

Refugios para el corazón

Hace poco, en un interesante documento, llamado Misericordia et Misera, el papa decía: “Todos tenemos necesidad de consuelo, porque ninguno es inmune al sufrimiento, al dolor y a la incomprensión. Cuánto dolor puede causar una palabra rencorosa, fruto de la envidia, de los celos y de la rabia. Cuánto sufrimiento provoca la experiencia de la traición, de la violencia y del abandono; cuánta amargura ante la muerte de los seres queridos”.

Ciertamente, hay muchos sufrimientos que serían evitables, particularmente aquellos que nos procuramos unos a otros las conductas provenientes del rencor, la envidia, los celos, la traición, la violencia, el abandono, a los que se refiere el texto. Pero efectivamente, nadie somos inmunes al sufrimiento que estas y otras causas, producen en las personas.

En todo caso, aun en los males que sufrimos y podrían haber sido evitados, como también en los males inevitables procedentes de algunas pérdidas y de la misma naturaleza que nos hace vulnerables, los seres humanos necesitamos refugiarnos en algún lugar para aliviarlos. Somos las personas los mejores refugios unos de otros. El corazón roto necesita ser hospedado por otro corazón hospitalario y compasivo dispuesto a apoyar y confortar.

Al calor del refugio

Es cierto que necesitamos la soledad para elaborar nuestros males, para dar espacio a la reflexión, a la conciencia del daño sufrido, de la pérdida experimentada, para adaptarnos, e incluso para hacer nuestros procesos de pacificación y de perdón –si es el caso- al origen del mal.

Pero el corazón humano requiere también apoyarse en el otro, en alguien comprensivo, hospitalario, que, sin juzgar ni convertirse en guía autoritaria o mágica que quiera guiar nuestra vida, sepa acompañarnos en nuestro malestar. Superadas formas de ayuda basadas en los tópicos, la vida de los demás puede ser el mejor refugio cuando la nuestra nos desespera. El refugio no evita las tormentas, pero protege de ellas y de su virulencia. La compasión del prójimo es un refugio para el sufrimiento de quien tiene el coraje de dejarse ayudar.

El verdadero refugio para el corazón no es aquel que niega la crudeza de las amenazas de los temporales vitales. Quien encuentra un refugio, no tiene como fin dejar de mirar a la tormenta de su corazón para esconderse de ella o vivir a espaldas de ella, sino para no dejarse hundir por ella y, arropado por las defensas, mirarla desde otro ángulo más protector para uno mismo.

El poder del significado

Cada vez me siento más convencido del poder que tiene la capacidad humana de significar, particularmente ante la adversidad. No es solo la intensidad del mal, de cómo arrecia, o del ruido de los truenos o fuerza de las olas o del viento internos. Los seres humanos tenemos la libertad de dar un significado a lo que nos acontece. Por eso, el sufrimiento no es siempre proporcionado a la intensidad de la amenaza, sino al significado

que damos a la misma. Un mismo trauma puede ser mortal para una persona, o trampolín para rebotar o, al menos, no sucumbir ni dejarse vivir.

A significar aprendemos. Nos influyen los medios de comunicación, la cultura, el proceso de introyección de arquetipos... “Estamos perdidos”, “es lo peor que me podía pasar”, “no puedo con ello”, “es un desastre”, “no tiene sentido”... son posibles expresiones con las que describimos el modo como vivimos una experiencia adversa. Este significado no viene en el hecho. Es resultado de nuestra libertad, de nuestra elección, junto con los influjos de los que somos víctimas en nuestra vida.

Refugiarse en otra persona cuando vivimos temporales vitales, puede tener el riesgo de buscar en ella un espacio para regodearnos en nuestro mal y reforzar esos significados que, de alguna forma, parece que nos confortan porque ponen al culpable fuera, suben el volumen de la experiencia negativa, nos colocan en actitud pasiva y no reclaman nuestra responsabilidad ante el mal. Un consuelo superficial, un refugio engañoso sería aquel que nos da la razón en estas significaciones primeras, cómodas a primera vista, que producen una sensación muy pasajera de confort, como si nos envolvieran en piel de osito.

El refugio válido en la adversidad del corazón, es aquel que contribuye a buscar alternativas, que confronta miradas de pasividad o victimización, que acompaña a identificar las fuerzas internas para enfrentar las tormentas. Tenemos más recursos de los que nos parece cuando miramos agazapados, atemorizados por “el ruido” de la tempestad. El mundo no necesariamente termina con nuestro problema, ni nuestra vida tiene por qué cerrar por claudicación en la lucha.

La libertad de significar

Aunque somos hijos de una cultura en la que nos encanta la libertad de elección, puede que busquemos refugio engañosamente en lo cómodo. Es más fácil atribuir la culpa del propio malestar a quien nos hirió, a la naturaleza, al sinsentido, a la fatalidad. Es más fácil entregar los brazos flácidos a la rendición, a la espera de que quién sabe qué fuerza nos levante.

Es más comprometido aceptar el refugio que estimula al cambio, a la promoción de la propia autonomía, a la responsabilidad en la asignación de significados posibles que damos al trauma. El verdadero refugio es aquella persona que se convierte no en hogar de huida, sino en corazón que contribuye a hacer circular la sangre de la vida, del compromiso por ser feliz, por superar la adversidad, colocando el significado adecuado, aquel que no nos derrumbe ni nos instale en la pasividad.

Las relaciones de ayuda, entre las que se sitúa el *counselling* pueden constituir un sano refugio para el corazón de quien se siente herido por alguna causa, una mansión donde la necesidad y el dolor encuentran un reparo, un asiento, pero no para quedarse en él lamentándose del temporal, sino para seguir el camino responsable de abordaje de las dificultades.

Así, ayudar a mirar de una manera libre a los problemas, confrontar con las posibilidades de interpretar la adversidad de una manera no victimista, constituye un desafío para quien quiere convertirse en refugio del corazón herido. Hoy se dice también

que esto es ayudar al otro a salir de su zona de confort en la que se está aparentemente mejor, pero sin posibles viables en acción, sin explotar al máximo las propias potencialidades. La zona de confort es ese lugar mental en el que estamos a gusto, sin pensar en cambiar; pero estar a gusto no necesariamente es lo mejor para uno mismo.

Significar de manera pasiva el propio malestar y buscar un cómplice aliado para echar la culpa al prójimo, puede ser un mal vicio para crear falsos refugios para el corazón. El buen refugio es aquel que nos protege, sí, pero también nos despierta a la nueva luz, nos empuja al nuevo camino, nos estimula a nuevos escenarios de posibilidades. La zona de confort da cobijo, pero con frecuencia, poco grado de satisfacción con el modo en que se vive la vida.

José Carlos Bermejo