

¿RESIGNARSE O REINVENTARSE?

El desafío del cambio ante lo que se impone es vivido de manera diferente a lo largo del tiempo. Cada época va poniendo entre sus claves de definición de objetivos de cambio ante lo que nos sucede, palabras de referencia que evocan actitudes ante lo inevitable, ante lo sobrevenido. Es el caso de la pérdida de un ser querido. Mi abuela no habría dudado en definir su reto con la palabra resignación. Para ella evocaba un valor, una disposición favorable ante la pérdida. Mis compañeros psicólogos de mi juventud creo que optarían por la palabra adaptación. Yo hoy pienso en el desafío de reinventarse. No sé si hablamos de lo mismo.

¿Qué hacer ante lo inevitable?

Pensar en el cambio evoca numerosas realidades. Entre ellas, nos ayuda a definir uno de los objetivos del acompañamiento, de la relación de ayuda, del counselling... Acompañamos al cambio. A veces significa a tomar decisiones, a emprender nuevos desafíos, a disponerse en nuevas actitudes... Cada vez más, por otra parte, estamos acostumbrándonos a distinguir, afortunadamente, entre sufrimiento evitable y sufrimiento inevitable. Si hay un cambio importante en la vida, considero que es aquel que es capaz de prevenir sufrimientos evitables. Este cambio preventivo lo encontramos en el campo de la enfermedad, en el buen uso de fármacos y procedimientos preventivos, terapéuticos, rehabilitadores y paliativos. Pero los cambios están también en el campo de las actitudes ante lo inevitable.

A ellos se refiere la logoterapia de Frankl, como es sabido, cuando evoca no solo los valores de acción –homo faber- y los valores de relación –homo amans- sino también los valores de actitud o de soportación –homo patiens-. Se invita así a la libertad actitudinal ante lo que no podemos cambiar. Es paradójico: se invita al cambio donde parece que no puede haber cambio, sino soportación. Somos interpelados ante nuestra más radical posibilidad de reaccionar como queramos (dentro de nuestros límites y de los del entorno) ante lo que sobreviene y no depende de nosotros.

Es el caso del duelo. La pérdida reciente de mi amigo, compañero y querido José Luis, con el que compartía sueños, proyectos, trabajo, tiempo y un sinnúmero de claves de valor reflejadas en una historia de 41 años (él tenía 53), me hace pensar también en este aspecto. ¿Se trata solo adaptarme como me parece que me propondrían mis jóvenes psicólogos de hace una o dos décadas, o de resignarme como me habría dicho mi abuela hace cuatro décadas?

Resignarse, aceptar y adaptarse

Culturalmente, resignarse tiene hoy connotaciones pasivas. Nos resistimos sobre todo a esta actitud si nos viene de fuera, si alguien nos exhorta a adoptarla. Con frecuencia desencadena en nosotros una reacción con tinte de rabia, porque parecería que incluye incluso una actitud fatalista ante un orden establecido desde fuera que nos cuesta aceptar. Puede evocar también una sensación de soledad e incompreensión de la especificidad del sufrimiento que comporta el mal sobrevenido y que ya no se puede evitar. Parecería que nadie nos comprende y que somos invitados a un conformismo superficial que sitúa al espectador en la cómoda solución de indicar el camino pasivo a adoptar para el restablecimiento del equilibrio.

Es posible que la palabra resignación no tuviera esta connotación en boca de nuestros antepasados. Incluso que tuviera carga religiosa positiva para algunos, con sabor a templanza, tenacidad, paciencia y entereza ante la pérdida. Cervantes pone en el Quijote una emoción melancólica que, a la hora de la muerte, el loco sublime, convertido ya en Alonso Quijano el bueno, recobra bruscamente la razón para proclamar la triste y enervadora doctrina de la resignación ante las iniquidades del mundo.

Algo similar sucede con la palabra aceptación. En el conocido y famoso libro de Job, obra de arte de la literatura universal, aparece el protagonista de este “guión de obra de teatro” lleno de sabiduría, la invitación precisamente a aceptar todo aquello que nos viene de fuera, interpretado también como procedente de Dios mismo. Así dice, en el mismo inicio de la trama: “Si aceptamos de Dios los bienes, ¿no vamos a aceptar los males? No tiene esta sentencia solo una atribución al control de Dios sobre todo, o al reconocimiento de que todo está en unas manos que nos pertenecen, sino que tiene también una invitación a la conformidad con aquello que nos sucede. Es sabido que el autor o autores del libro, pone en boca de Job (el hombre sufriente de siempre), una reacción contraria, de rebeldía, de rechazo y maldición de todo, nacida también como desahogo ante las pérdidas experimentadas. Job está en duelo y se rebela durante buena parte de la trama hasta que haga experiencia en clave de admiración del bien que le supera y del misterio de la naturaleza y del mismo Dios.

También autores recientes y referentes importantes como Elisabeth Kübler-Ross o Willian Worden, que constituyen ayudas importantes en la comprensión del proceso de elaboración del duelo, usan la clave de la aceptación como punto de llegada o como tarea del trabajo del duelo. Y aportan con ello una importante referencia a “lo que hay que hacer” en el proceso al que obliga la pérdida de un ser querido a lo largo del tiempo.

Y la psicología –creo que de cualquier tendencia- no dudaría en repetir que es bueno aquello que es adaptativo y malo aquello que es desadaptativo. Parecería –aunque sea políticamente incorrecto decir esto- que, si somos sinceros, la adaptación sería una forma moderna, de invitar a una camuflada resignación semejante a la de mi abuela. Adaptativo es aquello que a nivel conceptual, social y práctico la persona ha aprendido, para funcionar en su vida diaria y le permite responder a las circunstancias cambiantes de la vida y a las exigencias del entorno.

La integración y la resiliencia

Fue para mí importante el estudio en el Camillianum de Roma, que tantas horas me ocupa ahora en clave de docencia. Fue entonces cuando me encontré entre las reflexiones sobre el paradigma del sanador herido –hoy tan difundido- y de la integración de la sombra y la dimensión negativa de la vida, con Jung. Del estudio de algunas de sus propuestas saco la conclusión de lo importante que es encauzar el propio sufrimiento, sacarle partido a la propia vulnerabilidad, aprender de los propios traumas, conocer los subterráneos de sí mismo en el rol de terapeuta o ayudante.

Integrar, en este sentido, es algo más que adaptarse o aceptar. Supera las connotaciones pasivas y evoca la necesidad de sacarle partido a la adversidad, al propio pasado, así como a la vulnerabilidad del propio terapeuta. Los propios duelos, en este

sentido, pueden ser fuente de aprendizaje si son integrados. Parecería entonces que se pueden convertir en maestros en el desafío de hacer algo con ellos en la vida. Una clara actividad ante lo inevitable es evocada con esta categoría. No es solo una acomodación, sino una transformación de uno mismo en un nuevo ser que saca partido a la adversidad.

Ha sido más reciente mi encuentro con el concepto de resiliencia. “Los patitos feos” de Cyrulnik, el testimonio de Tim Ghénard contado en “Más fuertes que el odio”, fueron los aperitivos que hace una década, me invitaron a entrar en esa otra posibilidad o desafío tan interesante que es la resiliencia, la capacidad que tenemos de crecer en la adversidad, tanto individual como comunitariamente. Los seres humanos podemos resurgir de las cenizas como el ave Fénix, o sacar belleza de la crueldad como Miguel Angel al esculpir La Piedad. Reforzados con algunos factores protectores de resiliencia, podemos salir crecidos también de los duelos. Nada que ver entonces con la resignación y con la mera adaptación.

Reinventarse

Pero poco antes de morir mi querido José Luis, me encontré con el libro de Rosa Montero “La ridícula idea de no volver a verte”, y evoqué mis pasados encuentros con aquella joven de 37 años que en Perú creó programas titulados “Reinvéntate mujer” al perder inesperadamente a su marido. Siguen activos los programas con este nombre.

Reinventarse. Me está pareciendo que ese dinamismo tan fuerte que tenemos los seres humanos, que es la esperanza, sin la cual estamos muertos en vida, nos morimos de pena o nos quitamos la vida, tiene un potencial superior a los dinamismos adaptativos de las propuestas psicológicas.

Me doy cuenta de que, en parte, me tengo que reinventar. No basta con resignarme, aceptar, adaptarme o integrar la pérdida. Me parece que me tengo que reinventar como persona. En el modo como pienso, como gestiono lo que siento, como me comporto, como organizo mi mundo. No quiero ser solo un camaleón que se transforma para defenderse ante la adversidad. Creo estar llamado a ser una persona también nueva. He de reinventarme. A partir de la masa que hay, pero con el ingenio creativo de un mundo también nuevo. Quizás están por inventar nuevos modelos interpretativos del duelo, mientras humanizamos la reflexión sobre él. Hagámoslo en verde, porque no veo que los modelos circulantes incidan lo suficiente en esta clave de presente y futuro a la vez.

José Carlos Bermejo