

Acompañar en la incertidumbre

Fue la primera palabra con la que yo describí a mis compañeras lo que me parecía que se avecinaba: “incertidumbre”. Ha sido la palabra más utilizada por los profesionales de San Camilo al escribir nuestra experiencia vivida: “incertidumbre”. Me ha acompañado durante las diferentes fases de afectación personal que he atravesado, por infección de COVID-19: incertidumbre. Quizás sea una característica de la naturaleza humana cuyo reconocimiento e integración humaniza.

Son muchos los espacios de incertidumbre que atravesamos las personas. Zygmunt Bauman escribía: "La incertidumbre respecto al futuro, la fragilidad de la posición social y la inseguridad de la existencia son elementos omnipresentes de la vida en el mundo de la modernidad líquida".

Los jueces, en su tarea de juzgar la responsabilidad civil, patrimonial, penal... se mueven con muchísima frecuencia, si no es siempre, en medio de una gran incertidumbre entre las partes implicadas en los conflictos y daños.

No es menor la intensidad de incertidumbre experimentada en el mundo de la economía, donde el cálculo de la incertidumbre puede empoderar o arruinar a una persona y a una organización.

Así es también en el mundo de la previsión en medicina, en el que, en los casos de mayor seguridad a la hora de diagnosticar, tratar, prevenir... hay que manejar también diferentes intensidades de incertidumbre.

Incetidumbre postrauma

Pero, si hemos hecho una experiencia con ocasión de la pandemia, en el mundo entero, esta ha sido de incertidumbre: de lo que nos venía individual y colectivamente y de las implicaciones que esta podía tener.

Aparte de la destrucción y de la desgracia, las catástrofes introducen también un factor de incertidumbre que distorsiona en el postrauma. Lo he experimentado con mucha intensidad, no solo durante la experiencia de infección pulmonar, sino también al sobrevenir los efectos secundarios y secuelas. ¿Cuál será mi destino: curarme o morir? Pero cuando parece que la curación se abre camino, la incertidumbre no ha disminuido: ¿estos síntomas son indicadores de algo grave o leve? ¿Por qué no se interpretan como indicadores de algo? Parecen no ser relevantes, porque no evocan inmediatamente algo severo... Pero... y el “pero” es compañía permanente en medio de la duda.

La incertidumbre tiende a ser muy alta inmediatamente después de los acontecimientos traumáticos. En medio de ella se vive con displacer, con inseguridad, con desconfianza. Y es más difícil tomar decisiones.

Me sirve, para hacerme entender en la experiencia personal, evocar lo que le pasa a quien ha experimentado un terremoto. Después de la sacudida principal, cualquier pequeño movimiento –incluso el que produce el viento en un árbol o en una persiana-, es

motivo suficiente para aumentar el estado de alarma, el miedo, la sensación de inseguridad y desconfianza.

Confianza e inseguridad

Si algo cuesta en una situación donde se mastica la incertidumbre, es entregar la confianza a alguien. Cuando la inseguridad es global, no solo de quien ha atravesado en carne propia el trauma, se percibe en las miradas. Los ojos se pierden. Las palabras vagabundean. Quien tiene coraje, se expresa claramente: “no sabemos”. Estas eran las palabras que me dirigían los médicos después de los intentos de diagnosticar la causa de los males que me acechaban, en todos los momentos del proceso: “pero... no sabemos”.

Podría pensarse que es mejor exhortar a la confianza, aun cuando quien pretende ayudar siente una profunda incertidumbre. En realidad, en el centro de cualquier estrategia para gestionar la confianza está un mismo elemento: la transparencia. En efecto, una de las claves del aumento de la confianza es la honestidad y la integridad, rasgos que la sociedad cada vez valora de forma más positiva. En un mundo hipertransparente, en el que la información y la influencia han pasado de ir en una misma dirección a fluir en miles de ellas, la opacidad y la ambigüedad no son una opción.

Se puede tener confianza en medio de la inseguridad. Se puede entregar la confianza en quien busca agarraderos y estrategias terapéuticas. Pero no se puede confiar en quien esquiva la mirada, en quien alarma con casos penosos que han ido mal. No se puede confiar en quien muestra que no escucha o no cree lo que vive quien ha pasado por el trauma. Ayudar, en esta circunstancia, requiere un compromiso transparente por buscar la verdad, en medio de la inseguridad propia de la situación de incertidumbre.

La confianza no es otra cosa que la posibilidad de apoyarse en algo o alguien en medio de la inseguridad y necesidad que nace de la propia vulnerabilidad. Por eso la humanidad ha elegido el ancla como símbolo universal de la esperanza. El ancla para apoyarse en medio de la tormenta, el ancla para tener un “suelo” que sirve de “con-suelo” en medio de lo que se vive cuando “se sabe que no se sabe”.

Menos mal que, en medio de incertidumbre, he encontrado en quién apoyarme. Y me siento muy agradecido.

Educar a la responsabilidad en la incertidumbre

A fines del siglo XX las previsiones relativas al conocimiento, material e intelectual, han quedado desbordadas. El sociólogo Edgar Morin formuló, hace ya unos años, que el gran reto de la educación del futuro sería enseñar a afrontar la incertidumbre, no tanto a adquirir conocimientos, ahora accesibles en la red.

La especialización y la fragmentación del conocimiento han producido un incremento de la información que va acompañado de un avance muy modesto por lo que respecta a nuestra comprensión del mundo, señala el filósofo y ensayista Daniel Innerarity. Este es uno de los problemas de la sociedad *infoxicada*, es decir, saturada de información, pero eventualmente torpe en la gestión de la incertidumbre.

Así me he visto también yo. Lleno de información, accesible en la red, a partir de la cual intentaba aumentar mi sensación de control sobre los síntomas, atacar la inseguridad de los numerosos malestares que me acechaban en el trauma y postrauma. Pero desafiado, como todo ser humano, a re-educar las actitudes ante lo inevitable, ante la inseguridad propia de la incertidumbre.

Resulta fundamental, como confieso para mí mismo, dar mayor protagonismo al equilibrio entre lo cognitivo y lo afectivo, educando y desarrollando el manejo de lo emocional no solo por la vía de la validación, sino de la regulación mediante los valores y las actitudes fruto de la propia libertad.

En una palabra, la base fundamental de la educación para la incertidumbre es enseñar a pensar, a discernir, a caminar confiando, a significar de manera positiva –no ingenua-, a pesar de todo. Y estos son componentes afectivos, más que cognitivos. La educación es muy cognitiva, lo cual está bien, siempre y cuando no lo haga a expensas de lo afectivo.

En cierto sentido, se ha creado una dicotomía entre las humanidades y las ciencias, han emergido dos lenguajes distintos que se contraponen, y hay un desprecio de uno hacia el otro, incluso en el campo científico. Eso es un problema que nos desafía en el campo educativo. Pero confieso que, ante lo que podríamos llamar también “la moda de lo emocional”, tenemos todavía pendiente la educación en valores, de la que hablamos aún poco.

Valores para vivir en la inseguridad, para tolerar la impotencia, la frustración, para poner confianza –en la ciencia, en uno mismo, en los que nos ayudan, en la humanidad, en Dios-, en medio de la incertidumbre. Y una clave fundamental es la responsabilidad con la que respondemos ante lo inevitable.

José Carlos Bermejo