

intro PSICOLOGÍA



ENCAJAR LOS GOLPES DE LA CRISIS

Adaptación es la palabra clave, la fórmula secreta para encajar las malas rachas sin rompernos y poder volver a sentir bienestar aunque las circunstancias sean otras.

Por *Jenny Moix*. Ilustración de *José Luis Ágreda*

Cristina, divorciada y con dos hijas, vive en casa de su madre mientras espera encontrar algún trabajo y que su exmarido (también en el paro) le pase la pensión. Vive avergonzada. A sus vecinos no les dijo que el piso se lo quitó el banco, sino que simuló que se mudaba. La vergüenza y la tristeza se mezclan con la rabia de las situaciones humillantes que tiene que vivir. Le pidieron dinero para tener derecho a acceder a una entrevista de trabajo, y en una empresa

de ventas de aspiradores le solicitaron que pagara por anticipado las futuras ganancias. Sonríe cuando está con sus hijas mientras la pena la destroza por dentro. Esta historia está inspirada no en uno, sino en muchos casos reales.

¿Cuáles son las etapas por las que pasamos tras sufrir un duro golpe? La respuesta es: no hay etapas. La mayoría de estudios demuestran que cada uno reaccionamos a nuestra manera. Así que no debemos creer que hay una única forma de superar las circunstancias

adversas. Por eso mismo, debemos huir de las comparaciones. No nos podemos fijar en los demás porque, entre otras cosas, al otro lo vemos por fuera, no por dentro, y desconocemos las emociones que recorren su interior.

SOMOS RESILIENTES

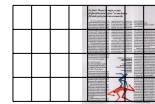
“En esta vida hay que morir varias veces para después renacer. Y las crisis, aunque atemorizan, nos sirven para cancelar una época e inaugurar otra” (Eugenio Trias)

Nuestro estado anímico tiene una textura elástica. Por muy inverosímil que parezca, muchas investigaciones concluyen que la mayoría de las personas, tras golpes de suerte, como ganar grandes cantidades en la lotería, o grandes desgracias, como quedarse parapléjico, a los 12 meses, pasada la euforia o la depresión, vuelven a ser las de antes.

La resiliencia se define como la capacidad de adaptación, para encajar y resistir golpes sin rompernos y volver al estado inicial. Se creía que solo algunas personas poseían esta capacidad. Hoy se sabe que la gran mayoría de nosotros somos resilientes.

Según Dan Gilbert, profesor de psicología de la Universidad de Harvard, los seres humanos tenemos una maquinaria cognitiva no consciente que nos ayuda a cambiar nuestras visiones del mundo para poder sentirnos mejor. En esta misma línea, Luis Rojas Marcos afirma que tenemos un mecanismo genético que protege nuestro estado de ánimo. Recurrirnos a comparaciones que nos favorecen: “Yo estoy en paro, pero fulanito tiene una enfermedad grave”.

Cuando después de una hecatombe volvemos a sonreír porque nos hemos adaptado a la nueva situación, alguien podría pensar que esa sonrisa es en realidad falsa, pero ese bienestar es real. La autenticidad de las emociones no viene dada por las circunstancias, sino por cómo las vivimos.



La frase “desear lo mejor y estar preparados para lo peor” es una buena fórmula para ponernos en marcha

Dos de los grandes pilares de los sujetos resilientes son: la conexión con otras personas y el optimismo. No solo están muy bien conectados, sino que saben utilizar esos contactos. Además del apoyo práctico que nos pueden brindar los amigos, la ayuda emocional no tiene precio. Cuando explicamos lo que nos pasa, tenemos que sacar el problema de dentro afuera. Para hacerlo, esa gran bola que ocupa nuestra cabeza debe ser troceada en pedacitos. Si cortamos el problema a trozos ya lo transformamos en algo más abarcable.

El segundo gran pilar es el optimismo. Ser optimista no consiste solo en mirar positivamente el futuro, sino también el pasado. No es lo mismo girar la cabeza hacia atrás y atribuir lo que nos ha pasado a algo modificable que pensar que es culpa de alguna característica intrínseca nuestra. Los optimistas suelen atribuirlo a circunstancias que se pueden cambiar, lo cual provoca que vean el futuro más controlable.

UN GOLPE TRAS OTRO

“La crisis se produce cuando lo viejo no acaba de morir y cuando lo nuevo no acaba de nacer” (Bertolt Brecht)

A pesar de la capacidad de adaptación de los humanos, la crisis actual tiene un formato que, en algunos casos, impide que esta facultad cumpla sus funciones. Sufrimos un golpe y nos adaptamos. El problema es que actualmente algunas personas reciben un golpe tras otro: se quedan sin casa, pierden el trabajo...

Otra losa de esta crisis es la incertidumbre. No nos deja dormir. Según Antonovsky (y muchas investigaciones confirman sus ideas), los humanos, cuanto más estable y controlable vemos el mundo, mejor estamos física y psicológicamente. Esta crisis nos lo pone difícil para ver el mundo manejable.

“Wishful thinking” se traduce como “fantasías esperanzadoras”. Es una trampa en la que solemos caer cuando la des-

esperación nos sacude. “Sé que me va a pasar algo bueno”, “presiento que antes de dos meses tendré trabajo”... Estos pensamientos nos provocan paz unos minutos, pero son extremadamente peligrosos. Si Cristina, nuestra protagonista, pensara así con sus fantasías, no se adaptaría a la situación actual, y lo mejor es acomodarse a ella para conseguir serenidad y así tener más probabilidades de encontrar una solución a la situación.

“Desear lo mejor y estar preparados para lo peor”. Esta frase significa, en el caso de Cristina, desear encontrar un trabajo rápido. Ese deseo la animará y la pondrá en marcha. Y prepararse para la posibilidad de que tarde muchos meses en encontrarlo. Esta concienciación llevará a Cristina a instalarse en su situación y a estar más tranquila en ella. Es una buena fórmula.

RECONSTRUIRSE

“En las grandes crisis, el corazón se rompe o se curte”
(Honoré de Balzac)

Del prodigioso cerebro de Einstein surgieron ideas que revolucionaron nuestra visión del mundo. El tiempo es relativo. Para el común de los humanos, esa idea nos resulta incomprensible. Einstein decía: “Los problemas que tenemos no pueden ser resueltos en el mismo nivel de pensamiento que los ha creado”. Esto es, no le quedó más remedio que dinamitar muchas premisas, preconcepciones, ideas-pilares de la física para poder llegar a su nueva visión.

Romper con lo previo para alcanzar una nueva mirada es un proceso mental que también caracteriza a las personas que salen airoso de situaciones traumáticas. De hecho, se estima que dos tercios de los sujetos que viven este tipo de circunstancias no solo son capaces de superarlas, sino que acaban por crecer personalmente. La situación les fuerza a ponerse en un nivel superior si quieren afrontar el dolor. Aprenden grandes lecciones de vida que ya se quedarán con ellos. Desde su silla de ruedas, una mujer de 34 años me explicaba que antes del accidente, 11 años atrás, solía compadecerse de sí misma y caer en profundos pozos negros. “Ahora no me puedo permitir ese lujo”, fueron sus palabras.

Subir de un nivel a otro suele conllevar sufrimiento. Pero llegar resulta liberador. A ese escalón más elevado cada uno llegamos a nuestra manera: logrando resituar nuestros valores hasta ver absurdas algunas cosas que nos preocupaban en el pasado, aprendiendo a ser humildes hasta quitarnos de la boca “eso nunca me pasará a mí”, dándonos cuenta de cómo podemos ayudar a los demás y ellos a nosotros, consiguiendo que no nos afecte “el qué dirán” hasta liberarnos de la opinión ajena, asumiendo nuestras debilidades hasta hacernos fuertes. Y, sobre todo, recordando que, tras la tempestad, los rayos del sol vuelven a asomar entre las nubes. ●

REENCONTRAR LOS SUEÑOS

PELÍCULAS

- ‘Luna de Avellaneda’, de Juan José Campanella.
- ‘Lloviendo piedras’ y ‘La cuadrilla’, de Ken Loach.
- ‘Las cenizas de Ángela’, de Alan Parker.

