

Los beneficios de una “revisión de vida”

REFLEXIONAR SOBRE EL PASADO, A TRAVÉS DE LA ESCRITURA O LA CONVERSACIÓN, PUEDE AYUDARNOS A APRECIAR MEJOR DÓNDE ESTAMOS Y HACIA DÓNDE VAMOS. ESTE MÉTODO TERAPÉUTICO, QUE IMPLICA REVISITAR Y EVALUAR LO VIVIDO DESDE LA PRIMERA INFANCIA HASTA EL PRESENTE, PUEDE MEJORAR EL BIENESTAR PSICOLÓGICO A CUALQUIER EDAD.

POR Emily Laber-Warren, THE NEW YORK TIMES

Jodi Wellman quedó devastada cuando su madre murió de un ataque cardíaco a los 58 años. Limpiar su apartamento la hizo sentir aún peor. Los cajones y los armarios estaban repletos de proyectos abandonados: manuscritos inéditos y tarjetas de presentación de emprendimientos que nunca se habían iniciado. “La muerte de mi madre fue una llamada de atención para mí”, dice Wellman y agrega: “Tenía sueños que no realizó”.

En ese momento, Jodi Wellman tenía unos 30 años, vivía en Chicago y estaba escalando puestos en una cadena de gimnasios. Pero, con el paso de los cinco años, ese trabajo empezó a sentirse vacío. Decidió no estancarse como su madre. Dejó su trabajo para convertirse en *coach* ejecutiva y finalmente ingresó a un programa de maestría en psicología positiva. Allí desarrolló una estrategia para vivir plenamente: pensar mucho en la muerte.

Hoy, a los 48 años, Wellman también es oradora y autora de “You Only Die Once: How to Make It to the End with No Regrets”, una guía práctica para realizar pequeños cambios que reaviven la pasión y curiosidad por la vida. Jodi Wellman, quien es experta en psicología positiva, está convencida de que centrarse en lo corta que es la vida hace que sea menos probable desperdiciarla. En sus consultas, para ayudar a sus clientes a descubrir cómo emplear su tiempo limitado, les hace decenas de preguntas, organizadas por etapas de la vida: cosas como qué actividades los hacían más felices cuando eran niños y qué cambiarían de sus 40 o 50 años.

Su método es una variante de lo que se denomina “revisión de la vida”, una terapia para que las personas reflexionen sistemáticamente sobre su pasado —a través de conversaciones o por escrito— y puedan identificar las fortalezas de su carácter y desarrollar la autoconciencia y la aceptación. El proceso puede realizarse tanto con un compañero como en grupos pequeños, y normalmente se desarrolla en seis a diez sesiones semanales.



La revisión de la vida surgió en la década de 1960 para ayudar a las personas que estaban al final de sus vidas a expresarse y hacer las paces con sus legados. Pero nuevas investigaciones sugieren que el proceso de reflexionar sobre experiencias anteriores tiene valor para personas de todas las edades, incluidos los adultos jóvenes y los niños en duelo. La actriz y activista Jane Fonda, que ahora tiene 86 años, pasó el año antes de cumplir 60 años realizando una revisión de la vida que, según ella, la ayudó a reconocer patrones y cultivar la confianza.

“No se trata solo de mirar atrás”, afirma Gerben Westerhof, director del departamento de psicología, salud y tecnología de la Universidad de Twente (Países Bajos), “sino también mirar hacia adelante y ver quién eres. ¿Cuál podría ser el próximo capítulo de tu vida?”.

POR QUÉ AYUDA

En la década de 1950, Erik Erikson, un influyente psicoanalista infantil, publicó su teoría de que cada etapa de la vida está asociada con un desafío psíquico específico. El trabajo de la niñez temprana, por ejemplo, es ganar autonomía. El objetivo de la adultez joven es desarrollar intimidad con los demás. La vejez, postuló, es el momento de recopilar las experiencias de vida de uno en una narrativa coherente, lo que Erikson llamó integración. Aquellos que fracasan, escribió, corren el riesgo de caer en la desesperación.

El doctor Robert Butler, un psiquiatra especializado en trabajar con la población geriátrica y el primer director del Instituto Nacional sobre el Envejecimiento, en los años 60 se basó en el concepto de Erikson. Para las personas mayores que se quedan estancadas en los



FRANCISCO JAVIER OLEA

remordimientos o las decepciones, Butler propuso algo llamado terapia de revisión de la vida.

Desde entonces, la revisión de la vida se ha estudiado en muchos contextos, como en personas con diagnóstico de cáncer o que enfrentan una enfermedad terminal, así como en personas mayores en centros de atención diurna para adultos o residencias de ancianos. Y las investigaciones sugieren que el proceso tiene muchos beneficios potenciales, como reducir la depresión, la ansiedad y aumentar la satisfacción con la vida.

“A medida que las personas envejecen y se jubilan, a veces pierden el sentido de propósito”, dice Juliette Shellman, profesora adjunta de la Facultad de Enfermería de la Universidad de Connecticut. La revisión de la vida, explica, puede brindar a las personas “la oportunidad de reflexionar y analizar sus logros”.

CÓMO FUNCIONA

Una revisión de vida tradicional se desarrolla a través de conversaciones con un terapeuta o facilitador que ayuda a las personas a explorar su infancia, su adolescencia y etapas posteriores de la vida. El facilitador hace preguntas diseñadas para provocar la reflexión, como: “¿Recuerdas tu primera atracción por otra persona?” y “¿Qué fragmentos de sabiduría te gustaría transmitir a la próxima generación?”.

El papel del facilitador es generar confianza, generar interés e intentar replantear los pasajes difíciles desde una perspectiva más positiva, explica Juliette Shellman, quien también se desempeña como directora del Centro Internacional de Innovaciones y Prácticas de Historias de Vida. Por ejemplo, un facilitador podría ayudar a alguien que experimentó la muerte de un hijo a explorar los recuerdos positivos en medio de la tragedia.

El proceso comienza escuchando “de manera apreciativa”, describe Westerhof en un correo electrónico. “Luego hacemos propuestas de puntos de vista alternativos”, relata, pero el revisor de vida tiene que determinar si esos puntos de vista son apropiados.

Una de las formas más populares de revisión de la vida es la autobiografía guiada, en la que las sesiones semanales se organizan temáticamente en lugar de cronológicamente: temas como la familia, el dinero, el trabajo, la salud. Cada semana, el facilitador prepara a los participantes para el tema de la semana siguiente con preguntas como: “¿Cómo te iniciaste en el trabajo de tu vida?” o “¿Te consideras generoso o tacaño?”. Los participantes escriben breves textos autobiográficos en las sesiones.

“Escribir tu historia y que la gente la escuche puede ser muy poderoso”, afirma la psicóloga y gerontóloga Cheryl Svensson, directora del Centro Birren de Estudios Autobiográficos.

Algunos grupos de autobiografía guiada continúan reuniéndose por su cuenta durante años.

NO SOLO PARA LA VEJEZ

Aunque la revisión de la vida se ha estudiado principalmente en personas mayores, hay evidencia de que este tipo de intervención puede beneficiar a personas de cualquier edad. En un estudio de 2022 realizado en Australia, personas de entre 18 y 29 años participaron en sesiones grupales donde compartieron dos recuerdos importantes. En el proceso, el facilitador les indicó que añadieran más detalles y se conectaran con lo que estaban sintiendo en ese momento. Las evaluaciones de seguimiento mostraron que recordar estos recuerdos positivos en detalle aumentó la autoestima, el optimismo y la sensación de significado en la vida.

Gerben Westerhof completó recientemente un estudio —aún no publicado— en el que adultos de entre 19 y 73 años que estaban lidiando con un divorcio, una enfermedad repentina, un nuevo trabajo o una ruptura encontraron alivio de la ansiedad y la depresión después de participar en una forma autoguiada de revisión de vida. “Las transiciones de la vida tienden a poner todo patas arriba”, dice Westerhof. “Las cosas que antes eran importantes quizás ya no lo sean tanto. La revisión de la vida ayuda a las personas a aceptar los cambios y también a buscar nuevos compromisos”.

Lo ideal es trabajar con un profesional para hacer una revisión de vida, pero hay libros que pueden ayudar. Para una revisión de vida clásica, Juliette Shellman sugiere “The Handbook of Structured Life Review” de Barbara K. Haight y Barrett Haight, que explica cómo ser un oyente terapéutico y ofrece preguntas para cada etapa de la vida. También está “Writing Your Legacy” de los especialistas Cheryl Svensson y Richard Campbell, quienes explican cómo escribir una autobiografía e incluye docenas de temas adicionales, incluidos los valores de la vida, la comida y la bebida, las pasiones, las amistades y el patrimonio cultural.

Los recuerdos, las fotografías o incluso los poemas pueden ayudar a despertar los recuerdos, dice Bonnie Kellen, psicóloga y terapeuta de revisión de la vida de la ciudad de Nueva York. También escuchar música asociada a un momento anterior o regresar a un lugar del pasado puede ayudar, agrega la doctora Shellman.

Deena Hitzke, psicoterapeuta de Tucson, Arizona, utiliza la revisión de vida para ayudar a las personas a recuperarse de un trauma. Ella considera que el formato es útil, porque gran parte de nuestra capacidad de adaptarnos y crecer “depende de la narrativa que nos contamos a nosotros mismos sobre quiénes somos”, comenta. ■