

IN LIBERTATEM VOCATI



UCAM

UNIVERSIDAD CATÓLICA
SAN ANTONIO

Prof. Dr. D. Enrique Rojas Montes
Catedrático de Psiquiatría

ACTO OFICIAL DE APERTURA DE CURSO

LECCIÓN INAUGURAL DEL CURSO ACADÉMICO 2011/2012

MURCIA, 7 DE NOVIEMBRE DE 2011

“NO TE RINDAS ANTE LAS ADVERSIDADES”

Quiero agradecer al Presidente de la Universidad Católica de Murcia, José Luis Mendoza, esta nueva oportunidad de estar de nuevo en estas aulas y poder impartir la primera lección universitaria del año académico 2011-2012, y celebrar así que ha conseguido por fin tener la titulación académica de Medicina, lo cual tendrá una repercusión muy importante en esta zona del Este de España.

El título de esta conferencia apunta a la capacidad prácticamente ilimitada del ser humano para superar las adversidades. La sociedad nos prepara para el éxito a través de las escuelas y universidades, con el ejemplo de personas que triunfan en todas las disciplinas; sin embargo, la piedra angular del crecimiento personal es cómo encaramos los fracasos y sinsabores de la vida y qué aprendemos de ellos.

Para empezar, *éxito y fracaso* son dos palabras que hay que poner en cuarentena, porque fue más valiosa la última bombilla que quemó Edison antes de inventar la luz eléctrica que el triunfo fugaz de un oportunista, al que sigue una larga depresión.

El director neoyorquino Woody Allen decía irónicamente que *la única forma de ser feliz es que te guste sufrir*. Ciertamente, donde hay vida hay problemas, dificultades, malentendidos, crisis... En suma, adversidades que debemos vencer para salir reforzados y seguir adelante.

Lo importante no es rendirse ante estas eventualidades de la vida, porque cada obstáculo lleva consigo un aprendizaje, lo que supone ascender un peldaño más en nuestra evolución personal. *No es más sabio el que menos se equivoca, sino quien más aprende de los errores y las pruebas que la vida va poniendo en su camino.*

En esta introducción a lo que es *un almanaque para personas que no se rinden ante la adversidad* quiero comentar algunos principios generales para navegar en los rápidos de la vida sin hundirse.

Un proyecto de vida coherente y realista debe contar con estas cuatro notas que vamos a trabajar: *amor, trabajo, cultura y amistad*. Estos cuatro temas salen, suben, bajan, vuelven a aparecer y se cuelan por los entresijos del paisaje personal. Son esenciales para nuestro bienestar psicológico, ya que no nos sentiremos útiles en nuestra profesión, aderezado con la compañía de personas que aporten valor a nuestra vida y del iluminador legado intelectual de la humanidad. Además de estas cuatro notas, para superar las crisis y mantener el rumbo hacia la felicidad hay que saber hacer un balance de la vida personal en el que sepamos perdonarnos. Como decía Séneca, *vivir es guerrear, vivir es pelear*.

Ángel Ganivet decía que el español, como persona apasionada, tiene tendencia a hacer balances negativos. Desafortunadamente, esto es algo que podemos comprobar en nuestro entorno cotidiano. Los telediarios priman las malas noticias y en las relaciones interpersonales son más frecuentes las quejas que las palabras de gratitud. Sin embargo, corresponde a cada persona elegir el filtro con el que quiere contemplar la realidad.

Frente a los avatares de la vida podemos optar por el lamento y la inculpación a terceros o bien tomar las riendas de nuestra montura y decidir hacia dónde queremos dirigirnos.

Algo muy importante también para no rendirse es tener una visión larga de la jugada. La visión corta significa la inmediatez y en ella todos somos deficitarios; es decir, cualquier análisis de la vida personal en la inmediatez tiene más vacíos que llenos. En nuestro carácter, en nuestras relaciones personales, en la familia, en el trabajo hay siempre flecos por resolver. Aceptarlos y crecer con ellos es signo de madurez y salud mental. La visión larga nos lleva a pasar por encima de las cosas negativas.

Haciendo un símil con el viaje de un caminante, en las grandes travesías uno sabe a donde se dirige, aunque al avanzar a menudo se pierde por montes y valles. Es clave no extraviarse.

El sociólogo polaco Zygmunt Bauman acuñó el término *amor líquido* para referirse a la pérdida de solidez de las relaciones humanas. El sentimiento amoroso ya no es algo firme e inamovible, sino un fluido que se vierte de un recipiente a otro sin acabar nunca de cuajar. En su libro titulado justamente *El amor líquido*, Bauman reflexiona así sobre las relaciones en el siglo XXI:

“La idea misma de *relación* sigue cargada de vagas amenazas y premoniciones sombrías; transmite simultáneamente los placeres de la unión y los horrores del encierro. Quizá por eso, más que transmitir su experiencia y expectativas en términos de “relacionares” y “relaciones”, la gente habla cada vez más de conexiones, de “conectarse” y estar conectado”. (...) Tal como señaló Ralph Waldo Emerson, cuando uno patina sobre hielo fino, la salvación es la velocidad. Cuando la calidad no nos da sostén tendemos a buscar remedio en la cantidad. Si el “compromiso no tiene sentido” y las relaciones ya no son confiables y difícilmente duran, nos inclinamos a cambiar; en vez de hablar de parejas preferimos hablar de “redes”.

El problema es que esta manera superficial de relacionarnos nos causa una profunda insatisfacción, ya que el ser humano necesita un terreno firme en el que edificar su casa y sus sueños. Si siempre estamos fluyendo de una relación a la siguiente, la sensación de estar empezando constantemente puede abrumarnos hasta el punto de convertirnos en escépticos del amor. ¿Por qué sucede esto y cuál es la solución?

Algunos científicos se empeñan en determinar la duración del amor según los cambios hormonales, como si el amor fuera una sustancia que se pudiera medir. Esto les lleva a realizar afirmaciones como que “el amor dura tres años”.

Ese es justamente el título de una novela de Frédéric Beigbeder, el polémico autor de *13,99 euros*, que maneja un concepto interesante para explicar porqué hay tanta inestabilidad en las parejas: *el zapping amoroso*.

Según este expublicista francés, el primer año todo es hermoso y uno no da crédito a estar enamorado. Al segundo año, las cosas empiezan a cambiar en la pareja; cada vez hacen menos el amor, pero no

lo consideran grave. El tercer año empiezan los verdaderos problemas que desencadenarán la ruptura o sumirán a la pareja en la apatía.

En una entrevista, Beigbeder afirmaba que existe una gran contradicción entre el amor y el mundo actual:

Nuestra civilización del deseo, hedonista, destruye los sentimientos. Es un rasgo generacional, al menos masculino, esa enorme dificultad de pasar el resto de tu vida junto a la misma persona. Es como si el mundo estuviera organizado de tal forma que te impide quererte. Tal vez porque el amor es demasiado subversivo, lo cierto es que entre el placer y la felicidad se empuja a la gente a que escoja lo primero. Vivimos en la época del zapping amoroso. Consumimos muchos productos, constantemente, y ello nos conduce a consumir también personas.

Aunque al principio la afinidad de caracteres pueda ejercer una atracción magnética, las parejas que mejor funcionan son aquellas que son muy distintas. Uno busca en la otra persona un complemento.

Esto lo estudió muy bien Sthendhal, que decía que “enamorar es la cristalización”. El autor de *Rojo y Negro* dice que si vamos a las minas de Salzburgo y arrojamos una ramita, a los pocos días en la estructura de la rama encontraremos que se han clavado unos cristales. Extrapola este fenómeno al mundo afectivo. La cristalización es la tendencia a idealizar a alguien de dos maneras: por un lado, la elevas de nivel, y, en segundo lugar, se cuela dentro de tu cabeza.

A este comentario de Sthendhal, yo añadiría que no solamente idealizas al otro, sino que buscas tu complemento. Un hombre primario, activo e impulsivo buscará una mujer secundaria, pasiva y reflexiva, pues se enamora de la sorpresa de descubrir esas cualidades que él no posee.

Enamorarse, dice Ortega y Gasset, es un trastorno de la atención, que normalmente está abierta en forma de abanico y pasa a focalizarse en una sola dirección. Yo lo llamo tener hipotecada la cabeza.

Don Quijote nombra a Dulcinea la *dama de mis pensamientos*. Francesco Alberoni, sociólogo, en su libro *Amor y enamoramiento* dice que es como si todo se iluminara en tu panorama afectivo. Vives la persona a la que amas como una revelación.

En mi libro *Amor inteligente* digo que enamorarse es encontrarse a uno mismo fuera de sí mismo y es un proceso que para que avance depende de que se den tres condiciones:

1) Admiración –física, intelectual, espiritual– hacia la persona amada.

2) Atracción, que en el hombre es muy física, mientras que en la mujer es más psicológica. De hecho, se dice que en Occidente el hombre se enamora por la vista y la mujer por el oído.

3) Luego encontramos la necesidad de compartir.

Sabemos que estamos enamorados cuando necesitamos decirle al otro: "No entiendo la vida sin ti. Mi vida sin que estés a mi lado no tiene sentido. Eres parte fundamental de mi proyecto". Eso significa tres cosas: voy con esa persona, voy hacia ella y ella es mi proyecto.

Estar enamorado es sentir atracción, tener curiosidad de saber más de la otra persona, necesitar estar con alguien, descubrir su intimidad. A través del enamoramiento, una persona se convierte en el motor de nuestra vida y en nuestra razón de ser.

En la actualidad existe un debate candente sobre la educación. Hace unos treinta años, en Estados Unidos se decidió que era mejor educar de forma permisiva para que los hijos pudieran seguir su pro-

pio camino. Eso ha derivado en un desastre total, pues la misión de los padres es convertir a los hijos en personas adultas, enseñarles lo que es la vida para *valerse por sí mismos y enfrentarse a las dificultades*.

Una sociedad que se rige por el *hedonismo*, el *consumismo*, la *permissividad*, el *relativismo* y el *materialismo* creará seres humanos sin referentes, personas desorientadas con dificultades para hallar su lugar en el mundo.

Antes de entrar en los principales retos que presenta la educación deberíamos examinar qué es lo que define al ser humano.

- 1) Es un ser racional que utiliza los instrumentos de la razón.
- 2) Necesita intimidad y tiene un territorio privado.
- 3) Posee el lenguaje verbal. Es decir, tiene la posibilidad de explicar lo que le sucede y comunicarse con los demás.
- 4) Está dotado de una dimensión afectiva que es fundamental. Necesita amar y sentirse amado.
- 5) No tiene instintos, sino tendencias. Los instintos están prefigurados en el animal, mientras que las tendencias pueden ser reguladas por la inteligencia, la afectividad y la voluntad. Nietzsche decía que “el único ser vivo capaz de decirle que no a los instintos es el ser humano”.

En primer lugar, nuestra vida es abierta, es decir, incompleta, pues siempre quedan cosas por hacer. Por eso, la vida es dramática. En segundo lugar, la vida es argumental, necesita de una estructura, unos fundamentos que le den consistencia y éstos son: amor, trabajo, cultura y amistad.

Educar es entusiasmar por los valores. Nuestra sociedad es técnicamente cada vez más perfecta, pero humanamente está muy desorientada porque lo que ofrece y muestra son modelos rotos. La

gente prefiere modelos rotos a modelos enteros, pues se comprenden mejor los primeros y cuesta más llegar a los segundos.

El amaro es una planta que tiene forma de corazón. Se da sobre todo en superficies secas y tiene un fondo amargo. En forma de gel cura ciertas afecciones de la piel.

Extrapolando esta planta al lenguaje de las revistas del corazón, de la televisión y de la prensa, el síndrome del amaro es el deseo de conocer la vida de los famosos siempre que esté rota, a condición de que esté partida.

En la educación, los primeros modelos son los padres, pero éstos no pueden pretender que los niños pongan en práctica cosas que ellos no viven activamente. El éxito de la educación depende de que los padres entiendan la trascendencia de su misión.

Rose Kennedy, la madre del futuro presidente de Estados Unidos, reflexionaba así sobre esta cuestión:

“Desde el primer día que me pusieron a mi bebé en brazos fui consciente de que todo lo que le dijera e hiciera tendría su influencia. Y no sólo en él, sino en todas las personas que mi hijo encontraría a lo largo de la vida. No sólo por un día, un mes o un año, sino por toda la eternidad”. Este es un pensamiento muy excitante, todo un desafío para una madre.

Educar es seducir con lo valioso y esta es una tarea gradual, lenta, progresiva. Es también ir a contracorriente con frecuencia.

Para ahorrar a nuestros hijos el síndrome del amaro debemos ofrecerle un modelo sólido de compromiso, buena comunicación y unión. Ese es el mejor regalo que unos progenitores pueden hacer a

sus descendientes para que, a su vez, en la edad adulta sean capaces de establecer vínculos sólidos cuando creen su propia familia.

En nuestra sociedad hemos pasado del patriarcado al filiarcado. Antes mandaban los padres, ahora mandan los hijos. Se ha democratizado la familia y los hijos hacen a veces de padres. Se ha producido una rotación de papeles. Esto se ve en las crisis conyugales, cuando de pronto el más sensato es un hijo que tiene 20 años y que le dice cosas muy sólidas a un padre que tiene 50. La mejor manera de educar es enseñando el valor de la inteligencia, la afectividad, la voluntad y la cultura. De todos estos valores, tal vez la voluntad sea el más importante, ya que una persona con voluntad llega más lejos que una persona inteligente. En la educación, dar ejemplo. Es tan fundamental como el diálogo. En la actualidad, los padres prefieren regalar cosas a sus hijos, pero sin darles lo más importante, que es su tiempo y su compañía. Los niños necesitan conversar con sus padres, aclarar sus ideas y poder contarles lo que les está pasando. Cuando esto no se produce, se van con la pandilla y el líder de ésta, el que lleva la voz cantante, no es el más inteligente, sino el más atrevido; es el que marca las pautas. En esas segundas familias puede pasar de todo.

Dos casos históricos de felicidad pese a la adversidad: Tomás Moro y Nguyen van Thua.

Tomás Moro murió en 1535, en la cárcel de Londres, donde le cortaron la cabeza con un hacha. Abogado de profesión fue la mano derecha de Enrique VIII. El rey se separó de su mujer y se casó con la de su hermano Arturo, Catalina de Aragón, cuando éste murió.

Probablemente, Enrique VIII era un manual de psiquiatría en sí mismo. Tenía una patología que era su adicción al sexo y aprovechándose de su situación hacía lo que quería con las mujeres. Llegó incluso a matar a su segunda mujer por encargo. Su hambre de amantes era insaciable.

Cuando el rey quiso anular su matrimonio, se produjo un gran revuelo y el obispo de Rochester y Tomás Moro fueron a la cárcel por oponerse a la separación. Ambos fueron juzgados por alta traición.

En la cárcel, Tomás Moro escribió unos textos extraordinarios que muestran a un hombre entero, sólido, pues estuvo siempre convencido de lo que había hecho. Pese a estar encarcelado fue un hombre feliz, que en sus últimas horas afirmó: “Muero amigo del rey y fiel a mi Dios”. Se cuenta que cuando subió al cadalso para que le cortaran la cabeza, le dijo al verdugo: “Haz tu oficio, que para eso te pagan”.

Esta historia demuestra que la felicidad no depende de la realidad, sino de la interpretación que hacemos de ésta.

Un caso paralelo al de Tomás Moro lo encontramos en el siglo XX, cuando Nguyen van Thuan, sacerdote vietnamita católico, pasó nueve años solo en la cárcel de Saigón condenado por el gobierno comunista. Durante este tiempo se dedicó a escribir el Evangelio en pequeños papeles.

Este religioso sorprendía constantemente a los carceleros, que le preguntaban a menudo cómo lograba ser un hombre feliz ahí dentro. Él contestaba que a pesar de estar encerrado era libre de mente. En su libro *El camino de la esperanza* cuenta de su experiencia en la cárcel que para él la felicidad era hacer lo que creía que tenía que hacer, pues eso tenía un sentido trascendente. Sólo así olvidaba su celda cochambrosa y el ambiente opresivo que le rodeaba.

Hasta cierto punto es un misterio cómo algunas personas parecen ser inmunes al desánimo, por muchos contratiempos que experimenten, mientras que otras se ahogan en un vaso de agua. ¿Se nace optimista? ¿Puede un pesimista dejar de serlo? La clave está en la mentalidad de cambio. Los médicos saben que los enfermos optimis-

tas tienen más posibilidades de sobrevivir a un cáncer, por ejemplo, que un paciente que se ve desahuciado. Y no sólo por el “efecto placebo”, sino porque el optimista lucha por mejorarse, mientras que el pesimista es más proclive a tirar la toalla.

La resiliencia parte de la base de que la infancia no determina qué clase de persona seremos en la edad adulta. Será nuestra capacidad para resolver conflictos, enfrentarnos a ellos y a las relaciones afectivas que nos rodean lo que finalmente nos convierta en quienes somos.

El neurólogo y psiquiatra Boris Cyrulnik es el autor que mejor ha desarrollado este concepto no sólo a través de sus estudios y de sus libros, sino también a través de su propia experiencia vital.

Nacido en Burdeos en 1937 sufrió la pérdida de su familia en un campo de concentración nazi del que logró escapar con apenas 6 años de edad. Tras esa traumática experiencia pasó su infancia moviéndose de un centro de acogida a otro, hasta llegar a una granja de beneficencia. Gracias a la influencia de unos compasivos vecinos, que le ofrecieron su cariño y le enseñaron la alegría de vivir y la pasión por la literatura, Cyrulnik fue capaz de superar sus heridas y estudiar algo que diera significado a todo lo que había vivido: neurología, psiquiatría y psicología. Hoy en día es uno de los principales teóricos y divulgadores de la resiliencia, una teoría revolucionaria en la psicología contemporánea. La resiliencia nos habla de la capacidad de sacar fuerzas e incluso extraer beneficio de una experiencia traumática.

El término resiliencia proviene de la física y designa la capacidad de algunos materiales para recobrar su forma original. La resiliencia es el equilibrio entre la personalidad del individuo y los factores de riesgo.

Esta teoría ofrece toda una nueva tabla de posibilidades a la psicología, pues ningún daño es irreversible. La personalidad resiliente posee dos características fundamentales:

Capacidad de protegerse frente al estrés y flexibilidad para proseguir su desarrollo a pesar de todo.

Una persona que ha sufrido una gran herida se divide en dos para adaptarse. La parte que está herida sufre necrosis, mientras que la que está protegida sigue sana, aunque en cierto modo escondida. Existen unos factores que nos resultan de gran ayuda, incluso protectores, ante los conflictos y problemas que podemos encontrarnos en la vida.

La madurez es un estado de plenitud que se caracteriza por lo dinámico, nunca por lo estático. Ante las dificultades, la persona psicológicamente evolucionada no se rinde porque tiene un horizonte lo suficientemente amplio para relativizar lo que sucede y puede contrastar cada hecho con eventos anteriores. Los indicadores que caracterizan a una persona madura son:

Ser realista y exigente con nuestras posibilidades. Supone tener los pies en el suelo, pero no renunciar a las ilusiones y retos.

Contar con un proyecto de vida, un programa en el cual estén los grandes argumentos de la existencia humana: amor, trabajo, cultura y amistad.

Tener una buena ecuación entre corazón y cabeza. La personalidad equilibrada es aquella ni demasiado fría ni demasiado sensible.

Capacidad para superar los acontecimientos negativos del presente y del pasado.

Tolerancia para superar las frustraciones. Las frustraciones son necesarias para la madurez del individuo. Lo que nos hace crecer como seres humanos son las derrotas. En la victoria o el éxito, una persona puede emborracharse, mientras que la derrota invita a pensar en el porqué.

Ser responsable de los propios actos en todos los ámbitos en los que nos movemos, ya sea profesional, afectivo, familiar o de amistad.

Dar la importancia justa a los problemas. No convertir las adversidades en calamidades terribles y dramáticas contra las que no se puede hacer nada.

Sentido del humor. La capacidad de reírse de uno mismo y de las circunstancias es un seguro de salud psicológica que nos permite ver los problemas con perspectiva y actuar de forma más eficiente y desapasionada.

