esas 3 palabras,

“esperanza de poder”. Pero que difícil de asimilarlo cuando estamos bloqueados. Pero así como cuando intentas matarte es un segundo que se baja la cortina y ya está, también la esperanza de poder se despertó en un segundo. De repente me di cuenta de ese milagro que hablaste que es la vida, y yo tengo otro milagro y es mi hijo de 1 año, y a medida que seguía el transcurso de la charla se iba despertando la esperanza de criar a mi hijo y la angustia se estaba tapando. Porque el poder de amar es más grande que cualquier suceso negativo que nos pueda pasar en la vida. El poder sentir que un ser humano tan indefenso depende de ti, es sentir que esa es la razón de vivir.

No sé si fue tu tono, no sé si fue tu modo, no sé si fue tu humor al transmitir las cosas, no sé si fue tu convicción, pero fue esa combinación de cosas y esa sensación de estar en el lugar indicado con la persona indicada y tocaste esa fibra que estaba tapada en mí y se despertó.

Compré tu libro, muy amablemente me lo firmaste y me fui a mi casa, cuando entre llegué sonriendo, mis padres me miraron felices de verme feliz, les dije que tenían razón en todo lo que habían dicho, tomé a mi hijo me agaché lo miré y le dije: “Mamá te ama y está muy feliz de estar acá contigo”, el hizo algo que nunca había hecho, tomó con sus manitos mi cara, se acercó me dio un beso y apoyó su frente en mi frente. Duró un segundo y ya salió corriendo a jugar. Y yo por primera vez en muchos días lo bañé, le di su cena y lo acosté. ¡GRACIAS ALEJANDRO! Por mis dos horas de esperanza”.

Difícil continuar escribiendo después de volver a leer las palabras de Nadia. Me emociona cada vez que la leo y al volver a leerla para escribir esta columna. ¿Será la edad? ¿Será que es imposible que no te duela el dolor del otro? Cada renglón y cada palabra es para detenerse, reflexionar, emocionarse y actuar. No escribo esta columna para “emocionar sin más”, sino para que sea un estímulo para

nuestra responsabilidad de cambiar estas tristes cifras de jóvenes deprimidos; y llegar también a aquellos que no pudimos ayudar. Todo terapeuta sabe que no puede ayudar a todos y que le va a fallar a su paciente. Los pacientes también saben en el fondo que un día su psicólogo le va a fallar. De la salud emocional de ambos depende de cómo se interpreta esa falla.

“Dos horas de esperanza y una vida rescatada”. Así comienza. Muchos dirán: “¿Crees que sos un profeta, para rescatar vidas?”. No, claro que no; o todos lo somos. Si ser “predicador laico” es tener una luz de esperanza para dar vida, entonces todos lo somos: el educador, el profesor, el padre, el amigo, la pareja. Predicadores laicos deberíamos ser todos los docentes, si nuestro objetivo es transmitir “esperanza y entusiasmo”.

Si nuestro mensaje es pesimista como dice Savater, entonces no se puede educar. ¿Cuál es nuestra prédica hoy? Frente a los hijos, a los alumnos a nuestros vínculos. No solo los psicólogos o sacerdotes son “curadores de almas”. No sé cómo continuará la vida de Nadia, está en un proceso de rescate, de duelo, de reparación y apoyada por profesionales para salir adelante. No creo que la rescaté, creo que una palabra, un texto, una charla (con un amigo, con la familia, con un psicólogo), un libro, nos puede llegar en el momento justo; el “kairós” que llamaban los griegos para hacernos reaccionar.

“...hace 40 días atrás tomé pastillas porque me sentía sin salida, desahuciada. No importan ahora los motivos porque no viene al caso. Logré vivir. Y los días posteriores han sido muy difíciles, de angustia y tristeza y estos últimos días antes de tu charla me sentí especialmente triste y la verdad creo que lo iba a volver a intentar...”

Sin salida, desahuciada, estaba entregada, deprimida. Tiene sus motivos, que dentro de la dignidad de su carta no gasta renglones en desarrollar ni en justificarse. Intentos de suicidio, entre 8 a 10 por día en Uruguay, entre 1 y 2 suicidios por día. Nadia comenta que pudo haber sido un intento más de esos 8 por día, y lo iba a volver a intentar.

“Andrea, mi reciente terapeuta me recomendó que fuera. Mi compañera de trabajo también. Y decidí ir”.

Dice Santiago Kovadloff: “El otro me salva de la cárcel de querer ser yo mismo”. Antes que la charla, aparece su terapeuta y sus compañeros de trabajo, sus vínculos. El sentido de la vida, se teje en los vínculos, nadie es solo ni se hace solo. El hecho que una persona rompa con sus vínculos es un indicador de preocupación para cualquier terapeuta. El rescate pasa por abrirse. Nadia está en proceso de terapia y la psicóloga tiene la gentileza de recomendarle la charla de un colega. Celebro esta humildad de mi colega y esta apertura. Cuántas veces en la tarea de acompañar podemos

Esperanza de poder: La historia de Nadia y su Resiliencia



y debemos recomendar a nuestros pacientes, películas, charlas en youtube de otros colegas, o videos, o libros que nos ayudan a crecer y complementan el proceso de terapia. No se trata de que el otro sea mejor. La gente feliz no envidia ni se ofende... Gracias Andrea. Luego aparecen sus compañeros de trabajo, que también la invitan a ir, a salir de sí misma. El otro nos interpela. Y ella decide ir.

Seguimos con la carta de Nadia:

“...a medida que transcurría la charla yo fui pasando por diferentes emociones, angustia, felicidad, bienestar, sonrisas, llanto y aquello que estaba tapado por la angustia comenzó a destaparse, era la esperanza de poder. Que fácil que parece decir esas 3 palabras, “esperanza de poder”. Pero que difícil de asimilarlo cuando estamos bloqueados. Pero así como cuando intentas matarte es un segundo que se baja la cortina y ya está, también la esperanza de poder se despertó en un

segundo...”

Nadia fue pasando por diversas emociones, la angustia fue quedando tapada por la “esperanza de poder”. Muy claras y fuertes sus palabras: esperanza de poder, de poder salir, de encontrar incluso en el sufrimiento una oportunidad para salir adelante. Ella misma lo reconoce: parece fácil, pero es muy difícil cuando uno está bloqueado. Impacta la claridad con que logra describir y definir su vivencia: en un segundo -no minutos, ni horas- uno baja la cortina, en otro segundo uno se llena de esperanza.

En otro mail que me escribe agradeciendo a la gente que le da ánimo, me cuenta de su terapia post charla. Junto a Andrea fueron leyendo los mensajes de ánimo que la gente le enviaba y su terapeuta le dijo que esa “esperanza de poder” se llama “RESILIENCIA”. La capacidad de salir fortalecido luego de afrontar el sufrimiento. A veces se gana y a veces... se aprende.

“...De repente me di cuenta de ese milagro que hablaste que es la vida y yo tengo otro milagro y es mi hijo de 1 año, y a medida que seguía el transcurso de la charla se iba despertando la esperanza de criar a mi hijo...”

Aparece aquí su hijo, que en medio de la depresión, no había sido motivo suficiente para salir adelante. Sin embargo aparece como ese milagro, ese valor que la llama a la vida y le despierta esperanza. El otro, es aquel que está ahí, delante de mí, pero que no veo y descuido si estoy mal. Como dice Carlos Díaz “ Si descuido al otro, me descuido a mí mismo.” El otro que la llama a amar, el amor por su hijo, que la ayuda en 24 horas de esperanza a dejar atrás su dolor personal.

“No sé si fue tu tono, no sé si fue tu modo, no sé si fue tu humor al transmitir las cosas, no sé si fue tu convicción, pero fue esa combinación de cosas y esa sensación de estar en el lugar indicado con la persona indicada y tocaste esa

fibra que estaba tapada en mi y se despertó.”

El psicoterapeuta, el docente, el padre, debe estar convencido de su pasión por la vida, de su lucha a favor de la vida para acompañar a una persona que está mal. Nadia no es mi paciente, sin embargo, en una charla, logró recuperar la esperanza. Ella habla del tono de voz, el modo, el humor y la convicción, ingredientes fundamentales del padre, del educador, del líder para convencer amorosamente que la vida puede más que la muerte. El humor me parece esencial para enfrentar la difícil empresa de vivir y el uso del mismo es fundamental para llegar a tocar esa fibra tapada y despertarla. Yo no fui consciente que estaba tocando aquella fibra; por eso la emoción y la responsabilidad. Es necesario ser conscientes y responsables simplemente por vivir, ya que el otro nos está mirando, y el otro nos convoca a vivir.

Último párrafo de su carta:

“Compré tu libro, muy amablemente me lo firmaste, y me fui a mi casa, cuando entre llegué sonriendo, mis padres me miraron felices de verme feliz, les dije que tenían razón en todo lo que habían dicho, tomé a mi hijo me agaché lo miré y le dije, “mamá te ama y está muy feliz de estar acá contigo”, el hizo algo que nunca había hecho, tomó con sus manitos mi cara, se acercó me dio un beso y apoyó su frente en mi frente. Duró un segundo y ya salió corriendo a jugar. Y yo por primera vez en muchos días lo bañé, le di su cena y lo acosté”.

Entró a su casa feliz, sus padres la reciben felices de verla feliz, porque uno se alegra con la alegría del otro. Ella hizo la dinámica de reconciliación, que vengo haciendo en todas las charlas que es agradecer a los padres, para poder perdonar, aceptar y crecer. Dejar atrás el niño que reclama, para ser adulto y tomar la vida en mis manos. Luego se

acerca a su hijo y le dice “mamá está acá” y el hijo toma su cara y le da un beso. Y el final me emociona particularmente, cada palabra es rica: “por primera vez en muchos días, lo bañé le di su cena y lo acosté.”

Este final resume la tarea diaria y milagrosa de cada día, los valores son acciones concretas, bañar al hijo, darle de cenar y acostarlo. Se trata de milagros encubiertos, no es caprichoso un niño porque no quiere comer, es un milagro que nos dice “Por favor, mamá, educame, aquí estoy.” No hay más palabras para agregar que la emoción de este último relato, este gesto cotidiano de acostar al niño y celebrar luego 24 h de esperanza.

En estos días que han pasado Nadia me ha vuelto a escribir, me cuenta que está agradecida por el anonimato, ya que ello le permite sentirse acompañada sin la obligación de responder a cada uno. Sigue con su terapia adelante y lleva ya más de 150 horas de esperanza, esperanza de poder.

Esperanza de poder: La historia de Nadia y su Resiliencia



Gracias Nadia, porque en mi cansancio cotidiano de la ruta, del silencio, de tener que cancelar charlas por problemas en la voz, tu carta me rescató a mí de mi cansancio momentáneo para darme ánimo para seguir. Gracias por alentarme. Gracias por tu “Esperanza de poder”.

Por Alejandro De Barbieri. Psicólogo, docente y comunicador. Autor: *Lo que cura es el vinculo*, *Economía y felicidad* y *Educación sin culpa*. Podés seguirlo en twitter [@AleDeBarbieri](#) o en instagram [@aledebarbieri](#), o visitar la web www.aledebarbieri.com

