

psicología

■ JOAN CARLES AMBROJO

Si ha perdido el trabajo o a una persona amada o ha sufrido una injusticia, la pérdida suele estar acompañada de sentimientos de aislamiento, soledad y vacío interior. Amortiguar los golpes de la vida puede ser más complejo de lo que parece, pero menos difícil si alguien nos consuela. Este bálsamo para el alma que tienen los seres humanos tranquiliza y reanima y ayuda a recuperar la confianza en el futuro.

Saber consolarnos y consolar a los demás tendrá cada vez mayor importancia: “En nuestro tiempo, la mayoría de la gente está muy sola, vivimos en una sociedad excesivamente individualista”, dice la psicoterapeuta y musicoterapeuta Irmtraud Tarr. “Tenemos un cerebro social, y para sobrevivir nos necesitamos los unos a los otros”. La gente se ha perdido en el autismo social, añade, y la era de Internet empeora, en su opinión, este panorama. “Las máquinas y las nuevas tecnologías no proporcionan el calor humano, son sustitutos fríos”.

De continuar este desequilibrio social, asegura esta especialista, el cerebro humano puede ver reducido su número de neuronas espejo (según los neurocientíficos, estas neuronas están íntimamente ligadas a las capacidades cognitivas relacionadas con la vida social, como la empatía). “Compartiendo los estados emocionales de otras personas nos sentimos directamente concernidos y se despiertan en nosotros la simpatía y la com-

Se deben evitar frases como “no estés triste” o “no llores”

pasión, que nos mueven a la acción”, dice Tarr.

No hay recetas exactas para el consuelo, pero se puede aprender. En primer lugar, es importante escuchar al otro, prestarle atención sin juzgarle. Familia o amigos. “Muchas veces, el mejor consuelo que podemos dar a una persona afligida es decirle que nos importa mucho, que queremos lo mejor para ella o que nos preocupamos de ella”, dice la psicoterapeuta. Pero nunca debe sustituir las funciones de un terapeuta. Muchas personas no saben cómo comportarse ante el sufrimiento de los demás. Por ello, Tarr recomienda evitar los consejos del tipo “no llores”, “no estés triste” o frases del tipo “¿cómo te va?”, que pueden incomodar a la persona que atraviesa una situación difícil. Además, el llanto, cuando llega, tiene siempre un efecto beneficioso y permite fluir al dolor.

“Lo que se dice con buena intención puede sonar a desafortunado, y también es importante tomarse en serio el sufrimiento del otro”. Mejor plantearle preguntas matizadas, situadas en el aquí y ahora: “¿cómo te sientes ahora?”, “¿qué crees que podría aliviarte?”. El hecho de estar ahí, de mostrar interés sincero, ya es de gran ayuda. También es positivo ponerse en lugar del otro y pensar en qué podemos ayudarle sin que nos lo tenga que pedir, “pero sin atosigarle”. Eso le demuestra al amigo, al compañero, “que no está solo en su situación”.

Cuando la vida nos trata mal,

El arte de consolar

Apoyar y escuchar a quien sufre, sin juzgar ni atosigar, es tremendamente curativo. No hay recetas mágicas, pero se puede aprender a hacerlo. Tenemos un cerebro social y para sobrevivir nos necesitamos los unos a los otros



GETTY

Estados de ánimo

Los estados de ánimo existen continuamente, sin requerir una intervención voluntaria por nuestra parte. Duran más que las situaciones que los desencadenan y tienden a reaparecer. Christophe André, psiquiatra y psicoterapeuta, ha estudiado detenidamente estos estados emocionales. “Son un eco del mundo exterior hacia nosotros. Pueden ser beneficiosos, porque nos conectan más a los detalles del mundo exterior (ver un mendigo en la calle, un niño que llora, un pájaro que canta, de repente provoca un vínculo muy fuerte

a esos detalles), pero también estos estados pueden aislar de la realidad: “Si empiezo a encerrarme en mí mismo, en estados de tristeza, o también en los estados positivos como el enamoramiento, que es un mundo virtual”.

Nuestra mente tiene necesidad de lentitud, calma y continuidad. Existen numerosos aprendizajes para sumergirse en los estados de ánimo, desde la meditación zen hasta la budista. Por ejemplo, la meditación plena permite tomar distancia de

los acontecimientos para comprenderlos.

Barry Kerzin, monje budista, médico y ex profesor de medicina, cree necesario distinguir la mente burda, la que muchas veces recoge información de la realidad que no es cierta, de una mente más pacífica y más presente, que no tiene tanta expectativa sobre el futuro ni está constantemente mirando a los sucesos pasados ni juzgando, simplemente permanece en el presente, en concentración, en el momento.

el contacto físico, los gestos, ayudan a establecer un vínculo y pueden dar tanta o mayor sensación de cercanía y de seguridad que las palabras. En todo caso, se debe tener en cuenta que la propia historia de consuelo puede contaminar la acción de consolar.

Para afrontar las pérdidas, en las psicoterapias se acostumbra a utilizar el mecanismo del luto, “pero con las neurociencias sabemos que este trabajo es un poco peligroso, porque si se utiliza demasiado tiempo esta herramienta, las huellas que produce son cada vez más profundas y se convierte en luto patológico. Es necesario construir un camino diferente, que es el consuelo, la certitud de que se tiene otra persona a tu lado que te apoya, que no estás solo”, añade.

No es lo mismo consolar a un adulto que a un niño. En los menores, la acción de consolar puede ser más sencilla “porque basta tocarlo, es un trabajo más corporal”; entonces se sincronizan ambos cerebros. Esta sincronización emocional no se da cuando un pequeño se encuen-

Para recuperar la felicidad

- Tener pensamientos positivos al acostarse
- Trabajar regularmente la gratitud
- Conocer las propias necesidades
- Establecer prioridades
- Aceptar las sorpresas de la vida

tra siempre solo. Con la terapia vive una experiencia diferente, y el niño buscará repetirla; “si no puede ser con los padres, lo hará con amigos o con vecinos”, afirma Irmtraud Tarr. En los adultos, el consuelo es diferente porque no están acostumbrados al arte del contacto, se necesita prudencia, sensibilidad y respeto a los límites del cuerpo.

Hay momentos en la vida que desafortunadamente hemos de atravesar solos. ¿Qué hacer cuando estamos huérfanos de apoyo? El tópico de “quererse a uno mismo” cobra aquí el mayor de los sentidos. Se puede aprender a ser amigo de uno mismo. “Un filósofo muy antiguo decía: primero bañarse, después llorar y luego rezar: el agua es muy agradable y refleja el contacto con otro; llorar es la expresión de los sentimientos, es la desinfección del alma y del cuerpo, y rezar es el sustituto del contacto humano”, añade Tarr. La lectura, la naturaleza, la música, la creación artística, los animales domésticos..., todo vale para masajear la propia alma, son medios para activar el puente roto con los otros. De hecho, Tarr es organista y concertista y utiliza instrumentos musicales junto con sus pacientes en sus terapias. “Las cantatas y oratorios de Bach son pura consolación”. El consuelo no es algo transitorio, sino una herramienta para toda la vida. “Si se tiene la capacidad de consolar, se es una persona muy rica”, asegura la psicoterapeuta.

BIBLIOGRAFÍA

Los estados de ánimo. El aprendizaje de la serenidad. Christophe André. Editorial Kairós, 2010.

El consuelo. El arte de hacer bien al alma. Irmtraud Tarr. Plataforma Editorial, 2009.