

## Lo normal, lo anormal y la posibilidad de la escucha

Luisa Fernanda Viloría Villalobo<sup>1</sup>

La manera en que vivimos cada momento de nuestras vidas puede variar según cómo lo interpretemos, la realidad que nos rodea nos ha exigido reflexionar acerca de la importancia de reconocer nuestras emociones y experiencias, ya que estas tienen un impacto en el bienestar físico - mental e influirá en nuestra calidad de vida.

Generalmente las situaciones más adversas son las que suelen marcar el inicio de sufrimiento, miedo, angustia, distintas emociones que finalmente nos llevan a generar reflexiones en torno a lo que experimentamos, y a la capacidad que tengamos para adaptarnos y emerger. Por lo regular estos procesos son únicos en cada individuo lo que genera particularidades en cada caso y controversias en el entorno.

Algunos autores abordan estas situaciones bajo el concepto de resistencia; la cual es considerada como aquella confrontación, con las múltiples fuerzas de poder que interactúan en nuestra vida cotidiana, en articulación con el entorno social, e implica la exploración de actos comunes y rutinarios que construyen resistencias momentáneas pero potentes que contribuyen a la construcción de una visión compartida del mundo y nuestra forma de actuar en él (Arias, 2014).

En este ensayo reflexivo abordaré la interpretación que le otorgo al sujeto sufriente- resistente (Arias, 2022), la influencia del concepto de normalidad y la importancia de la escucha para el cuidado de la vida y el por qué relaciono con esto a las ballenas, como una analogía y ejemplo viviente del sujeto resistente (Arias, 2022).

<sup>1</sup> Estudiante Facultad de Enfermería UdeA, luisa.viloriav@udea.edu.co

Personalmente, siempre me ha sido complicado interpretar la manera en que suelo sentir y percibir lo que pueden observar mis ojos en mi diario vivir, muchas veces suelo generar la hipótesis y el error de suponer que solamente las situaciones positivas y felices son lo “normal” y lo que está “bien” en la vida de una persona, pero la realidad es distinta y esto es un aprendizaje que me ha costado incorporar en la visión que tengo sobre la vida. La definición que otorgamos a la normalidad y anormalidad siempre ha sido un tema de debate, ya que la opinión y perspectiva de una persona está influenciada por su historia de vida, la cultura de la cual hace parte y por el contexto social que lo rodea.

Desde mi percepción, la normalidad en el contexto de la salud mental y el diario vivir la solemos asociar a la ausencia de alteraciones mentales, emocionales e intuimos que una persona está y se siente normal solamente cuando sus ideas, la manera en que manifiesta sus emociones y sus comportamientos están en los parámetros conocidos y aceptados por las demás personas, es decir nosotros los espectadores. Si bien considero, que por presión social o influencia cultural solemos adoptar una única visión de lo que es “normal”, lo normal lo encapsulamos y lo limitamos a lo que es bueno, al sentirse feliz, a todo aquello que no violenta nuestra zona de confort, al contrario, tendemos a percibir lo “anormal” como lo malo, la desadaptación, el sufrimiento, la

perturbación de nuestra zona de bienestar, los comportamientos que para nuestro juicio individual y cultural no obedece a nuestros estándares.

Es preciso entonces entender que estos conceptos son relativos y como mencioné anteriormente son social y culturalmente influenciados: lo que para mí se considera normal, en otra persona puede ser percibido como anormal, entender esto me facilita reconocer e identificar que en el contexto de los sentimientos, estos no se pueden encapsular en una visión tradicionalmente heredada, la tristeza también es normal, la angustia, la rabia igualmente lo son, considero que lo realmente anormal es querer rechazar aquello a lo que no estamos acostumbrados, es una manera de rechazar la diversidad que existe en nuestro sentir y percibir, no podemos negarnos a aquello que es desconocido o para nosotros poco agradable, son sentimientos que no se presentarán en nuestra vida una sola vez y finalmente empezar a aceptarlos nos generará mayor control emocional en nuestras vidas para poder surgir cada vez más fuertes de las adversidades a las que nos solemos enfrentar, y entender que el aceptarlas hace nuestros procesos únicos.

Es fundamental entender que el sufrimiento hace parte de la vida, la perspectiva biológica que ubica y encierra este término en la categoría de “enfermedad”, es decir la patologiza, limita el sentir y las experiencias de los individuos, partiendo de la base,

en algunas ocasiones, de que estos sufrimientos se limitan a desequilibrios hormonales o que suelen ser de origen físico-patológico sin tener en cuenta la dificultad que presentan algunos individuos para ajustarse a la normalidad impuesta por la sociedad; por ende se cataloga como anormal a todos aquellos que no suelen adaptarse fácilmente a dichas imposiciones y se les responsabiliza y se les señala de anómalos por el malestar que les genera el no acogerse a ellas, sin considerar las dinámicas sociales y la diversidad de experiencias.

En el terreno antropológico, se considera que las experiencias de sufrimiento pueden destruir a las personas, pero también y por la misma razón, pueden enriquecerlas profundamente; el sufrimiento, elemento inevitable de la existencia humana, aunque también factor de posible crecimiento personal, es censurado, rechazado como inútil y, más aún, combatido como mal que debe evitarse siempre (Suardíaz, 2009, p.19), olvidando que es algo inherente en la vivencia humana y de su cotidianidad.

Considero valientes a todos aquellos que convierten lo difícil, lo triste, lo complicado en un impulso para mejorar su vida, logran darle sentido a las experiencias de la vida cotidiana por medio de una resistencia que los empodera. Un fenómeno muy particular, que lo percibo sumamente precioso y valioso es cuando, por ejemplo, de forma colectiva los individuos de una sociedad o comunidad en par-

ticular, logran identificar y enfocar el origen de las tensiones y de las barreras que se les presentan e influyen en su vida, y esto les permite estructurar prácticas de disidencia y resistencia, de enfrentamiento a dicha realidad (Arias, 2022).

Es complicado explicar cómo nos sentimos hacia los demás, existe un enorme miedo irracional a ser juzgados o minimizados cuando abrimos nuestro mundo interior a otra persona. Para poder comprender este “miedo” retomo el concepto de lo anormal y normal, es posible que algunas personas no comprendan nuestros sentimientos, ya sea porque nunca lo han experimentado o porque su percepción de la vida y la realidad son totalmente distintas y opuestas a la de nosotros, pero esto no debe ser una barrera que impida construir lazos de apoyo mutuo. Para que estos lazos realmente funcionen debemos en primer lugar aprender a escuchar, estar atentos a lo que nos expresan otras personas, no entrar en interrupciones, no generar sentimientos de culpabilidad en quien está necesitando ser realmente escuchado y acogido. Es primordial evitar caer en el error de sancionar o minimizar lo que siente o experimenta la otra persona; hay que resaltar que todos los sentimientos e inquietudes acerca de una experiencia son importantes.

Siempre será importante comunicarnos de forma abierta y honesta; para erradicar el “miedo” de ser juzgados, es importante poner en prácti-

ca la verdadera escucha para así generar conexiones basadas en la empatía y la solidaridad con los demás, esto hará que los lazos sean más fuertes fomentando una genuina comprensión mutua, esto se verá evidenciado en relaciones donde nos sentiremos comprendidos, escuchados y validados en un entorno sano.

Cuidar la vida de los demás es escucharlos, autocuidar nuestra existencia es expresarnos y fomentar una adecuada salud mental es compartir, esto nos ayuda a generar conciencia de las necesidades que tenemos y los límites que debemos establecer para encontrar lo que realmente nos hace bien y lo que en definitiva no favorece nuestro bienestar; buscar apoyo en otros individuos es darnos la oportunidad de encontrar estrategias para manejar más efectivamente lo que desequilibra nuestro confort.

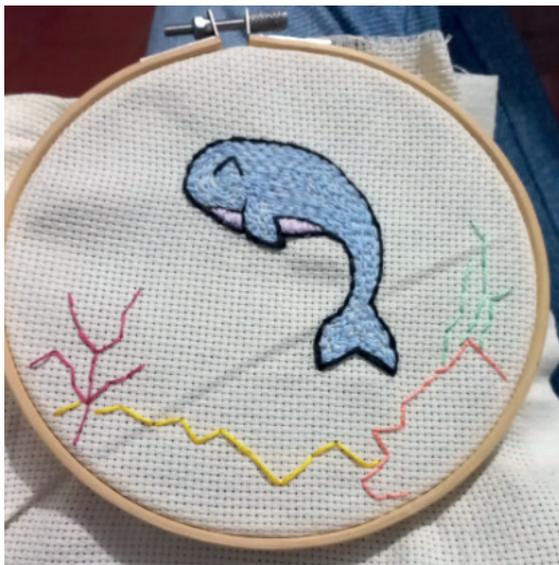
A medida que fui aprendiendo estos conceptos, no podía evitar pensar en que posiblemente no somos los únicos seres en el mundo en necesitar el apoyo de otros y en tener la capacidad de ser seres sufrientes-resistentes y capaces de transformar lo que es algo que se sale de nuestra zona de confort, de lo “normal” en herramientas de aprendizaje.

Las ballenas son un claro ejemplo de esto, estos ejemplares del reino animal han tenido que atravesar por muchísimos procesos evolutivos y diariamente deben enfrentarse a ambientes hostiles, sin embargo su proceso de adaptación les ha permitido

seguir existiendo a través de los años, esto es gracias a que en manada ellas suelen cuidarse las unas a las otras y la comunicación entre su misma especie es un elemento clave; también cabe resaltar que debido a las condiciones en las que viven en el reino animal, muchas situaciones a las que se enfrentan no son el resultado de lo esperado como especie, se sale de lo “normal” sin embargo esto no se convierte en un obstáculo. Son seres altamente sensibles, que están expuestos a situaciones muy estresantes como la pérdida de un miembro de la manada o atravesar por situaciones de peligro donde su vida se ve realmente comprometida, pero estas experiencias son el motor para tomar decisiones más correctas, y como manada aprenden nuevos mecanismos de supervivencia gracias a estos aprendizajes.

Encuentro en las ballenas un símbolo de fortaleza y resistencia. Estos animales migran miles de kilómetros donde se enfrentan a diversos obstáculos, pero insisten en la búsqueda de lugares adecuados con recursos vitales para su especie, su capacidad de resistencia y aprendizaje nos inspira a afrontar nuestras propias adversidades con determinación y esperanza, es por ello que personalmente al plasmar en el bordado una ballena, es establecer una analogía a la definición que se le otorga tanto al sujeto sufriente-resistente y a la gran importancia de la influencia de la normalidad/anormalidad, esta pieza me

permite recordar la importancia de empoderarse como persona ante las adversidades.



Antes de aproximarse a estas reflexiones, limitaba la salud mental al sentimiento de felicidad y estar siempre “bien” pero ahora puedo entender que es un concepto más amplio y dinámico al que solía conocer. La visión integradora entre los conceptos técnicos, biológicos con lo subjetivos, mejora el cuidado para nosotros mismos y para los demás, incluyendo distintos saberes y disciplinas, enseñar a escuchar y permitirse ser escuchados fomentará una sociedad más incluyente, empática y respetuosa.

Los profesionales de la salud debemos comprender y explicar que no todas las realidades serán iguales si no al contrario, se nutren de distintas maneras porque son subjetivas, es primordial empoderar a las personas al proporcionarles herramientas que les permitan entender que todos los

sentimientos son válidos, que no hay sentimientos buenos ni malos, que sus experiencias son valiosas, y que merecen ser escuchados, y que compartir su mundo y fortalecer los lazos de apoyo, les permitirá alivianar la carga.

En resumen, la comprensión de los conceptos de lo normal y lo anormal, la valoración de los lazos afectivos y la valoración de importancia de la escucha y del concepto de sufrimiento desde distintos puntos de vista, nos invita a reflexionar sobre nuestro modo de comprender a los demás y la manera en cómo interiorizamos las propias vivencias. Todo esto aporta en la construcción de sujetos empáticos, capaces de afrontar adversidades de forma individual y colectiva, capaces de aceptar su propia vulnerabilidad para buscar apoyo en los lazos que construye con los demás y a su vez ser el medio de sustento emocional de otros sujetos, dejando al lado la estigmatización, el señalamiento de lo que es nuevo y distinto a sí mismo.

Todo aquello que nos perturba, sea para llenarnos de alegría, miedo o tristeza, nos dejará una lección para que sigamos construyendo una vida más saludable, la salud mental no es la ausencia de la dolencia, o solo el sentimiento de plenitud y felicidad, la salud mental es la capacidad de sentir ambas caras de la moneda, la capacidad que se tendrá de comprender, expresar y materializar lo que se vive y se siente en conductas más responsables y reflexivas en nuestro diario vivir.

## Referencias

Arias López, BE. (2014). La potencia de la noción de resistencia para el campo de la salud mental: Un estudio de caso sobre la vida campesina en el conflicto armado colombiano. *Salud Colectiva*, 10(2):201-211.

Arias López, BE (2022). Disputas y avatares en torno al sujeto de la salud mental colectiva. *Revista Fronteras*, 18 (1): 22-32 .

Suardíaz, J. (2009). Aspectos bioéticos y antropológicos del dolor, el sufrimiento y la muerte. *BIOÉTICA*. <http://www.cbioetica.org/revista/53/531825.pdf>

