

## **Cambio en etapas.**

*\*Dr. Enrique Domville*

Estamos acostumbrados a una rutina, pero sujeto a imprevistos, cambios no deseados, si los asimilamos de una manera rápida con dificultades volvemos a nuestra rutina y nos adaptamos al cambio, no siendo traumático, pero cuando es forzado y obligado, tenemos una respuesta ante la noticia del cambio intempestivo.

En un artículo de David Cuadrado en Capital Humano n° 241 del 2010, hace referencia a Elizabeth Kübler-Ross quien durante su vida profesional como psiquiatra decidió dedicarse a tratar seres en situaciones de dolor, primeramente con presos en un campo de concentración en Polonia y después en ayudar aquellos que pasan por la etapa a la que llegaremos, que es el proceso de terminación de nuestra vida.

Los estudios plasmados en varios libros nos hablan de las 5 etapas de un enfermo terminal, un proceso se ha iniciado y es irremediable, todos tienen un momento de duelo ante un proceso natural pero final, en el que habrá ausencia física del paciente, más no de los recuerdos que estarán presentes en las mentes de aquellos que extrañaran la presencia física. Los procesos de sufrimiento en que sabe que su final está próximo. Inician con la negación y el ¿porqué yo? se hace aparente, es el cambio no deseado, el miedo de lo que no conocemos se presenta, aunado con los pensamientos de lo escuchado sobre la recompensa y el castigo, el reconocer lo hecho y que aún tenemos mucho por hacer, tendremos muchas satisfacciones pero también deseos no cumplidos, con preocupaciones de lo realizado, con el sentimiento de no poder disfrutar lo planeado.

Esto sucede de alguna manera similar cuando en el lugar de trabajo existe un cambio no deseado, pero solo que en esto podemos iniciar una vez más y adaptarnos a nuevos parámetros que podremos llegar a conocer siempre acompañados del miedo a lo desconocido.

Cuando tenemos la noticia que la vida se acabó o el empleo o una relación, aparece una respuesta de inmediato, es emocional, se llama ira, se manifiesta de diversas maneras con la pregunta ¿Por qué yo?, se inicia buscando culpables ajenos a nuestra responsabilidad, como si esto fuera un alivio a lo deseado, el estar en el proceso no deseado que nos da sufrimiento y por lo tanto nuestras respuestas pueden ser violentas y si coinciden con la actitud de abandono, es obvio que el sufrimiento será mayor, en la vida se puede gestionar no tener dolor, pasarla lo mejor posible para llegar a la terminación, pero si solo es un escollo más en la vida, no gestionar la adaptación es alargar el sufrimiento de manera innecesaria, como dijo Frankel, se tiene que buscar un sentido a la vida.

La tercera etapa es la negociación, que inicia con uno mismo con la aceptación de los hechos, los sucesos biológicos o las circunstancias de la vida los podemos hacer más tolerables, considerando que nuestra mente tiene que eliminar los resabios, aprender a perdonarse por los errores cometidos y perdonar por los agravios sentidos, esta etapa es la de eliminar todo el encono de las interpretaciones personales que son producto de nuestra propia mente y siempre juzgados a nuestro favor y como siempre buscando evadir nuestra parte de responsabilidad, esta negociación con uno, es la parte más difícil del evento.

De no ser cuidadosos caeremos con facilidad en la etapa 4 del proceso que simplemente es la depresión y el abandono de nosotros sin considerar lo positivo de un cambio y con lo adquirido en paz mental, podremos enfrentar el siguiente paso que es de hacer o no, pero ya depende de la actitud y voluntad de cada quien, sufrir el final o disfrutar lo dado y construido en la vida, estar listo a mejorar y volver a crecer, estas similitudes de proceso ocurren todos los días. Esto es una reflexión.

**\*Comisionado de Bioética del Estado de Oaxaca**  
**Emilio Carranza No.1221 Col. Reforma, Tel. (951) 5026588**  
**Email: [combioeticaoax@gmail.com](mailto:combioeticaoax@gmail.com)**



**Comisión de Bioética del Estado de Oaxaca**



**@bioeticaoaxaca**