# RESISTENCIA AL CAMBIO

Dra. Ma. Luisa Rivera García

Si nos detenemos a reflexionar un poco, podemos encontrar muy pronto, que en la vida solo existen dos puntos seguros: la muerte y el cambio. En palabras de Schopenhauer, “el cambio es la única cosa inmutable”. Sin embargo, nos **resistimos** a ambos. Y nos resistimos de tal forma que, con una desafortunada frecuencia, una nos lleva a la otra de manera anticipada y dolorosa. Nos resistimos tanto al cambio, que nos quedamos atrapados en situaciones de vida tan complicadas, que nos acercan a una especie de “muerte en vida”, o al menos en una vida detenida, sin plenitud, viviendo un “limbo” del que la única salida visible, es la muerte real. No soy feliz, tampoco infeliz, solo no soy. Esa zona muy mencionada en la actualidad, como “zona de confort”, que es todo menos confortable.

Pero entonces, ¿por qué nos resistimos tan vehementemente al cambio? Freud, pionero en esto (como en otros aspectos de la psique), habla de estas resistencias: “los mecanismos de defensa contra los antiguos peligros, retornan en la cura en forma de resistencias a la curación, lo cual es debido a que la misma curación es para el yo como un nuevo peligro” (Diccionario de Psicoanálisis, Laplanche/Pontalis). Y cualquiera que sea el tipo de acercamiento al trabajo con la psique, ya sea individual o grupal, que hayas podido experimentar como terapeuta o en lo personal, seguro reconocerás estas resistencias.

Si antes la hemos pasado mal de alguna manera, cualquier cambio, aunque ahora sea hacia un mayor bienestar, me causará una especie de angustia por lo desconocido. El yo se defiende de lo nuevo.

El mismo Freud nos habla (en un intento de clasificar que no lo deja satisfecho), de cinco formas de resistencia.

**Represión.** Escondemos, enterramos, “arrecholamos” en algún recoveco lejos de la conciencia, lo que nos duele. Y lo podemos hacer premeditadamente o incluso de manera inconsciente. Conozco casos en que la persona, honestamente no recuerda nada. No puede dar cuenta de dónde vienen sus malestares, pero el solo acercamiento a algo (un sonido, un olor, una presencia) que se lo pueda traer al presente le genera angustia o desasosiego intensos.

**Transferencia**. Otra manera de no ver, de no reconocer como mío algo que me perturba, es transferirlo a “otro”. Al vecino, al padre o al mismo terapeuta. El mismo Freud nos alerta: cuando un paciente llega hablando de quien lo trató con anterioridad, hay que escuchar con atención, estará hablando de sí mismo.

**Enfermedad.** Como manifestación de lo que ocurre en lo inconsciente, el síntoma se integra al yo. Es frecuente en un proceso, que el paciente se presente con alguna situación de salud. La pregunta sería: “Y si su *gripa* quisiera decir algo, ¿qué estaría diciendo?”.

**Compulsión a la repetición.** Esta forma de resistencia puede presentarse cuando ya se ha alcanzado un nivel considerable de bienestar. Ya logré desatorarme de la situación que me mantenía en ese “limbo” y sin darme cuenta me vuelvo a enredar en una situación similar a la que me tenía atorado.

**Culpa.** Esta resistencia está asociada a nuestra conciencia crítica. Algo en mí se siente mal de sentirse bien. Y tal vez tenga que ver con una lealtad ancestral o decreto materno, pero por paradójico que nos suene, desde lo consciente, en estos casos, el bienestar es la causa del malestar.

En fin, todo lo que perturbe la continuación del trabajo, del camino al bienestar, es una resistencia a la que hay que reconocer como tal, revisarla y entenderla, porque me dará un mayor acercamiento a las profundidades de mi ser, y porque si se presentan, es que ¡¡voy bien!!

Facebook: Ma. Luisa Rivera
Correo electrónico: marialuisa0505@gmail.com