

## **Afrontar los cambios    Rev: CuerpoMente n° 137**

**Realizado por Susanna Tres, psicóloga y psicoterapeuta.**

Todos estamos sujetos al cambio, pues este es inherente a la vida misma. Es más, somos personas en tanto que nos vamos haciendo y transformando. Tal como dice Mercedes Sosa en una de sus canciones: "... así como todo cambia, que yo cambie no es extraño...". Este proceso dinámico que dura desde que somos concebidos hasta que morimos puede desarrollarse fácilmente y sin problemas o puede ser lento y lleno de dificultades. A veces la incertidumbre, la torpeza y el miedo son una señal de que algo está cambiando o está a punto de cambiar. Otras veces el cambio viene acompañado por alegría ante lo nuevo y/o tristeza por lo que perdemos. Cada persona tiene su propia manera de afrontar los cambios y esta depende de diferentes factores (biológicos, culturales...). El autoconocimiento y una actitud favorable hacia lo nuevo que nos depara la vida puede ayudarnos mucho para seguir evolucionando y superar los obstáculos.

El nacimiento y la muerte son los dos grandes cambios en la vida de todo ser vivo. Ambos implican dejar un lugar conocido para aventurarse hacia un lugar desconocido. Aun siendo experiencias universales observamos diferencias individuales en la manera como son transitadas. En el caso del nacimiento hay niños que nacen muy rápido, otros que requieren mucho tiempo porque no empujan lo suficiente, otros que tienen que ser sacados porque están sufriendo daño... Más adelante podemos encontrarnos con personas que a la hora de tomar importantes decisiones y empezar cosas nuevas lo harán rápido y sorprenderán a los que les rodean, personas que se quedarán pasivas y no acabarán nunca de dar el salto, o otras que harán lo imposible hasta que sea otra persona la que les quite las castañas del fuego. Son patrones de comportamiento particulares que tienden a repetirse siempre que llega el momento de cambiar.

También los primeros años de la infancia, desde el nacimiento hasta los 4 años, es un período clave en la instauración de los rasgos de carácter que determinarán nuestra forma de ser y actuar. El niño tiene unas necesidades a satisfacer y por ello se relaciona con su medio. Cuando las necesidades en una etapa no quedan adecuadamente cubiertas, el individuo puede quedarse fijado en aquello que faltó. Por ejemplo un niño que durante el primer año de vida no ha tenido la seguridad de un vínculo estable, más adelante puede tener dificultades en el aprendizaje escolar o en la integración en su medio. Tiene una necesidad elemental no satisfecha que no permite su desarrollo normal; la adquisición de conocimientos más avanzados descansa sobre fundamentos movedizos. Las necesidades elementales sin saciar permanecen a lo largo de la vida como una fuerza inconsciente que limita nuestro proceso de cambio.

En los límites de la estructura de nuestro carácter nos encontramos los mecanismos de defensa. Freud encontró que toda persona desarrolla unos mecanismos psicológicos que le sirven para reducir la angustia, el miedo y la frustración que los conflictos intrapsíquicos y las agresiones externas ocasionan. Estos nos protegen pero al igual que una armadura, también nos aíslan e insensibilizan. Son resistencias al contacto y por tanto también al cambio. Los mecanismos de defensa en ocasiones pueden sernos útiles pero generalmente son un fuerte impedimento hacia el crecimiento y la felicidad.

Quizás aquí podríamos preguntarnos si en los momentos críticos los patrones de conducta, las carencias o los mecanismos de defensa determinan irrevocablemente nuestra forma de actuar y sentir o por lo contrario, nos queda cierta capacidad para cambiar y adaptarnos mejor. La respuesta depende de cada caso. Cuando el patrón es muy rígido tendremos que poner mucho esfuerzo si lo queremos cambiar. Pero si los patrones son más flexibles será mucho más fácil. La llave está en lo que pensemos de nosotros mismos y como lo valoremos. Generalmente predomina una creencia arraigada en referencia a la inmutabilidad de nuestro carácter. Decimos “yo soy así”, “cada uno es como es”, “las personas no cambian”. Estas ideas sobre algo, en este caso sobre nosotros, acaban haciéndose realidad como una profecía que se autocumple. Por esto es esencial en los momentos de cambio tener una actitud favorable hacia éste, confiando en la semilla del cambio dentro nuestro.

El crecimiento se mueve dentro del eje seguridad-cambio. Es muy ilustrativo el paradigma del pequeño que aprende a dar sus primeros pasos y se aventura apartándose de las rodillas maternas hacia un ambiente desconocido. Siguiendo una pauta característica, al principio se mantiene apegado a su madre mientras explora con los ojos la habitación. Luego se atreve a realizar una pequeña excursión, asegurándose que el refugio materno permanece intacto. Dichas excursiones van extendiéndose progresivamente. Siguiendo este patrón el niño consigue explorar un mundo peligroso y desconocido. Si repentinamente desapareciese la madre, se sentiría invadido por la ansiedad y dejaría de interesarse en la exploración del mundo; desearía tan sólo el regreso de la seguridad, incluso podría llegar a perder sus capacidades por ejemplo, en vez de ponerse a caminar, volvería a arrastrarse. La reafirmación de la seguridad permite la aparición de impulsos y necesidades superiores así como un desarrollo hacia sus dominios. Poner en peligro la seguridad, implica una regresión acelerada hacia fundamentos más sólidos.

La elección de la seguridad resulta prudente cuando ahorra un dolor que podría ser superior a lo que uno puede soportar en aquel momento. No podemos obligar a nadie a desarrollarse, podemos tan solo tentarlo a hacerlo, ponérselo más al alcance de la mano, confiando que la simple vivencia de la nueva experiencia le haga preferirla. Al igual como una madre cuyos brazos abiertos invitan al niño a intentar caminar. O el terapeuta que actúa con la premisa de que el desarrollo es posible. También el profesor incluirá a la hora de enseñar un respeto y comprensión acerca de las fuerzas regresivas y defensivas. Sólo aquel que respeta el miedo y la defensa puede enseñar; sólo aquel que respeta la salud, puede realizar una labor terapéutica.

Aunque es en la primera infancia cuando los cambios son más perceptibles, en todas las edades nos encontramos con situaciones nuevas que nos obligan a mutar. Desde la psicología evolutiva se han definido unas etapas de cambio a lo largo de todo el ciclo vital cada una de las cuales tiene tareas de crecimiento, responsabilidades y privilegios que le son inherentes. En la adolescencia, por ejemplo, los valores y los esquemas mentales a través de los cuales se percibía la realidad son cuestionados para encontrar una identidad propia. Según Erickson es en la juventud o “joven edad adulta” cuando las personas sienten mayor necesidad de relacionarse afectiva y sexualmente, y cuando forman pareja estable. En la vejez, el cambio tiene más que ver con la compensación que hace el individuo ante la pérdida de recursos para mantener unos niveles de funcionamiento. Como la oruga y la mariposa, a lo largo de la vida conservamos la misma energía pero esta va manifestándose de forma diferente.

La relación entre lo que ganamos y lo que perdemos también varía con la edad. Al hacernos mayores por ejemplo, se pierden características tales como memoria, fuerza, agilidad... y se ganan otras como experiencia, sabiduría... Los niños ganan peso, capacidades e independencia a la vez que pierden inocencia. Todo cambio implica dejar atrás lo que ya no sirve para tomar algo nuevo. Nos vemos obligados a adaptarnos a lo que ganamos y a despedirnos de lo que perdemos. En todo cambio, por pequeño que sea, vivimos una muerte y un nacimiento. En las primeras etapas de la vida predominan los cambios biológicos y psicológicos. Más adelante estaremos más sujetos a factores sociales y culturales.

La experiencia subjetiva ante un cambio depende en gran medida de la naturaleza de este. Un cambio pequeño, paulatino y esperado puede llevarse con facilidad pero un cambio grande, repentino e inesperado, puede provocar una crisis. Una crisis es una época de transición o cambio que comporta cierto conflicto e inestabilidad. Parece que en la ideografía china el concepto de crisis se representa con los símbolos de peligro y oportunidad. La crisis sería una oportunidad peligrosa, ya que las cosas pueden mejorar o empeorar, pero inevitablemente cambiarán. Estos momentos de impás pueden vivirse con mucha angustia, sensación de vacío y miedo ya que lo viejo ya no sirve y lo nuevo está por llegar. En estos casos es importante confiar plenamente en uno mismo y en que el proceso de cambio es siempre beneficioso.

Para paliar las dificultades que conllevan los cambios, a lo largo de la historia y en otras culturas se practican los llamados ritos de paso, que son ceremonias realizadas durante los momentos críticos de la vida de los individuos. En épocas de transición como el nacimiento, pubertad, matrimonio, menopausia, la iniciación al estatus de guerrero, migraciones... está establecido un ritual que dirigen personas experimentadas con la finalidad de ayudar a los individuos a dejar el antiguo modo de ser y adoptar uno nuevo. En un primer momento el individuo es sacado de su contexto social y se queda solo o con los compañeros que están pasando por la misma situación. El aislamiento físico induce un estado de incertidumbre y apertura emocional que es óptimo para pasar por una serie de pruebas que conducen al participante al límite de sus miedos y sufrimiento. Se vive una muerte simbólica para seguidamente dar lugar a un renacimiento lleno de cuidados y comprensión. Después, la incorporación al contexto con las nuevas circunstancias vitales es hecho con un considerable bienestar físico y emocional y un aumento de la fuerza e independencia personal.

Es normal que haya miedo cuando se está labrando un cambio. El miedo no es negativo, tiene una función protectora. Destacamos el miedo a lo no conocido, al vacío que queda cuando algo se termina y no sabemos como continúa. Por ejemplo, el miedo a la muerte, que nos enfrenta con lo más inevitable y misterioso de la vida. De la misma manera, existe miedo al conocimiento, que también está en relación directa con el cambio. El conocimiento representa la realización de una potencialidad humana por lo que hace a la persona más fuerte, evolucionada y madura. Así, tememos saber más de nosotros mismos y de lo que nos rodea. El descubrimiento de un gran talento en nosotros mismos puede ser motivo de alegría pero también puede serlo de miedo respecto a los peligros, responsabilidades y deberes de todo líder y de quien está solo. Esta responsabilidad puede ser vivida como una carga penosa y en vez de asumirla, corremos el riesgo de evadirla.

En definitiva el cambio es un proceso complejo que tiene que ver con llegar a ser lo que somos. Nuestra persona actual, con sus condicionantes biológicos, psicológicos, sociales y culturales está encaminada hacia nuestra persona potencial. Es una ruta hacia la autorrealización y adquisición de autonomía que dura toda la vida. He aquí una oración que puede ayudarnos en este camino cuando nos encontremos con conflictos, confusión o debilidad:

“Dame fuerzas para cambiar  
lo que puede cambiarse, paciencia  
para aceptar lo que no puede cambiarse  
y sabiduría para distinguir entre  
una cosa y la otra”.

En cuanto a la actitud correcta ante la vida y los cambios hay un proverbio chino que resulta muy ilustrativo. Este dice así: “emborráchate si quieres ser feliz durante unas horas. Mata al cerdo si se quieres ser feliz durante una semana. Cásate si quieres serlo durante un año. Pero si quieres ser feliz durante toda la vida, hazte jardinero”. Con el conocimiento, el cultivo y el cuidado del jardín de nuestra vida podremos ir transitando todas las estaciones y recogiendo sus frutos. Los cambios vienen pero con nuestra actitud podemos hacerlos positivos e incrementar nuestra felicidad, o por lo contrario podemos convertirlos en negativos y sufrir. Está en nuestra mano comprender, aceptar y favorecer lo que ya es: el continuo cambio de nosotros mismos y lo que nos rodea.

### **Consejos para favorecer el cambio:**

1-Fracasar es aprender y aprender es vivir. En la vida no existen fracasos sino sólo resultados de los que podemos adquirir conocimiento y construir. Exigirse hacer todo perfecto sin ningún fallo no nos lleva a ningún lado. Tenemos que asumir un cierto grado de imperfección al igual que de incertidumbre para evolucionar.

2-Vivir con los demás y no para los demás. Es decir, tener motivaciones y objetivos propios, sin depender emocionalmente de nadie pero valorizando lo que damos y recibimos de los demás. La necesidad de aprobación o reconocimiento ajeno nos limita el campo de actuación.

3-Estar en el presente, más que en el pasado o el futuro. Los niños que crecen saludablemente, no viven con la mirada puesta en objetivos remotos o en un futuro distante; se encuentran demasiado ocupados disfrutando y viviendo el presente de forma inmediata. Están viviendo y no preparándose para vivir. Pueden desechar la antigua adaptación como algo gastado, como unos zapatos viejos.

4-Si lo que hacemos no funciona, en lugar de hacer más de lo mismo podemos hacer alguna otra cosa y así desarrollar flexibilidad y crecimiento. Obsesionarse por lo que no va bien o dudar permanentemente ante las posibles salidas a un problema no ayuda.

5-Realizar rituales que te ayuden en las transiciones dificultosas. Para esto es necesario encontrar un símbolo, es decir, un objeto que esté relacionado con aquello que nos dificulta el cambio. Después hay que diseñar y llevar a cabo alguna actividad que simbolice el hecho de seguir adelante o dejar atrás la situación no resuelta.

6-Hacerse amigo del miedo, pues este tiene una función protectora que nos favorece. Si por el contrario lo intentamos esconder o evitar, puede tomar una fuerza que nos controle o paralice. La clave es estar y actuar con miedo como si este fuera un aliado en vez de un enemigo.

### **El papel de las emociones**

Rechazamos el ir y venir de ideas, pensamientos y emociones, porque este vaivén nos impide conservar la certeza y seguridad de lo conocido. Pero es importante respetar el ritmo natural de cada cosa. En cuanto a las emociones, si las dejamos estar, estas tienen su momento de nacer, desarrollarse y morir. Pero a veces sentimos que la fuerza de las emociones se nos lleva y por esto las tememos. He aquí unos puntos a tener en cuenta:

-Poner atención a las emociones, sin expresarlas, rechazarlas o reprimirlas.

-Entrar en contacto directo con ellas y dejarnos inundar en todo nuestro estado de ánimo. En este punto debemos confiar que las emociones no duran para siempre, tienen un principio y un final.

-Si son muy intensas entonces se recomienda buscarse un lugar y un momento adecuado para descargarlas.

-Intentar comprender retrospectivamente el mecanismo de nuestras emociones y encontrar su origen, que puede ser lejano.

Este manejo de las emociones nos permitirá poco a poco romper los automatismos que nos esclavizan y ser más conscientes y libres.

### **Bibliografía:**

“El cambio psicológico” Antonio Bolinches. Ed: Kairos.

“El hombre autorrealizado” Abraham Maslow. Ed: Kairos.

“Pequeños grandes cambios” Bill O’Hanlon. Ed: Paidós.