

En una época de ritmo trepidante, el ser humano rígido y no dispuesto al cambio tiende a reaccionar de forma que lo conducen al sin sentido y al estrés.

CADA cambio va de la mano de un duelo, un sentimiento de pérdida ante lo que quedó atrás.

Para el psicoanalista **Oscar Feuerhake** eso explica las diversas reacciones frente al fenómeno, desde la resistencia al cambio hasta una adicción ansiosa a él, en que la excitación que surge del atractivo de lo nuevo disfraza la incapacidad para comprometerse.

"Cuando alguien se liga a algo se arriesga a sufrir. Sin embargo, siempre estamos ligándonos y separándonos de personas, lugares, objetos... y procesando duelos", señala el psiquiatra.

Por lo mismo, frente a situaciones de cambio importantes, como de trabajo, por ejemplo, no recomienda añadir otro cercano. Ese es un error frecuente: **"Se puede ver en madres que quedan viudas y los hijos las trasladan a una nueva casa para ayudarlas a rehacer la vida"**.

Cómo vivir en un mundo de tantas incertezas



Agrega Feuerhake que **"el individuo que se niega a ligarse, se niega a sufrir"**.

En la actualidad, la sociedad propicia el sistema de lo desechable, que está fundado en la idea de nunca sentir dolor. Eso tal vez no conduce a una sensación de sufrimiento agudo, pero sí de vacío y desgano.

¿Acaso no está viviendo de ese modo una gran mayoría de chilenos?

En la vereda opuesta, está el sujeto que se queda estancado y se empuja, porque su mundo se va cerrando. En consecuencia, para crecer hay que ir separándose dolorosamente de las cosas y creando sustitutos.

El psicoanalista Feuerhake no cree que el hombre actual esté sobrepasado por los cambios, aunque sí por momentos.

"Esto se ve, por ejemplo, en los adelantos tec-

nológicos, cuyo desarrollo no es regular. En los últimos veinticinco años han evolucionado a brin-

cos. Al principio, mucha gente no logra adaptarse, pero después lo va haciendo de a poco, hasta el salto siguiente..."

Ejemplifica sus palabras en la figura de un hombre de mediana edad que a los 18 años no convivía con muchos de los artilugios propios de modernidad, como enviar e-mails, estar en Instagram... y hablar por WhatsApp era una quimera.

Aunque primero sintió que la computación le quedaba grande, gradualmente se fue adaptando y hoy también se maneja en esas lides.

Pudo tener una reacción catastrófica, deprimirse, esgrimir que no tenía nada que ver con eso y marginarse...

Todas las maniobras

que representan pequeños fracasos.

Lo único que cabe es enfrentarse al cambio, ya que la adaptabilidad es un signo de salud mental.

Añade Feuerhake que muchas veces es necesario que el sujeto haga el duelo de una parte de su autoimagen, ya que sólo de esta manera puede comenzar a aprender.

Si la persona se ha adiestrado en asumir cambios, esto se transforma en un círculo virtuoso.

Por ejemplo, un hombre que a los 50 años sigue abierto a los cambios,



Oscar Feuerhake: "Hay que asumir que la adaptabilidad al cambio es un síntoma de salud mental"

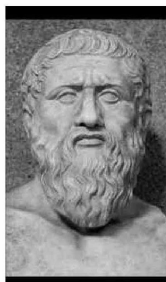
es probable que a los 70 también lo estará, aunque no con el ritmo que tienen las generaciones nuevas.

La capacidad adaptativa de las personas es impresionante. Es el instinto de autoconservación, señala el psiquiatra.

EL RITMO INTERNO

A juicio de Feuerhake **"los saltos de los cambios están siendo muy frecuentes y el problema es que la cantidad y el ritmo de ellos no va en consonancia con el ritmo interno. Luego, allí se produce el desajuste"**.

En las aguas calmas todo anda bien, pero hay que ver quiénes se manejan en las tormentas (cambios muy rápidos), que exigen una identidad sólida, porque hay que asumir que la adaptabilidad al cambio es un síntoma de salud mental.***



Podemos perdonar fácilmente a un niño que tiene miedo de la oscuridad; la verdadera tragedia de la vida es cuando los hombres tienen miedo de la luz.

Platón