

Aprender a ser (un poco) buenos

Alfonso Salgado Ruiz es laico, psicólogo clínico y profesor universitario

Durante este tiempo de confinamiento por la pandemia he tenido la oportunidad de colaborar en un par de dispositivos de apoyo psicológico a sanitarios y afectados por la Covid-19 y, como todos los demás, he tenido que pasar mis días entre las cuatro (cómodas, siendo sincero) paredes de mi casa. Dos son los aprendizajes que me he llevado de estos meses. Bueno, la verdad, no han sido aprendizajes nuevos, sino la confirmación de algo que ya sabía y que se ha hecho, una vez más, patente.

El contexto como interioridad

Lo primero ha sido darme cuenta de la importancia que tiene el ambiente, el contexto físico, social, cultural... para explicar nuestro propio comportamiento. No somos sólo nuestros genes, ni nuestro cerebro, ni nuestro carácter, ni nuestras virtudes y defectos. Somos la relación de todo eso con el entorno en el que estamos. No tengo ni idea de filosofía (ni de casi el cien por cien de las cosas), pero supongo que Ortega quiso decir esto mismo con aquello de 'yo soy yo y mis circunstancias'. Soy con otros y soy en relación con lo que no-soy-yo. Mi persona abarca lo que hay dentro de mi piel y cómo todo eso (con el cerebro a la cabeza, en un juego de palabras) se relaciona con lo que me rodea.

Estos días, buena parte de mi atención como psicólogo ha tenido que ver con emociones, pensamientos, conductas,... muy mediatizadas por el hecho de vernos confinados, por la falta de costumbre por no salir a la calle, por la ruptura brusca de hábitos, por la falta de experiencia con el teletrabajo, la teledocencia, la tele-amistad, la tele... Todo lo que ha sucedido es normal, era esperable: sin duda, buena parte de lo que nos ha pasado ha sido la respuesta normal a una situación anormal.

Existe el riesgo de 'psicologizar' las cosas, como existe el riesgo de 'medicalizar' los problemas y de convertir en objeto de atención social y caritativo lo que debe ser abordado de otra manera. Sólo cuando cambian algunos contextos, mejora la situación y desaparecen (o al menos se minimizan) buena parte de nuestros sufrimientos.

El problema no es *'cómo tú te tomas las cosas'*, ni la felicidad o el sufrimiento *'dependen de tu actitud'*, como afirman algunos vendedores de humo bajo el disfraz de gurús psicólogos y humanistas, importadores de no sé qué culturas lejanas que parecerían iluminar (les encanta esta expresión) nuestra tradición occidental, mucho más mundana, mucho más objetiva, mucho más contextual y mucho más carnal, afortunadamente.

Los accidentes de tráfico no son un problema sanitario que deban resolver los traumatólogos. Son problemas de regulación de tráfico, de sostenimiento del buen estado de los vehículos, de una correcta educación vial y de una interiorización de las normas de tráfico. En el peor de los casos, el personal de traumatología atiende (maravillosamente, por cierto) los efectos de cuando ese problema de tráfico se traduce en personas accidentadas. Estoy seguro de que el mayor deseo del personal médico y de enfermería en un turno de urgencias, para el que se mantienen preparados y actualizados, es no tener que atender pacientes que provengan de un choque de vehículos.

La preocupación por el futuro incierto de ellos y de sus hijos, la tristeza por la pérdida de los seres queridos a los que no han podido despedir como merecen, la ansiedad por no poder ayudar a sus hijos con los deberes o la pérdida de ilusión por ver sus expectativas rotas de repente no son un problema psicológico. Son un problema. Y los psicólogos (generalmente muy bien

preparados) no son responsables de cómo hacer para evitarlo. Si acaso, están capacitados para reducir parte del impacto, pero el impacto se detiene si se cambian las condiciones. Y el mayor deseo de cualquier psicólogo sanitario que atiende problemas mentales es no tener que hacerlo, encontrarse con una comunidad de personas que tengan recursos suficientes para manejar los problemas cotidianos y que los contextos en los que esas mismas personas se manejen no vengán cargados de desafíos imposibles.

El paro, la marginalidad a la que condenamos a diario a tantas personas, unas condiciones laborales indignas en algunos casos, el rechazo a los emigrantes (no por extranjeros, no seamos ingenuos, sino por pobres), la falta de oportunidades de tantos jóvenes, la cultura imperante del descarte (que tiene ese apellido tan nuestro de 'el que venga detrás que arree') no es un problema que tengan que resolver las entidades sociales como Cáritas. No. El deseo mayor de cualquier trabajador y voluntario en Cáritas es ser prescindibles, tener que llenar su tiempo con debates sobre la evolución del rock progresivo porque no haya nadie que necesite llamar a su puerta. Esta es su grandeza: el empeño en dar de comer pescado mientras enseñan a pescar y pelean porque el río esté abierto para todos.

Por eso sueño con que todos incrustemos en nuestra mentalidad que es el cambio de entorno el que mejor favorece el cambio personal. Que además del empeño por ayudar a la gente a surfear las olas difíciles, es tarea de todos que el mar esté un poco más en calma. Que no debamos ser súper-hombre y súper-mujeres porque no haya tantos súper-problemas a los que tener que enfrentarnos. Que no psicologicemos lo que es un problema social; que no convirtamos en patológico y personal lo que es un problema derivado de unas malas condiciones. Que entendamos que el camino será más fácil para quienes están peor si todos nos empeñamos en allanar un poco más el camino de todos.

Adaptarnos a ser mejores

El segundo re-aprendizaje ha sido casi corporal. Cuando nos avisaron de que deberíamos estar confinados en casa quince días parecía que todo se ponía cuesta arriba. Y al principio fue así. Pero enseguida las personas se adaptan, o al menos, mucho más rápidamente de lo previsto, aunque cada una lo haga a su ritmo.

Yo mismo, que no paraba en casa, me descubro que me cuesta salir ahora que puedo, que me he 'acostumbrado' a pensar e imaginar el día siguiente sin salir de casa. Yo mismo me tengo casi que 'obligar' a volver poco a poco a la normalidad de antes ¿quién lo hubiera imaginado?

Y entonces me pregunto ¿y si me animara a dedicar semanalmente un tiempo a ayudar desinteresadamente a otros? ¿y si fuera capaz de planificar mis gastos mensuales incluyendo una sencilla partida para compartir? ¿y si incluyera entre mis enlaces habituales para conocer la actualidad algún sitio web que me informe de la actividad al servicio de los más débiles? ¿y si me forzara un poquito a pensar, sólo a pensar, que quizás eso que voy a comprar puede esperar a mañana, y que mañana me preguntaré si de verdad lo necesito y tomaré la decisión?

Si he sido capaz de aprender a vivir confinado ¿será posible pensar que se puede aprender a ser un poco más solidario, más generoso, más preocupado -un poquito más solamente- por aquellos de los que muy pocos se preocupan?

Y mi respuesta, conociendo un poco de lo que hablamos es ¿y por qué no tendría que ser así? No es cuestión de pensarlo, es cuestión de probarlo; no es cosa de sentir, es cosa de hacer. Y ver qué es lo que pasa.

Ayudar a cambiar el entorno para que todo vaya mejor y hacer hábitos de bondad se me antojan dos buenas maneras de mantenernos en la esperanza. Y para aquellos de nosotros que, con más

voluntad que acierto, pretendemos que nuestra vida se parezca un poco a la de aquel Nazareno, una buena forma de soñar su mismo sueño: que los hombres tengan vida y vida en abundancia.

Un abrazo

Alfonso