



JOSÉ ANTONIO MARINA

es@lavanguardia.es

crear

## ‘COPING’

Titulo este artículo en inglés, para que me ayuden a traducir esta palabra, que se ha convertido en un término técnico de la nueva psicología. *Coping* es el modo de enfrentarse a problemas o conflictos que parecen superar las capacidades de una persona. Es, pues, la respuesta a una situación de estrés. Suele traducirse por *afrontamiento*, que sería la capacidad de enfrentarse y resistir, una mezcla de impulso y aguante, pero me gustaría encontrar otra mejor, porque la expresión “hay que educar

el afrontamiento” no suena bien. ¿Se les ocurre alguna palabra en catalán o castellano? Esta capacidad influye poderosamente en nuestro comportamiento, de dos formas: real e irreal. Me explico. Todos tenemos una determinada competencia para afrontar las situaciones, derivada de nuestros conocimientos, posibilidades, energía, etcétera. Este es el plano real. Pero lo que interviene en nuestras decisiones no es esta capacidad, sino la idea que tenemos de nuestra capacidad. Este es el plano irreal. Estamos convencidos de que somos incapaces de hacer cosas para las que estamos capacitados. Y esa creencia limita dramáticamente nuestra acción, amputa nuestras posibilidades. Hace años, unos psicólogos sociales realizaron una encuesta en unas tribus del desierto de Arabia. Preguntaban a los hombres adultos: “¿Qué harías si tuvieras que irte a vivir a la ciudad?”. Los encuestados sonreían y contestaban: “Nunca me voy a ir a

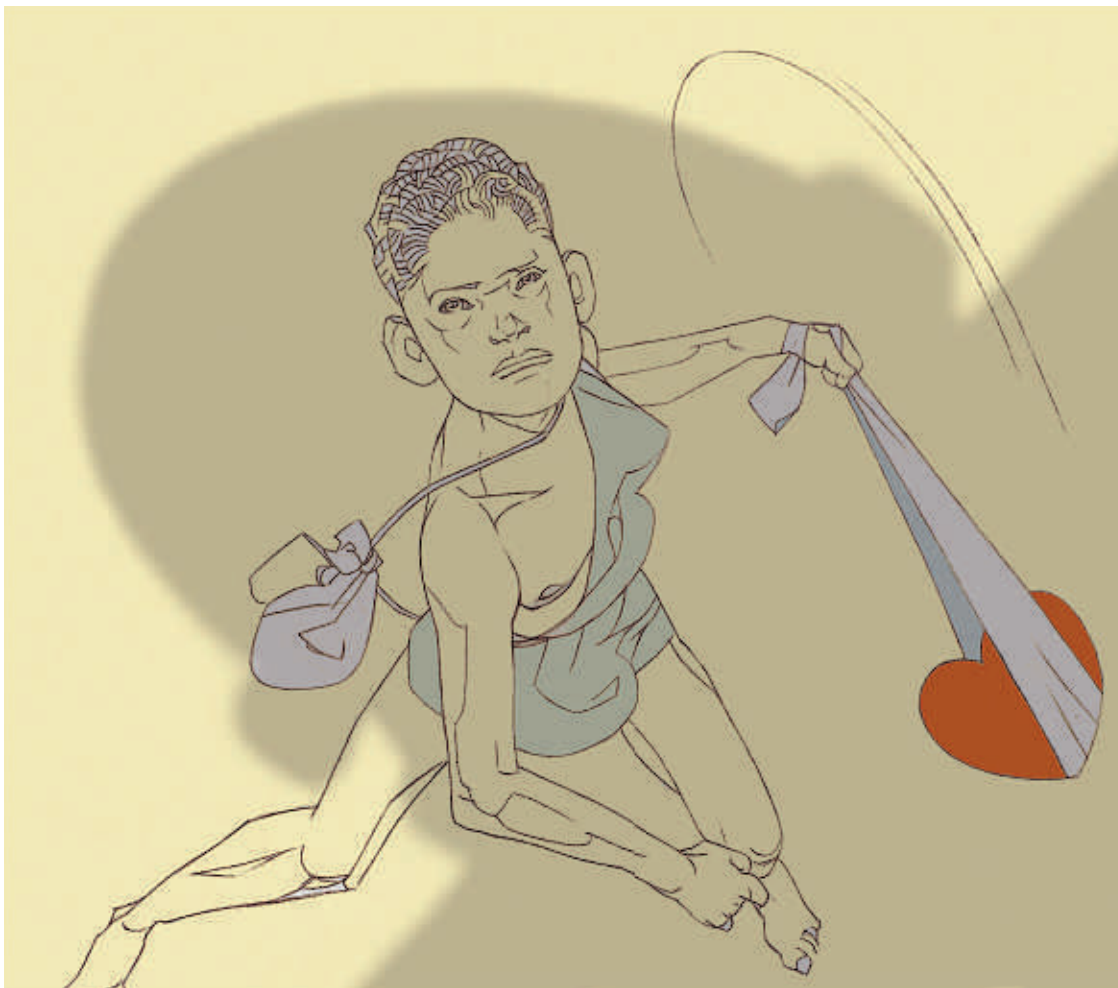
la ciudad”. Cuando los investigadores insistían en que sólo tenían que imaginar lo que podría pasar, volvían a responder: “Como no va a pasar, no puedo imaginarlo”. Lo que sucedía realmente era todo lo contrario: como no podían imaginarlo, nunca lo intentarían.

Los expertos señalan que hay dos actitudes frente a los problemas. Intentar resolverlos o intentar eliminar las emociones desagradables provocadas por los problemas. En este caso, se busca la negación del conflicto, la huida, la tranquilidad

### ES EL MODO DE HACER FRENTE A PROBLEMAS QUE PARECEN SUPERAR LA CAPACIDAD DE UNO

emocional por cualquier medio, da igual que sea el yoga, un viaje o una droga. Este procedimiento sólo es conveniente cuando verdaderamente no se puede acudir a la otra forma de afrontamiento: intentar resolver el problema. Nuestros niños suelen aprender en su propia familia los estilos de *coping*,

que unas veces son buenos y otras malos. Creo que el sistema educativo debería colaborar en esta enseñanza si queremos que nuestros niños estén en buenas condiciones para hacerse cargo de sus propias vidas. Por esta razón, dirijo un interesante proyecto llamado *Tribucan*, financiado por Caja Navarra, en cerca de cuarenta escuelas navarras, y algunas del resto de España. Su objetivo es enseñar a los alumnos a tomar iniciativas, a emprender cosas, a tomar responsabilidades. Es una competencia que la Unión Europea ha decidido fomentar en todos los niveles educativos. Uno de los aspectos que queremos fortalecer es el *coping* de estos niños y niñas, su capacidad para afrontar las situaciones, para no vivir replegándose, para que sean valientes, para hacer proyectos y realizarlos, para que intenten resolver los problemas y no cojan el atajo de eliminar el malestar que les provocan los problemas. Y, sobre todo, para que crean que son capaces de hacerlo, porque esa confianza va a ser fundamental en sus vidas. ■



Raúl