

Lo bueno que está por venir

Explorar lo bueno que puede surgir de las adversidades

Desde cualquier perspectiva, el 2020 ha sido un año difícil para muchas personas en todo el mundo. La COVID-19 ha traído consigo una variedad de restricciones, peligros y adversidades que han provocado una gran cantidad de sufrimiento.

Sin embargo, de las adversidades pueden surgir nuevas oportunidades, un nuevo crecimiento y otros resultados que podríamos llamar “buenos”.

En este documento, exploramos el concepto de lo bueno que surge de las adversidades, incluido el tipo de crecimiento que puede producirse y las cosas que podemos hacer para aumentar la probabilidad de que, efectivamente, se presente algo bueno después de esas adversidades.

Las cosas "buenas" que pueden surgir de las adversidades

Hasta cierto punto, es probable que todos creamos que lo bueno puede surgir de las adversidades, pero ¿cuáles son algunos de esos posibles buenos resultados?

- ✓ Relaciones más significativas y cercanas.
- ✓ Conocer, respetar y apreciar más a otras personas.
- ✓ Nuevas identidades, relaciones y afiliaciones.
- ✓ Una perspectiva más amplia y una mejor comprensión de las experiencias o desafíos a los que se enfrentan los demás.
- ✓ Más empatía.
- ✓ Más gratitud.
- ✓ Mayor aprecio por el presente y esperanza por el futuro.
- ✓ Más paciencia.
- ✓ Mayor tolerancia ante la incertidumbre y el dolor.
- ✓ Incremento de la capacidad para enfrentar los factores estresantes y las molestias de menor nivel de la vida.
- ✓ Ser un modelo a seguir o una inspiración para otros.

¿Cómo funciona?

¿De qué manera este proceso de adversidades y sufrimientos produce lo “bueno”? ¿Es misterioso y aleatorio o se incorporan procesos comprensibles en el trabajo?

No es aleatorio y misterioso en lo absoluto; aunque en ocasiones pueda percibirse así. Por ejemplo, puede que lo despidan de un trabajo que ama y, después de 6 meses de desempleo, en su primer día de un nuevo trabajo, conoce a la persona con la que terminará casándose.

Sin embargo, a menudo, las cosas buenas que pueden surgir a raíz de las grandes adversidades se sienten como si hubiesen sido logradas por el esfuerzo y que han sido forjadas más que casuales.

Cuando surgen cosas buenas de situaciones como enfermedades graves, accidentes, rupturas de relaciones, dificultades de salud mental, desafíos extremos de la crianza de los hijos... ese bien suele ser, al menos en parte, el resultado de *cómo* nos enfrentamos a esos desafíos.

Si ese es el caso, ¿cómo funciona ese proceso? Esta es una pregunta muy complicada, una que muchos investigadores, profesionales de la salud mental y líderes religiosos y espirituales han explorado durante mucho tiempo. Pero podemos analizarla de la siguiente manera.

Las mismas cosas que identificamos como buenos resultados después de las adversidades, cosas que queremos ver en nuestras vidas, suelen funcionar como nuestros caminos hacia esos resultados... o alejarnos de ellos.

Reflexionemos sobre las relaciones

Piense en las relaciones como un ejemplo. Algunos de los posibles buenos resultados que hemos enumerado anteriormente están vinculados con las relaciones. El sufrimiento y las dificultades pueden unir a las personas y llevarlas a tener relaciones más prósperas, significativas, cercanas y mejores.

Durante los momentos de adversidad y dificultad...

Nosotros

- ¿Compartimos nuestras experiencias y sentimientos con otros?
- ¿Aceptamos la ayuda y el consuelo de otros?
- ¿Aprendemos de las experiencias de otras personas, exploramos nuevos aspectos de nuestra identidad y participamos en nuevas comunidades?
- Nos centramos periódicamente en los demás (p.ej., ¿expresamos aprecio o reconocemos lo que están experimentando?).

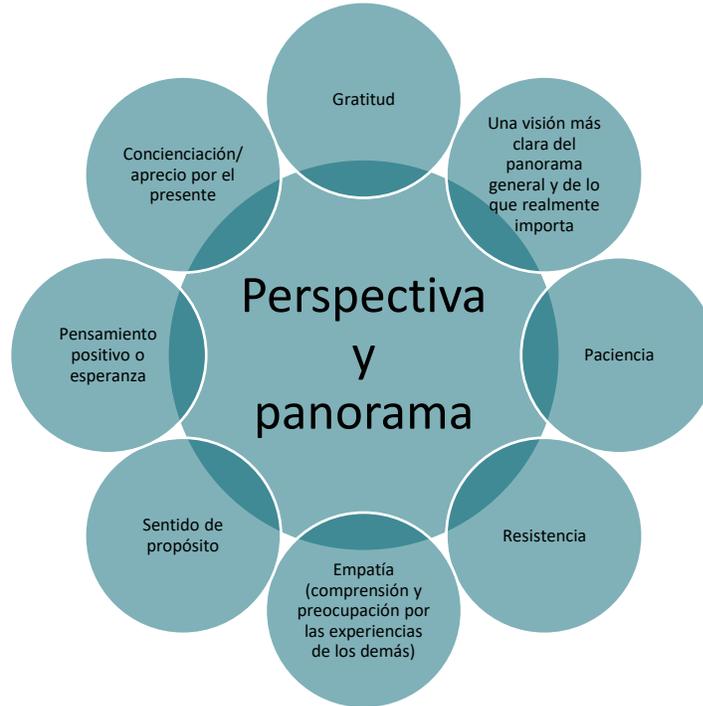
O

- ¿Nos alejamos de los demás, los excluimos, nos aislamos y dirigimos nuestra frustración, pena, miedo y rabia hacia ellos?

Si compartimos nuestras experiencias con otros, etc., esas relaciones probablemente se vuelvan más significativas y se fortalezcan con el tiempo. Ciertos tipos de dificultades (p.ej., una enfermedad crónica o tener un hijo con una discapacidad) también pueden llevarnos a comunidades completamente nuevas que hayan sido estructuradas en torno a esta nueva faceta de nuestra identidad. Esto puede regalarnos relaciones nuevas y valiosas.

Veámoslo en perspectiva

Hay otros grupos de buenos resultados que pueden surgir de las dificultades, los cuales están relacionados con nuestra perspectiva y visión sobre la vida. Observe el siguiente diagrama.



La mayoría de nosotros queremos más de este tipo de cosas en nuestras vidas, y (al igual que con las relaciones) muchas de estas cosas pueden funcionar en sí mismas como disciplinas, prácticas y *camino*s que conducen hacia el tipo de perspectiva madura y panorama experimentado que todos deseamos. A continuación, se incluye un ejemplo de cómo eso puede funcionar en algunas áreas.

Practique la gratitud: la gratitud es un aprecio por lo que recibimos y lo bueno que hay en nuestras vidas, ya sea tangible o intangible. Por lo general, en el proceso reconocemos que la fuente de esa bondad se encuentra, al menos parcialmente, fuera de nosotros mismos. Como consecuencia, la gratitud también nos ayuda a conectarnos con algo más importante que nosotros como individuos, ya sea con otras personas, la naturaleza o un poder superior. En la investigación de la psicología positiva, la gratitud se asocia de forma sólida y consistente con una mayor felicidad. Ayuda a las personas a sentir emociones más positivas, disfrutar de buenas experiencias, mejorar su salud, enfrentar la adversidad y construir relaciones fuertes.

Preste atención a lo positivo: la mayoría de nosotros somos mucho mejores para identificar y concentrarnos en lo negativo o amenazante que en lo positivo. Podemos aprender a notar y concentrarnos en las cosas positivas; por ejemplo, encontrar, identificar y celebrar intencionadamente los aspectos positivos de los obstáculos. Desarrollar esta habilidad nos ayuda a sentir emociones positivas y reducir el espacio que le dedicamos a las emociones negativas, como la tristeza y la pena. La investigación incluso ha demostrado que el pensamiento positivo y el optimismo provocan respuestas inmunológicas más fuertes. Esto crea una espiral ascendente positiva: experimentar emociones positivas suele atraer más de este tipo de emociones, formar nuevos vínculos y aprender cosas nuevas.

Escuchar y tratar de comprender las historias de otras personas o experiencias similares no solo puede ayudar (en el mejor de los casos) a proporcionar esperanza y perspectivas frescas, sino también a construir empatía y paciencia.

Buscar e identificar un sentido y propósito en su dolor puede ayudarlo a sobrellevarlo. Podemos soportar un dolor mayor, por más tiempo, si creemos que tiene un propósito. Sin embargo, ese sentido de propósito y significado suele ser algo que forjamos o moldeamos a partir de las dificultades y no algo que se nos presenta de manera casual, completamente formado.

Una vez más, podemos ver que cultivar estas cualidades no suele ser algo que simplemente ocurra. Nuestras decisiones, acciones y pensamientos a lo largo del tiempo pueden ayudarnos a avanzar hacia el tipo de buenos resultados que todos queremos... o alejarnos de ellos. También podemos ver cómo este proceso puede cobrar impulso con el tiempo, por lo que nuestras acciones e interacciones se alimentan unas de otras para crear una espiral ascendente positiva... o hacer todo lo contrario.

¡Pero es más complicado que eso!

Hemos expuesto algunas ideas sobre lo bueno que puede surgir de las dificultades. Pero este tema es complicado. Por lo tanto, estas son algunas ideas sobre esas complicaciones o advertencias.

Los buenos resultados no están garantizados. No siempre soportamos las adversidades, el sufrimiento y las dificultades para ver surgir cosas buenas. A veces, las adversidades pueden producir menos paciencia y tolerancia al estrés, así como menos esperanza para el futuro. A menudo, lo que surge de las dificultades se siente como una combinación de algunas cosas que llamaríamos “buenas” y otras que podríamos llamar “malas” (o al menos, “incómodas” o “indeseables”).

Sí existe el pensamiento positivo excesivo o poco realista. Por ejemplo, podemos pasar muy rápidamente a concentrarnos en los aspectos positivos, sin reconocer nuestro dolor y malestar. Es una habilidad valiosa poder reconocer lo que agradecemos y la realidad e intensidad de nuestro dolor, sin sentir que uno tiene que anular al otro.

Presionarnos demasiado para “enfrentar las adversidades correctamente” solo conduce a una carga adicional y a sentimientos de culpa, vergüenza y agobio. En particular, las personas con grandes logros y las orientadas al rendimiento pueden tener dificultades con esto.

Ayudar a otros en esta área es difícil. Por ejemplo, cuando se trata de ayudar a otros, es arriesgado decirles que “piensen de forma más positiva”, ofrecer causas o respuestas para su dolor o hablarles sobre algo que represente esperanza.

¿Qué podemos hacer en tiempos difíciles para aumentar los buenos resultados?

Basándonos en todo lo expuesto hasta ahora, ¿cuáles son aquellas cosas que podemos hacer durante los tiempos difíciles que nos ayuden a avanzar hacia el tipo de buenos resultados que queremos ver? A continuación, algunas ideas:

1. **Practique la gratitud.** Por ejemplo, diarios de gratitud, oración. Busque en Google "ejercicios de gratitud" y encontrará muchos de ellos.
2. **Encuentre e identifique esas cosas buenas.** Hágalo por *usted*. Comparta estos pensamientos con los demás (escuchar a otras personas compartir auténticamente sus propias experiencias suele inspirar a los demás).
3. **Piense en las adversidades que ha soportado e identifique lo bueno que ha resultado de esas situaciones y las maneras en las que ha madurado y cambiado para mejorar.** Reflexionar sobre las formas en las que ha sobrellevado y madurado anteriormente, le recuerda su fortaleza y resistencia, y fomenta un sentido protector y de empoderamiento de la fuerza y la confianza.
4. **Escuche atentamente las historias de los demás.** Busque historias que hayan sido compartidas por otros en las que se enfrenten a dificultades similares. Esto nos ayuda a aprender nuevas habilidades y perspectivas, fomenta la empatía e infunde un sentido de esperanza y empoderamiento y solidaridad.
5. **Haga cosas que sean divertidas y que le aporten alegría y placer.** Cuando tenemos dificultades o sufrimos, sigue siendo importante hacer cosas (seguras) que sean *divertidas*. Invierta un poco de tiempo en hacer cosas que quiera hacer por puro placer; aquello que le produzca alegría y placer.
6. **Haga algo amable.** Durante los días más complicados, demuestre amabilidad o haga algo para ayudar a los demás. Esto se ha comprobado como una manera de mejorar nuestro estado de ánimo, hacernos sentir mejor y construir relaciones. Esta mejora del estado de ánimo y la sensación de logro positivo puede desencadenar efectos poderosos.
7. **Cree algo.** Escriba, pinte, cocine, limpie u organice. Crear algo suele ser un buen camino hacia la formación o el refinamiento de un sentido y propósito.
8. **Encuentre mantras o apoyos que sean útiles para usted.** Estos son verdades que lo ayudan a aferrarse a perspectivas útiles.

Converse esto a profundidad

¿Por qué no discutir esto más a fondo con colegas y amigos? Comparta este documento con ellos y utilice nuestro documento complementario *Guía de conversación sobre LO BUENO QUE ESTÁ POR VENIR* para hablar sobre sus experiencias.