

Alejandro Rocamora

Crecer en la crisis

Cómo recuperar el equilibrio perdido



3^a edición

Serendipit

DESCLÉE DE BROUWER

Alejandro Rocamora Bonilla

116


CRECER EN LA CRISIS

Cómo recuperar el equilibrio perdido

Prólogo de Carlos Alemany

3ª edición

Crecimiento personal
C O L E C C I Ó N

Serendipit 

Desclée De Brouwer 

ÍNDICE

Prólogo, por Carlos Alemany	9
Introducción	13
1. La vida: equilibrio inestable	17
1.1. La vida como cambio	17
1.2. La salud mental	19
2. La crisis como patología vincular	27
2.1. La crisis	27
2.2. La crisis y la teoría vincular	32
2.3. El hombre: un ser dialogante	37
2.4. La crisis como patología vincular	43
3. Fenomenología de la crisis	45
3.1. Actitudes psicológicas	45
3.2. Beneficios de la crisis	47
3.3. La crisis y sus fantasmas	49
3.4. La crisis desde el ayudador	50
4. La crisis en la vida cotidiana	53
4.1. Crisis y enfermedad	53
4.2. La enfermedad crónica como crisis	61
4.3. El síndrome demencial y la familia	64
4.4. El discapacitado y la familia	75
4.5. Decálogo del buen cuidador	79
4.6. Crisis y duelo	81
4.7. Un adolescente en casa	91
4.8. Fracaso escolar	94
4.9. Pandillas y bandas juveniles en la gran urbe	98

4.10. La pareja: veinte años después de la “luna de miel” .	105
4.11. Agresividad y familia	114
4.12. Crisis y suicidio	125
4.13. Crisis y paro	141
4.14. Crisis y jubilación	146
5. Crecimiento psicológico.	153
5.1. La vida como vínculo	153
5.2. La vida: crecimiento psicológico.	157
5.3. Barreras al crecimiento psicológico y posibles soluciones	160
6. Crisis y cambio	167
6.1. Lo que nos impide cambiar	168
6.2. “Puertas falsas” al cambio	169
6.3. La adaptación.	171
6.4. Claves	172
6.5. Proceso de recuperación en la crisis.	175
6.6. La solución a la crisis: un viaje por la propia interioridad	177
6.7. El “viaje interior”: riesgos	178
6.8. Formas de “viajar”	179
7. Resiliencia: crecer en la crisis	181
7.1. Lo que es.	181
7.2. Lo que no es	182
7.3. ¿La resiliencia es congénita o adquirida?	183
7.4. Formas de fortalecer la resiliencia	183
7.5. Vínculo y resiliencia	184
7.6. Crisis, vínculo y resiliencia	185
7.7. Conclusión final.	186
Bibliografía citada	189
Bibliografía consultada	193



PRÓLOGO

por Carlos Alemany

¿Quién de nosotros no ha entrado en crisis a lo largo de su vida? ¿Quién de nosotros no ha sucumbido a veces a ella y otras veces, por el contrario, ha sabido aprovechar estos momentos para cambiar, reflexionar, robustecerse y dar un paso al frente? Serán muy pocos los que están atravesando el discurrir de la vida sin haber pasado por tales experiencias, muchas veces aparentemente negativas. A estos pocos que apenas han tenido crisis vitales, lo primero que me sale es darles la enhorabuena, porque han podido tener un crecimiento lineal, sin sobresaltos ni retrocesos. Pero, si soy sincero, lo segundo que me sale es decirles “Os habéis perdido algo importante”. Porque las crisis, así como pueden aportar fuertes dosis de sufrimiento, pueden ofrecer al mismo tiempo grandes oportunidades para el “conócete a ti mismo”, para buscar el equilibrio perdido o, en definitiva, para salir de ella con un nuevo aprendizaje vital, una nueva anchura tras el agobio y un nuevo crecimiento. En una palabra, toda crisis, desde la del niño que se asoma a la vida desde el útero materno gimiendo y llorando hasta la del que no sabe decir adiós a su existencia de una manera digna y agradecida, es una gran oportunidad de aprender a crecer.

Este libro –que con mucho gusto prologamos– está escrito por un médico psiquiatra, profesor de psicopatología y formador en la universidad de los futuros profesionales de la relación de ayuda.



Está escrito por un experto de la salud mental y de la falta de ella, por alguien que sabe auscultar constantemente la existencia humana para ayudar, para aprender y para curar.

Me gustaría también insistir en el hecho de que es un libro auténticamente “serendípico”. En primer lugar porque sabe unir muy bien el rigor en el tratamiento del tema con la capacidad de divulgación, que es uno de los objetivos primordiales de nuestra colección. En segundo lugar porque utiliza una forma sugerentemente narrativa que invita al lector a parar y reflexionar, a confrontar en uno mismo o a verificar en los que nos rodean lo que el autor, desde su experiencia, nos ofrece.

En tercer lugar es un producto español. Eso quiere decir que existen muchos libros de crisis en muy diferentes lenguas y culturas: la anglosajona, la francesa, la alemana, la islámica... Podríamos haber traducido cualquiera de ellos, que seguro habría aportado interesantes conceptualizaciones de esa existencia y de esas crisis hechas cultura. Pero estamos convencidos de que tenemos que saber crear en nuestra cultura y con nuestros instrumentos lo que aquí sucede, para describirlos, procesarlos y contextualizarlos en nuestro aquí y en nuestro ahora sociocultural. Por ello nos felicitamos de que el profesor Alejandro Rocamora haya aceptado el reto de escribir “su libro de crisis”, que así es también más el nuestro. Nos felicitamos y le felicitamos por esa tan positiva contribución.

Como bien afirma el autor, crisis es una palabra de moda: la familia está en crisis, la política está en crisis, las nuevas generaciones jóvenes pasan por una larga crisis de identidad... Asimismo hay crisis de pareja, crisis de fe, crisis económica... Un punto común a todas estas crisis implica una ruptura, una tensión, un parón en plena encrucijada, para lograr finalmente un puesto entre los vencedores o entre los vencidos. Y esto último sucede porque ninguna crisis es neutra, siempre supone un avance o un retroceso; nunca pasa inadvertida para el individuo, la familia o la sociedad.

Estoy de acuerdo con lo que el autor terminantemente apostilla: *“toda crisis siempre supone un conflicto que implica tensión entre diferentes aspectos, pero que también lleva la semilla del cambio. Esa nueva opción suele*



venir habitualmente tras una ruptura. La crisis siempre obliga a optar por esa opción ha tenido que pagar el precio de un desorden previo, de una angustia vital en nebulosa y de un sufrimiento al que no siempre se le ve salida”.

Entre los múltiples méritos que encuentro en este libro, que seguro hará mucho bien a los lectores, quiero destacar estos cinco puntos:

- 1) La descripción existencial y fenomenológica de los diversos tipos de crisis, tanto las evolutivas como las que suponen un enfoque novedoso de temas de actualidad: la crisis de duelo, la crisis del paro, o la crisis de encontrarte de la mañana a la noche con que tu hijo ha entrado irremediabilmente en el infierno de la droga... Todo ello lo describe el autor con precisión y al mismo tiempo de manera muy comprensible para el lector.
- 2) La orientación de la crisis como patología vincular, entendiendo el vínculo como la capacidad que tiene todo individuo para relacionarse consigo mismo o con otros.
- 3) Lo certeramente que utiliza el término “equilibrio” como el punto medio entre dos polaridades. Toda crisis supone un desequilibrio. Es por ello que plantea acertadamente la crisis como una patología vincular. Toda crisis es una ruptura del equilibrio vital, un momento de encrucijada y un antes y un después de la decisión tomada. Todo ello, trabajado como un proceso de cambio, llevará al individuo a alcanzar un nuevo nivel de madurez y por ello a conseguir una salud mental más integradora.
- 4) La incorporación de un término tan actual como el de “resiliencia” que originariamente era un concepto utilizado en las ciencias físicas para describir “la capacidad que tiene un material para recobrar la forma original después de someterse a una presión deformadora”, es muy digno de tenerse en cuenta.

Fue durante la década de los ochenta pero sobre todo en la de los noventa cuando la psicología lo retomó para definir la actitud de las personas que, tras haber sufrido graves conflictos (malos tratos en la infancia, pérdidas traumáticas o experiencias muy disfuncionales) eran sin embargo capaces de mantener un equilibrio mental que les proporcionaba



paz y tranquilidad. En otras palabras, el término resiliencia “se aplica en psicología a todos los individuos que tras la adversidad son capaces de recuperar su bienestar para proseguir su camino con una vida más productiva e incluso más creativa que la anterior”; en definitiva son personas que han sabido crecer en las crisis. Por eso, con pocas palabras, el título del capítulo lo dice tan breve como acertadamente: “Resiliencia o cómo crecer en la crisis”. Todo este apartado tan novedoso está escrito con un lenguaje sencillo y directo, con muchas alusiones a la vida ordinaria, con muchos ejemplos de los casos que le proporciona su experiencia profesional clínica.

- 5) Por último quiero señalar que el profesor Alejandro Rocamora no sólo hace una interesante descripción fenomenológica así como un acertado análisis de los distintos tipos de crisis, sino que también aporta soluciones. En efecto, el lector es invitado a considerar modelos preventivos que le ayudarán a retrasar o aminorar el impacto de la crisis. Y también quedará siempre la invitación a aprender y aceptar que toda crisis es una crisis vital invitadora del cambio y de una nueva reestructuración personal. En definitiva se trata de convertir la crisis, más allá del doloroso desafío que suele conllevar, en un elemento valioso, importante y positivamente manejable para un crecimiento personal integrador de cuerpo, mente y espíritu.

Ojalá la lectura de este trabajo invite a muchos, nos invite, a pararnos para saber categorizar nuestras propias crisis, para volver a repasar lo que aprendimos –o lo que no aprendimos– de ellas y para abrirnos a nuevas posibilidades que redunden en beneficio propio así como de aquellos que están a nuestro cargo.

Dr. Carlos Alemany Briz
Universidad Pontificia Comillas de Madrid



INTRODUCCIÓN

La crisis

Hace casi treinta años que estoy en continuo contacto, por mi profesión de psiquiatra, con la angustia del ser humano. He contemplado el sufrimiento ante la pérdida de un hijo, la desesperación por el diagnóstico de cáncer, pasando por la angustia del psicótico o del neurótico. Y también otras vivencias no tan dolorosas objetivamente, como la ruptura sentimental o los problemas generacionales, pero no por eso menos invalidantes y productoras de malestar. Todas estas situaciones se podrían resumir en una sola palabra: crisis. Y también con un solo vocablo podemos describir su propia esencia: desequilibrio. Que no necesariamente lleva al desajuste permanente, sino que en muchas ocasiones es motivo para crecer, desde la adversidad, en el proceso personal del individuo. Es una de las ideas directrices de este libro y de ahí su título: crecer en la crisis.

Jóvenes y mayores, hemos pasado por momentos de cambio; desde los cambios biográficos y biológicos, hasta los producidos por el propio devenir de la historia de cada uno: una enfermedad, el paro, un suspenso, etc. Todas esas situaciones, de una manera u otra, han supuesto un incremento de la angustia y una modificación en el dis-



currir tranquilo de la existencia. Por eso podemos afirmar que todos tenemos experiencia de crisis.

El contenido

Esta reflexión parte precisamente del concepto de la inestabilidad de nuestra propia existencia y cómo en definitiva la salud mental y la locura se diferencian fundamentalmente en su capacidad de equilibrio o no. De ahí, que toda *crisis*, que es un momento de encrucijada, sobre un antes y un después o sobre qué decisión tomar, lleva implícita la capacidad de conseguir un mayor gradiente de salud mental.

Otro concepto fundamental de estas páginas es el de *vínculo*. Es decir, la capacidad que todo individuo tiene para relacionarse consigo mismo y con los otros. Toda crisis supone un desequilibrio. Por esto, planteamos la crisis como patología vincular. Es decir, la crisis se produce por la ruptura del diálogo consigo mismo o con el entorno. Y también, un elemento fundamental para superar la crisis es precisamente el reencontrar en el “nosotros” un encuadre estabilizador, por la comprensión y el afecto, que facilite la reestructuración de la desorganización del sujeto.

El capítulo más extenso se refiere a la descripción de la crisis en la vida cotidiana, desde la enfermedad hasta el suicidio pasando por la crisis del adolescente o la misma situación de parado o jubilado. En todas esas crisis se indican algunas claves para superarlas. Son como mojones que nos señalan el camino para salir del laberinto de emociones que es toda situación de conflicto.

Los tres últimos capítulos están destinados a reflexionar sobre la existencia como vínculo y, sobre todo, en poner de manifiesto que todo individuo tiene la capacidad suficiente para convertir la crisis en “un bien para él”; lo cual no quiere decir que sea un defensor a ultranza de la crisis. Debemos intentar que no se produzca, pero si ocurre hay que activar todas nuestras potencialidades para salir más fortalecidos de la misma. Unas personas lo conseguirán antes que otras, entre otras



razones, porque tengan más *resiliencia*. Tercer concepto básico de esta exposición. La resiliencia entendida como capacidad que tiene todo ser humano para salir airoso de los conflictos, de la crisis, como esos materiales que tras un duro golpe vuelven a su situación primigenia. La resiliencia también se puede cultivar y fortalecer sobre todo en la infancia, donde el niño va configurando su personalidad. De ahí la importancia de una sana educación y de un ambiente familiar acogedor.

El mensaje último de estas páginas es que la crisis no necesariamente es negativa sino que puede ayudarnos a crecer psicológicamente, siempre y cuando sepamos elaborar bien esa vivencia y tengamos un buen contexto familiar y social, que nos facilite ese proceso. Es mejor no tener crisis, es evidente, pero si ocurre, que sepamos que podemos salir fortalecidos de ella. De ahí el título de este libro: crecer en la crisis. Que no hay que entenderlo como un deseo, ni tampoco como una orden, sino más bien como indicador de que toda crisis, por grave que sea, siempre tendrá una cara positiva, que nos ayude a ser más personas, más felices.

A quién va dirigido

Este libro, como he dicho antes, está redactado desde la vivencia personal y profesional y, con un lenguaje sencillo, quiere transmitir a todos los lectores un aliento de esperanza y al mismo tiempo indicar pistas que puedan ayudar a superar algunas crisis en concreto. Es un libro escrito para el público en general, pues todos en ocasiones hemos estado en crisis o nos hemos visto obligados a ayudar a alguna persona en una situación límite.

Agradecimientos

A Nina, mi mujer, y a mis hijos Javier y Cristina, que desde sus propias crisis me han ayudado a superar las mías y han sido un



acicate de maduración y progreso. A Carlos Alemany por su bello y cálido prólogo y por sus sugerencias, que han hecho posible que estas páginas surjan a la luz. Y a todas esas personas anónimas que en algún momento de mi actividad profesional he podido ayudar en una situación de crisis, pues ellos con su actitud positiva ante la vida y su deseo de superación han puesto de manifiesto en la realidad lo que este libro quiere hacer patente: se puede crecer en la crisis. Gracias a todos ellos.



1

LA VIDA: EQUILIBRIO INESTABLE

1.1. La vida como cambio

Cuando mis hijos eran pequeños íbamos con frecuencia a un parque que está cerca de casa. Allí unos de sus entretenimientos frecuentes era el tobogán y sobre todo el balancín. Aquí venía el problema: Javier pesaba más que Cristina y por lo tanto era difícil mantener el equilibrio. Había que hacer un gran esfuerzo para que la situación se nivelara, de lo contrario surgía el conflicto e incluso el llanto. Además cada uno tenía que situarse de forma correcta en el asiento, si no la caída era un riesgo. Por lo tanto, se necesitaban dos condiciones para que el juego funcionara: uno individual, sentarse bien, y además tener en cuenta el peso del otro.

Hoy se me ocurre pensar que la vida es como el balancín de mis hijos: es necesario intentar el equilibrio entre diferentes fuerzas y tendencias (amor, odio, libertad y opresión, etc.) para no “caerse”, para que no se produzca la angustia. De ahí la importancia de un desarrollo psicológico armónico que potencie todas las capacidades del sujeto, pero sin desentonar.

Pero, además, no estamos solos. Nuestras vidas confluyen y se entrecruzan con nuestros hijos, hermanos, padres, compañeros de



trabajo, amigos o con el portero de nuestra finca. Todos, de una forma directa o indirecta, estamos colaborando en moldear la personalidad del otro, al mismo tiempo que nuestra estructura yoica se cristaliza.

La vida, pues, es un proceso dinámico en interacción constante con uno mismo y con el entorno. Pero también es una sucesión de transformaciones. El propio nacimiento es un movimiento de cambio. Si el feto no saliera del útero materno moriría. Necesita cambiar para poder seguir viviendo, mejor, para comenzar a vivir. Es un cambio desde la situación placentera y sin ningún resquicio de sufrimiento ni malestar, hacia un medio en principio adverso y poco acogedor. Pero, además se debe producir en el momento justo, ni antes ni después de que el feto haya llegado al nivel de madurez para poder vivir.

Nacemos, pues, con el sello del cambio. En principio es sólo un cambio o modificación biológica, pero después, en el discurrir del tiempo, implica una transformación psicológica y social. El niño evoluciona hacia adulto, y éste puede concluir en anciano. Igualmente, pasamos de la individualización, a la vida en pandilla, para posteriormente terminar formando una familia o trabajando en equipo.

La vida, nuestra gran escuela, nos enseña que el cambio es el pan nuestro de cada día. Con una particularidad: el cambio no es caprichoso, sino que debe apoyarse en la anterior etapa para llegar a un resultado feliz. No podemos saltar de niño a adulto, o de ignorante a sabio, ni de una personalidad insegura a tener un gran dominio de uno mismo o una gran autoestima. El que pretenda cambiar antes de tiempo, o excesivamente deprisa, “morirá” en el intento o se hundirá en su propio fracaso. Me lo decía un viejo maestro de escuela: “si quieres subir una escalera debes hacerlo peldaño a peldaño para no caer; si deseas progresar en tu vida hazlo sin aceleramiento ni saltos en el vacío”. Pero también, el no-cambio, la pasividad o el inmovilismo nos puede producir el anquilosamiento psíquico, profesional o social, que nos conduzca a la “muerte”, en algunos de esos aspectos.

La vida se puede definir como un largo rosario de cambios (pequeños y grandes; físicos, sociales y psicológicos), que se inician con la salida del feto del útero materno y terminan con la muerte.



Son pequeñas crisis que no entorpecen sino que ayudan a progresar. Estas se producen o bien por el desarrollo biográfico del sujeto (adolescencia, climaterio, etc.) o por acontecimientos externos o internos (rupturas, pérdidas, enfermedades, etc.).

Es más, sin un mínimo de tensión no podríamos vivir. Sería una vida plana sin sobresaltos pero también sin poder crecer psicológicamente. El cambio es como la sal para las comidas: un exceso la hace insostenible, pero su total ausencia nos priva de disfrutar de los alimentos.

Cada una de nuestras biografías están sembradas de encrucijadas, de conflictos, de cambios y, por tanto, también de las resoluciones que hemos dado a esos momentos. De hecho, las personas mayores siempre cuentan su vida con relación a los acontecimientos de tensión que han sufrido (operaciones quirúrgicas, muertes, separaciones, etc.).

1.2. La salud mental

Siguiendo a Tizón (1982) podemos afirmar que no existe un concepto científico para definir la salud mental. Tal término alude, sobre todo, a una noción más o menos cargada de elementos ideológicos, y, en todo caso, la salud es una práctica, una pragmática, un modo de vivir y de trabajar, un modo de relacionarse los hombres.

La propia Organización Mundial de la Salud, ya en el año 1951, definió la salud mental como “un estado sometido a fluctuaciones debidas a factores biológicos y sociales, y que permite al individuo realizar una síntesis satisfactoria de sus propias tendencias instintivas, potencialmente conflictivas, constituir y mantener armoniosas relaciones con otras personas y participar en cambios constructivos dentro de su medio ambiente físico y social”. Por lo tanto, hace más de cincuenta años que la OMS ya defendía un concepto integral de la salud mental (donde hay que contemplar la dimensión biológica, psicológica y social), y que aunque la definiera como un estado, éste es fluctuante, lo que nos aproxima a la dimensión dinámica, que se postula actualmente.

