

LA TEORÍA DE PSICOACTIVACIÓN EN EL ENSUEÑO DIRIGIDO.

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

La escuela uruguaya de Ensueño Dirigido 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.

En la Prueba de Psicoactivación le preguntamos a nuestro paciente: “En otra vida, si no pudieras ser persona, que es lo que elegirías para ser” así como lo que jamás elegiría ser en esa otra vida.

A través de estas consignas, planteamos el momento existencial en el que se encuentra el sujeto: entre un ahora al que está aferrado y rechaza, y un potencial futuro de lo que anhela y no puede lograr.

La persona dijo que jamás elegiría ser un gato, y que 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, responde dándole diversos atributos y acciones específicas que no detallaremos esta vez.

Entre Perro leal y Gato traicionero se 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.

Pero dada su Neurosis de Apego, en su curso de vida se verá perseguido por situaciones de traición.

Él está condenado a traicionar y ser traicionado, no me estoy refiriendo exclusivamente a sus acciones para con los demás sino también para consigo mismo.

Cada persona siente, piensa y actúa en relación a su bipolaridad complejita: vive entre lo que anhela y lo que rechaza.

Pero cuando nuestro sistema psíquico falla, perdemos la capacidad de interactuar con el mundo,

perdemos la capacidad de acompañar el fluir de la vida actuando en consecuencia. Y como no podemos cambiar, tampoco podemos adaptarnos y modificar el mundo que fluye.

Cuando en las personas ocurre esa falla, la bipolaridad cesa y quedamos anclados en el tiempo. Acontece un estancamiento, causante de una psico rigidez 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, una fractura. Los polos quedan aislados y sin poder interactuar, con la problemática que lo que rechazábamos se hace actual y al atraparnos, no podemos generar las circunstancias que nos habiliten accionar al otro.

En el caso que venimos aludiendo, nuestro paciente quedó fijado al polo rechazado, en este caso el del Gato traicionero, condenado a retornar y vivenciar lo que rechaza, con la consecuente frustración y desvalorización.

Él no tiene fuerzas para salir de la situación conflictiva en que está.

La ruptura de contacto interno entre los polos existenciales se refleja, se proyecta en el contacto con los demás.

Cada uno de nosotros tiene sus objetivos, sus valores y en esa situación de cristalización evolutiva, la capacidad de autorrealización no tiene posibilidades de concretarse.

Es en estas circunstancias de marasmo evolutivo, surgen crisis de pánico, que fue lo que llevó al sujeto de el "Gato Traicionero" a concurrir a nuestra consulta.

Él ya había recibido terapia farmacológica en anteriores crisis, pero a pesar de estar compensado, persistía su desinterés en su vida conyugal y en el ámbito laboral.

Evaluado y realizados los test de rigor para un tratamiento, decidimos iniciar una terapia a través del Ensueño Dirigido.

En esta oportunidad nos referiremos a algunos aspectos que podrán esclarecer aspectos teóricos sobre los que se basa el accionar del Ensueño Dirigido.

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, estableciendo "un tiempo muerto".

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 Ensueño Dirigido, 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 lo 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.

Lo que hacemos en el Ensueño Dirigido es sumergirnos en el inconsciente, la Vía Regia -el camino directo- al inconsciente son los sueños, y el Ensueño Dirigido es un estado de ensoñación facilitado por el relax.

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, concordantes con la personal historicidad.

Esto 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.

Con el Ensueño Dirigido pretendemos sacar a nuestro paciente de su Neurosis de Apego, en la cual su tiempo existencial quedó cristalizado en una visión dicotómica y parcial. Durante el ensueño, 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 Ensueño, 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 Ensueño Dirigido una técnica vivencial, vemos que los problemas emocionales se resuelven más rápido, acortando los tiempos de terapia.

En el Ensueño Dirigido, la persona desarrolla una nueva estructura para su Yo. Lo realiza paso a paso, mediante material que le pertenece íntimamente. Nuestro paciente, al ser él quien es el “hacedor” de su ensueño, se reafirma, liberándose de su rigidez y de sus errores. Encuentra alternativas, 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 Ensueño Dirigido.

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 os diversos niveles de la misma (lo explícito, lo supra y/o Infra yacente y lo oculto), lo habitual es la búsqueda del secreto de ese personaje. Lo hacemos de modo tal que la figura al desplazarse en su escenario readquiere movilidad, adquiere dimensiones, y por sobre todo interactuamos con ella. Establecemos contacto con lo rechazado.

Nuestro paciente visualiza una casa con paredes de piedra y ventanas estrechas, atrincherada y con escasa vinculación con el entorno. En una posición defensiva concordante con la forma que se muestra en lo cotidiano. Prolijo, ascético y con una evidente rigidez.

Al ingreso le sugerimos que realice una exploración minuciosa de la casa mientras busca quien la habita. Una casa despojada, sin adornos con una galería de retratos familiares ordenada y con escasos signos particulares.

La bruja parada en un rincón, está revolviendo una gran olla de donde sale un nauseabundo olor. La misma continúa con su tarea, ignorándolo hasta que él se atreve a presentarse. Su

presencia le genera gran inquietud, estando atemorizado “por lo que me pueda hacer”, sin poder especificar que sería.

Nuestro paciente debe imponerse con su espada mágica a efectos que la Bruja le muestre los aspectos ocultos de su morada. En el sótano lo que encuentra son “cosas viejas, rotas y polvorientas, no sé porqué la gente no tira lo que ya no sirve” Reflexión que dio lugar a un interesante dialogado que no es el motivo de la presente comunicación.

Como es habitual, lo que encontramos en el descenso son aquellas cosas o situaciones que rechazamos, que nos han provocado angustia y/o no podíamos resolver en aquellos momentos de nuestra vida. Al no poder proseguir en el proceso evolutivo que le es propio, una parte de nuestra energía del psiquismo queda, a la espera de su resolución.

Nuestra evolución jamás es ni lineal ni continua, padeciendo habitualmente una serie de dificultades y postergaciones que nos obligan a agudizar nuestro sentido de la oportunidad y la búsqueda de caminos alternativos. Esta virtud ha permitido nuestro destaque ante otras especies homínidas.

El soñante sigue descubriendo el contenido del sótano, con prisioneros encadenados, hemanciados y sufrientes, que al decir de la Bruja “son culpables, no cumplieron con lo establecido y los atrapé por sorpresa”.

A medida que se interna en las profundidades el aire se hace más rancio, los olores nauseabundos y el clima agobiante, generando en él una sensación de angustia y deseos de escapar.

Finalmente llegamos al secreto ocultado y custodiado por la Bruja. Es un gato negro que le mira con furia, con fulgurantes ojos verdes.

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, hasta lograr develar los opuestos de la Bruja y el Gato Negro.

La Bruja indiferente se transforma en una gentil anciana: “es la vieja Mangacha”, exclama. Se trata de una vecina que cumplía las funciones de madre cariñosa, cubriendo las prolongadas ausencias de su propia madre. Ella frecuentemente debía ir a una ciudad del interior del país, a cuidar la abuela enferma.

El temible Gato negro se transforma en un tierno conejo blanco que decide llevarse con él, acariciándolo, mimándolo. Y la “Vieja Mangacha”, con un toque cariñoso de su bastón, le alienta a seguir, “con calma y disfrutando de la vida”

Tras el descenso e inspección del la casa de la bruja- ahora más luminosa y alegre-, regresa al punto de partida, es decir al plano de lo cotidiano.

El paciente en la altura transformó la maliciosa y traicionera bruja en una agradable viejecita, sonriente y cariñosa. Una figura que fue importantísima en su infancia. El gato se transformó en un conejo blanco, que asimila a la ternura e indefensión. Nuestro paciente reflexionó sobre a su necesidad de “dejarse mimar” y no traicionar su propia sensibilidad, lo que le trajo una sensación de paz y armonía.

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 que se le induzcan (las ideas o soluciones ajenas a la arquitectura psíquica de la persona), son rechazados, no perduran y solo complican el tratamiento.

Lo que hacemos en el proceso terapéutico es facilitar el resurgimiento de lo que ya está en él. Su propia modalidad de ser.

El sentido profundo del Ensueño 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 existencial y no avanzaba en su vida.

Durante el ensueño, al producirse el desplazamiento vertical del imago (y muchas veces acompañado por el escenario , se realiza una síntesis supra ordinal. La bruja se transforma en un aquella figura alternativa a su madre, no la distante y tortuosa que el vivenció.

Al acceder al polo opuesto, aflora “la Vieja Mangacha”, deseada y dolorosamente inalcanzable. Se libera lo que le impedía desarrollar actitudes que le permitieran un fructífero interactuar con sus sentimientos. Esa flexibilización afectiva le permitiría su hominización, lo que Mario Berta llamaba la Antropogénesis II. Propia del desarrollo superior.

Con la Psicoactivación lograda a través del Ensueño Dirigido, establecemos un nuevo sistema donde se encuentra un significado mayor al Imago y su secreto, vivenciado inicialmente como 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 eliminado, o amputado como ocurre en otras metodologías, adquiere otra significación.

Las dos posturas, los dos polos opuestos, al ser integrados en la interacción, pasan a constituir parte de un sistema más amplio, más completo y además, real.

Los aspectos rechazados, representados simbólicamente en la bruja constituyen actitudes que en determinadas circunstancias, son necesarias- como se abordará en otros trabajos, y lo facilitado en el plano superior, también tiene su aplicación en las circunstancias adecuadas.

En la flexibilidad de la interacción entre ambos polos, podrán darse los avances hacia la meta Omega existencial.

La amputación, el rechazo o evitación de uno de nuestros aspectos, nos lleva al estancamiento evolutivo, y a la consecuente frustración y vacío existencial.

En el día está la luz y la oscuridad, lo vivo se expande y se achica acorde al momento. Nuestro corazón con cada latido se contrae y se distiende.

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, como la “Vieja Mangacha” que se puso en manifiesto en nuestro paciente.

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

En este trabajo explicamos algunos conceptos de la Psicoactivación en el decurso del Ensueño Dirigido. En el mismo, hemos procurado mostrar lo que pensamos e intentamos hacer durante el Ensueño.

Otros aspectos serán abordados oportunamente.

Dr. Milton Gagliardi, Terapeuta Didacta de Ensueño Dirigido.