

Tsunami y otras catástrofes.

Ante situaciones como la que está viviendo Japón, resulta difícil hacer lo que ellos están haciendo con bastante éxito: mantener a raya las emociones y poder pensar con claridad. Vamos a intentarlo, aunque eso contraríe, en el caso de nuestra región y de nuestro país en particular, arraigadas creencias acerca de lo “inhumano” de controlar las emociones y lo “saludable” de expresarlas como sea y cuando sea.

Podríamos decir que, para nosotros, la mejor y primera lección es ésta: cuando tenemos un problema común, cuando la supervivencia está en riesgo, es cuando más urge cumplir las reglas y contener los impulsos individuales de cualquier tipo. Una canción de los setenta decía: “hay que sacarlo todo afuera, como la primavera...” Pero cuando uno saca todo afuera, sale también el invierno, el otoño y el verano y todo tipo de avatares. Cuando la Naturaleza – incluida la humana – “saca todo afuera”, pasan, por ejemplo, estas cosas. Así que – sobre todo en medio de crisis graves – simplemente *no hay derecho*.

Un punto importante a considerar también es la sensación de desamparo y absurdo que suele invadir a los seres humanos ante tales situaciones: “por qué? Por qué ahora? Por qué a mí? Son preguntas que, formuladas o no, nos suelen angustiar. Y para las cuales, en general no hay respuesta, al menos fácil. Por eso, muchas veces, apelamos a explicaciones mágicas o culposas, del tipo “la Naturaleza se venga de nuestro maltrato”, etc. A mi entender, ese tipo de actitud, no ayuda, aunque pueda calmar momentáneamente. Porque épocas hubo sobre la Tierra, en que los hombres aún no habíamos influido sobre ella, y los seres vivos de entonces padecieron glaciaciones, inundaciones, caída de objetos celestes, maremotos... Que se sepa, cuando

desaparecieron los dinosaurios o la civilización maya, no había industrias ni contaminación humana...Por tanto, sin dejar de lado la necesidad de *cultivar una actitud respetuosa de la casa común*, no sirve – como suele ocurrir – ir a los extremos...Y sí, en cambio, adoptar una posición que podríamos llamar modestamente científica.

Otra lección a aprovechar en estos casos, es la de la importancia de desarrollar una *cultura de la prevención y un espíritu organizativo y disciplinado*, no sólo para catástrofes de esta magnitud. Es necesario saber que aunque no es posible en general calcular todos los efectos – deseados y no deseados - de cualquier acontecimiento, sí podemos anticiparnos racionalmente a muchos de ellos y prepararnos mejor. Como los protocolos y las mochilas de supervivencia con los que cuentan los japoneses y otros pueblos, sabedores de su vulnerable condición geográfica. Que no se puedan evitar los terremotos(y otros desastres), no significa que no podamos minimizar sus costos, y no es poco.

Respecto de cómo tratar el tema con los niños, hay – como suele ocurrir – dos estrategias: *de corto plazo y de largo plazo*. La primera consiste en dar algunas explicaciones básicas, sin acentuar los aspectos tétricos ni exponerlos en demasía a imágenes traumáticas. Y, sobre todo, asegurarles que, en principio, nosotros estamos a salvo, pero que de todos modos, *sus padres y otros adultos siempre estarán disponibles para cuidarlos, orientarlos y atender a sus preguntas*. Actuando, por supuesto, de modo que ellos puedan creerlo.

Para el *largo plazo*, sería muy deseable que a través de procesos educativos formales y no formales, ayudáramos a desarrollar en ellos el sentido de *resiliencia*. Es decir, la *capacidad de afrontar con firmeza y flexibilidad* las adversidades, sin quebrarse, pero sin mantenerse tampoco demasiado rígidos, porque muchas veces esto

último lleva a lo primero. Creerse invulnerable es tan poco funcional como sus opuestos, la incontinencia emocional, el desborde y la histeria. Y ser *resiliente no es sólo resistir, sino resistir y aprender*.

Una adecuada *educación para la resiliencia* incluye lo dicho en los primeros párrafos, aunque dosificado según el momento evolutivo de los niños. Es bueno ir descubriendo que en la vida hay cosas cuyas causas no conocemos con precisión, pero que igualmente podemos ocuparnos de las consecuencias, como ocurre con muchas enfermedades. Y que estos fenómenos naturales que nos afectan bien podrían entenderse metafóricamente como “enfermedades del planeta”, algunas de las cuales entendemos y podemos prevenir y otras no. Pero casi siempre, es posible *cuidarse*

Finalmente, una anécdota que escuché durante mi visita a Londres y que a mi juicio expresa muy bien las ideas anteriores: durante los bombardeos que la población civil sufrió durante la guerra, entre las múltiples estrategias que se adoptaron, hubo una que consistió en colocar “mensajes instructivos o motivadores” en carteles callejeros, dirigidos a los ciudadanos comunes y especialmente a los miembros de la Defensa Civil: uno de ellos decía “cuando sienta que se le aflojan las rodillas, arrodílese y rece. Después levántese y siga con su labor”.

Lic. Rolando Martiñá



El Lic. Rolando Martiñá es Maestro Normal Nacional y Licenciado en Psicología clínica y educacional. Realizó estudios de posgrado en Orientación Familiar. Terapeuta-Orientador individual y familiar. Capacitador docente en áreas relacionadas con Convivencia Escolar, Formación de Ciudadanía y Relación Escuela-Familia. Fue columnista permanente de www.educared.org.ar/entrepadres. Autor de "Escuela hoy: hacia una Cultura del Cuidado", Geema, 1997; "Escuela y Familia: una alianza necesaria", Troquel, 2003; "Cuidar y Educar", Bonum, 2006 y "La comunicación con los padres", Troquel, 2007.