

De lo superficial a lo profundo

José Gómez

Muchas personas se preguntan para qué sirve «hacer terapia». Culturalmente, tenemos dos visiones extremas respecto a la utilidad de la psicoterapia: tratar las «enfermedades mentales» o recibir pautas y consejos sobre cómo resolver algún problema puntual. Lo grave y lo banal nos impiden ver lo importante.

Todos sabemos que sufrir no significa que tengamos un trastorno mental y “necesitemos” tratamiento ni que seamos inmaduros y “necesitemos” consejo psicológico para poder manejar nuestra vida. Pero cuando la insatisfacción y el malestar están presentes en nuestra vida cotidiana de forma reiterada o intensa, ¿qué opciones tenemos? Desde estas dos visiones culturalmente transmitidas, o nos considerarnos tan enfermos o tan inmaduros como para acceder a la psicoterapia, o no nos queda otra opción que seguir sufriendo. Lamentablemente, en este dilema se encuentran muchas personas.

La actitud que adoptemos frente al sufrimiento va a determinar que seamos capaces de encontrar una salida. Si con arreglo a esas dos visiones, nos situamos en una actitud pasiva, de enfermo o de víctima, desde ahí pondremos una mirada infantil sobre la psicoterapia, viéndolo como un espacio en el que un papá o una mamá terapeuta van a resolver mágicamente todos nuestros problemas.

Sería ingenuo pensar que con soluciones superficiales y pasivas, como una pastilla o recibir algunas pautas y consejos se van a poder resolver problemas que son la consecuencia de toda una vida de conflictos internos mucho más profundos. Para encontrar una tercera opción, que nos permita afrontar el sufrimiento, necesitamos adoptar una posición más activa y responsable ante la vida. Si queremos dejar de vernos como víctimas de las circunstancias que nos hacen sufrir y estamos dispuestos a aprender algo de ellas, entonces, la psicoterapia se convierte en algo muy distinto.

Desde una visión humanista, la psicoterapia es una oportunidad para recuperar el contacto profundo con nosotros mismos. El sufrimiento procede de la diferencia que establecemos entre la realidad y lo que nosotros creemos que es la realidad. Siempre tiene relación con algo que no vemos de nosotros mismos. Si hay sufrimiento, nuestra visión es incompleta o está distorsionada. Descubrirlo nos pone en contacto de nuevo con nuestras capacidades para poderlo resolver.

Nuestra forma de interpretar todo lo que nos sucede está basada en la forma en que nos hemos construido a lo largo de nuestra vida. Nuestra forma de relacionarnos con amigos, compañeros, jefes, pareja, etc. es consecuencia de la forma en que aprendimos a relacionarnos en nuestra familia de origen, sobre todo con nuestros padres y hermanos. De aquí surgen los patrones de comportamiento que nos hacen actuar como personajes estereotipados, reaccionando mecánicamente a lo que nos sucede, incapaces de dar las respuestas adecuadas a cada situación. Desconocemos gran parte de lo que hemos interiorizado. Dominados por esa parte en la sombra, actuamos sin conciencia.

La psicoterapia no consiste en limpiar el pasado, sino en limpiar el presente de la influencia del pasado. Cada momento de insatisfacción reaviva algún conflicto interno no resuelto. Pero también se convierte en una oportunidad para ver cómo seguimos actuando desde nuestros viejos patrones y personajes sin darnos cuenta. Al relacionarnos con los demás, sigue habiendo emociones, creencias o expectativas que nos hacen ver distorsionada la realidad. Esto sucede desde hace mucho tiempo. Tanto como llevamos sufriendo. Sin profundizar en esto, difícilmente vamos a poder resolver el sufrimiento.

Es muy difícil llegar a conocernos por nosotros mismos. Si siempre ponemos la misma mirada, vamos a ver siempre lo mismo (lo que nos gusta ver) y vamos a ignorar siempre lo mismo (lo que rechazamos ver). Así nos perpetuamos en una visión parcial e inamovible de lo que creemos ser.

Para que algo pueda cambiar, hace falta otra mirada. Una mirada profunda sobre nosotros mismos, con una perspectiva más amplia. Hablar con una persona próxima es una gran ayuda para empezar a ver lo que no vemos. Al compartir con alguien lo que nos pasa, podemos encontrar un punto de apoyo, a partir del cual podemos ir construyendo una visión más amplia de nuestra incómoda realidad. Sin embargo, no suele ser suficiente, porque cualquier salida del sufrimiento pasa por poner la mirada sobre aspectos más profundos, que rechazamos o ignoramos de nosotros mismos. Para salir del sufrimiento, necesitamos estar dispuestos a cuestionarnos, algo que en muchas ocasiones, nos resulta muy difícil de soportar. En esto, una persona próxima no nos puede ayudar.

Los patrones y personajes con los que nos defendemos están ahí para protegernos del dolor. Sin embargo, nos alejan de lo que somos y nos producen sufrimiento. Sufrimos al huir del dolor. Esta es la paradoja en la que estamos atrapados. El dolor no viene de fuera, sino que está dentro de nosotros. Las pastillas o los consejos son remedios superficiales. Pero sin profundizar en nosotros mismos, el dolor no podrá ser sanado. Necesitamos la presencia de alguien que nos acompañe y nos apoye durante ese tránsito por nuestros profundos espacios interiores que sólo nosotros podemos realizar. En algún momento, queramos o no, la vida nos obligará a hacerlo. Para esto sirve «hacer terapia».

Abril 2011