

MAR: MOVIMIENTO HACIA EL AGRADECIDO RECUERDO

Ponente: Carlos Odriozola Espinosa de los Monteros

Fecha ponencia: 24 de Julio del 2006

Trataré, en este primer encuentro con vosotros, de presentaros el Proceso MAR, un abordaje original, integrativo y práctico en la elaboración del duelo y que tiene como objetivo último, no el olvido, sino el sentimiento de Agradecido Recuerdo.

Como quiero dedicar el tiempo que esté con vosotros a transmitir aspectos más vivenciales y prácticos, utilizaré esta posibilidad de encuentro escrito, para compartir unas cuantas reflexiones que ilustran y explican la filosofía del MAR y su diseño como herramienta terapéutica.

1. La primera idea que quiero reflejar tiene que ver con el contexto psicológico en donde el proceso MAR se desarrolla.

Conviene recordar como el Hombre, la Naturaleza, el Universo, se comprende fácilmente, a través del desplazamiento entre polaridades: el frío, el calor; la oscuridad, la luz; lo seco, lo húmedo; lo masculino, lo femenino; el ying, el yang; son sólo, algunos ejemplos que nos permiten entender la realidad como un continuum entre opuestos.

Así también desde un punto de vista psicológico podemos entender la naturaleza y el comportamiento humano como expresión de una polaridad básica y fundamental: EL AMOR Y EL TEMOR.

El Amor como fuerza integradora al servicio de la cohesión, la unión, y que obviamente nos acerca al entorno.

El Temor como fuerza disgregadora, separadora y desvinculante que nos lleva al distanciamiento, al aislamiento.

Todas las Virtudes provienen del Amor y todas las Pasiones lo hacen del Temor.

Es muy frecuente al referirnos a nuestra conducta o a nuestra personalidad hablar de partes sanas y partes enfermas, recogiendo esta idea también en el sentir popular cuando nos concebimos como "mitad hijos de Dios, mitad hijos del Diablo".

Pues bien, esta concepción en donde nosotros ELEGIMOS percibir la realidad con los ojos del Amor o con los ojos del Temor es una premisa básica y fundamental, desde donde situarnos para poder entender el funcionamiento y el desenlace, a veces "mágico" del Proceso MAR.

Así una vez comprendida esta básica disyuntiva o posibilidad por los destinatarios del MAR, asumimos la decisión de recorrer, observar, analizar y trabajar la relación perdida, con los ojos amorosos y no con los del miedo.

2. La segunda idea a compartir con vosotros tiene que ver con la concepción humanista del hombre y sus estructuras psicológicas.

Desde una posición humanista son cuatro las áreas desde donde comprender el hombre y su naturaleza integral.

El área intelectual.....Yo pienso

El área emocional.....Yo siento

El área corporal.....Yo hago

El área espiritual..... Soy

Para que el hombre, la persona fluya en su desarrollo es necesaria la contemplación de las distintas áreas y su coherencia armónica; es necesario que las cuatro áreas sean atendidas, entendidas y tenidas en cuenta, tanto en su contenido como es sus formas.

Es por esto que el MAR pone la atención en la elaboración del duelo desde todas estas perspectivas y cuenta con las herramientas y formas de hacer terapéuticas propias y específicas de los distintos contenidos.

3. La tercera reflexión a cerca del trabajo con el MAR, es la” aparente facilidad con la que se trabaja y que contrasta con la “profundidad” con que se culmina.

La explicación es bien sencilla: El grado de profundidad que se alcanza en un trabajo de tipo introspectivo tiene que ver más, con la ausencia de resistencias que con la complejidad de las herramientas utilizadas.

Todas las resistencias que fundamentalmente provienen de la teorización, la intelectualización y la racionalización son no solo atendidas sino provocadas, analizadas y tenidas en cuenta. Es más, forman una parte bien importante del inicio del MAR con lo que en lugar de ser muros insalvables que boicotean la evolución del duelo, se convierten en facilitadores del proceso de elaboración.

4. El cuarto punto a tener en cuenta, la distinción entre el Sufrimiento y el Dolor, es quizás desde el punto de vista teórico, el más importante y aclaratorio de este abordaje terapéutico.

Se trata de la distinción clara, rotunda y precisa de dos conceptos de uso muy frecuente y que sin embargo se emplean como sinónimos o de forma indistinta. Esta diferenciación, coge de sorpresa a una mayoría de los participantes y va a tener una repercusión muy importante en todos los niveles.

Mientras el Sufrimiento pertenece al Temor, el Dolor es la cara triste del Amor. Mientras el Sufrimiento es pasado o futuro, el Dolor es presente. Mientras el Sufrimiento está en la cabeza, el Dolor está en el corazón. Mientras el Sufrimiento (nos) separa, el Dolor (nos) acerca. Mientras el Sufrimiento se rodea de resentimiento y culpa el Amor se rodea de comprensión y perdón. Mientras el Sufrimiento termina en desesperación y angustia el Dolor en Agradecido Recuerdo. Ahora resulta mas fácil entender como uno de los objetivos fundamentales del Proceso MAR es la transformación del Sufrimiento en Dolor, entendiendo ya a este como una inequívoca manifestación del Amor. El dolor no hay que quitarlo sino acompañarlo. No hay que suprimirlo sino compartirlo.

5. Otra "novedad de este trabajo, se encuentra en el papel preponderante y fundamental que ocupa LA CULPA como elemento distorsionador del duelo.

De acuerdo a las hipótesis ampliamente contrastadas del MAR, si un duelo no se elabora de forma espontánea y natural en el tiempo (en cada supuesto) necesario, es porque hay sentimientos de culpa que obstaculizan un amoroso y agradecido desenlace. En consecuencia el trabajo emocional con la culpa a la luz de la comprensión y el perdón da como resultado el Agradecido Recuerdo.

6. Además analiza las distintas pérdidas por la forma en que éstas ocurren, estableciendo una lógica correlación entre estas y los correspondientes sentimientos de culpa.

Ni todas las pérdidas son iguales, ni ocurren de la misma forma ni por consiguiente van a traer las mismas consecuencias afectivas.

El resultado de este análisis por parte de los afectados es esclarecedor, muy liberador y en muchas ocasiones determinante del desenlace deseado.

7. Por último, quisiera hacer referencia a otro aspecto singular del Proceso MAR y es la metodología de trabajo y su repercusión a nivel individual familiar y/o grupal.

El Proceso tiene 5 pasos o fases intermedias que yo voy invitando a recorrer al Grupo y que previamente se ha dividido por parejas.

Ahora bien, todos los asistentes va recorriendo estas diferentes etapas desde una doble perspectiva de afectado y facilitador (ayudado-ayudante).

De esta forma, cada miembro del grupo no solo recibe las atenciones que en su condición de necesitado precisa, sino que sin pensarlo, se encuentra desarrollando y despertando (sus) recursos para facilitar el desenlace de su compañero/a. En definitiva, desarrolla potencialidades y diseña estrategias para ponerlas al servicio de los demás y por extensión a su propio servicio.

VISIÓN SISTEMÁTICA Y PROPUESTAS TERAPÉUTICAS

Ponente: Carlos Odriozola Espinosa de los Monteros

Fecha ponencia: 24 de Julio del 2006

A continuación, voy a presentaros la filosofía y la práctica que aporta el Proceso MAR en su aplicación familiar.

Quiero señalar primeramente, que el modelo de abordaje familiar es un modelo de elección frente al individual o grupal, especialmente en los supuestos de pérdidas repentinas y diría que necesario cuando el fallecido, a es un hijo, a, sin emancipar en el seno de una familia nuclear.

Cuando un tipo de pérdida como ésta ocurre, el sistema familiar se estremece, se resquebraja, se quiebra y sus componentes entran en un profundo caos emocional, poniendo en serio peligro la estabilidad afectiva de la familia.

No es raro, que ante este escenario de tan difícil elaboración se disparen los mecanismos de defensa evitativos del dolor y se desarrollen distintas estrategias para evitar que a la pérdida de uno de sus miembros se añada la de la propia familia.

El trabajo realizado con familias a lo largo de muchos años, unido a mi formación en otros campos de la psicología y la psicoterapia (humanista, gestáltica, bioenergética, transpersonal), han contribuido a la identificación de unas estrategias que con fines homeostáticos se ponen de manifiesto de forma repetitiva.

Mis observaciones, me llevan a considerar que cuando el Sistema Familiar está en crisis por un caos emocional, se crean o se manifiestan 3 subgrupos o sectores desde donde analizar, entender, e interpretar la vivencia, la elaboración de la pérdida.

Me estoy refiriendo al sector del **pensar**, el sector del **hacer** y el sector del **sentir**.

Cuando el grupo familiar es un grupo sano, maduro, en contacto con un dolor, que no tratan de eludir, entonces estos tres sectores interactúan, intercambian y se interrelacionan de una forma rica, respetuosa y compensada.

Cada uno desde su atalaya comparte el mismo dolor y cada miembro es a la vez soporte y motivo de atención.

Con el paso del tiempo esta familia elaborará su duelo, quedando en todos ellos el sereno sentimiento de Agradecido Recuerdo.

Sin embargo, en muchas ocasiones la tragedia es de tal magnitud que el sistema no está lo suficientemente maduro-preparado para elaborar la pérdida, poniéndose de manifiesto un grave peligro de ruptura familiar por desmoronamiento emocional.

Ahora los distintos sectores ya no son atalayas desde donde contemplar, entender y compartir sino RINCONES en donde cerrarse, refugiarse y protegerse, en la equivocada creencia que, desde ahí contribuirán a equilibrar la amenazadora tensión, garantizando, así, la supervivencia del Sistema.

Pensar para no sentir. Los miembros del rincón intelectual, tienen como misión compensar el sufrimiento desgarrador que expresan los ubicados en el subgrupo emocional.

La forma o medios de los que disponen son:

- a) La racionalización o intelectualización.
- b) El silencio – aislamiento.
- c) La desconexión – anestesia.
- d) La negación u olvido.

Los ubicados en este rincón proponen con su estrategia una “neutralidad emocional” que vaya colocando “las cosas en su sitio”.

Hacer para no padecer. Los incluidos en el rincón del hacer, tratan de desviar la atención del sistema hacia terrenos menos conflictivos y sobre todo menos contaminados por el sentimiento disgregador de la pérdida.

Los encargados de esta misión disponen así mismo de varias estrategias o recursos para lograr sus propósitos

- a) Comenzar una batalla legal, sin descanso, tratando de identificar culpables y no terminar hasta que “se haga justicia”.
- b) Integrarse (¡ANTES DE TIEMPO!) en Asociaciones, u O. N. G. Donde ayudar y acompañar” a otros” que están atravesando o vayan a atravesar parecidas circunstancias.
- c) Involucrar al Sistema en cambios de residencia, trabajo, viajes, nuevos retos...
- d) Captar la atención del grupo familiar mediante la aparición de nuevas enfermedades, fracasos escolares, accidentes recurrentes, o sencillamente conflictos de convivencia.

Su misión es sustituir el emergente familiar, dejando que el sentimiento de pérdida pase a un segundo plano.

Y ya en tercer lugar, tenemos a los componentes del rincón del sentir.

Sentir par no olvidar. Ellos son los portavoces y representantes del sufrimiento y, por tanto, los encargados de mantener viva la tragedia y de hacer saber que nada es, ni será, igual que antes. El sufrimiento se entiende de esta manera como una desvirtuada manifestación del “amor”.

Las formas o recursos en que el sufrimiento se instala y se cronifica son, entre otras, las siguientes:

- a) Proliferación de fotos u otro tipo de recuerdos en los distintos lugares de la casa.
- b) Mantener la habitación y sus objetos personales tal y como estaban antes de su partida.

- c) Vestir o mantener un luto (emocional y comportamental).
- d) Todo ello acompañado de crisis afectivas, catarsis emocionales, desvinculaciones relacionales o falta de alegría de vivir.

Visto así, desde una perspectiva sistémica en donde lo prioritario fuera el principio homeostático de continuidad y permanencia, podría parecer no solo interesante y adecuado, sino hasta mágico, cómo pueden repartirse los roles para que aquello no se derrumbe

Sin embargo, esta “aparente estabilidad” no lo es tal, como veremos a continuación.

En primer lugar, la elaboración del duelo implica el recorrido de un proceso que atraviesa por diferentes fases y que culmina emocionalmente con un doloroso, sereno y agradecido recuerdo.

Mientras los tres subgrupos actúen de forma estanca e inconsciente de sus propósitos, ningún sufrimiento podrá ser elaborado como dolor, ni mucho menos alcanzar el sereno agradecido recuerdo.

En segundo lugar, si bien los distintos miembros del sistema se han “sacrificado” cada uno desde su rincón, con el fin de mantenerse unidos, la lectura consciente de los otros componentes no es, en absoluto, de valoración por el sacrificio prestado.

Por el contrario, desde el rincón intelectual envían mensajes de desaprobación al rincón emocional tachándolo de inmovilistas, de anclarse en el pasado de no preocuparse por los vivos y de sentirse afectivamente ignorados y enjuiciados como insensibles monstruos.

Los del rincón del hacer también centran sus críticas en el sector emocional, (no olvidemos que ahí es donde se ubica la posibilidad de desestabilización) invitándoles a que dejen de preocuparse por lo que no hay y comiencen a ocuparse por los que están.

La vida continua y no podemos quedarnos contemplando fotos con los brazos cerrados.

Mientras tanto, desde el rincón emocional no pueden comprender la insensibilidad, deshumanización e inexpresividad de unos, ni la imperturbabilidad y seguir como si nada hubieran pasado de los otros. Así se instauran en el sufrimiento y nadie vive el dolor.

Tácita y expresamente se cruzan recíprocas acusaciones de desapego, frialdad, egoísmo, capitalización del dolor o protagonismo. Una vez más, se instala la paradoja y terminará ocurriendo lo que se trataba de evitar. El sistema está en peligro, así que, “Sálvese quien pueda”.

Bien, termino esta reflexión señalando las ventajas de un abordaje familiar frente al individual o grupal

- 1) Al trabajar con todos los miembros del sistema, éste se refuerza en su necesidad de permanencia, cohesión y unidad.
- 2) Aparecen (o se refuerzan) relaciones de complicidad, alianzas. Se explican y comprenden las diferentes actitudes y reacciones ante la pérdida en un clima de ausencia de juicio
- 3) Las posturas o elementos resistentes son identificables, y susceptibles por tanto, de elaboración y colaboración
- 4) La expresión del dolor en el contexto familiar favorece el acercamiento, la comprensión, la empatía y la complicidad.
- 5) “La reutilización de la pérdida en beneficio de la colectividad”, última fase del Proceso M. A. R., tiene en el abordaje familiar especialísima importancia. La propia dinámica del trabajo hace que los familiares saneen temas pendientes, cierren situaciones inconclusas y se proponga un modelo de convivencia y comunicación, íntimo, respetuoso y amoroso, que posibilite en última instancia el crecimiento de sus miembros