

El poder de la fragilidad

El mundo seguro

Madrid, qué ciudad la que habitamos, y este pedacito al norte, nuestra Costa Fleming con sus estructuras poderosas y omnipresentes, sus anchas calles, el extenso barrio, los edificios de hace tantos años, los garitos de siempre... La arquitectura del barrio con su hormigón y su acero, con sus vecinos de toda la vida, con su vocación de permanencia.

Nuestras agendas plagadas de compromisos, organización diaria, recorridos repetidos y escrupulosamente ordenados, estructura en los horarios, cumplimientos de plazos, cálculo del tiempo de los desplazamientos, norma en las tareas cotidianas, menú organizado. Hora de inicio y fin de las cosas.

Nuestros argumentos, las certezas en las que nos apoyamos, nuestras verdades en primera línea, la mente eficaz encargada de enmarcarlo todo, para que todo cuadre... Nuestra lógica, esa pátina que lo cubre todo de entendimiento y comprensión, que nos orienta para saber a qué atenernos, anticipar lo que nos espera, el devenir de las cosas.



El suelo tambaleante

Desde hace ya tiempo lo que llamábamos normalidad se viene revelando como frágil, aquella nueva normalidad de la pandemia, hoy en día, se nos revela como perteneciente al pasado. ¿Normalidad? ¿Qué normalidad? ¿La vieja?, ¿La nueva? Si lees el periódico o las noticias en redes, es fácil que la sensación de extrañeza, de distopía se apodere de nosotros: la polarización social, las crisis políticas y económicas, el problema de la vivienda, las guerras ya desgastadas en la memoria y aún vigentes, la amenaza de nuevas guerras, la emergencia climática y sus desastres, la imparable inteligencia artificial. El nuevo orden mundial.

Y las personas habitando este mundo, inmersas en la perplejidad de una inseguridad hasta ahora desconocida: por la profundidad, por la extensión, por el acceso a la información que nos hace conocedores de ella, por la rapidez de los acontecimientos... y como resultado de este entorno confuso, ahí todos sumergidos en el vasto y generalizado desgaste emocional.

Desgaste emocional ante la dificultad de situar con claridad ¿Quiénes son los malos? ¿Quiénes son los buenos? Los inmigrantes, ¿nos roban o nos pagarán las pensiones y cuidarán de nosotros en la vejez? ¿La tecnología nos facilitará el trabajo o nos suplantarán definitivamente llevándonos a la desocupación? ¿La tecnología mejorará el aprendizaje o adoctrinará y robará la capacidad de atención y cognitiva a nuestros niños?... Desesperanza también en los jóvenes educados por padres que entendían que el esfuerzo les haría merecedores de cierto estatus socioeconómico, social. ¿Son sabios por priorizar otras facetas vitales y no esforzarse al máximo por un estatus laboral al que sienten que jamás accederán? ¿Viven en un hedonismo desbordado, porque no saben tolerar la frustración, ni sostener el esfuerzo? ¿Son sabios? ¿Son vagos?

Las reglas hasta hoy conocidas se desintegran... por todos lados el suelo se nos tambalea y los muros se agrietan, y los seres humanos desprovistos de control no sabemos estar en la inestabilidad.

Necesitamos control, estamos programados biológica y psicológicamente para retomar el equilibrio. Funcionamos en la seguridad. Contamos con mecanismos hiper-desarrollados para entender y dar razón al sinsentido, nos dedicamos a diario a narrar la vida y a cubrir así, con palabras, la fragilidad. A lo largo de nuestra historia evolutiva y personal hemos afinado estrategias de control que nos vuelven, siempre y a toda costa, al equilibrio. Estrategias principalmente cognitivas que nos protegen, nos dan certezas, nos alivian y hacen sentirnos a salvo.

Y sin embargo la fragilidad

Nos construimos negando la fragilidad de lo que nos rodea y, si miramos con atención, la mayoría de las cosas que nos sostienen en la vida, las verdaderamente importantes, son frágiles: asumimos la permanencia de las relaciones afectivas, contamos con que el monte nos recibirá siempre con su frondosidad y aire puro, damos por hecho que abrimos el grifo y sale agua, damos por sentado que nuestra libertad de acción y expresión estarán siempre ahí, contamos con levantarnos de la cama y que las piernas nos respondan, con que mañana abriremos los ojos y nos acompañará la salud.

Y sin embargo, ¡Qué enorme impacto sufren las personas que han constatado que lo aparentemente sólido puede transformarse, de un momento a otro, en transitorio! Y la pandemia no creó fragilidad, simplemente desveló la fragilidad existente. El shock de hoy no es porque el mundo se haya vuelto frágil, es porque nuestra percepción de su solidez, nuestras defensas psicológicas, se derrumban y cada vez es más difícil ignorar las grietas.

Nos toca aprender de este momento, vivirlo como un despertar. Despertar doloroso, incómodo, pero primer paso hacia una relación más auténtica con la naturaleza de las cosas, con la fragilidad de la vida. El fin del sueño de control, el despertar de una conciencia más nítida en la que aceptemos y nos impliquemos en cuidar lo delicado: nuestra propia fragilidad, la de las reglas que hemos creado, la de los sistemas que nos organizan, la del tejido social que nos sostiene, la de los ecosistemas naturales... Asumir la delicadeza de la vida no como amenaza o debilidad, sino como el sustrato mismo de lo vivo. Y en lugar de afanarse por reparar y restaurar una solidez ilusoria, aprender a habitar esos espacios intermedios con plena conciencia, comprometiéndonos activamente a valorar y cuidar de lo esencial.

El mantra de la aceptación

La fragilidad no es un error, es un hecho existencial. Todo lo orgánico nace, se transforma y muere. Nuestra resistencia a esta verdad es fuente de gran parte del sufrimiento psicológico contemporáneo: ansiedad, pánico, desesperanza, desgaste emocional. La Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT) nos enseña que la capacidad de estar presente, abrirse a la experiencia por más dolorosa que sea, y actuar desde la intención de cuidar lo que valoramos— nace precisamente de aceptar la vulnerabilidad.

En la aceptación de la vulnerabilidad, contactamos con la ciudad como organismo vivo, siempre en transformación, con sus puntos sensibles, sus flaquezas, las que requieren de mayores cuidados. Poder apreciar la desigualdad en la ciudad, contactar con las necesidades del tejido social, con el ineludible cuidado de los recursos que nos ofrece, nos hará más humanos.

En la aceptación de la vulnerabilidad hay sitio para que crezcan nuevas identidades y formas de estar en el mundo, de los ancianos, de los jóvenes, de los niños, los inmigrantes. La grieta en las identidades rígidas, permite la emergencia de un “yo” más flexible, compasivo y siempre en proceso de construcción y cambio.

Por eso quizás este sea el momento de habitar las grietas con conciencia, desde la creatividad y apertura al cambio y al malestar que conlleva vivir en un espacio liminal. En este espacio en el que lo viejo no termina de caer y lo nuevo no se instaura todavía. Es territorio de incomodidad y también de fertilidad para la imaginación: ¿Qué nuevas formas de estar, de relacionarnos, de trabajar, de cuidarnos y cuidar pueden nacer aquí y ahora?

Para transitar este tiempo conviene dejar de luchar contra la incertidumbre y en cambio, anclarnos en el “aquí y ahora” de la experiencia. Observar las grietas sin caer en el impulso inmediato por rellenarlas, dejar que en la presencia y la curiosidad penetre la luz. Mientras volvemos al centro de la vida y nos planteamos ¿Qué es lo importante para mí, para nosotros incluso en medio de la incertidumbre? ¿Qué puedo hacer yo para cuidar de esto que es central para mí, para los otros, para mi comunidad? ¿De qué forma puedo hacer crecer en medio del caos la justicia, la libertad, la belleza, el respeto por la naturaleza y por las demás personas?

Y desde aquí, progresivamente comenzar a construir un nuevo tipo de solidez, una solidez resiliente, flexible, que integre las vulnerabilidades, los desequilibrios y las inconsistencias. En definitiva, una solidez más compasiva y más ajustada a la naturaleza de lo vivo.



DRA. MARISA PÁEZ BLARRINA

Directora de Formación y Coordinadora del Área de Psicología Clínica del Instituto ACT.
Doctora en Psicología.
ACT Trainer por la ACBS.