

EL PROCESO DE REVITALIZACION

Abríamos el pasado número de la revista hablando de la importancia de “decir adiós en los procesos de cambio que la vida nos envía”. Ese proceso, importante y complicado a la vez, requiere una elaboración de los sentimientos que acompañan a la despedida de las personas, de las etapas de nuestra vida, de los momentos que nunca volverán, de los deseos e ilusiones que ni siquiera han llegado a nuestras vidas pero que sabemos que nunca van a llegar. Procesos, todos ellos, de duelo por lo vivido y lo no vivido y lo que ya no podremos vivir.

Desde nuestra infancia aprendemos, a través de las personas de nuestro entorno, a afrontar los sentimientos que conlleva la pérdida e integrar, de alguna manera, diferentes estilos de vivir el proceso; tanto la pérdida en sí misma como la necesidad de aceptación que nos permita seguir viviendo. Y con ello afrontamos la primera decisión: resistirnos y desaparecer con la pérdida o enriquecer la vida con la experiencia de lo vivido o la aceptación de lo no vivido. En cualquier caso son cambios estructurales que causan incertidumbre e inseguridad.

En los últimos años hemos pasado por situaciones y experiencias inimaginables. Tras unos años sumidos en un estado de terror como consecuencia de la pandemia, parece que todo va volviendo a una cierta normalidad; se retoman libertades de movimiento y rutinas y surge la necesidad de superación y el deseo de olvidar. Sin embargo, al observar las múltiples secuelas sociales, tomamos consciencia del sufrimiento humano y constatamos el proceso de duelo social en el que estamos inmersos y que todavía está muy lejos de haberse superado. Se han incorporado cambios en las costumbres, hábitos, vocabulario y, en un sentido trascendente, en el significado de la supervivencia y del desgaste que ha supuesto el aislamiento y la falta de conexión social. Hemos vuelto a la normalidad más conscientes de las consecuencias de lo sucedido, de lo vivido y de lo que dejamos de vivir.

La propagación de un virus desconocido, las medidas de confinamiento, el distanciamiento social, han tenido un impacto significativo en la vida de todas las personas y en sus diferentes etapas de la vida. Todos tenemos necesidad de recuperarnos de esas pérdidas, todos estamos en proceso de revitalización, todos queremos volver a sentir la sensación de libertad, de seguridad en uno mismo, en los demás y en el entorno. Necesitamos expresar la necesidad de revitalización social, económica y relacional. Por ello necesitamos sentir el contacto físico como algo seguro, no peligroso. Volver a dar y recibir caricias físicas, tocarnos, besarnos y abrazarnos como la mejor fuente de energía revitalizadora. Aunque, en este punto, no podemos dejar de rendir homenaje al significado que tuvieron, durante ese periodo, las sonrisas a través de las pantallas, las caricias a través de la mirada y de los

gestos, la importancia de la palabra y de las frases entusiastas que todos necesitábamos para fortalecer la esperanza.

La revitalización del ser va acompañada de la satisfacción de necesidades externas e internas. Las externas conllevan la necesidad de seguridad económica y eso implica la adopción de medidas protectoras que estimulen el crecimiento laboral y la creación de empleo seguro. Por otro lado, a nivel interno, psicológico y personal, revitalizarnos significa volver a contactar con lo más genuino del ser humano como ser social, es decir, la necesidad relacional. Por ello es necesario volver a sentirnos seguros con el otro, retomando la presencia y el contacto; creando y renovando vínculos y despidiéndonos con gratitud de lo que significó el uso de las pantallas porque, si en un momento fue fuente de encuentro, en estos momentos se ha convertido en una forma de aislamiento. La revitalización pasa por hacer el duelo del confort que supuso el aislamiento y el refugio que significó mantener las relaciones y el trabajo a través de las tecnologías. La pandemia trajo la adopción de la tecnología digital en muchos aspectos de la vida, algunos impensables en su momento como la telemedicina, la psicoterapia online o el trabajo remoto. La revitalización pasa por incluir la transformación digital para aumentar la resiliencia de nuestras sociedades frente a futuras crisis y la capacitación digital.

Si como profesionales de la psicología y de la psicoterapia hemos tenido el reto de acompañar a las personas y los procesos de pérdida, de duelo, con sintonía y empatía y creando seguridad con nuestra presencia, en estos momentos surge un nuevo desafío, el de acompañarlas en el reencuentro con su vitalidad después de la crisis. Y lo podremos realizar con éxito tomando conciencia de todas las capacidades que hemos desarrollado en este periodo, de la fortaleza individual del ser en la diferencia de edades y etapas de la vida y haciendo el duelo de lo que vivimos y lo que no pudimos vivir. Todo ello para poder volver a sentir la energía vital que tanto necesitamos y reparar el daño en la salud mental de los ciudadanos.

Raquel Montero
Carmen Pozueta