

 Nacional Suplemento Semanal	Tirada: 320.796 Difusión: 264.085 Audiciencia: 924.297	Sección: - Espacio (Cm_2): 715 Ocupación (%): 100% Valor (€): 8.715,00 Valor Pág. (€): 8.715,00 Página: 36	 Imagen: Si
	04/06/2011		

4 DE MAYO DEL 2011

en familia

Los descabros vitales, ya sean separaciones, muertes, pérdidas de trabajo o cualquier otra circunstancia, pueden ser el trampolín necesario para realizar cambios en la vida, dan una perspectiva distinta a la habitual y forman parte de la maduración personal

Texto Luis Muño, psicoterapeuta

CRECER CON LOS MALOS MOMENTOS

Pueden haber muchas crisis en la vida. Pero el investigador Eric Erikson destacó a mediados del siglo XX cuatro etapas de la biografía personal donde parece que se acumulan los retos vitales que superar

3a6

El niño tiene los primeros impulsos para planear y llevar a cabo actividades que quiere realizar, pero a la vez se siente culpable de ese primer anhelo por sentirse independiente en sus decisiones. Puede surgir la autorreprimión en la manifestación de sus deseos.

Hace tres años, en la Feria del Libro de Madrid se presentaba un libro del profesor Eric G. Wilson provocadoramente titulado *Contra la felicidad. En defensa de la melancolía*. En su ensayo, este indómito escritor recordaba que "fue el cavernícola melancólico y retraído que se quedaba atrás y meditaba, mientras sus felices y musculosos compañeros cazaban la cena, quien hizo avanzar la cultura". El divulgador afirmaba que la musa inspiradora de muchas personas que han hecho avanzar nuestra civilización fue la tristeza. Desde Goya hasta Kurt Cobain, pasando por Beethoven, Proust o Abraham Lincoln, la historia de la sociedad euroamericana

se ha fraguado en muchas ocasiones a golpe de melancolía.

En el debate realizado en ese acto de presentación, el poeta Luis García Montero añadía que, a veces, hace falta la tristeza para alcanzar la lucidez y cambiar lo que no está funcionando. Algo que ratifican autores recientes cuyo éxito proviene de una gran crisis, como Sascha Rothchild –que escribió el superventas *Cómo divorciarse* después de la estrepitosa ruptura de su pareja–, Philip Schultz –ganador del premio Pulitzer en el 2008 por su libro de poemas *Failure* (Fracaso)–, o J. K. Rowling –que

comenzó la serie de Harry Potter en una etapa de su vida en la que atravesaba una depresión clínica por encontrarse sola con un bebé después de un matrimonio desastroso, sin trabajo, viviendo de un subsidio estatal y cargando con la culpa de haber decepcionado a sus padres, que se habían esforzado por pagarle unos estudios de nivel.

La reciente reivindicación de los desequilibrios como momentos de apertura al cambio no viene, únicamente, de los literatos. Psicólogos, neurólogos, antropólogos y muchos otros especialistas de campos diferentes se unen, en los últimos años, en

	Tirada: 320.796 Difusión: 264.085 Audiencia: 924.297	Sección: - Espacio (Cm_2): 715 Ocupación (%): 100% Valor (€): 9.975,00 Valor Pág. (€): 9.975,00 Página: 37	
	Nacional Suplemento Semanal	04/06/2011	
			Imagen: Si

VIVIR PARA CONTARLO

Si hay tantas experiencias vitales que nos demuestran que también se aprende de los malos momentos, ¿por qué el fracaso tiene tan mala fama? La sensación predominante en una crisis vital es la decepción: no hemos conseguido satisfacer nuestros anhelos o las expectativas que los demás tenían acerca de nosotros. Esta sensación puede

causar dos reacciones: responsabilidad y vergüenza. La primera es beneficiosa: la activa el sentimiento de que "hemos hecho algo mal". La segunda es negativa: se produce porque creemos que "somos malos". La diferencia es radical: en el primer caso, se puede cambiar, en el segundo, el fracaso será permanente. En nuestra cultura, es más habitual la vergüenza que la

responsabilidad. Y por eso tan pocas personas hablan de sus malos momentos. Si escuchamos hablar a una persona que en este momento tiene éxito, suele dar la impresión de que su vida ha sido un continuo subir peldaños hasta llegar a esta culminación. Pero en realidad no es así. Todas las historias de triunfadores están punteadas por épocas de crisis vitales.



6 a 12

En esta etapa, el niño empieza a sentirse orgulloso de lo que hace, pero también se da cuenta de que le queda mucho por aprender. Así que oscila entre ese orgullo y su sentimiento de inferioridad. El reto será ir encontrando el justo equilibrio.

torno al concepto de crecimiento postraumático, la idea de que los momentos negativos son, en muchos casos, la antesala de la maduración.

La teoría es antigua. Autores como Erik Erikson sostenían ya hace décadas que el ser humano tiene que ir atravesando una serie de etapas para poder dar forma a su personalidad. Esos momentos suponen tensiones inevitables porque se corresponden con elecciones que no podemos obviar. Por ejemplo: en algún momento de la infancia tenemos que empezar a tomar iniciativas con respecto a nuestros padres aunque eso nos produzca un

A VECES HACE FALTA LA TRISTEZA PARA ALCANZAR LA LUCIDEZ

eludirlos nos haría mucho más infelices. Cada vez son más los investigadores que profundizan en este planteamiento. En el terreno de la salud mental, cuando se estudia a personas que han sufrido gue-

sentimiento de culpa. Otra crisis clásica: en la adolescencia tenemos que empezar a fijar nuestra identidad a pesar de que eso nos haga chocar con los demás. Son trances difíciles, pero intentar

rras, enfermedades graves o han estado presentes en crímenes violentos, se ve que estos individuos se sienten muy mal en un principio. Ansiedad, insomnio o irritabilidad son síntomas clásicos, reacciones normales ante esas circunstancias anormales. Pero poco a poco se van recuperando. En torno al 90% de las personas superan el estrés postraumático en los siguientes seis meses. Y el recuerdo que queda de la experiencia es que aquellos momentos duros los ayudaron a ser más felices en la actualidad.

J. K. Rowling, la autora de Harry Potter, contó en una conferencia reciente cómo la hizo revivir ▶

		Tirada: 320.796 Difusión: 264.085 Audiencia: 924.297	Sección: - Espacio (Cm_2): 715 Ocupación (%): 100% Valor (€): 8.715,00 Valor Pág. (€): 8.715,00 Página: 38	
Nacional	Suplemento	04/06/2011		Imagen: Si
Semanal				

LLEVAR LAS RIENDAS

Aunque todas las situaciones de recesión vital tienen potencial de crecimiento, hay factores que hacen más difícil poder extraer enseñanzas de los acontecimientos negativos. El principal es la percepción de control: si el mal momento vital se debe a algo que se nos viene encima —que sentimos que no podemos hacer algo para detener o aminorar—, entonces es más probable

que aprendamos poco de esa circunstancia. Esto se plasma en las investigaciones acerca de las consecuencias de catástrofes naturales, enfermedades graves y guerras en los países ricos. En todos los casos, las consecuencias para la salud mental de los supervivientes son las mismas a lo largo del año siguiente al mal momento vital. Pero, a partir de ahí, los síntomas

provocados por los conflictos armados son más intensos y subsisten durante más tiempo. La explicación de esta mayor duración se puede apoyar en que las personas expuestas a eventos causados por otros tienen una mayor sensación de pérdida de control. Los seres humanos damos por hecho que la naturaleza y la biología nos pueden afectar negativamente y que, en los

países con muchos medios económicos, podemos controlar esos dos factores. Sin embargo, nos cuesta asimilar el mal producido por otros congéneres, ya que altera nuestra visión positiva de la humanidad y sabemos que las guerras responden a intereses económicos que se escapan a nuestro control. En los países con menos medios económicos, sin embargo, la respuesta a los

tres tipos de acontecimientos negativos es similar. Las personas que viven en condiciones de miseria no sienten que puedan tener las riendas ni de los conflictos bélicos, ni de su salud, ni de las catástrofes naturales.



14 a 17

La crisis de la adolescencia. Esta edad se caracteriza por la búsqueda de identidad y la confusión de los papeles que adoptan según quien tienen delante. Son conscientes de sus cambios, pues ya no son niños, pero tampoco una persona adulta.

EL ESTADO DE 'EGO SHOCK' NOS HACE, A MENUDO, REACCIONAR

radicalmente. El individuo siente que, durante ese tiempo, es capaz de separar las cuestiones importantes de aquellas que no lo son. En momentos de normalidad, las últimas ocupan gran parte de nuestra

energía vital. Pero cuando estamos inmersos en el *ego shock*, sólo lo esencial ocupa nuestra mente y somos capaces de replantearnos nuestras vidas. Y eso nos da un gran potencial para muchos cambios positivos: ampliación de posibilidades vitales, mejora en las relaciones interpersonales, mayor empatía y entendimiento del sufrimiento ajeno, aumento del hedonismo y la capacidad de disfrute, mayor fortaleza y autoestima, etcétera.

La gran pregunta, por supuesto, es por qué se produce esa revolución vital. El trance negativo no es suficiente. El crecimiento no viene del hecho de haber vivido una mala situación (algo que a veces parece crear el imaginario colectivo afirmando que los golpes nos hacen fuertes), sino de los sucesivos intentos de adaptación vital que hacemos. Los momentos duros hacen a ciertos seres humanos ser más flexibles y plantearse posibilidades que, de otra manera, no hubieran entrado en su repertorio mental. Pero esto sólo le ocurre a algunos: otros optan por seguir haciendo más de lo mismo. Quizás el factor clave es la aceptación del sufrimiento como parte de la vida. La autorrealización a partir de los malos momentos se da en individuos que se centran en lo que es, no en lo que debería ser. Aquellos que tienden a pensar que el mundo tendría que favorecerlos están demasiado resentidos cuando la fortuna les resulta adversa, y es difícil que aprendan de los golpes de la vida. Por eso tienen más potencial de crecimiento las personas que entienden que la felicidad es sólo uno de los componentes de la experiencia vital. Hay otros valores que acaban siendo positivos (como el altruismo, la compasión o la creatividad) y que, sin embargo, necesitan a veces un proceso doloroso para desarrollarse.

Las investigaciones acerca de los individuos que se han transformado tras vicisitudes negativas dicen que se trataba de personas que tenían, en ese momento vital, una serie de factores de crecimiento. Por una parte, toleraron bien la frustración, es decir, asumían sus equivocaciones y se sentían con derecho a cometerlas. Además, eran antiutópicos:

► ese sentimiento de descalabro vital. Se produjo en ella lo que algunos psicoterapeutas denominamos *ego shock*, que la despojó de todo lo que no era esencial. Y eso hizo que empezara a creer en sí misma y a canalizar su energía dedicándose al único quehacer que en realidad le importaba: escribir. Como nos recuerda esta autora, si hubiera tenido éxito en cualquier otra cosa, jamás habría encontrado la determinación para triunfar con su verdadero don. De alguna manera, en aquella época de su vida, y a pesar de que llegó a pensar en el suicidio, se sentía libre. Sus mayores miedos (la pobreza, la soledad, la decepción de expectativas...)

se habían materializado y, sin embargo, ella seguía viva. Y eso la hizo crecer hacia dentro y encerrar la vida con energías renovadas.

De hecho, las personas que han vivido esta transformación describen el crecimiento postraumático como una suerte de conversión mística. Los mecanismos normales de protección psicológicos se bloquean: el tiempo se paraliza, la percepción de la realidad cambia, los colores parecen más vivos, los objetos cotidianos cobran una belleza repentina... En esa época, se abre una puerta al cambio y los valores vitales de la persona pueden cambiar



SUPERAR LA PÉRDIDA

Una de las experiencias más difíciles de crecimiento después de la tristeza es el proceso emocional que se vive durante un duelo. A muchas personas les resulta traumático. La muerte de una persona querida, el final de una relación amorosa o el distanciamiento del lugar donde se ha vivido son algunos ejemplos de

esa sensación. La psiquiatra Elisabeth Kübler-Ross, una de las investigadoras más reconocidas en este tema, habla de este proceso como un trabajo psicológico que hace posible que la persona que ha sufrido la pérdida salga enriquecida de esa experiencia. Según esta experta, todo duelo es un proceso natural en el que se atraviesan varias fases, aunque no es necesario que se experimenten todas ni

que se siga una determinada secuencia.

Negación Es la reacción que se presenta cuando uno empieza a darse cuenta de que la pérdida es irreversible. En esta etapa es habitual el estado de shock, la insensibilidad y la estupefacción: nada parece real al doliente. Está como en trance. Se siente espectador. **Ira** Aparecen sentimientos de indignación. Y se mantienen aunque la persona sea

¿POR QUÉ VALE LA PENA CONTINUAR?

El neurólogo y psiquiatra austriaco Viktor Frankl fue prisionero durante mucho tiempo en campos de concentración de la Alemania nazi. Allí, en medio del sufrimiento, este investigador se hacía una pregunta constante: ¿por qué algunas personas sienten que merece la pena continuar? Partiendo de una pregunta radical (¿por qué no se suicida, usted?) Frankl llegó a una conclusión que después fue la base de su método terapéutico, la logoterapia. Para él, el interés fundamental del ser humano no es encontrar placer o evitar el dolor, sino encontrarle un sentido a la vida. El hombre puede soportar sufrir si encuentra un sentido a su padecimiento. Preguntando, Frankl encontró que la razón para seguir

delante de algunos presos del campo de concentración era la responsabilidad sobre el cuidado de sus hijos. Para otros, un talento, una habilidad sin explotar. A otros les movía a seguir la lucha revolucionaria o a la religión. Incluso a algunos les ataba a la vida la conservación de ciertos recuerdos que ellos creían que merecía la pena rescatar del olvido. Según la logoterapia, el sentido vital que nos ayuda a soportar tragedias y a crecer a partir de esas experiencias es único y específico. Y es uno mismo quien tiene que encontrarlo. Nosotros no inventamos el sentido de nuestra existencia, sino que lo descubrimos. Y lo hacemos porque si carecemos de él vivimos alegrías y tristezas, éxitos y fracasos, pero todos serían momentos aislados sin un centro común. Encontrar un sentido ayuda a vivir de forma global y, gracias a ello, a aprender de las situaciones traumáticas.

40

En esta época se incrementa la preocupación por guiar a la siguiente generación. El objetivo es el del hedonismo: la famosa crisis de los 40 consiste en replantearse la vida con el objetivo de que sea más gratificante, y esto conlleva cambios de expectativas, pareja...

sabían que los ideales son inalcanzables y que es insensato esforzarse por alcanzar el placer, la felicidad y la perfección totales. Aceptaban, además, la incertidumbre, la idea de que no podemos tener certeza absoluta de lo que va a suceder. Y por eso sabían perder para ganar: entendían que la renuncia a determinadas ilusiones, dependencias y amores son parte de nuestro desarrollo vital.

Esas son las cualidades en las que deberíamos entrenarnos para ser capaces de sacar partido a los malos momentos y convertirlos en el paso atrás necesario para luego dar un salto vital. ■

consciente de que son irracionales (por ejemplo, se puede estar resentido con un ser querido porque este se ha muerto y "nos ha dejado abandonados"). Son frecuentes los sentimientos de oportunidad perdida en esta relación. La rabia se puede mezclar con la culpa: nos recriminamos por las cosas que no hicimos o no dijimos cuando tuvimos la oportunidad.

Depresión Se suele dar con

una doble vertiente: como consecuencia de las pérdidas pasadas y como proyección hacia las pérdidas futuras. En esta etapa, es habitual pensar que el resto no entiende la magnitud de lo que está pasando. La persona se resiste a volver a la vida habitual. Se siente sin fuerzas, débil e incapaz de afrontar nuevas situaciones y decisiones.

Negación Empezamos a afrontar la realidad, pasando a una fase de pacto con el

mundo. No nos dolernos ante cualquiera: nuestro duelo se va convirtiendo en un asunto privado.

Aceptación Gradualmente se va abriendo paso la esperanza. Se recupera el sentido de sí mismo, que pasa por aceptar la pérdida. Las nubes se van despejando. Se alternan las temporadas buenas con los baches, que casi siempre coinciden con fechas clave, aniversarios y fiestas significativas.