

ANDALUCÍA



CONVERSACIONES EN ANDALUCÍA

CARLOS ODRIOZOLA

ESTE PSICOTERAPEUTA VASCO QUE VIVE EN NERJA ES ESPECIALISTA EN AYUDAR A SUPERAR LOS DUELOS CON UNA METODOLOGÍA QUE IMPARTE POR TODO EL PAÍS. ADEMÁS, ORGANIZA UN CURSO PRACTICO DE PSICOLOGIA PARA GENTE QUE NO VE RAZONES PARA ACUDIR A UNA CONSULTA

«La frustración es un elemento esencial en la formación; al niño no se le puede ocultar nada»

BERTA GONZÁLEZ DE VEGA

Estamos en la consulta de un psicólogo que, precisamente, lo que pretende es sacar la psicología a la calle y lo está consiguiendo. Más allá de tópicos, en una charla de unas horas con él es fácil darse cuenta de que la corriente que practica, la humanista, enseña herramientas que son sentido común para ser feliz. Dando por hecho, además, que en la felicidad puede haber dolor, pero no sufrimiento.

Pregunta.—No es un tópico que la Navidad sea un mal momento para la gente que ha perdido a alguien, ¿no?

Respuesta.—Claramente son malas fechas. Son fiestas en las que el aspecto emocional está a flor de piel y la pérdida es más difícilmente tolerable porque se reverdece en Navidad, en los aniversarios y en los cumpleaños.

P.—Lo que no aconsejarán con su método es irse de viaje para evitar la Nochevieja...

R.—En el enfoque de la psicología humanista que practicamos, el dolor hay que compartirlo. Hay que distinguir el sufrimiento del dolor. El primero, tiene que ver con el pasado o con el futuro y el segundo es puro presente. El sufrimiento se pregunta qué vamos a hacer, por qué se tuvo que comprar un coche y el dolor es el presente. De hecho, es posible ubicarlo dentro de nuestro cuerpo. El sufrimiento está en la cabeza y el dolor nos rompe el cuerpo y está en el corazón. El sufrimiento me aleja de los demás y ellos, a su vez, se alejan de mí porque es muy cansado. Con el dolor se acercan porque lo que hay es compasión. El sufrimiento es manifestación de la culpa y del miedo y el dolor es la cara triste del amor, hay que compartirlo y llorarlo. El dolor forma parte de la vida y es bello cuando es la manifestación del amor. El objetivo de MAR —la metodología que hemos desarrollado para superarlo— es llorar desde el recuerdo agradecido.

P.—Habrà una diferencia grande entre los que se esperan la muerte y los que sufren una pérdida súbita, ¿no?

R.—Hay que distinguir entre las pérdidas. También se consideran las separaciones o los divorcios. Es verdad que las muy repentinas son totalmente diferentes. De hecho, una esperada no requiere normalmente intervención psicológica porque, en realidad, ha habido un duelo en el tiempo. Lo otro nos deja sin oportunidad de cerrar situa-



ANTONIO PASTOR

ciones inconclusas y entonces viene la tortura por omisión o por acción, por haberle dicho algo o por no haberle dicho te quiero. A veces, basta un segundo pero eso no pasa en un accidente de coche, por ejemplo.

P.—A veces parece que en esta época está casi prohibido el dolor o que se note...

R.—En esta sociedad del bienestar parece que el dolor es una amenaza y lo que tenemos es que integrarlo. Las herramientas las tenemos nosotros, venimos equipados con ellas, pero en esta sociedad artificial de alegría no las usamos. Vivimos como autómatas y la gran apuesta debería ser cambiar de automático a manual, como las máquinas de fotos, ver si hay coherencia entre lo que hago, lo que siento y lo que pienso, que es armonía. Lo contrario es el sufrimiento.

P.—La sabiduría popular también habla de lo horrible de perder a un hijo, ¿son los casos más difíciles?

R.—No estamos preparados para eso. En el caso de las muertes súbitas, el duelo se queda sin elaborar por el sentimiento de culpa. Cuando preguntamos por qué, hay todo tipo de respuestas, por haber

comprado la moto, por haber discutido con él...y nadie dice el más importante que es la culpa por volver a ser feliz. No lo pillan nadie. Una madre no se siente capaz muchas veces de volver a reír, porque lo considera una traición a la memoria del hijo muerto y, si no se trabaja justo eso, no sirve.

P.—Es difícil hablar de plazos, pero ¿cuándo se puede considerar que alguien tiene un problema cuando no ha superado una muerte?

R.—Consideramos que un año y medio. Cuando la sintomatología va ascendiendo es señal de que las cosas no van bien.

P.—En esta sociedad artificialmente feliz a veces, ¿se está abusando de los ansiolíticos?

R.—Ahora mismo, con la situación económica, se han disparado las crisis de ansiedad y los problemas de autoestima. El abordaje que se está haciendo en los centros de salud es absolutamente erróneo. Los ansiolíticos crean dependencia y tienen efectos secundarios: aturdimiento, somnolencia, en la tensión...si hacen falta casi diez minutos para leerse el folleto. Y aquí, como ha pasado antes en otros países, ya están medicando a los niños hiperactivos.

P.—Hay médicos de cabecera que se quejan de que se pasan toda la mañana viendo a muchas señoras en los 50 que necesitan más un psicólogo que un lexatin, pero que ellos no pueden tratarlas más

La intolerancia a la frustración puede provocar problemas de delincuencia

Los ansiolíticos que se recetan tanto crean dependencia y tienen efectos secundarios

allá de las recetas..

R.—Tendría que haber más psicólogos en la sanidad pública que trabajaran con grupos. Ahora mismo, los médicos sólo pueden atender a la psicopatología y con escasez de medios.

P.—Llegamos a la educación, uno de los asuntos que le preocupan más...

R.—Al niño no se le puede ocultar nada. La realidad, a veces, es difícil. Ahora estamos percibiendo las consecuencias del movimiento hippy. Se pensó que ellos se habían educado con mucha represión y que sus hijos iban a educarse en libertad total, confundiendo con la ausencia de frustración. Así que estos niños han crecido con una omnipotencia destructora, pensando sólo en el yo, teniendo tolerancia cero a la frustración, que es un elemento magnífico en el desarrollo personal. Cuando se desarrolla una intolerancia a la frustración puede llegar a haber problemas de delincuencia y, luego, en la edad adulta, trastornos de mentalidad antisocial. Es un poco la historia de Buda. A Siddarta le criaron como un príncipe que tuvo de todo menos el contacto con la realidad, no sabía lo que era la frustración. Al salir, se encontró con la vejez y la enfermedad y fue entonces cuando nació el budismo, que trata de dar respuesta a la presencia del dolor en la vida. Buda lo solucionó con la filosofía del desapego por las cosas.

P.—¿Tiene que ver esa ausencia de frustración, con lo efímero de las relaciones de pareja?

R.—No creo. Eso no ha cambiado, pero ahora sí se pueden divorciar. El origen está en la falta de conciencia de lo que es el amor. En mis cursos, llego a escuchar 20 identificaciones distintas de lo que es el amor y eso es una locura. El gran problema es que hay tres sucedáneos: la dependencia, la aprobación y el enamoramiento, que es una enajenación mental transitoria que dura 16 meses como mucho.

P.—Pues defíneme el amor...

R.—Yo lo entiendo como el desear y favorecer el desarrollo integral mío y del otro. No vale sólo el deseo. Echo mano del refranero: hechos son amores y no buenas razones. Implica una acción. ¿Qué es el desarrollo integral? Emocional, corporal, intelectual y espiritual. Convendría ir a una relación de pareja con estas premisas.

P.—Me imagino que, por estas cosas, le surgiría la idea de dar un curso de psicología práctica...

R.—Llevo 30 años de psicólogo clínico. Te das cuenta de la falta de originalidad en los problemas, somos muy iguales, hasta en pensar que somos originales y diferentes, igual que casi todos calzamos del 36 al 45. La segunda razón es haberme dado cuenta de que los contenidos a los conceptos pueden ser radicalmente opuestos, es una auténtica torre de babel psicológica y eso ocurre en un abanico de conceptos de la vida cotidiana, nos tenemos que juntar para saber qué significa quererse. Lo tercero fue darme cuenta de que la gente ya acude a las consultas con sintomatología y creo que hay población que puede estar muy interesada en tener conocimientos de psicología. Me gustaría hacer lo que ha hecho Arguñano con las recetas, sacar la



ANTONIO PASTOR

psicología a la calle.

P.—Volviendo a la educación, es curioso porque, a veces, se le echa en cara a psicólogos y pedagogos los fallos de la Logse...

R.—La trampa en la que ha caído la educación es haberla visto como desarrollo sólo intelectual en detrimento de lo emocional. Se ha centrado en la acumulación de conocimientos. Los padres somos los primeros que fomentamos la rivalidad, el pensar que eso prepara para la vida. Luego llegó Goleman con su inteligencia emocional, algo que llevaba años en la psicología humanista.

P.—¿Cómo ha visto del debate de la ley del aborto sobre las adolescentes?

R.—Creo que finalmente se ha llegado a un acuerdo sensato. Si la adolescente tiene derecho a usar su cuerpo para tener relaciones sexuales, también puede tomar la de-

CUESTIONARIO MÍNIMO

>LIBROS

Leo fundamentalmente libros de Psicología, sobre todo a Claudio Naranjo. Y leo mucho a los clásicos, a los socráticos y presocráticos.

>CINE

No me gusta especialmente. Tengo una memoria pésima y no me acuerdo de nada.

>MÚSICA

Me he quedado anclado en el country, en la música surf de los Beach Boys, Me quedo con los Beatles. El gospel y el blues también me gustan.

>ÉPOCA DE SU VIDA

Claramente me quedo con la de ahora, estable, agradecido, feliz.

>RINCÓN DEL MUNDO

Nerja me encanta. Providencia, una isla del Caribe colombiano.

cisión de abortar.

P.—Lo que es curioso es que los adolescentes tienen ahora más información que nunca y no paran de aumentar los embarazos...

R.—Tienen más información y menos formación, por eso no funciona, porque no estamos consiguiendo que sean personas responsables. Dar muchos datos a la gente sin formación es inútil. Pero vuelven a pensar que todo es cuestión de más folletos. La sexualidad es una manifestación más del ser humano.

P.—Lo mismo pasa con la violencia machista. Hay quien está deprimido al ver cómo las adolescentes de ahora aceptan conductas de sus novios que hace años no hubiéramos tolerado...

R.—Volvemos al concepto de amor. Ellas se colocan frente al amor con dependencia, se creen que los celos son sinónimo de

amor, o esa frase temible de “yo sin ti no soy nada” Eso es un amor absurdo, un reconocimiento de que se tiene la autoestima por los suelos. Se crean así personajes y no personas.

P.—Al final, de nuevo en la educación y lo difícil que es formar a personas...

R.—Hay quien mantiene que para educar bien hace falta toda la tribu. No es sólo el colegio, ni los padres, ni las instituciones administrativas. Es todo.

P.—Y no se dan cursos de paternidad...

R.—Los niños se crían con dos mentiras. La primera es la del amor incondicional de padres a hijos y viceversa y no siempre es así, se puede tener un hijo y no quererle o no quererle todo el tiempo y lo mismo con los hijos. Es como el que se compra un piano y se cree que sólo por eso es pianista. La se-

gunda mentira es que los Reyes Magos existen, primero, y luego decirles que los Reyes Magos son los padres. Los hay que se pasan la vida idealizando a sus padres, pensando que tienen que ser perfectos, son hombres y mujeres de carne y hueso. De hecho, la relación auténtica con los padres surge cuando se toma conciencia de sus carencias y de sus miedos. Hay que humanizar a los padres. Además, su relación con ellos es vital para nuestro desarrollo. El adolescente elige desde la rebeldía. Yo considero que alguien es ya adulto cuando hace lo que necesita aunque eso coincida con lo que le dicen sus padres.

P.—Estará contento con los últimos descubrimientos neuronales. Parece ser que el cerebro es bastante plástico ¿no?

R.—Durante años ha habido una lucha entre los ambientalistas y los genetistas. Parecía que estos últimos iban a ser capaces de predecir todo y no, ha sido un poco fiasco. La epigenética se ha convertido en un puente entre la genética y el ambiente. Resulta que todos esos genes se pueden encender o no. La genética condiciona y el ambiente determina. Somos resultados de una carga genética, de nuestra infancia y de lo que, hoy, queremos hacer con las dos cosas. Eso es esperanzador porque la neuroplasticidad celular nos dice que con la atención, la intención, el aprendizaje y la repetición se pueden adoptar nuevas formas de enfrentarse a la vida. Lo importante en la vida no es tanto lo que nos ocurre como la interpretación de lo que pasa. Al fin y al cabo la memoria son los hechos más la interpretación.