

MI POSICION TERAPEUTICA

Lic. Andrés Sánchez Bodas

Este artículo pretende sintéticamente describir mi postura como terapeuta. En él, parto de la obviedad que cualquier tipo de ayuda psi, terapia, análisis, counseling, no debe descuidar la importancia de comprender que quien tenemos delante pidiéndonos ayuda necesita: explorarse, conocerse, revisarse y adquirir mayor información sobre sí mismo.

Es desde aquí que planteo un escuchar al otro desde el otro y entregarnos al facilitar la adquisición de un mayor conocimiento experiencial, fuente y posibilidad de un abrir el juego de la percepción y desde allí poder elegir lo más libremente que se pueda, la vida que se desea vivir.

Los conceptos que se podrán leer surgen de mi experiencia, la cual me muestra que, en toda consulta, sea cual fuere el tema/conflicto/problema, que trae la persona, en su demanda de ayuda, explícita o implícitamente, está la pregunta por su Mismidad (aquello que es esencial y constitutivo de cada uno de nosotros) y las ganas de liberar deseos adormecidos que traban y/o dificultan su vida.

Pregunta que surge de su condición humana, condición de existente, que sale de sí para mirarse como un ente que se pregunta por el ente que se Es, siendo la única especie que se hace esa pregunta.

Esta es nuestra manera de estar con él mundo, nuestra esencia, la del ser un existente que sale de sí, para estar con el otro constituyéndose en relación.

Existir es estar en permanente búsqueda del sentido que hacemos y somos, y en ese transitar nos vamos haciendo en texturas, en entramas del Ser, desde la mismidad, eligiendo y transformándonos.

El cuerpo marca el camino, lo organismico elige en el acontecer que estemos, plenos de variables que influyen al unísono (quiasmas) y que emergen en conductas/vivencias y comportamientos, que se tramitan como una transducción.

La pulsión vital/ tendencia auto actualizante, compele y pugna por expresarse en un despliegue como seres vivos que nos personalizamos, en y hacia un proceso de génesis que conlleva el individuo que empezamos siendo, a la individualización/personalización.

Instancias que en nuestro caso, suponen dos niveles:

- 1- Pulsión/tendencia que se despliega en todo organismo para superar la entropía y seguir viviendo.

- 2- Pulsión/tendencia que en lo humano es atravesada por la simbolización que conlleva la posibilidad de elegirse y buscar su lugar en y con el mundo al cual se fue “arrojado”.
- 3- Pulsión/tendencia como energía/conatus que como una voluntad de poder, “elan vital”, coraje de existir y de ser, que tiende a la vida y conlleva la necesidad de sentir y revisar cada acontecer y suceso que existimos.

Vivencias que cuando son hechas palabras, racionalmente reconocidas como tales (significadas), constituyen nuestros sentimientos y deseos.

Transito vital que en ciertas circunstancias se traba, se frena, se auto impide, se siente amenazado y se defiende replegándose, haciendo síntomas, generando dificultades, angustias, miedos, tristezas que se anquilosan, problemas comunicacionales, confusiones existenciales, desde las cuales el organismo como un todo expresa lo que le pasa y la persona que lo porta necesita pedir ayuda.

Por ello toda terapia, sea cual fuera la línea, posee como base la adquisición de mayor información sobre sí mismo; debo aclarar que cuando digo información, no me refiero solamente a datos o elementos de índole cognitivo/racional, sino que remito a un acercamiento experiencial que incluye todo.

Todo lo que el cuerpo que portamos ha incorporado y está a nuestra disposición, para hacer con ello, lo que decidamos hacer cuando nos adueñemos de nuestra mismidad.

Adueñarse de la mismidad, implica integrar, en forma transductiva, en el presente que siempre estamos viviendo, la individual subjetividad que somos desde que nos concibieron hasta el hoy que estamos siendo, el imaginario futuro que devendrá, que será siendo presente cuando sea.

Nos sabemos seres esencialmente sentimentales, en tanto significamos lo que el cuerpo mamífero que nos posee nos data emociones, que simbolizamos dándole un sentido reflexivo.

Es en esa instancia, donde como seres vivos llevados hacia la concreción de nuestros potenciales deseos humanos, se unen: la historia que nos antecede y que hoy es memoria, con el presente que es experiencia vital, haciendo futuro con la capacidad imaginaria que poseemos.

Esto es posible, porque nuestra constitución biológica nos ha dotado de la percepción, que no solo nos permite captar el todo y dar significados, sino, sobre todo conectarnos, como y desde la especie que somos, para superar la entropía y generar negentropía/sintropia.

Parto de la idea que somos materia viva que se constituye como una estructura,

que denominamos organismo y que se “alimenta” de entropía negativa, es decir liberándose a sí mismo de aquella entropía que inevitablemente se produce por ser materia.

Los organismos se organizan de tal manera, que logran superar la entropía, logrando mantener un orden preexistente, generando entropía negativa, evitando así evitar rápidas degradaciones y desarrollar su potencial.

La posibilidad de producir orden a partir del orden es una cualidad de lo vivo, característica que se observa como un “mecanismo” desde el cual logra absorber “material” del medio ambiente “metabolizarlo” y devolverlo degradado, una degradación que no es absoluta en tanto sirve a otras materias vivas para absorberlo y sostener sus vidas.

Para lograrlo se alimenta de negentropía (entropía negativa) librándose de la inevitable entropía que produce mientras vive.

Es así que nos encontramos con un intercambio energético diferente a lo no vivo en el cual la entropía prevalece y deteriora paulatinamente, dado que lo vivo se auto sostiene en interacción con lo vivo y en lo que denominamos el ecosistema, en y desde el cual se genera una espiral recursiva de sostenimiento mutuo.

Esta manera de sostenerse que se denomina homeodinamia y evita la homeostasis propia de lo no vivo que conlleva a un equilibrio inerte. Aquí estamos ante un enigma que todavía la ciencia no ha podido descifrar, este que hace ver un tipo de materia que además de desplegarse en si misma se procrea y continúa en otro individuo de la misma especie.

Es por ello que aparecieron ideas que pretendieron explicarlo, tales como atribuirlo a una “fuerza vital”, “elan vital”, “pulsión de vida”, “tendencia actualizante”, conceptos que han basado en la observación empírica a través de la cual se percibe que: cuando un organismo vivo logra interactuar adecuadamente con su medio ambiente, siendo lo adecuado aquello que le es útil en función de su programación natural, tiende a vivir positivamente.

Conceptos que como tales son abstracciones que ayudan a comprender pero que no implican verdades, solo metáforas para explicar la experiencia misteriosa de la vida.

Sabemos, eso sí, que los vegetales, los animales y entre estos últimos nosotros, son seres naturales y reproducen las leyes de la naturaleza de acuerdo a su propia naturaleza, aquella que los entrama en concordancia desde y con las características de la estructura orgánica que posee.

Es así que el ser humano sale al mundo con cuatro vivencias orgánicas potenciales básicas:

- 1- De alegría al sentir que alcanza lo que necesita
- 2- De amor al encontrar el contacto que lo preserva.
- 3- De tristeza al sentir una pérdida de lo que espera.
- 4- De miedo al sentirse amenazado en su integridad.

Vivencias que sustentan toda la vida psíquica en tanto constituyen la mismidad basal, el inter juego de las cuatro constituye nuestro ser experiencial y nuestro devenir existencial inevitablemente las transita.

A su vez el humano que esta denominado como sapiens sapiens, además de lograr sobrevivir y procrearse como cualquier otro ser vivo, adquiere por sobre el primer “sapiens” que es propio de los primates más desarrollados, un segundo “sapiens” que remite al poseer cerebro superior o neocortex.

Este componente propio de los humanos le posibilita tener la potencialidad de adquirir la capacidad de:

- Auto conocerse (saberse y preguntarse a sí mismo)
- Hablar (adquirir el lenguaje secundario)
- Imaginar (percibir imágenes y proyectarse)
- Percibir (dar sentido a las sensaciones y las emociones)
- Razonar (reflexionar lógicamente)
- Simbolizar (significar y valorizar)

Desde todas estas vivencias básicas y cualidades, propias del cuerpo que posee y le brinda, sale al mundo objetual y social que lo antecede, con el cual se irá constituyendo.

Ese cuerpo, que sigue las leyes de la naturaleza, posee una impronta cuaternaria:

- Biológica
- Social
- Psíquica
- Espiritual

Una impronta que lo hace ser naturalmente no natural, en tanto, desde su posible creatividad puede elegirse y proyectarse más allá y más acá de lo dado, agregando a la satisfacción de sus necesidades para poder sobrevivir, la expresión de su cualidad deseante que lo pro mueve como el humano que es.

- Porque piensa decide y elige.
- Porque percibe, simboliza y significa sus emociones es un ser sentimental.
- Porque busca sale al mundo, vive en presente, recuerda y existe (va hacia).
- Nace producto del deseo de padres, ha vivido una vida fetal que va haciendo las bases de quien será, se contacta con el otro como otro que aún no se sabe a sí mismo.
- Busca dar su afecto y ser afectado en los contactos con sus semejantes.
- Todo ello y más, fundamentalmente: porque Desea.

Mientras deseamos estamos vivos y existimos reorganizando el mundo que nos toca y fundar creativamente al quienes somos.

Esta “fundación” se logra, gracias a que el cuerpo en el que somos mientras estamos vivos, posee la posibilidad de ser transductivo, es decir poder transformar una señal, un dato, una experiencia, en otra de distinta naturaleza, emoción en sentimiento, una vivencia pre reflexiva en otra reflexiva, un dato de la memoria en un presente que la vivencie de otra manera, un proyecto imaginario

en conductas actuales, un trauma o conflicto en una experiencia de aprendizaje positivo.

A su vez en ese proceso irá integrando, cada uno a su modo el cómo tramite momentos alegres, tristes, de miedo y de amor.

En tanto tenemos esa posibilidad podemos aspirar a cambios y transformaciones, de no tenerla estaríamos hechos de una manera, predeterminados por nuestra historia, condenados a ser como nos hicieron.

Es así que una manera de entender la rigidez perceptual que a veces nos invade en algunas áreas de nuestras vidas y que nos producen malestares, síntomas y patologías, es pensarlo desde el habernos disminuidos en nuestra capacidad transformadora y por ello quedarnos estancados.

Si quedamos estancados, la pulsión vital, la tendencia al desarrollo, se frena, el organismo hace ese registro y nos avisa desde sus dolores físicos y/o psíquicos.

Es interesante observar como el psiquismo no es ni pura interioridad ni pura exterioridad, sino permanente diferenciación e integración y que lo que llamamos conciencia, es un acto transductivo que liga al sujeto y el mundo desde lo que se denomina subconsciencia, siempre y cuando se sostenga el organismo como un sistema meta estable.

Me apoyo en la idea que somos una entrama, un quiasma, que fluye y se muestra en la interacción individuo/mundo como una totalidad resultante de múltiples variables que se hacen uno en la persona/individuo en constitución permanente.

Es así que lo que se denomina la intimidad del individuo, no está en la conciencia pura de la clásica psicología, ni el inconsciente freudiano, sino en el espacio intermedio (meta estable) que llamamos subconsciente o preconsciente, donde se expresa lo afectivo/emotivo, siendo un estado intermedio entre lo pre-reflexivo y lo reflexivo propio de la mismidad enlazada con el otro que es el mundo.

Está muy claro para mí que “somos seres en y con el mundo”, que al significar las emociones nos hacemos sentimentales y desde esto, que nos acerca la zona intermedia en donde prima la afectividad/emotividad, emerge la importancia del concepto de experiencia.

Este concepto engarza todo lo que venimos diciendo, allí todo lo que somos se da en un presente vivido, es así que todo análisis de lo que denominamos lo individual debe dirigirse a ese punto central, un quiasma donde se constituye lo que denominamos lo individual.

Lo individual, ¿qué es lo individual?: es todo aquello que se hace indiviso en tanto partes que se han integrado y hacen un todo que funciona de una manera que lo hace ser lo que es, más que la suma de las partes, siendo estas todo en sí mismas, pero al estar unidas de una modo han constituido otro todo en sí.

El individuo que sentimos que somos, sin olvidar aquí la noción de sí mismo que desde hace solo unos quinientos años se le llama Yo. Noción que en la antigüedad no existía en tanto se pertenecía a agrupaciones, se era lo que era en tanto participación en un conjunto y desde que hace unos quinientos años se estableció (la idea de Yo) nos hace creer que somos lo que no somos, y nos aleja de la mismidad y de los otros.

Es por ello que insisto en que somos un cuerpo, una integración de órganos, que se relacionan sistémicamente con otros órganos, cada uno inter vinculado por células, y ellas constituidas por elementos físico químicos que las hace ser las células que son.

Desde ese cuerpo que hace nuestra conciencia de sí, vamos perteneciendo a un grupo humano, una familia, una sociedad, un barrio, un país, el mundo, variados indivisos en tanto constituidos por personas, que tienen una historia, un presente y un proyecto juntos, adquieren una identidad de funcionamiento que lo hacen ser lo que son.

A su vez estamos y somos en el universo que conocemos, desde lo más pequeño que por ahora se llama quarks, hasta los planetas, el sol, las estrellas y el todo que por ahora sabemos, lo hacen ser el universo en sí.

En esa entrama se va generando la individuación que nos hace percibir que somos siendo individuos, en tanto constituidos por todas las partes de nuestro cuerpo, de nuestro entorno, de nuestra familia, de nuestra historia, del grupo al cual pertenecemos, del mundo, del momento histórico en que nacimos y estamos, ese todo: entramados en una membrana móvil desde donde vivimos en y con los demás siendo nosotros en sí mismos al mismo tiempo.

Es por ello que, pensando en lo que es un encuentro terapéutico, acuñé el concepto de empatía vincular como idea nodal del mismo, idea que lleva a la relación de ayuda, desde un comienzo de dos supuestos individuos, sea uno de ellos una persona, una pareja, una familia o un grupo, con otro supuesto individuo, el terapeuta, hacia una instancia que también tiempo atrás nombré como confluencia de conciencias, en donde la relación si, se hace indivisa mientras dura.

Para ser más claro, si bien hay consultante/s- consultado y esos son roles que deben estar bien diferenciados, la idea de empatía vincular implica observar la relación terapéutica como un vínculo tripartito que se auto constituye poco a poco como tal.

Aquí, hablamos de tres instancias: Consultante/s- Consultado- Relación.

- Instancias que fluyen, que se interconectan y las intervenciones profesionales se dirigen a las tres, a veces haciendo figura en una de ellas y otras en las demás.
- A veces la intervención profesional se dirige al discurso, relato, vivencia del consultado, unas a una puesta en común de lo que le acontece al profesional en ese vínculo, y otras a lo que genera en ambos lo que pasa y se experiencia allí, en el encuentro.

- Esta idea cambia el concepto de relación terapéutica, ya no es desde un alguien que cuenta, otro que escucha e interviene (al principio, debe ser así, es inevitable), sino que lleva hacia un espacio de experiencia compartida y comprometida que como dije anteriormente, nominé como confluencia de conciencias.

Si este modo se instala, podremos lograr que las personas que consultan puedan:

- Conocerse mejor
- Contactarse con su propia experiencia y entramarse con su mismidad, como si fuera la mismidad de los otros-nosotros y la nostridad de estos otros-nosotros como si fueran su propia mismidad.
- Generar que la conciencia pre reflexiva se signifique de una nueva manera y lograr un acercamiento a eso deseado en la mismidad y darle cabida en lo concreto de la vida que existimos.

Si reflexionamos ese proceso desde una base ideo- filosófica montada en la no directividad, podemos incorporarlo en lo que denomino “conversaciones personalizantes”, desde donde facilitamos personalizar el problema, el sentimiento y la meta.

Personalizar el problema es darse cuenta que nos pasa y nominarlo

Personalizar el sentimiento es ir hacia la vivencia emocional/sentimental que sucede y acontece en la relación terapéutica (en ambas partes)

Personalizar la meta es tener claro adonde se desea ir y facilitarlo, camino que empieza en la primer consulta y luego se va desgranando en aspectos que florecen en lo vincular.

No debemos desconocer que el sustento de toda consulta (y de todo proceso que pretenda ser profundo) está en el de caminar hacia los deseos no reconocidos, no percibidos, negados, dificultados, trabados, distorsionados por el diario vivir, excluidos por el temor a existir, y que por lo tanto nos priva de la dicha, del encuentro de un sentido que exprese la alegría de existir.

Facilitar que el que consulta se exprese en libertad, que fluya en el auto reconocimiento experiencial y cognitivo, puede favorecer acercar lo yoico (el personaje) vinculado a las satisfacción de necesidades, a lo mismico (la persona), desde donde emerge lo deseante en tanto sentido vital, expresado en y desde la noción de sí mismo, como palabras y conductas ligadas a las pasiones que de expresarse nos hace sentir más plenos.

Esta búsqueda de plenitud, de expresión de lo deseante, del apasionarnos, es bueno canalizarla desde la aceptación de lo que soy y tengo, y ayudar a un darse cuenta la insatisfacción que producen aquellos deseos basados en la carencia.

De esta manera podemos comprender el mal estar y el bien estar, el primero en el marco de vivencias de tristeza/bajón anímico/ miedo, el segundo en alegría/

subida anímica y amor.

Desde lo triste y el miedo se visualizan búsquedas desde la carencia, desde las alegres y el amor, de un presente que se acepta y se refuerza, que desde ese aceptar lo que vivo, genera nuevas búsquedas de instancias que nos apasionen y nos lancen a una vida más plena.

Instancias, sucesos, acontecimientos, hechos, que nos permitan conectarnos con el mundo siendo seres en y con el mundo y para con la vida.

Estamos ante mi modelo de ayuda que se apoya en la Descripción Fenomenológica, seguimiento del discurso/relato que apunta al abrir la percepción en la revisión de los constructos que como las capas geológicas, que conforman la tierra, están allí, en trazos que parecen ocultos, pero no, están entrelazados en lo que se ve, solo ayudemos a percibirlo y develarlo, están allí, a la mano del que consulta, no sospechemos de eso.

Lo que se ha denominado oculto, por debajo, reprimido, no dicho, negado, escotomizado, no aprendido, perturbado, hecho síntoma, nosotros los vemos “trazados” “facetados”, en el hoy que somos, están aquí en la carne, por ello, dejemos que el cuerpo hable, que describa con la palabra y el gesto, que como insisto, describa y encuentre que experiencia tramita con lo que vivencia.

Este “trazado” tiene pliegues como telas superpuestas y/dobladas sobre sí mismas, es también parecido a las capas geológicas, algunas son más antiguas de distintos materiales y en un recorte de una montaña están más abajo, en eso podríamos decir que son más profundas.

Eso se da fijamente en la materia no en los seres vivos en general y mucho menos en nosotros los humanos donde todo está aquí presente, ni más abajo, ni más arriba, ni atrás ni adelante.

No niego, por esto, que el pasado nos ha estado constituyendo, y tiene que ver con lo que lo que somos hoy, así como también el futuro, el proyecto nos hace el ser que somos hoy.

- El pasado es memoria.
- El futuro imaginación.
- El presente un fluir de lo que se experiencia que integra y que hace ser lo que somos cada día.

Lo que vale tomar (sin negar el pasado vivido ni el futuro proyectado) está en la experiencia de hoy y a ello dediquemos la escucha y nuestras intervenciones.

Esta experiencia del hoy que somos siempre se articula en un punto intermedio entre variables extremas, por ejemplo:

- Lo triste lo alegre
- El miedo el amor
- Lo oculto lo manifiesto

- La mismidad la yoicidad

Entre esas dicotomías, en un intermedio que las incluye transita la vida humana con todas sus variables y cuando “la balanza” se inclina demasiado hacia uno de los extremos sufrimos o gozamos mucho.

Nuestras intervenciones deben dejar fluir lo intermedio, deben orientarse hacia allí.

- Entre lo triste y lo alegre están los sentimientos cotidianos.
- El miedo nos aleja del otro, el amor nos encuentra con el otro.
- Si nos llevamos solamente hacia lo desconocido nos alteramos, si solo estamos en lo conocido vivimos una vida pobre, sin creatividad.
- Si nos dejamos estar solo en lo mísmico tendremos problemas socio adaptativos, si nos atrapa lo yoico seremos una máscara inauténtica.

Se nos consulta, se nos demanda ayuda, por algún tipo de sufrimiento y entregarse profesionalmente a una mismidad compartida ayudará, casi siempre, a revelar el sentido vital que no puede expresarse.

Todo sufrir existencial deviene entre las cuatro vivencias más arriba mencionadas (alegría, amor, tristeza, miedo) en su inevitable inter juego.

Más aún, estoy convencido que todo aquello que llamamos “sano” o “enfermo” emerge de allí, del cómo se hace figura o fondo alguna de ellas, y sobre todo del cómo logramos o no, amar y ser amados.

Para ello he constituido un modelo de la ayuda, que surge de mi trabajo profesional iniciado en 1973.

Un modelo que hoy podría describir como Relacional Holístico Fenomenológico Existencial.

Un modelo que posee esencialmente una actitud y una metodología que la sustenta.

Un modelo que basa su praxis en la Descripción Fenomenológica centrada en la relación, que podemos encuadrar en tres áreas/momentos de intervención:

- 1- De contacto: Atmósfera y Marco Actitudinal
- 2- Referenciales: Encuadre- Orientación- Asesoramiento
- 3- Metodológicas Multimodales Integrativas: Verbales-Experienciales-Imaginarias

En síntesis:

- Estemos presentes, en contacto con el nosotros que generamos.
- Ofrezcamos autenticidad relacional.
- Confiemos en nuestras intuiciones, sean eidéticas y/o experienciales.
- Escuchemos lo que sucede en el encuentro desde lo que he denominado empatía vincular.

- No pretendamos “curar”, confiando en la autocorrección ecológica.
- No busquemos causas ni porqués, recordando que somos quiasmáticos y que la relación terapéutica también lo es.
- Intervengamos con la totalidad de lo que somos profesionalmente, a saber:
 - a- Con recursos lingüísticos
 - b- Con recursos corporales
 - c- Con recursos imaginarios

Todos a disposición del encuentro del que somos parte y todo, con un rol, el de ofrecernos para que el otro se contacte con la mayor información experiencial posible sobre sí mismo y el contexto en el cual vive, desde allí elija ser y hacer aquello que lo haga sentir bien sin dañar ni ser dañado.