

CONTAR TU HISTORIA TE SANA



**EMILY
ESFAHANI
SMITH**

Filósofa.
Autora de
*El arte de
cultivar una
vida con sentido*
(Editorial
Urano)

Quizás no entiendas ahora por qué te digo que nos cuentes tu historia. Que compartas la historia de quién eres y de cuáles son tus cicatrices con el mundo. Pero ese acto te ayudará irreversiblemente a entender quién eres, qué haces aquí y cómo puedes hacer de este mundo un lugar mejor.

Las personas siempre hemos estado interesadas en la felicidad, por supuesto, pero desde mediados de la década anterior se ha multiplicado el interés en ella. Hay un gran problema con el frenesí de la felicidad, y es que no ha cumplido su promesa. Aunque la industria de la felicidad continúa creciendo, como sociedad somos más desdichados que nunca. De hecho, los científicos sociales han descubierto una triste ironía: perseguir la felicidad hace desgraciadas a las personas. Desde los albores de la humanidad, el ser humano ha anhelado conocer qué es lo que hace que la vida valga la pena. Afortunadamente, en los últimos años, ha sucedido algo interesante.

El sentido de la vida ha encontrado su puesto en las universidades y, especialmente, en una rama inesperada: las ciencias.

Uno de sus principales descubrimientos ha sido que no es lo mismo una vida feliz que una vida con sentido. “Cuando la felicidad no va acompañada del sentido, se caracteriza por una vida superficial, egocéntrica o incluso egoísta, en la que ‘todo va bien’ y se evitan las dificultades que producen desgaste”, escribieron los investigadores.

La vida con sentido, por el contrario, se define por conectar y contribuir con algo mayor a uno mismo, como ayudar a otros. Se asocia a niveles más altos de preocupación



que la 'vida feliz' pero, a su vez, es la única puerta a una existencia verdaderamente rica y satisfactoria. El sentido y la felicidad puede que sean opuestos. Sin embargo, las investigaciones han demostrado que actuar con sentido también puede propiciar un bienestar más profundo a lo largo del camino.

La investigación con personas que han encontrado sentido a su vida nos revela que su principal objetivo es mejorar

el mundo para los demás, y que su actitud mental es la de infundir sentido a todo lo que hacen; incluso si se trata de ayudar a limpiar la mesa después de cenar. Estas personas intentan averiguar cómo pueden ser útiles a los demás. Crean vidas con sentido. Esa fue una conclusión de un estudio realizado en 2010 por Verónica Huta, de la Universidad de Ottawa.

Pero ¿cómo puedes empezar tú a crear una vida con sentido? **Contando tu historia.**

Compartiéndola con el mundo. La creación de relatos es uno de los pilares para encontrarle sentido a la vida, y su belleza es que está al alcance de todos nosotros. Ayuda a las personas a entenderse a sí mismas y al mundo. Al contar (o escribir) la historia de nuestra vida podemos entender cómo hemos llegado a ser tal como somos.

La novelista Madeleine L'Engle también encontraba sentido narrando historias, tomaba los hilos de la experiencia humana

y los tejía en un relato coherente. Escribió: "La única certeza es que estamos aquí, en este momento, en este ahora. De nosotros depende vivir plenamente, experimentar cada momento, ser conscientes, estar despiertos y atentos. Estamos aquí, todos y cada uno de nosotros, para escribir nuestra propia historia, y ¡qué fascinantes son nuestras historias!".

Desde 1997 existe una organización sin ánimo de lucro, llamada The Moth, que se ha convertido en imprescindible de la escena cultural neoyorquina y ha conseguido llevar a más de quince mil personas con sus historias al escenario. Bajo la dirección de Catherine Burns, seleccionan cuidadosamente las historias para quedarse con las que conectan con el sentido de la vida.

Burns y su equipo buscan historias que muestren qué es lo que ha llevado al narrador a ser la persona que ahora es.

Buscan narrativas en las que haya conflictos y una conclusión. Según las palabras de Burns, las historias más conmovedoras son las que se basan en la vulnerabilidad, sin estar demasiado verdes emocionalmente. Las historias deben haber **surgido de las cicatrices, no de las heridas**. Deben haber reposado en la mente del narrador, de modo que haya podido reflexionar sobre la experiencia y haber extraído su signifi-



LET

IT

SNOW

cado. “A veces—dice Burns—, cuando hablas con alguien por teléfono, esa persona cree que ha superado su historia, pero te das cuenta de que todavía no la ha resuelto”. Después de trabajar con The Moth durante más de quince años, Burns ha descubierto que el proceso de elaborar una historia ayuda a los narradores.

Les ayuda a conectar con los acontecimientos de su vida con una visión renovada, a ver más sentido en sus experiencias

y a aprender las lecciones que antes simplemente no veían o que habían intentado evitar. Contar historias es nuestra forma de dar sentido al acto de vivir. Al unir las distintas piezas de nuestra vida (aparentemente inconexas) en una narrativa, creamos un todo unificado que nos permite ver la coherencia de nuestra vida; **y la coherencia, según dicen los psicólogos, es una de las fuentes principales de sentido.** Las historias que contamos sobre nosotros nos ayudan a dar sentido al mundo, y al lugar que ocupamos en él y a comprender por qué las cosas suceden de ese modo.

El psicólogo Dan McAdams, de la Universidad Northwestern, experto en lo que él denomina “identidad narrativa”, hace más de treinta años que estudia historias de vidas y su sentido. La identidad narrativa, según McAdams, es la historia que hemos creado



sobre nosotros mismos y que hemos interiorizado. En sus entrevistas, pide que dividan sus vidas en capítulos y que relaten las escenas clave, como un momento álgido, un momento bajo, un momento decisivo o un recuerdo temprano.

Anima a todos sus participantes a que reflexionen sobre sus creencias, sus valores y su filosofía de vida.

Por último, les pide que reflexionen sobre el tema central de su historia. Tras analizar cientos de estas historias, McAdams ha descubierto algunos patrones interesantes sobre cómo entienden e interpretan sus experiencias las personas que consideran que su vida tiene sentido. Ha observado que todas las personas que se sienten impulsadas a contribuir a la sociedad y a las generaciones futuras comparten un mismo patrón: son más proclives a contar historias de redención sobre sus vidas o relatos en los que se produce una transición de “lo malo” a “lo bueno”. McAdams distingue entre lo que él llama **historias de redención** e historias de contaminación, que son solo dos tipos de relatos en torno a los cuales puede girar nuestra vida.

McAdams ha descubierto que las personas que narran historias contaminadas son menos “generadoras”, como dicen los psicólogos, o menos propensas a contribuir a la sociedad y a las nuevas generaciones.

Se asocian a vivencias de estancamiento o de regresión donde impera la soledad y el aislamiento. También, quienes eligen este tipo de historias para narrar, suelen padecer más ansiedad, ser más depresivas y sentir que su vida es menos coherente. Se sienten claramente más impotentes en comparación con las personas que cuentan historias de redención.

Por otro lado, estas últimas historias se caracterizan por una transformación interna y por el crecimiento personal. En todas ellas hay destellos de comunión, amor y sentido de pertenencia. Domina la acción, o la creencia de que todos podemos tener el control de nuestras vidas. Estas historias les permiten crearse una identidad positiva: llevan las riendas de su vida, son amadas, están evolucionando y los obstáculos con los que se han encontrado en su camino han sido superados con creces por los buenos resultados que han obtenido.

Nuestras historias nos revelan cómo nos entendemos a nosotros mismos y cómo interpretamos la vida.

También pueden reforzar diferentes aspectos velados de nuestra personalidad. Por ejemplo, es más probable que una persona deprimida o pesimista cuente una historia “contaminada” sobre su vida, y ese relato nocivo podría conducirlo a sentirse peor respecto a sus circunstancias. Pero hay

una forma de romper con este ciclo. El hecho de que unos relatos propicien más sentido que otros no significa que las personas que cuenten historias “aparentemente negativas” sobre su vida estén encalladas en un círculo vicioso sin sentido.

Todos somos autores de nuestras propias historias y podemos cambiar la forma en que las relatamos.

Una de las grandes contribuciones de las investigaciones sobre psicología y psicoterapia es la idea de que **podemos corregir, revisar y reinterpretar las historias que contamos sobre nuestra vida** a pesar de que estemos limitados por los hechos. La psicóloga Michele Crossley escribe que la enfermedad mental suele ser el resultado de la incapacidad de una persona de contar una buena historia sobre su vida. O bien el relato es incoherente, o es “la historia de una vida truncada”. El trabajo del psicoterapeuta se basa en ayudarles a reescribir sus historias recuperando el sentido perdido. Una revisión de la literatura científica ha destacado que esta forma de terapia es tan eficaz como los antidepresivos o la terapia cognitiva conductual. Sin duda, la mayoría de los momentos decisivos de nuestra vida son difíciles y dolorosos, pero la narrativa nos puede ayudar a darles sentido. Es al reconciliarnos con nuestras heridas cuando servimos mejor al mundo.❖



3 IDEAS PARA CURAR CON HISTORIAS

Escribe tu propia historia

Una de las mejores formas que tienen las personas de encontrar sentido a través de las narrativas es **reflexionar sobre los momentos cruciales** de su vida, es decir, la escena o escenas centrales de su narrativa personal, y pensar en cómo han influido esos momentos en quienes son ahora y en el desarrollo de su vida.

Otra forma es **rectificar** alguna parte de ella creativamente. Imaginando quizás cómo podría haber sido si algo no hubiera ocurrido, o hubiera sucedido de diferente forma. Según la psicóloga Laura Kray y su equipo, de la Universidad de California, con este sencillito ejercicio damos más valor a las experiencias importantes en nuestras vidas.

Cuenta y comparte tu historia con otros

Cuando, como narradores, compartimos nuestras historias con otros, no nos limitamos a crear sentido para nosotros mismos, sino que también **ayudamos a los demás a hacerlo mismo**. Por eso es tan importante contar historias.

Algunas personas piensan que solo se trata de hablar de uno mismo, solo yo, yo y yo. Pero, en realidad, de lo que se trata es de lanzarse al vacío, de conectar con la gente y hacerle saber que no está sola.

Es más probable que juntos encontremos sentido a lo vivido hasta ahora.

Escucha historias con sentido

Tanto en el cine, como en la radio, como en el escenario, las historias de otras personas pueden ayudarnos a reflexionar sobre nuestros propios valores y experiencias.

● **La vida de Pi** es una novela del canadiense Yann Martel publicada por la editorial Destino, y también la puedes encontrar en su versión cinematográfica, dirigida por Ang Lee.

Yann Martel nos narra la historia de un adolescente llamado Pi que, tras un naufragio en el cual ha muerto su familia, se esfuerza por seguir adelante a pesar de haberlo perdido todo. La historia de resiliencia de Pi es increíble, cuando te das cuenta de lo que realmente ha pasado en el bote salvavidas.

A menudo, **contar historias nos permite disociarnos de la brutalidad que hemos vivido**. Pi, solamente a través de la histo-

RNOS

ria, pudo hallar el sentido de lo que había ocurrido en el bote salvavidas. La historia lo salvó. Las investigaciones han demostrado que la ficción puede ayudar a las personas que han tenido que soportar pérdidas y traumas a afrontar sus experiencias.

"El mundo no es solo como es. Es como nosotros lo entendemos, ¿no es así?", concluye Pi.

● **Amazona** es un bello y recomendable documental de la directora colombiana Clare Weiskopf, quien nos cuenta al inicio de la película cómo **necesita imperiosamente contar la historia de la vida de su madre** para poder entender la suya propia; y más ahora que está embarazada y va a tener una hija. Una nueva oportunidad para descubrir el sentido de nuestras propias vidas, esta vez de la mano de dos mujeres que tienen una forma diferente de encontrar el suyo.

