

LA PSICOTERAPIA - EL PSICOTERAPEUTA

Teresa de Aysa Cardenal

Es muy importante conocer el propio funcionamiento, comprender aquello que le ocurre a uno, poder analizar e interpretar tus sensaciones, tus emociones, tus deseos, tener todas las informaciones necesarias para decidir libre e inteligentemente tu actuación.

EL PSICOTERAPEUTA

Alguien que cree en el hombre y su capacidad de ser, de vivir, de sufrir, y de disfrutar de la vida. Cree en su capacidad de sufrimiento, de desarrollarse, de hacer florecer todas sus posibilidades.

Lo único que podemos vivir, experimentar y degustar es el presente. Si yo quiero cambiar, actuar, decidir, no puedo más que hacerlo en el presente. Cuanto más vivo, más importancia le doy y más intensamente vivo.

Busca cuales son tus maneras de evitar el presente.

PROCESO PSICOTERAPEÚTICO

Todos necesitamos viajar frecuentemente al interior de nosotros mismos. Hay que cambiar en contacto con la realidad o la gente o la situación que me produce lo que veo, siento... viajando dentro de nosotros mismos.

hacia dentro, hay que quitar el miedo. Hay que ablandar defensas. Y pasarán del fondo a figura, fluyendo.

Hay un camino interior y otro exterior. No somos el adentro, ni el afuera, sino el límite de contacto. Una función del organismo-ambiente.

La terapia es tener un despertar, un Insight para no vivir ni dormidos, alienados, desarrollando un rol en vez de vivir.

En la vida se puede ser nómada o sedentario. Es un viaje arriesgado, poca gente lo hace, poca gente es capaz de introspeccionar bien, por los bloqueos, zonas oscuras, agujeros negros, por las cicatrices y el dolor que ello supone.

En terapia solemos hacer esta pregunta: "¿Dónde está tu mente cuando tu cuerpo está aquí?"

Hay que traer la mente al cuerpo, integrarlas en el aquí y ahora amablemente. No anticiparse, ni al pasado ni al futuro.

El camino hacia uno mismo puede ser sano o insano. El camino sano es el que armoniza el adentro y el afuera.

Si queremos mantener las huellas de un trabajo efectuado en Gestalt, es entonces deseable movilizar las capas profundas del centroencéfalo, favoreciendo el surgimiento de la emoción, paralelamente a la explicación verbal y a su registro, que acompaña a la toma de conciencia, la formulación de ideas o de proyectos. Intentar expresar la angustia antes de que esta se imprima, e impedir así las imágenes traumatizantes asociándoles una emoción positiva y una verbalización tranquilizadora.

Del puritanismo hemos pasado al hedonismo. Comenzamos a vivir para divertirnos, para disfrutar. Cualquier cosa es aceptable siempre que sea agradable. Y hemos tornado fóbicos hacia el dolor y el sufrimiento. Todo aquello que no es divertido o agradable, debe evitarse. De modo que le arrancamos a cualquier frustración que puede ser dolorosa e intentamos irnos por un atajo. Y el resultado es la falta de crecimiento.

Uno quiere agradar al otro olvidando las necesidades propias y nos puede llevar a sentirnos culpables, por el resentimiento de lo inexpressado. Así como a sentir angustia (que no es más que la brecha entre el ahora y el después). Tan pronto como dejamos la base segura del ahora y saltamos al futuro, experimentamos angustia.

Mi definición de aprendizaje es: descubrir que algo es posible. Y la Gestalt nos enseña a usar nuestro potencial innato.

Debemos preguntarnos: ¿Con qué estoy en contacto? Tenemos tres posibilidades de respuesta: con el mundo, con uno mismo, o se puede estar en contacto con la vida de fantasía.

Rara vez hablamos para expresarnos y sacar afuera cosas nuestras.

Lo que hacemos en el pensar es ensayar, probamos las cosas y luego las hacemos pasar por la censura y dejamos salir al exterior solamente aquellas frases que sirven para manipular al otro.

Sufrir en la imaginación es síntoma de un sufrimiento neurótico.

La situación terapéutica es una situación de emergencia bien segura. Los pacientes o clientes pueden probar todo tipo de cosas y verán que el mundo no se hace pedazos si están enojados y si son honestos.

Luego salen afuera, al mundo y verán que tienen un poco más de confianza. Verán que la gente aprecia la honestidad mucho más de lo que se imaginan. Desde luego que muchos se sentirán ofendidos y molestos, pero serán personas cuya amistad no vale la pena cultivar.

Otra forma importante de la expresión no verbal es la máscara o careta que lleva la persona, del rol que representamos y todas las interpretaciones constituyen una interferencia.

En la terapia Gestáltica, uno no le dice al otro lo que está pensando y sintiendo, ya que de ese modo le impide que lo descubra por sí mismo y eso no es terapéutico ni movilizador.

Se les ayuda a darse cuenta de las siguientes cuestiones fundamentales: ¿Quién soy, cómo reacciono, cuáles son mis evasiones, alienaciones, enajenaciones?

Y nos encontramos con problemas tan comunes como necesarios para el viaje hacia el conocimiento propio:

Escucharse genera miedos porque no sabemos que vamos a encontrar: vacío, aburrimiento, etc. En definitiva: Temor a no ser nada.

Auto agresiones: no me gusta, me pongo verde, se me echa encima el pasado, me angustia el futuro, el presente no me gusta.

- Exaltaciones narcisistas, culpabilidades y resentimientos.
- Escucharse es ser libre para devenir a la persona que realmente somos.
- Darnos cuenta de nuestra grandeza en nuestra pequeñez.
- Lo que me constituye es el amor.
- Para poder aprender de tus emociones, ver la debilidad al lado de la fortaleza.

Sin **extendernos** a nosotros mismos jamás podremos esperar lograr entender lo que estamos haciendo, jamás podremos esperar resolver nuestros problemas, jamás podremos esperar vivir plenamente. Y ello requiere además de sentimiento, sensibilidad.

BARRERAS HACIA EL VIAJE INTERIOR

LA DESENSIBILIZACIÓN

No me permite sentir, ni percibir. Corto mi sensibilidad. Me endurezco y disminuyen tanto las sensaciones agradables como desagradables.

Se suele usar para beneficiar una sola sensación bloqueando el resto.

INTROYECCIÓN

La introyección es la tendencia a hacer de sí mismo (self) responsable de lo que de hecho es parte del ambiente. Es la resistencia que me permite evitar la toma de conciencia, evitando saber lo que pasa aquí y ahora.

Me mantiene en equilibrio con mi entorno. Si evito hacerme preguntas, evito saber lo que pasa. Estoy en equilibrio aunque incómodo.

Me ayuda a aceptar los preceptos que me han enseñado para saber donde me puedo apoyar y guiar sin ponerlo en duda cada mañana.

LA PROYECCIÓN

La proyección es la tendencia de hacer responsable al ambiente de lo que se origina en el sí mismo (self). Atribuyo a mi entorno algo que me es propio. Reniego de lo que forma parte de mí y lo plasmó en los demás. Proyecto en el otro la responsabilidad de lo que me pasa, pierdo energía y no me muevo.

Rehúso ver en mí cosas que yo percibo muy bien en los otros.

LA RETROFLEXIÓN

La persona retroflexiva tiene un gran mundo interior, es imaginativa, no para de hablarse, de hacerse caricias y daño, de admirarse y detestarse. Toda la necesidad de acción y de contacto se vuelve hacia uno mismo, lo que proporciona una descarga y cierta tranquilidad.

Algunos signos de una retroflexión ineficaz serían:

- Temblor, agitación, insomnio
- Autocrítica, autodiagnóstico.
- Autoagresividad: morderse las uñas, los labios, darse golpes contra la pared, suicidarse.
- Culpabilización: me juzgo y me condeno, y no me perdono.

LA DESVIACIÓN

Evitar el contacto directo con el presente. Es el tipo de persona que procura la ilusión, piensa que va a conseguir lo que quiere y da esa impresión a los demás, así evita el momento difícil de la confrontación con el otro.

LA DESVALORIZACIÓN

En lugar de festejar mi alegría y mi satisfacción, voy a relativizar, desdramatizar y minimizar mi vivencia.

LA CONFLUENCIA

Es la expresión de la dificultad para terminar algo, acabar, retirarme y encontrarme solo. Así ignoro mi límite personal. Sólo me detengo en los límites exteriores.

Prolongaré el contacto y haré que parezca que todo va bien. Tendré que eclipsarme y quedarme en segundo plano, yo y todos mis deseos de libertad y de independencia. Y como consecuencia acumularé rencor y cólera.

LAS POLARIDADES

Algunas de las polaridades más conocidas y fáciles de reconocer son: alegría, tristeza; odio, amor; debilidad, fuerza; etc. Si uno de los dos polos existe, el otro existe también.

Debemos aprender a vivir la polaridad inversa en alguna parte, debe salir y manifestarse. Cuanto más fuerza una polaridad, más se manifestará la otra también.

En la Gestalt se trata de poner al día las dos polaridades para poder obtener una unificación, un reequilibrio en el interior de la persona. No aceptar más que una de las dos es vivir sobre una pierna, distorsionado.

La propuesta es integrar la polaridad amor-agresividad, aceptar que cuanto más amo soy más agresivo, emprendedor, invasor, exigente, dispuesto a saltar obstáculos. Mi agresividad no es en absoluto una prueba de no-amor, y viceversa por supuesto.

Si yo digo que alguien es dulce, declaro que su centro es la dulzura; lo confirmo en su convicción de que es esa su cualidad central y le ayudo a reprimir su polaridad opuesta; "Te conozco dulce y te quiero dulce. Si te muestras violento, ¡ya no te reconozco, ya no eres tú!"

LAS NECESIDADES FUNDAMENTALES

Lo primero que tenemos que asegurar, es tener cubiertas las necesidades inmediatamente vitales en el plano fisiológico: necesidad de oxígeno, de beber, dormir, comer... sin su satisfacción nos lleva a la muerte.

LA NECESIDAD DE AMOR

Es la necesidad vital de establecer una relación con otro ser, de dar y de recibir la ternura, prueba tangible de la relación, la necesidad de sentir el placer de la existencia del otro, de sentir el placer de existir para otro.

La falta de amor se traduce por una sensación que llamamos tristeza, dolor, nostalgia, pena, melancolía. Cuanto más expreso y vivo mi tristeza, más consciente soy, tendré más energía y valor para satisfacer mi necesidad de amor.

LA NECESIDAD DE SEGURIDAD

Es la necesidad de una presencia fuerte al mi lado, de una mano sólida con la que puedo contar, la certeza de que no me abandonará. Más tarde se convierte en la necesidad de tener asido el mundo, de comprenderlo, de comprenderse. De dominar el porvenir a través de la inteligencia: necesidad de asegurarse, de crear reglas y leyes, acuerdos.

La falta de seguridad se traduce por miedo, angustia, pánico, inquietud, nerviosismo, ansiedad.

Para evitar el contacto con el miedo, la Desensibilización es el método más empleado. Pero será mejor que le permitas expresarse, y una vez descargada la emoción, hallar en mí o en los demás la seguridad que necesito.

LA NECESIDAD DE LIBERTAD

La falta de libertad se traduce por un sentimiento de cólera, de rebelión. Y merece la pena vivirlo y descargarlo, entonces encontraré las fuerzas y energía para cambiar la situación, para sentirme más libre. Expresarla, ya es modificar la situación.

La tristeza advierte en mí la necesidad actual de amor; el miedo, de seguridad; la cólera, de libertad.

EL SEXO

Puede ser utilizado para dejar salir los sentimientos profundos de tristeza. En vez de descargar la tristeza y el miedo, tengo relaciones sexuales para recibir caricias y contacto, y así me siento apaciguado. Pero la energía utilizada no es una energía sexual.

LAS SITUACIONES O LOS CICLOS ACABADOS

Son situaciones donde me quedé impotente, incapaz de reaccionar, de expresar mi emoción y mi dolor, y permanecen en mí como una herida que no se cicatriza. Y quizá ahora como revancha, elegiré un oficio o una pareja donde pueda expresarme de esa manera e intentar cerrar el ciclo. Pero volveré a encontrarme confrontado a mi frustración y será un círculo vicioso.

Para salir de ello, debo volver al punto de partida, poder expresarme con quien no lo hice. Y tras la descarga emocional, puedo tomar una nueva decisión, válida para hoy, y renunciar al comportamiento estereotipado proveniente de la situación inacabada.

También podemos negar la situación inacabada, ocultarla, nunca recordarla. Nos llevará a un temperamento ansioso por llevar dentro de sí un gran peso de miedo inexpressado.

Para podernos liberar de las situaciones inacabadas, es necesario liquidar el conflicto original, de manera real o imaginaria, y decir y hacer todo lo que siempre me he prohibido.

Esto exige revisar las escenas frustrantes en el presente, dejar vibrar la emoción en el cuerpo, y dejarla salir ahora.

LA DOCTRINA HOLÍSTICA

El hombre es capaz de funcionar en dos niveles cualitativamente diferentes: el nivel del pensar y el nivel del actuar.

La mente puede reprimir pensamientos y recuerdos que considera ofensivos. Puede traspasar síntomas de un área del cuerpo a otra.

Usar la fantasía en lugar de pensar. Pensamos acerca de problemas en la fantasía para poder resolverlos en la realidad.

Por medio de la experiencia de sí mismo en los tres niveles descritos; del fantasear, del representar roles y del hacer, irá llegando al entendimiento de sí mismo.

El hombre que introyecta nunca tiene la oportunidad de desarrollar su propia personalidad. Mientras mayor sea el número de introyectos con que se ha aparejado, menos lugar hay para que él se exprese e incluso descubra lo que él mismo es. Lo cual contribuye a la desintegración de la personalidad. Si uno se traga entero dos conceptos incompatibles uno podrá encontrarse a sí mismo hecho pedazos en el proceso de tratar de reconciliarlos.

La introyección es entonces el mecanismo neurótico mediante el cual incorporamos dentro de nosotros mismos, patrones, actitudes, modos de actuar y pensar que no son verdaderamente nuestros. Cuando el introyector dice “yo pienso” generalmente quiere decir “ellos piensan”.

PROYECCIÓN

Clínicamente reconocemos que la paranoia, caracterizada por el desarrollo de un sistema altamente organizado de ilusiones, es el caso extremo de la proyección.

El paranoico es una personalidad altamente agresiva, que siendo incapaz de soportar la responsabilidad de sus propios deseos y sentimientos se los adjudica a objetos o personas en el ambiente. No sólo tiene la tendencia de desposeer sus propios impulsos, sino que también tiende a desposeer aquellas partes de él mismo de donde se originan aquellos impulsos. Que puede culparlos de sus problemas sin encarar el hecho de que son parte de él mismo.

En lugar de ser un participante activo de su propia vida, el proyector se convierte en un objeto pasivo, víctima de las circunstancias. Entonces con la proyección, trasladamos el límite entre nosotros y el resto del mundo un poco demasiado a nuestro favor, de un modo que nos hace posible desposeer y renunciar a aquellos aspectos de nuestra personalidad que encontramos difíciles y ofensivos o poco atractivos.

Por lo general son nuestros introyectos los que nos llevan a los sentimientos de poca aceptación del sí-mismo y **de aturo-alienación** que producen las proyecciones. Debido a que nuestro héroe ha introyectado la noción de que los buenos modales son más importantes que la satisfacción de las necesidades personales apremiantes.

En la confluencia, se exige similitud y se niega la tolerancia de las diferencias. A menudo nos encontramos esto en padres que consideran a sus hijos como meras extensiones de ellos mismos. Tales padres carecen de la noción de que sus hijos están destinados

a ser distintos a ellos en al menos algunos aspectos. Y si los hijos no son concluyentes y no se identifican con las exigencias de sus padres, se encontrarán con rechazo y alienación: “Tú no eres hijo mío”, “Yo no quiero a un niño tan travieso”.

RETROFLEXIÓN

Lo definiríamos como: “Volverse atrás intensamente en contra”. El retroreflector sabe cómo trazar una línea demarcatoria entre él y el ambiente y dibuja una línea clara y nítida por la mitad, pero la traza por el medio de sí mismo.

El introyector hace lo que los demás quieren que haga, el proyector le hace a los demás lo que él acusa a los demás de hacerle a él, el hombre en confluencia patológica no sabe quién le está haciendo que cosa a quién, y el retroreflector se hace a sí mismo lo que le gustaría hacer a otros. Se trata a sí mismo como originalmente quería tratar a otras personas u objetos.

La terapia consiste en rectificar las falsas identificaciones.

Si la neurosis es el resultado de identificaciones “malas”, la salud es el resultado de “buenas” identificaciones. Desde luego que esto deja abierta la cuestión de cuáles son buenas y cuáles son malas identificaciones.

Las “buenas” son aquellas que promueven las satisfacciones y las realizaciones de objetivos del individuo y su ambiente. Y “malas” las que resultan en un aplastamiento y frustración del individuo, o en una conducta destructiva hacia su ambiente.

Porque el neurótico no sólo se hace miserable a sí mismo, sino que también castiga a todos aquellos que se interesan por él con su comportamiento autodestructivo.

Y AQUÍ VIENE EL NEURÓTICO

Amarrado a su pasado y a sus modos anticuados de actuar, vago acerca del presente porque lo ve oscuramente a través de su cristal, torturado por el futuro, porque el presente está fuera del alcance de sus manos.

Padece una profunda crisis existencial, siente que las necesidades psicológicas con las que se ha identificado y que son tan vitales para él como su aliento, no están siendo atendidas en su modo actual de vida.

Para un neurótico el “autocontrol” es una necesidad existencial; para otro, la “autoexpresión”. Cualesquiera que sean las necesidades existenciales, el hecho de venir a la terapia es la admisión del paciente de que no están siendo satisfechas.

Siente como que está en un pozo sin fondo. Esto puede ser porque se ha propuesto a sí mismo una tarea imposible. Luego en el curso de una terapia exitosa, sus objetivos cambiarán; sus necesidades existenciales cambiarán.

No es tarea del terapeuta hacer juicios de valor acerca de las necesidades existenciales de sus pacientes. El terapeuta debe ayudarlo a encontrar el autoapoyo suficiente que hará posible su meta. ¿Qué necesita el paciente de nosotros? ¿Un muro de lamentos, un hombro en quien apoyarse? ¿Alguien que lo castigue? ¿Alguien que lo perdone? ¿Reafirmación, inyección de confianza? ¿Poderes mágicos, cura milagrosa? etc.

Trae consigo sus medios de manipulación. El neurótico no es estúpido. Tiene que ser bastante hábil para sobrevivir, ya que carece en gran medida de una de las cualidades esenciales que promueven la supervivencia. Desgraciadamente, todas sus maniobras están dirigidas a minimizar los efectos del impedimento en lugar de subsanarlo. Sus manipulaciones son dirigidas a deshacerse de él. Si logra aprender cómo dedicar tanta inteligencia y energía al apoyarse a sí mismo como lo pone en hacer que su ambiente lo apoye, entonces tendrá que tener éxito.

Su capacidad para manipular es su mayor logro, su punto fuerte, y su incapacidad para enfrentar su crisis existencial es su punto flaco. Por lo tanto, es desde los puntos fuertes que podemos comenzar a construir. Cuando se da cuenta de sus técnicas manipulativas, podrá hacer cambios.

Sus medios de manipulación son múltiples y variados, pero más que nada, manipula con disociaciones y con preguntas. Nos ponen a prueba, quieren ponernos en ridículo y atraparnos; son las herramientas más importantes del paciente para no enfrentarnos con su problema. Como tales, son indicaciones muy valiosas de las áreas de su confusión y, bien usadas, nos proveen de un excelente instrumento para hacerles frente. No debemos caer en la trampa de creer que las resistencias son malas y que el paciente estaría mejor sin ellas. Si el terapeuta desapruueba las resistencias, más le valiera abandonar el oficio. El neurótico, como todos los demás, está adaptado y acostumbrado a vivir manipulando a su ambiente. Porque teme con espanto el rechazo, la desaprobación.

A menudo es un concepto completamente erróneo de sí mismo, cada rasgo representa el opuesto exacto de su realidad. Ha proyectado su propio poder de discriminación, es decir, su capacidad de aceptar o rechazar a tal grado, que cualquier espaldarazo, no importa de quién provenga, será bien acogido. También ha perdido su capacidad de aceptar genuinamente, de modo que ningún halago es asimilado y permanece avariento en insatisfecho, a pesar del afecto que recibiere.

El resultado es una constante necesidad de apoyo externo, la necesidad de ser estimado y apreciado por los demás. Únicamente en la espontaneidad y en la capacidad de deliberar integrada, toma una decisión saludable.

Una neurosis es un estado de desbalance en el individuo que surge cuando simultáneamente él y el grupo del cual forma parte experimentan necesidades diferentes y el individuo no puede decir cuál es dominante.

La fantasía es una realidad disminuida y el pensar es un actuar disminuido, podemos utilizar el fantasear de un modo terapéutico que se relaciona con el actuar y podemos usar el actuar de un modo terapéutico que se relaciona con el fantasear. Es frecuente que nuestros pacientes usen las fantasías de un modo dañino, como sustituto de la satisfacción de necesidades reales. Así podemos enseñarle a usarlas terapéuticamente para descubrir y satisfacer necesidades reales.

El dolor de cabeza se utiliza como excusa para retraerse en miles de casos todos los días. No es únicamente una excusa, es probable que en algunos exista una experiencia física genuina, un lenguaje corporal que dice: “esta situación me hace doler la cabeza” o “tú me revientas”.

El dolor de cabeza forma parte de la interrupción del mecanismo de contacto. Cada trocito de excitamiento que el organismo crea en un momento determinado debiera permitirle a éste encarar la situación y acción relevante. Pero si el excitamiento se dirige en contra del sí mismo, una función originalmente de apoyo se transforma en una inhibición y por lo tanto es probable que cree una manifestación psicósomática o incluso un síntoma.

Si logramos ayudarlo en que se de cuenta de su desagrado y que éste se debe a que se está tragando enteros los consejos o los valores de otros, entonces el camino estará libre para que obtenga alivio del disgusto y para crear el mismo sus propias decisiones, sus roles y demás potenciales.

Esto no significa que no es igualmente importante que él aprenda que el terapeuta no es ni el papá ni la mamá, o en general que aprenda cuál es la diferencia entre él y las demás personas. Pero esto lo aprende a medida que aprende esto, también aprende cómo sus introyectos no son su propio yo auténtico.

Le ayudamos a construir una mentalidad de responsabilidad, “yo me estoy evitando a mí mismo” ¿Cómo me impido a mí mismo? ¿De qué me estoy impidiendo a mí mismo?

La mayoría de las escuelas psiquiátricas están de acuerdo en que el sueño es una proyección, que todos los objetos y los caracteres que aparecen son en realidad el soñador mismo y que la acción en el sueño es a menudo un intento de resolver una paradoja renunciando a la responsabilidad que uno tiene sobre las propias esperanzas y deseos.

TERAPIA DEL AQUÍ Y AHORA

No se lleva bien, en el presente y, a menos que aprenda a resolver los problemas a medida que surgen, tampoco será capaz de llevarse bien en el futuro.

El objetivo de la terapia debe ser entonces darle al paciente los medios con los cuales pueda resolver sus problemas actuales y cualquiera que pudiera surgir mañana o en el futuro. Esa herramienta es el autoapoyo y esto lo logra enfrentándose consigo mismo y con sus problemas con todos los medios a su alcance en el momento, de inmediato.

Si logra llegar a darse cuenta plenamente en todo instante de sí mismo y de sus acciones en todos los niveles- fantasía, verbal o físico- podrá ver cómo se produce sus propias dificultades. Podrá también ver cuáles son sus dificultades del momento y podrá ayudarse a resolverlas en el presente en el aquí y ahora.

Cada problema solucionado hace más fácil la resolución del próximo, ya que cada solución aumenta su autoapoyo. Hacen que su vida presente sea un fracaso.

El neurótico encuentra difícil participar plenamente en el presente, le interfieren sus asuntos inconclusos del pasado. Sus problemas existen en el aquí y ahora, y sin embargo muy frecuentemente hay sólo una parte de él aquí como para encararlos.

Mediante la terapia debe aprender a vivir el presente.

Les ayudamos a que revivencien sus problemas y sus traumas- que son asuntos inconclusos en el presente- en el aquí y ahora. Si el paciente ha de cerrar alguna vez el libro de sus problemas del pasado, lo hará en el presente. Pues debe tomar conciencia que si sus problemas realmente son cosas del pasado, ya no serían problemas, y ciertamente no serían del presente.

Además, como terapia vivencial, la técnica Gestáltica exige del paciente que se vivencie a sí mismo lo más posible y que se vivencie tan plenamente como pueda en el aquí y ahora.

Le pedimos que se dé cuenta de sus gestos, de su respiración, de sus emociones, de su voz de su expresión facial, tanto como de sus pensamientos más apremiantes. Sabemos que mientras más se dé cuenta de sí mismo, más aprenderá acerca de lo que es él mismo. A medida que vivencia los modos en que se evita el “ser” ahora – los modos diversos como se interrumpe- también comenzará a vivenciar el sí mismo que ha interrumpido.

En este proceso el terapeuta se guía por lo que observa del paciente.

Les pedimos que comiencen su terapia no tan sólo con palabras sino que en su espíritu, “ahora me doy cuenta...”

El “yo” se utiliza como antídoto del “it” y desarrolla el sentido de responsabilidad que tiene el paciente sobre sus propios sentimientos, pensamientos y síntomas. El “soy” es un símbolo existencial. Trae a colación lo que vivencia como formando parte de su ser y que junto con su ahora, es su llegar a ser. Rápidamente aprende que cada nuevo “ahora” es distinto del anterior.

El darse cuenta siempre transcurre en el presente. Abre nuevas posibilidades de acción.

¿Cómo funciona este “ahora me doy cuenta”? ¿Cómo es esta terapia del aquí y ahora en acción?

Tiene que pasar por lo mismo una vez más y asimilar los sentimientos interrumpidos que son fundamentalmente sentimientos de pena intensa, pero que pueden tener también elementos de triunfo, culpas o una serie de otras cosas.

No basta con recordar un incidente del pasado, uno tiene que volver a él sicodramáticamente. Del mismo modo que hablar de uno mismo es una resistencia en contra de vivenciarse uno mismo, así también la memoria de una experiencia – sencillamente hablar acerca de ella- la deja aislada como un depósito del pasado, tan falta de vida.

Debido a que el neurótico encuentra difícil vivir y experimentarse a sí mismo en el presente, hallará difícil atenerse a la técnica del aquí y ahora. Interrumpirá su participación presente con recuerdos del pasado, e insistirá en hablar de ellos como si realmente fueran del pasado. Tiene menos dificultad en asociar que en concentrar y cuando llega a concentrarse tiene dificultad en vivenciarse a sí mismo.

El problema más serio con el que me suelo encontrar en mi práctica educativa comienza cuando los padres interfieren con la maduración del niño, ya sea mimándolo e interrumpiendo sus intentos de comenzar su propia orientación, o siendo sobreprotectores, destruyendo con ello su confianza en su propia capacidad de sostenerse a sí mismo dentro de los límites propios de su desarrollo. Si consideran al niño como una posesión que debe ser exhibida, intentarán crear precocidad haciéndole exigencias ambiciosas, que él no puede realizar por carecer en ese momento de apoyo interno suficiente. Los padres sobreprotectores bloquean la maduración del niño al no darle ninguna oportunidad de utilizar los apoyos internos que ha desarrollado. Puede que el primer niño crezca autosuficiente, y el segundo dependiente, pero ninguno se apoya a sí mismo.

Consiguiendo que nuestros pacientes se den cuenta, en el aquí y ahora, que realmente están interrumpiendo, cómo estas interrupciones los afectan, podemos llevarlos a verdaderas integraciones. Podemos disolver el estado interminable en que se encuentran. Les podemos dar una oportunidad de ser ellos mismos, porque empezarán a vivenciarse ellos mismos; esto les dará una verdadera apreciación tanto de ellos mismos como de los demás y les permitirá hacer buen contacto con el mundo.

GRAMMA