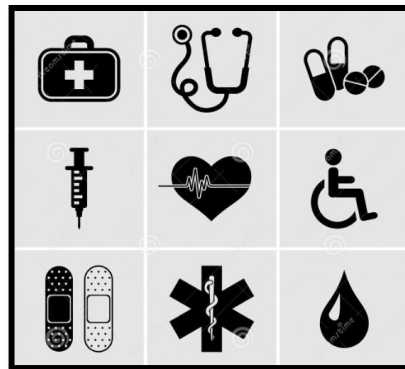


Dr. J. Francisco Gallego Pérez
Profesor de psicología clínica
Director del Máster Universitario en Psicología General Sanitaria
Universidad Católica de Valencia “San Vicente Mártir”

Valencia, 21 de octubre de 2015



Iconos

No es fácil hablar de algo que entra por la vista. Los iconos son símbolos visuales que mantienen una relación de semejanza con otro objeto como, por ejemplo, imágenes para señalar un territorio (que controla una pandilla, o advirtiendo de una característica, o en el que se vende droga, o en el que dos enamorados se unieron por primera vez...)

Muchos hemos visto un par de zapatos colgando de un cable, o candados en los puentes de un río con nombres de novios.



Estamos en la era de los logos. Los logos son un tipo de icono. Todas las empresas, todas las asociaciones, tienen un logo que las representa.

Los iconos de la confianza son imágenes que facilitan una relación de encuentro. Con frecuencia confundimos las imágenes con el ser. La famosa imagen de René Magritte: “esto no es una pipa”, solo la representa. Con la foto de una pipa no se puede fumar tabaco, nadie se emborracha hablando de vinos, el poster de un manantial de agua no calma la sed. Los iconos ayudan a conectar con lo que representan, pero no lo sustituyen. Hay un icono desagradable que tiene mucho que ver con nuestro trabajo y con nuestras relaciones interpersonales.



Las ratas viven en el subsuelo, las relacionamos con la oscuridad húmeda, con la suciedad. En nuestro trabajo también estamos continuamente en contacto con el icono de la muerte. No solo la muerte física, también los pensamientos automáticos erróneos. Detrás de todos los “y si...” que, a veces, nos planteamos frente a las dificultades, está el icono de la muerte y cerca de este icono se encuentra el del miedo al que siempre acompaña el sufrimiento.

Tienen muy mala prensa, las ratas. Pero si no fuera por ellas, no existirían grandes ciudades tal como las tenemos. Las ratas se encargan de trabajar los residuos de las cloacas y evitan así que se formen bolsas de gas metano que termina explotando. Todos tenemos ratas en nuestro interior (miedo, rabia, escepticismo), así como residuos y cloacas que generan sufrimiento. Algunos residuos no huelen, pero otros huelen mucho. El sufrimiento no tiene representación gráfica pero, cuando se lleva mal, se identifica de lejos por su olor. Es importante que no huyamos del sufrimiento, o lo neguemos, sino que lo sepamos reconocer y lo aceptemos. Solo así estaremos dando el primer paso para identificar sus causas e intentar cambiar lo que sea posible o aceptar lo que no se pueda cambiar.

Y, lo mismo que sucede con las corrientes internas de emociones negativas en la intimidad personal, pasa también con las relaciones interpersonales. Están mediadas por el conflicto, el miedo, la tensión, que generan sufrimiento. Todos nos movemos en un medio que, en ocasiones es hostil y, cuando lo es, el miedo puede ser determinante.

“Si no os hacéis como niños...”. No hay que confundir la infancia espiritual con el infantilismo. El niño es presentado por Jesús como un modelo de actitudes que es importante cuidar y mantener durante toda la vida si se quiere participar del Reino ya aquí y ahora (http://www.ciudadredonda.org/admin/upload/File/pdf/como_ninos.pdf) Los niños son receptivos y vulnerables, identifican el miedo cuando lo sienten, y lo saben expresar. Los adultos no. Al miedo le llamamos estrés y solo expresamos miedo como tal en situaciones límite. No somos conscientes de que al negarlo no deja de existir, si no que se instala en el subconsciente. Instalarse en el miedo es situarse en la antesala del odio. Hay miedos que nos bloquean, pero que nosotros negamos. Cuando una persona consigue matar todas sus ratas (las de la muerte, la del miedo, las del sufrimiento) le aparece una muy grande, la del orgullo (el ego): “yo lo he superado todo”,

“yo tengo recursos para todo, lo sé todo”. Ese tipo de persona solo tiene una rata, pero es enorme. Una rata que busca la culpa de todo en los de su alrededor y se alimenta de menospreciarlos.

El miedo tiene como invitado de honor a la desconfianza. Cualquier relación interpersonal se destruye con desconfianza. La desconfianza rompe los vínculos. Si desconfiamos de nosotros mismos y de nuestros recursos, nos “machacamos” a nosotros mismos.



Si desconfiamos de los demás, impedimos que se establezcan vínculos afectivos de amor. Lo contrario del miedo es la confianza. La confianza es lo que nos lleva al amor, nos hace vivirlo. Sin confianza no es posible compartir dudas, preocupaciones, anhelos...

María es el icono de la confianza. Tras el anuncio del Ángel, que le desconcertó, no respondió aceptando ciegamente pero tampoco negándose a colaborar ante lo que le parecía imposible. Manifestó su duda y confió, manteniéndose dócil a los proyectos de Dios durante toda su vida. Por su confianza se abrieron las puertas a la Encarnación y conocimos en el mundo cómo es el Amor de Dios.

El amor está catalogado como una emoción o un sentimiento. Tiene que ver con las unas y los otros, pero es otra cosa. Despierta emociones y provoca sentimientos positivos. Un difundido proverbio afirma que “el amor es ciego, el matrimonio le devuelve la vista”. Este dicho confunde amor con enamoramiento. El matrimonio es una comunidad de vida e intereses que implica un compromiso. Sin voluntad de compromiso no hay matrimonio. Para los cristianos, además es un sacramento. Durante la ceremonia religiosa de celebración del matrimonio nos preguntan y, para que el matrimonio sea válido, hay que responder con un “sí” con acento (adverbio de confirmación de un compromiso), no con un “si” no acentuado (conjunción que denota condiciones: “si es ordenad@, si tiene buen humor, si trabaja, si no me enamoro de otr@, si...”). El enamoramiento es una emoción y, como todas las emociones, no se mantiene indefinidamente en el tiempo. Nuestra constitución neuropsicológica hace que un estímulo mantenido en el tiempo termine agotándose. El amor implica compromiso de la voluntad para cuidar de quien nos ha enamorado y fidelidad para mantener en el tiempo dicho compromiso con ilusión y creatividad. Es una meta-emoción.

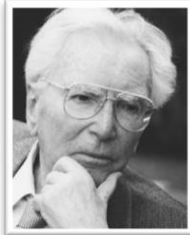
Además del matrimonio, que potencialmente es la comunidad de vida más estrecha, la familia, la amistad, el equipo de trabajo, también son comunidades que no llegan a funcionar bien sin la creación de vínculos afectivos que permitan el flujo de amor¹.

Una película del 2001 ejemplifica las consecuencias que puede tener el compromiso de amor entre miembros de una familia. Se trata de Kandahar, escrita y dirigida por Mohsen Makhmalbaf (<http://www.filmaffinity.com/es/film192653.html>) Nafas es una joven periodista afgana refugiada en Canadá. Huyó de su país durante la guerra civil talibán. Su hermana pequeña, que se quedó allí, le manda una carta desesperada diciéndole que ha decidido quitarse la vida. Nafas Decide volver a Kandahar para ayudarla. Toda la película es un reportaje real de las condiciones de vida en Irán y Afganistán.

¹ El amor entendido, según el Diccionario de la Real Academia Española de la Lengua, en las acepciones de “inclinación y entrega a alguien”, “esmero con que se trabaja”.

¿Cómo podemos ser felices sabiendo los problemas que hay en algunos países, como Afganistán o Irán, sabiendo que en la mundo cada 40 segundos se suicida una persona (http://sociedad.elpais.com/sociedad/2014/09/04/actualidad/1409826684_450206.html), ...?

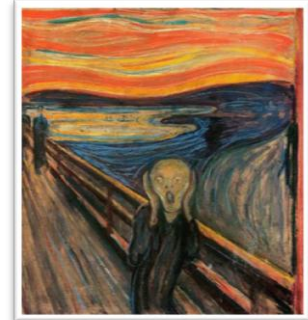
Podemos ser razonablemente felices, aunque no estemos exultantes ni eufóricos, sabiendo que estamos poniendo nuestro granito de arena para que el mundo sea más justo. Un proverbio chino, confirmado por la física moderna en la teoría del caos, afirma que una cosa tan insignificante como “el aleteo de una mariposa se puede percibir al otro lado del mundo” (https://es.wikipedia.org/wiki/Efecto_mariposa)



“Todas las situaciones tienen un auténtico sentido”, afirma Viktor Frankl. En la medida en que asumimos nuestras propias responsabilidades, sin atribuir a los demás las culpas, en esa medida se incrementa el sentido de nuestra vida².

Este autor es un auténtico icono de las profesiones sanitarias. El momento más importante, señala, siempre es el que estamos viviendo

ahora. A veces confundimos los momentos, o las personas, más importantes con las que más queremos. Las personas más importantes son las que tenemos delante en cada momento. Todos, en cada momento, podemos contribuir a que algo se haga bien. Para ello tenemos que vivir el presente y prestar atención a cada uno de los instantes (Emmanuel Mounier, <http://www.personalismo.org/emmanuel-mounier-2/>). Es muy importante el compromiso en el aquí y el ahora, tenemos responsabilidad personal frente al instante. Culpa, sufrimiento y muerte rodean nuestro ambiente de trabajo.



Para afrontar estos iconos, los profesionales necesitamos apoyarnos en el icono de la oreja. Es importante escuchar. Cuando una persona se siente escuchada, desaparece su miedo. La escucha no es solo oír, es acompañar el corazón. Con ello se facilitan los encuentros. Tenemos que trabajar para desarrollar pequeños espacios de encuentros.



Las personas necesitamos sentirnos reconocidas como tales, especialmente cuando el ambiente es hostil. Cuando alguien está sufriendo una enfermedad, especialmente si el pronóstico es grave, le invaden las ratas del miedo y de la muerte anticipada por los pensamientos erróneos. En esos casos resulta especialmente importante que se sienta escuchada. Y, con frecuencia, también resulta útil mostrarle cercanía desde el contacto físico respetuoso. Shaffer, con su equipo de investigadores, realizó un experimento que así lo demuestra. En un cierto número de cabinas telefónicas, al azar dejaron monedas abandonadas en unas y no dejaron en otras. Cuando alguien entraba a telefonar, le interpelaba uno de los investigadores preguntando si había encontrado unas monedas y, al azar, a unos les tocaban en el brazo y a otros no. Años después solo aquellos que habían sido tocados recordaban al

² “El interrogante de la vida puede ser contestado si asumimos nuestra vida con responsabilidad, que es el sentido de nuestra existencia”. La voluntad de sentido. Viktor Frankl.

investigador (independientemente de que hubiesen encontrado monedas en la cabina o no)

Sobre todo los niños, pero también los adultos, necesitan figuras de apego en situaciones que les generan malestar. Se sienten seguros ante esta figura y sufren ansiedad si nadie se la proporciona (<http://www.scielo.org.ar/pdf/anuinv/v12/v12a18.pdf>).

José Luis Sanpedro, cuando estuvo hospitalizado por una grave enfermedad jugaba con los niños ingresados hasta que el personal sanitario le llamó la atención advirtiéndole que un hospital no era un lugar para jugar... En ese hospital no eran conscientes de que el icono más importante que los profesionales sanitarios tienen que mostrar a los pacientes es el del encuentro. El encuentro siempre es sanador.

El problema es que tenemos un nivel de tecnología superior a nuestro nivel de conciencia (entendida ésta como cercanía y capacidad de encuentro con los otros) No vivimos desde nuestro centro³, sino des-centrados, y olvidamos hablar con el ángel custodio que Dios nos asigna nada más nacer. Con frecuencia se cree que esta figura es un mito propio de relatos de infancia, pero es una realidad que puede ayudar a los adultos en situaciones de difíciles (<http://es.catholic.net/op/articulos/41416/ngeles-custodios.html>) Se puede contar con su ayuda, si se le pide. Dios envía un ángel a cada uno de los humanos, para que custodie la imagen de Él que somos en potencia (pero tenemos que llegar a ser durante la existencia en la tierra) Nunca en este mundo estamos solos porque siempre, aunque no lo percibamos ni cuidemos la amistad, estamos acompañados de un ángel. "... en Dios, el ángel ve la verdad del hombre... lee esa verdad... ve cómo es amenazada por la debilidad del hombre" (El Padrenuestro. Romano Guardini). La amistad con nuestro ángel nos puede ayudar en el esfuerzo por llegar a ser mejores personas.

³"Vivir centrado", o "desde el centro", es diferente de "estar centrado en uno mismo". Quien está centrado en sí mismo permanece en su centro y le resulta indiferente lo que suceda a los demás, es egoísta. Quien vive desde el centro de sí mismo es consciente de que él es algo más que las cosas que hace, o que dice, o que le suceden, y por eso no se envanece con los acontecimientos positivos pero tampoco se hunde con los negativos. Al modo como un actor se funde con su papel, pero no se confunde, siente las emociones, tanto negativas como positivas, pero no se confunde con ellas. La amistad con el ángel custodio ayuda a vivir desde el centro.

Preguntas

- Angel. Me gustaría ser icono de la confianza. Siéndolo, podríamos sanar de ceguera, de mudez, de negatividad...

Si te gustaría ya lo eres; el deseo es el primer paso. Lo más importante no es la llegada, es el proceso. Cuando uno tiene la actitud, ya empieza a ser icono. Lo pequeño es muy importante, hoja a hoja se puede llegar a romper totalmente un listín telefónico de 400 páginas.

- Yolanda. Cuando sientes que no te tienen confianza ¿Cómo abordarlo? ¿mejor directamente?

Depende. Hay veces que hay que abordarlo, es muy importante el cómo. “Veo que no me tienes confianza”, mejor “veo que entre nosotros la confianza no es muy fuerte; si me das pistas, tal vez pueda cambiar para mejorar la situación”. Otras veces es mejor no abordarlo y conviene recurrir a otra persona que haga de puente.

Como regla general: Si tú vives muy centrado, puedes escuchar los sentimientos del otro y hacerle señalamientos: “veo que te he molestado con mi forma de...” o hablar de las emociones propias: “tengo la sensación de que he molestado...”.