

## A PROPÓSITO DEL ED Y LA PSICOACTIVACIÓN.

Charla dada por **Dr. Milton Gagliardi** en la Sociedad de Logoterapia

Hoy les hablaré de un estilo de psicoterapia cuya mecánica se ha popularizado en los últimos tiempos: el ED. Les daré un enfoque teórico y si Uds. están de acuerdo, posteriormente haremos 1 experiencia práctica. Lo haremos sin meternos en honduras, ya que no estamos haciendo psicoterapia, lo único que pretendemos es mostrársela.

Las teorías son marcos referenciales que creamos para manejarnos en una realidad que no llegamos a abarcar en su totalidad. Resultan útiles para pensar, pero nunca debemos olvidar que una teoría es tan solo eso: Teoría. Como Uds. Saben, en psicología existen tres grandes corrientes del pensamiento: el psicoanálisis freudiano, el conductismo ( o lo que se ha dado a llamar Cognitivo- Comportamental ), y la Psicología Humanista.

La primera, que es la más antigua, está centrada en los mecanismos del inconsciente, la vida instintiva, las conflictivas con las figuras parentales y su repercusión en el diario vivir. La segunda se centra en las acciones y reacciones en relación al entorno, y la Humanista tiene en cuenta a ambos, pero toma en cuenta los aspectos existenciales, como los Valores, el sentido de la vida y la necesidad de la autorrealización.

Las dos primeras corrientes fueron establecidas a partir del pensamiento de sendos autores. En cambio el humanismo, que comienza a desarrollarse a partir de los años 50, fue fruto de los aportes de muy diversos psicólogos, psiquiatras, filósofos, místicos, etc.

A modo introductorio nombraré a algunas figuras como Eric Fromm, Kurt Golstein, Fritz Perls, Rollo May, Carl Rogers, Gordon Allport, Wilhem Reich, Viktor Frankl, Eric Berne, Harry Sullivan, Abraham Maslow, Jacov Moreno. A lo que sumaron a los aportes conceptuales de personalidades como: C.G. Jung, Alfred Adler, Robert Desoille, y de filósofos como Kierkegaard, J.P. Sartre, George Hegel, Karl Marx, Karl Jasper, Maurice Marleau-Ponty, Martín Buber entre muchos otros.

La Escuela uruguaya de ED, fundada por Mario Berta, se desarrolla sobre la plataforma de la Psicoactivación, y concuerda con los items planteados por JF Bugenthal en 1966 para el Humanismo.

- 1) Concepto Holista del ser Humano (El todo es más que las partes).
- 2) La Existencia del Ser Humano es consumada (ocurre) en el relacionamiento con las demás personas.
- 3) Nos vivimos a nosotros mismos de manera conciente.
- 4) La persona está concientemente en condiciones de elegir y decidir.( no somos un mero espectador de nuestra existencia).
- 5) La persona vive orientada hacia una meta (tiene objetivos, valores y principios que constituyen su propia identidad).

Cada corriente dentro de la Psicología Humanista privilegia un aspecto de los postulados antedichos, sin desconocer al resto.

Cada terapeuta debe tener en claro cual es su concepto antropológico de persona, para de ese modo saber que es lo que está buscando. Sin sumergirme en conceptos demasiado elaborados, les diré que para mi el Hombre Sano es aquel que vive mejor consigo mismo y con su contexto social.

Andrés Sánchez Borda plantea que esa persona es sana cuando:

- a) Adquiere mayor autenticidad, naturalidad y congruencia interna.
- b) Se conecta mejor con sus sentimientos y emociones, respetándose a sí mismo.
- c) Ejecuta acciones favorables para si - conductas explícitas o implícitas.
- d) Acepta sus límites y limitaciones actuales.
- e) Logra una autoestima responsable- no narcisista-, que progresivamente se eleva.

En lo atinente a lo social:

- a) Vive mejor con los demás, ya que es capaz de acercarse más libremente a las personas.
- b) No tiene dificultad en el comunicar abiertamente a los demás sus pensamientos y sentimientos.
- c) Logra mayor empatía con los demás.
- d) Es más tolerante (pero no ingenuo ni desprotegido).
- e) Se vuelve una persona que tiende más a dialogar antes que a enfrentarse.
- f) En su accionar sabe poner límites adecuados a las amenazas reales.
- g) Conoce claramente sus valores, principios, ideologías y no trata de imponerlos.

**h)** Tiene un accionar activo en la solidaridad con la Sociedad.

**i)** Sabe que tiene amigos y enemigos, sin preocuparse en exceso por los segundos, pudiendo dedicar su tiempo y actividades a los amigos, con una prudente y circunstancial atención a los otros.

Con esa idea de persona sana trabajamos.

Antes de centrarme en los aspectos del ED, debo hablarles de la teoría de Psicoactivación del Dr. Mario Berta, lo que facilitará la comprensión de nuestra técnica.

La escuela uruguaya de ED plantea, a grandes rasgos, que en cada uno de nosotros existen dos aspectos: lo que anhelamos y lo que rechazamos. Lo cual es generador de una tensión psíquica que nos permite crecer en pos de nuestro desarrollo como personas.

Las circunstancias y los conflictos intra psíquicos llevan a las personas a estancarse. Y al no poder crecer, no logran cumplir con su destino de realización. Realización que se logra cuando se actúa concordantemente con los valores que le son propios a cada individuo.

Algunas veces hay que curar para crecer, pero en otras es necesario crecer para curar.

En esas circunstancias de estancamiento, vemos a nuestros pacientes “anclados” en una paradoja neurótica. Quedan atrapados viviendo lo que rechazan, sin lograr ser como aspiran ser.

Creo que tengo que explicarles un poco el concepto de lo Bipolar, y para eso los voy a hablar de un test que aplicamos sistemáticamente a nuestros pacientes.

El test de la Prueba de Anticipación es un ejemplo de lo que estoy diciendo, (aclaro que la prueba es más extensa y solo refiero una parte a modo ilustrativo).

Al hacer la pregunta “Suponiendo que tu volvieras a vivir nuevamente y no pudieras ser persona, ¿Qué elegirías ser?...animal, planta o cosa...., cualquier cosa excepto persona”. Obtenida la respuesta: Perro, estamos ante uno de los polos.

Luego de volvemos a preguntar, aunque esta vez cambiamos la consigna: “Suponiendo que tu volvieras a vivir nuevamente y no pudieras ser persona, ¿que es lo que nunca elegirías ser?, con los mismos items. en este caso dijo Gato. Cuando la persona dice que jamás elegiría ser un gato, y preferiría ser un perro en esa nueva vida, responde con dos imágenes que en esta circunstancia se hacen antinómicas, pero al preguntarle las características de estos símbolos, (Perro leal y Gato traicionero), establece la dimensión bipolar en la cual se encuentra en este momento. Al rechazar al gato, en realidad rechaza los atributos –por ej “traicionero”. Y él mismo está rechazando un impulso de esas características.

Atento a su estado de Neurosis de Apego, en su curso de vida se verá perseguido por situaciones de traición, (condenado a traicionar y ser traicionado).

Cada persona siente, piensa y actúa en relación a su bipolaridad, (vive entre lo que anhela y lo que rechaza). Ocurre que cuando nuestro sistema psíquico falla, perdemos la capacidad de interactuar con el mundo, perdemos la capacidad de acompañar el fluir de la vida y como no podemos cambiar, no podemos adaptarnos y modificar el mundo que fluye.

Cuando ocurre esa falla, la bipolaridad cesa y quedamos anclados en el tiempo. Ocurre un estancamiento causante de una psicorrigidez que nos llevará a responder a los acontecimientos con pautas que no siempre se adecuan a las circunstancias.

De dos polos que interactuaban, uno se hace virtual e inaccesible, y consecuentemente ocurre una dicotomía. Los polos quedan aislados y sin poder interactuar, con el problema de que el que rechazamos se hace actual y al atraparnos, no podemos generar las circunstancias que nos acerquen al otro.

En el caso que venimos aludiendo, queda el sujeto fijado al polo Gato traicionero, condenado a retornar y vivenciar lo que rechaza, con la consecuente frustración y desvalorización. No tiene fuerzas para salir del rollo en que está.

La ruptura de contacto interno entre los polos existenciales se refleja, se proyecta en el contacto con los demás. Nuestros objetivos, nuestros valores y la capacidad de autorrealización no tienen posibilidades de concretarse. Es en estas circunstancias que el sujeto del “Gato Traicionero”, concurre a nuestra consulta y en él aplicamos la técnica del ED. Pero hoy no nos da el tiempo para hablar de él.

El paciente que les refería tenía instalada una Neurosis de Apego, donde, al decir de un reconocido terapeuta francés, J. M. Delacroix, ocurre una ruptura en el devenir existencial del sujeto.

Para él el tiempo afectivo parecería detenerse, reiterando una y otra vez pautas de comportamiento psicológico despegado de lo real. Esa persona intenta en su accionar que juguemos el rol que él nos asigna o simplemente

se repliega aislándose.

La ruptura no se da sólo respecto al mundo de lo compartible, sino también en relación a su propio ser, a su propio Mundo interior.

Atrapado en su Neurosis de Apego, esa persona solamente establece contacto afectivo (positivo o negativo) con figuras con las que juegan un rol de conflicto, en otros casos actúa procurando establecer situaciones de protección, pero siempre relacionándose de a manera cristalizada concordante con el contexto de sus complejos ideo afectivos.

En cualquiera de las circunstancias, la ruptura con el otro igual se da. No importa que podamos dialogar y vibrar con él, si nos apartamos del foco de su drama, no hay contacto. No le es posible hacerlo. Él está inmerso en su drama psicológico. Tengamos en cuenta que el ser humano lo es en tanto sea parte de la Humanidad en tanto que individuo., por lo que tenemos que restablecer el contacto, tanto con las demás personas, con las circunstancias del diario vivir, y sobre todo consigo mismo.

Para nosotros la vía de resolución de ese problema ocurre cuando en el accionar del ensueño se restablece el contacto dinámico con los Imagos de su inconsciente, para luego trabajarlo durante la fase de reflexión, en un cara a cara con el terapeuta.

Reitero: la acción modificadora ocurre fundamentalmente en ese mundo imagógico creado por el ED, para luego consolidarse en la etapa verbal de la reflexión.

Como bien lo señalara Pavlov, en la comunicación humana, existen dos sistemas de señales: las imágenes (que no necesariamente son visuales), y lo verbal. El primer sistema de señales tiene un acceso más directo a inconsciente, y el segundo da lugar a una manipulación elusiva mayor, ya que la censura puede interferir más fácilmente la comprensión del mensaje. Por eso aquello de una imagen vale por mil palabras.

Robert Desoille, un ingeniero francés nacido en Besançon (Francia) el 29 de mayo 1890, al incursionar en el esoterismo de Caslant, observó que aquellas personas que en situación de relax imaginaban un viaje astral (sesiones de espiritismo), mejoraban de sus conflictos psicológicos. En ese crisol de ideas que era el Paris de de las primeras décadas del siglo XX, En aquel entonces toda la cultura del mundo (las ideas de Freud, Jung, Pavlov, Watson, Kierkegaard, Adler, entre muchos más), se reunía e interactuaba. Esa situación de privilegio y su espíritu abierto e inquisitivo le permitió desarrollar el ED.

Lo que hacemos en el ED es sumergirnos en el inconsciente (Freud decía que la Vía Regia -el camino directo- al inconsciente son los sueños, y el ED es un estado de ensoñación inducido por el relax como mostraremos en la parte práctica de esta noche).

En ese mundo imaginario los contenidos adquieren una dimensión simbólica, es decir pregnada de significados que van más allá de la mera imagen. Una espada es más que una espada: es un arma, es la representación de lo fálico, de lo masculino, de la brutalidad y de la caballerosidad, también de la acción y de muchos otros significados. Eso es así porque los símbolos además de referirse a contenidos generales y culturales del inconsciente colectivo, también refieren al inconsciente personal.

Cada símbolo contiene su opuesto, aunque inicialmente no sea esto manifiesto.

Y como nosotros pretendemos con el ED sacar a nuestro paciente de su Neurosis de Apego donde su tiempo existencial quedó cristalizado en una visión dicotómica y parcial, al proceder a confrontar al soñante con lo simbólico, vamos restableciendo la fluidez de la visión bipolar de las cosas. Cada situación nos genera inicialmente una respuesta positiva y negativa a la vez y es esa turbulencia lo que nos provee de la energía para avanzar en ese aprendizaje que es la vida.

Robert Desoille desarrolló una técnica psicoterápica imagógica, donde el paciente experimenta directamente sus fantasías internas de modo simbólico a partir de una imagen propuesta por el terapeuta.

El Ensueño Dirigido se basa en el empleo con fines terapéuticos del simbolismo de lo imaginario en movimiento. En el mismo ocurre una relación específica entre el paciente y las imágenes producidas, y ese conjunto es tratado por el terapeuta.

Su especificidad se centra en la producción de un material simbólico y en la comprensión del sentido de ese material.

En el ED el proceso de resignificación de la Historia Personal de cada paciente, transcurre dentro y fuera del Espacio Imaginario en una suerte de detección, discriminación y confrontación con nuestros Imagos a un nivel simbólico. La acción discurre en un “psicodrama imaginario”, donde además de la peripecia simbólica en sí, lo vivencial es sumamente importante.

Al ser el ED una técnica vivencial, vemos que los problemas emocionales se resuelven más rápido, acortando los tiempos de terapia.

En el Ensueño Dirigido, la persona adquiere una nueva estructura para su Yo. Lo realiza paso a paso, mediante material que le pertenece íntimamente. Nuestro paciente, al ser por sí mismo el “hacedor” de su ensueño, va liberándose de su rigidez y de sus errores. Encuentra soluciones diferentes a las adoptadas primariamente en la vida. Él se libera de la cárcel imaginaria causada por la ruptura del tiempo existencial, situación que lo llevó a vivir fragmentado, anclado en una visión dicotómica, unilateral y consecuentemente estancada por falta de energía psíquica.

Así lo interno y lo externo, la relación con el pasado, el presente y el posible proyecto de futuro- pueden transformarse en una realidad que se va aprendiendo a cambiar y de ese modo se reincorpora al devenir de la vida.

Les explico a grandes rasgos la mecánica del ED.

Colocamos a la persona en situación de relax, ya sea recostado o sentado. El relax permite inducir un estado de ensoñación donde la censura de nuestro psiquismo puede ser sorteada. Lo volitivo del pensar se atenúa y el soñante queda más abierto a nuestros planteos.

En cada ensueño planteamos al soñante el encuentro con una figura problemática. Nosotros lo llamamos Imago, un personaje lleno de simbolismo como puede ser una bruja, figura que reúne los aspectos negativos de lo femenino.

Esa figura tiene un aspecto algunas veces aterrador, otras veces ridículo y muchas veces simpático (una bruja buena), lo que implica las resistencias a ver lo negativo de la misma.

Exploraremos su entorno, la casa o la cueva donde vive, con los diversos niveles de la misma (lo explícito, lo supra yacente y lo oculto), lo habitual es la búsqueda del secreto de ese personaje. Lo hacemos de modo tal que la figura se desplaza en su escenario readquiere movilidad, adquiere dimensiones, y por sobre todo interactuamos con ella. Establecemos contacto.

En el paciente del Gato traicionero (hacer relato de la exploración de la casa, ordenada arriba, y cada vez más desordenada en el sótano, con el secreto: Un gato Negro) Relatar las sensaciones, el olor a podredumbre, asfixia y ansiedad.

Una vez establecido el contacto con uno de los polos y descubierto su secreto, hacemos desplazar esa figura en el eje vertical, desde lo profundo hasta lo más alto.

Y como hicimos abajo hacemos arriba, es decir la operativa es la misma, para finalmente regresar al punto de partida, es decir al plano de lo cotidiano.

El paciente en la altura transforma la maliciosa bruja en una agradable muchacha morocha, sonriente. El gato se transforma en una paloma blanca, que asimila al Espíritu Santo, dándole una sensación de paz en su corazón. La muchacha le dice: “ Hay que perdonar y dejar que cada cual cometa sus propios errores” y Él se percata de lo mucho que sufrió por las actitudes de su madre que por las meteduras de pata, los líos en que se metía, él tenía que defenderla aún a costa de abandonar sus amigos, la novia que había sido el amor de su vida. Debió vivir aislado, temiendo los cambios y centrado en su problema.

El paciente regresa cargado con la experiencia de su viaje imaginario y con sus fuerzas renovadas al restablecer el contacto consigo mismo.

En la arquitectura del mundo imaginario, los aspectos negativos y temibles de estos personajes al ascender muestran la contrapartida, es decir el otro polo, con lo que se restablece el equilibrio dinámico de lo bipolar.

El operador debe ser muy discreto y actuar como un facilitador en esta toma de contacto y recuperación de la dinámica de nuestro paciente. De ninguna manera se trata de imponer nuestras soluciones al paciente.

Los objetos extraños (las ideas o soluciones ajenas a la arquitectura psíquica de la persona), son siempre rechazados, no perduran y solo complican el tratamiento. Lo que hacemos es facilitar el resurgimiento de lo que ya está en él.

Las sugerencias post hipnóticas que no van con la persona son para espectáculos de circo o películas truculentas. El sentido profundo del ED se revela cuando se aplican reflexiones existenciales y fenomenológicas a los datos empíricos obtenidos en cada sesión.

La mejor interpretación del síntoma se da cuando este último aparece relacionado con su meta Omega (la meta final), ya que esto promueve el crecimiento y la maduración de la persona.

Las fantasías negativas obtenidas durante el descenso, se transforman durante el ascenso en positivas, estableciendo los polos de los que hablábamos.

El sistema psíquico de nuestro paciente estaba cristalizado en una relación donde sólo se refería a su imago en el aspecto negativo (la bruja), del cual se defendía, pero no podía evitarlo. Estaba siempre presente en todos los actos y en toda su vida emocional. Inmerso en ese bolsón, se había aislado del devenir existencia y no avanzaba. Al producirse el desplazamiento vertical del imago y muchas veces del escenario, se realiza una síntesis supra ordinal. La bruja se transforma en una hermosa muchacha, como en el mito de Sir Galahad.

Establecemos un nuevo sistema donde se encuentra un significado mayor al Imago inicialmente negativo. En el plano superior lo vivido inicialmente como negativo, despliega sus aspectos positivos. Lo negativo, rechazado y aislado al ascender se transfigura y sin ser aniquilado, o amputado como ocurre en otras terapias, adquiere otra significación al ser integrado como parte de un sistema más amplio, más completo y además, real. En el día está la luz y la oscuridad, lo vivo se expande y se achica. Nuestro corazón con cada latido se contrae y se afloja.

Pero toda nuestra existencia se mueve en una dirección final, que es la meta omega, hacia donde nos dirigimos con nuestro crecimiento y maduración.

Y si bien esa meta es habitualmente nebulosa, lo que nos colma es el camino, y éste será pleno en la medida que nuestro accionar sea acorde con nuestros principios y valores.

En el ED, no se trata entonces de desentrañar exclusivamente las raíces instintivas o comportamentales de nuestro pasado individual. Más bien procuramos orientarlos hacia la presencia del ser uno mismo, y además darle un sentido a su vida.

***Dr. Milton Gagliardi, octubre de 2011***