

M.A.R.

Movimiento hacia el Agradecido Recuerdo

Cursos de verano – Universidad del País Vasco

24 de Julio del 2006

Por Carlos Odriozola, Psicólogo

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 este 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 M.A.R. y su diseño como herramienta terapéutica.

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

Conviene recordar cómo el Hombre, la Naturaleza, el Universo, se comprenden 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 solo 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, al igual que 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 M.A.R.

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 pérdida, 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 sea atendidas, entendidas y tenidas en cuenta, tanto en su contenido como es sus formas.

Es por esto que el M.A.R. 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 acerca del trabajo con el M.A.R. 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 la racionalización son no solo atendidas sino provocadas, analizadas y tenidas en cuenta. Es más, forman una parte bien importante del inicio del M.A.R. 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 esta 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 M.A.R. 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 M.A.R., 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 estas 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 M.A.R. 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 van 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 compañer@.

En definitiva, desarrolla potencialidades y diseña estrategias para ponerlas al servicio de los demás y por extensión a su propio servicio.