

Para Jefes de Familia: Cuando la vida nos golpea, quiénes están de nuestro lado?

La Vida. Término profundo y multidimensional.... La vida es como un soplo. La vida es una, y hay que vivirla. Estamos vivos... Son muchas las expresiones que escuchamos sobre la vida. Esta, para los seres humanos, implica no sólo el latir de su corazón. Nuestra existencia física llena un espacio dentro de una constelación familiar y comunitaria. La vida es distinta para cada cual ya que no todos tenemos la misma calidad de vida, viéndose ésta condicionada por aspectos que podemos controlar de forma limitada, por ejemplo, la salud, los apoyos, las finanzas, o la seguridad pública. Pero todos tenemos algo en común. Dentro de nuestra realidad, somos seres que cumplimos un rol social.

Mientras somos niños, poca conciencia tenemos para entender cómo los hechos que se aproximan nos podrían afectar. Cuando estamos jóvenes y aún sin responsabilidades mayores, los ambientes relajados y alegres nos atraen y apenas nos interesan las noticias del día. En la adultez mediana y madura es que generalmente vienen los golpes. La vida misma “nos ha promovido”. Ya no somos los seguidores de nuestros protectores. Ahora se supone que seamos líderes. Posiblemente ya tengamos una descendencia en cadena formada por hijos, nueros, nietos y protegidos. O al menos nos sentimos responsables por el grupo que opera bajo nuestra ala. Sin embargo, en nuestro sistema social y político, los jefes de familia no somos baluartes sociales protegidos. Al contrario, estamos continuamente expuestos a los golpes de todo tipo de naturaleza. Estos golpes vienen por razones de las malas nuevas relacionadas a la salud propia o a la de alguno de nuestro grupo familiar, a la pérdida de seres amados, tensiones financieras, disputas, divorcios, drogadicción, humillaciones e incertidumbres. No importa cuán distantes nos encontremos de lograr el balance deseado para nosotros y los nuestros, cuán vulnerables podamos estar a los cambios inesperados, los miembros de nuestro grupo nos observan como al omnipotente, al que les resuelve, el que pasa la mano, el que alivia las penas. Nos están viendo en la posición jerárquica más alta. Nos sorprende escuchar de casos de suicidio de personas jefes de familia que no pudieron con las presiones recibidas y optaron por el más drástico de los mecanismos de huída.

Por esto es importante meditar sobre los hechos y las experiencias de otros, y practicar mentalmente las estrategias de defensa que podemos utilizar en situaciones de amenaza o ataques a nuestra psiquis y campo emocional. Uno de los ejercicios que podemos practicar es comenzar a anotar a quiénes tenemos a nuestro lado? Estas serían

las personas que nos aman, que nos entienden, con quienes nos hemos sincerado anteriormente, y amistades de sano compartir. Estos no necesariamente viven con nosotros, o quizás no los veamos con frecuencia. Pero el contacto con ellos nos permite realizar un inventario de los recursos internos que aún nos quedan, recibimos reafirmación, cariño, apoyo concreto, y sobretodo repensamos lo que valemos aún en el frente de cualquier situación comprometedora. La esencia de nuestro ser no puede ser dañada por nadie o nada. Somos seres dignos y nuestro centro no conoce de roles o máscaras. Debemos recordar que en los momentos arduos hay seres que están y estarán siempre de nuestro lado.

Sarah N. Santiago Rodríguez

Diciembre 14 de 2010