

La metáfora del jardín, una forma de ayudarnos a situarnos delante de la enfermedad



MIREIA FORNER PUNTONET

Psicòloga especialista en psicologia clínica
Servei de Psiquiatria, Hospital Universitari
Vall d'Hebron

En el curso de adaptación y aceptación de la enfermedad, tanto la familia como la persona afectada pasan por distintos procesos emocionales que incluyen tanto la negación, como la rabia, la culpa, la tristeza, el miedo, entre otros. Es importante tener presente que la adaptación a la enfermedad no es un proceso lineal sino dinámico donde la persona y la familia superan algunas etapas, a las cuales regresan en otros momentos, oscilaciones que van ligadas principalmente a la evolución médica. A veces a lo largo de todo este proceso uno se siente invadido por la emoción, el malestar y las preocupaciones, teniendo la percepción que navega sin rumbo sin vislumbrar el horizonte y que las emociones le sobrepasan. Estas sensaciones son normales si son temporales y no afectan a nuestro día a día, a nuestro funcionamiento de forma significativa.

En estos momentos complejos, de montaña rusa emocional, hay una metáfora de la terapia

de aceptación y compromiso que me gusta especialmente, porque ayuda a resituarse, a discernir los aspectos que son relevantes para cada uno de nosotros y que nos ayudan a afrontar el día a día también de la enfermedad; es la metáfora del jardín de K.G. Wilson y M.C. Luciano. Quiero compartirla con vosotros, espero que os sea de utilidad.

“Imagina que eres un jardinero, que amas tu jardín y que te gusta cuidarlo, tiene flores de todos los colores, plantas varias y árboles frutales. Las plantas, las flores y los árboles son las cosas que quieres en tu vida. ¿Cuáles son las plantas, las flores y los árboles de tu jardín? ¿Cómo están estas plantas: han florecido, huelen bien, están frondosas...? ¿Estás cuidando las plantas, las flores y los árboles que más quieres como querrías cuidarlas?

Claro que no siempre dan las flores en el lugar que quieres, en el momento que lo deseas; a veces se marchitan a pesar de la atención y el cuidado; la cuestión es cómo ves que las estás cuidando, ¿qué se interpone en tu camino con las plantas, en su quehacer para con ellas?

Cuando estamos perdidos en el curso de la enfermedad es importante pararnos y evaluar hacia dónde nos dirigimos

En los jardines también crecen malas hierbas. Imagina que un día sales a tu jardín y ves una mala hierba, la cortas tan pronto la ves, pero la mala hierba vuelve a aparecer. Nuevamente te afanas en cortarla, pero a los pocos días esa mala hierba vuelve a crecer. Así nuevamente te afanas en cortarla y sin quererlo, poco a poco, abandonas el cuidado de las otras plantas de tu jardín para ocuparte de este problema. Esta mala hierba pasa a ser el centro de tu atención. Al final sin quererlo te has centrado tanto en arrancar las malas hierbas que has olvidado las flores que tanto te gustan y que te hacen sentir feliz como jardinero.

No obstante, es importante que te des cuenta de que las malas hierbas, a veces, favorecen el crecimiento de otras plantas, bien porque dan espacio para que otras crezcan, bien porque hacen surcos.

Cualquier jardinero sabe que cada planta requiere un cuidado sistemático y apropiado y a pesar de ello, nadie puede garantizar el resultado completo con cada planta,... Es seguir

cuidando las plantas, con lo que ofrezcan en cada momento y no descentrar la atención de las plantas, las flores y los árboles que quieres en tu vida”.

Como os habréis dado cuenta, las flores, los árboles y las plantas representan las actividades diarias y las relaciones que es importante cuidar,

que a veces florecen y a veces no porque dependen de distintos factores. Las malas hierbas son los problemas y las preocupaciones que intentamos arrancar de raíz, pero que no por esto desaparecen. Es importante que tengamos presente que cuando más nos dejemos llevar por esta lucha, la de las malas hierbas, probablemente más descuidaremos las cosas que nos importan.

Cuando estamos perdidos en el curso de la enfermedad es importante pararnos y evaluar hacia dónde nos dirigimos y por qué motivos, qué es lo que nos mueve y nos ayuda a avanzar y cuáles son las malas hierbas que quizá, sin darnos cuenta, y luchando por arrancarlas de nuestro camino, también nos ayudan a crecer.

Es importante tener presente que la adaptación a la enfermedad no es un proceso lineal sino dinámico