

Enfoques para una psicoterapia breve*

Dr. Rafael Fouilloux Vázquez**

En ningún tipo de psicoterapia se debía programar una maduración emocional que vaya más allá de un mayor autoconocimiento. Permitir que se siga alimentando tal ilusión o, lo que es peor, fomentarla consciente o inconscientemente, es contribuir a otro autoengaño que se suma a los que ya traía, y de ahí a otra frustración a futuro. Si ese progreso en el conocimiento de sí mismo propicia un incremento más acentuado en la maduración emocional ya se marcará en los hechos y no hay porqué festinarlo.

Se toma como parámetro del grado de maduración emocional el porcentaje de decisiones que en asuntos concernientes a su vida esté tomando el sujeto: más del 50 por ciento es un índice satisfactorio. La dificultad estriba en detectar los casos en que la decisión por otros está sutilmente encubierta.

La maduración corporal se logra, aproximadamente, a los 18 años de edad y basta con subsistir para alcanzarla. La intelectual culmina a los 15-16 años. La emocional es la única en que el simple hecho de sobrevivir no es suficiente para completarla: se puede ser longevo y morir tan emocionalmente inmaduro como en la infancia o la adolescencia: ¿A qué obedece esta situación tan inusitada? La explicación parece simple, pero operante; es difícil la maduración emocional porque depende de una decisión personal, y ésta se retrasa, o no se toma jamás, porque la inmadurez tiene sus ventajas y no es fácil renunciar a ellas. Quizás la principal sea el poderse substraer parcialmente ante las reclamaciones de

la conciencia cuando una decisión llevó a resultados desastrosos: invocar la implicación del o los "consejeros". Sólo hay una decisión que no puede soslayar y la debe refrendar, día tras día, la mayor parte de los casos en forma inconsciente: la decisión de que otros decidan por él. Esto no deja de ser percibido por el sujeto en forma de una pequeña inquietud que le impide sentirse completamente a gusto, ya que no feliz.

En cambio, el humano que está consciente de que las decisiones han sido elaboradas por él, ante las críticas y los reparos de la misma conciencia no tiene otra que aguantarlas a pie firme: después de todo un humano sólo debe exigirse tratar de tomar las mejores decisiones.

Reflexionando sobre la esencia de la vida humana se puede percibir que, salvo el diferente acervo intelectual, los animales, los niños y, en buena medida, los adolescentes, se asemejan en carecer de opción a tomar por sí decisiones, que por primera vez aparece a partir de la madurez cronológica humana. El hecho de que se renuncie a ejercerla torna en ilusorio el vivir en el sentido específicamente humano.

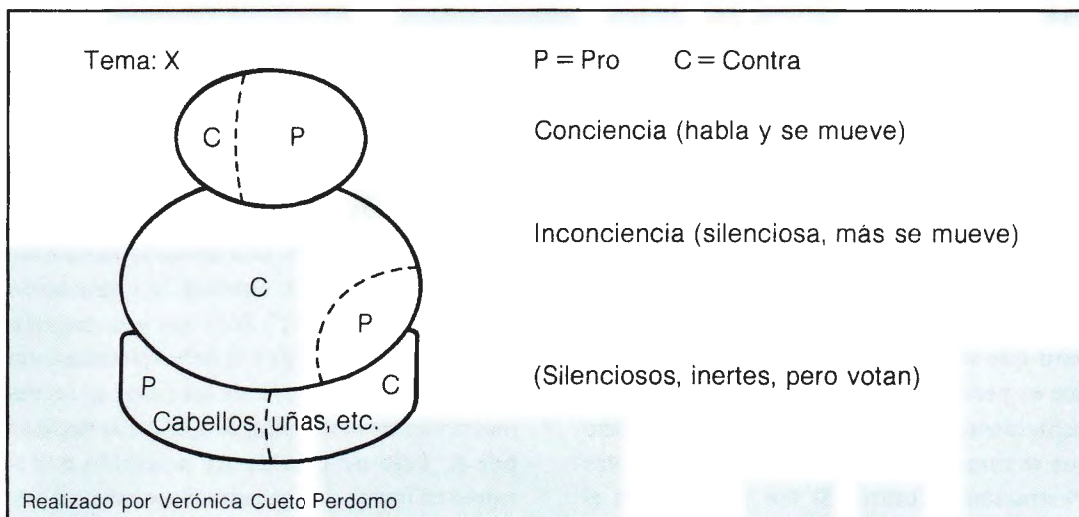
La inmadurez impide experimentar una auténtica satisfacción en las decisiones exitosas: sólo cabe a nivel de simulacro. Este es uno de los factores que van llevando a la convicción de que el grado de felicidad está en razón directa al de maduración emocional. Con todo, es sorprendente la liberalidad de que disponemos y que nos permite despreciar, si así lo quiere nuestra mayoría, a esa felicidad.

A pesar de la existencia de una instancia con las características de lo que se ha llamado: inconsciente o subconsciente y que, como se ha dicho, podría cambiar de nombre, pero no de esencia, es sorprendente la tendencia a creer en todo lo que enuncia la conciencia

* Séptima reunión anual de la Asociación Psiquiátrica Mexicana, septiembre, 1981. Oaxaca, Oax.

** Profesor de psicología médica, coordinador clínico SB (Psiquiatría).

Fig. 1. Obviamente sólo existen dos instancias; la representada en la parte inferior, en verdad forma parte del inconsciente, se le destaca en el dibujo para hacerla más gráfica.



que, además, tiene la inveterada costumbre de hacerlo como si fuera el portavoz global, o al menos de la mayoría. Que la conciencia lo haga así, pase, pues suele ocurrir con las instancias que poseen los medios de comunicación, vale decir; la prensa, la radio y la televisión, donde menudean aseveraciones del tipo: “México con el presidente”, que, desde luego, ni ellos creen. A cambio de otras, tales como: “El pueblo se queja de la inflación” que la mayoría sí avalaría. Lo que pasma es que en el caso de la conciencia: nuestra prensa, radio y televisión particulares, ningún esbozo de duda empañe a un buen número de enunciados: “Yo quiero estudiar ingeniería”, “No pararé hasta ser escritor”, “Te amo”. Sin detenerse a pensar que habrá metas en que la conciencia esté del lado de la mayoría que no provocarán discordia interna y se hará lo humanamente posible para lograrlas. Los problemas surgen cuando la conciencia alienta metas minoritarias y una nueva frustración estará en puerta. Ante la ausencia de pasos encaminados al logro de los supuestamente muy ansiados fines, a través de los días, semanas, años y hasta lustros, se acude a los diversos autoengaños llamados “mecanismos de defensa”, para “explicarla” o “justificarla”. Se “olvida” que el ser es una auténtica democracia, en la que votan la conciencia, el inconsciente y, para decirlo gráficamente, los músculos, los huesos,

las articulaciones y hasta los cabellos y las uñas. Nada va a hacerse o dejarse de hacer, que no esté avalado por la mayoría. Pocos serán los asuntos en que habrá unanimidad. La minoría sólo tiene opción a seguirle haciendo la lucha hacia un cambio en la votación. El mejor modo de saber cómo andan nuestras votaciones es observando los hechos, la conducta, ¿cuántas frustraciones se ahorrarían si se tomara la mínima precaución de corroborar en las siguientes semanas si nuestros pasos se encaminan a lograrlo? En caso contrario y cualesquiera que sean los pretextos, podemos concluir sin mayor desazón, que ha sido sólo un nuevo intento “lavacerebro” de la conciencia, minoritaria en el asunto de que se trate.

Caben combinaciones, como la ejemplificada en el esquema de la figura 1 que puede hacer más sutil el autoengaño:

Hay controversia en cada uno de los sectores:

En la conciencia avasalla el “pro”, pero lo importante sigue siendo la mayoría global que, en el caso, está del lado del “contra”.

¿Cómo es que una tendencia mayoritaria puede estar simultáneamente en la conciencia y en el inconsciente? ¿Si ya es aceptada en el ámbito consciente qué objeto tiene que una parte sufra la represión?, la respuesta está no en la tendencia sino en los motivos que la

apuntalan; será mantenida así toda la porción ligada a lo que la conciencia considera non sancto, y en cambio, lo que suele denominarse “racionalización” serán los motivos de la parte consciente de la tendencia en cuestión.

Es conmovedor presenciar el azoro de un buen número de conciencias ante estos planteamientos: se incomodan, se revuelven y, por fin, se atreven a proponer, “¿No habría manera para que, al menos en este asuntito y por última vez, se hiciera lo que quiere la minoría?”

Conclusiones

1. Mínimo el 80 por ciento de sufrimientos en la vida son “gratuitos”, puesto que son autofabricados; derivan del autoengaño y no de condiciones ajenas. Por tanto, está al alcance evitarlos. ¡Ojo!, no elaborar un novedoso autoengaño que proponga eliminar “todos” los autoengaños; es suficiente con irlos disminuyendo.

2. En cada momento de la vida somos, como seres humanos, exactamente lo que hemos querido ser. Esta afirmación produce gran desconcierto inicial: por poco ambiciosa que sea la conciencia no se va a conformar con este ente tan devaluado, suele protestar y asegurar si por ella fuera: “Yo sería rey...” Sin embargo, observando la vida de los demás y la propia resalta que así es y lleva a la plena seguridad de que los deseos de cambio profundo que vayan surgiendo serán cumplidos.

En efecto; ¿qué puede impedir que si la mayoría de una persona decide dejar de mentir lo culmine? Pero sí es simple dorada de píldora de la conciencia, ya sabemos lo que va a suceder.

3. Las relaciones interpersonales son resultado de la participación, en proporciones iguales, de las personas involucradas: cuando una relación anda mal es un “deporte” muy favorecido el buscar quién es más culpable, lo que se resuelve en contra de la parte más activa: la que torna, habla y se mueve. La parte pasiva; silenciosa e inmóvil, queda en calidad de víctima. Este “deporte” es un simple distractor, la relación no existiría, o habría dejado de existir, si una de las partes suspende su aportación. En particular, en la conyugal es muy frecuente que se manifiesten quejas por

ambos lados y uno o los dos miembros concluyen que cometieron un error al elegirse, circunstancia muy remota pues el inconsciente rara vez se equivoca y las simbiosis se caracterizan porque los lazos fundamentales están de inconsciente a inconsciente. Cuando se unieron, forzosamente había una correspondencia en el grado de inmadurez emocional, el maduro y el inmaduro son como el agua y el aceite; no se mezclan, pero con el tiempo una de las partes ha ido madurando dejando rezagada a la otra, en el momento en que se produzca un desnivel de cierta alcurnia esa relación se romperá indefectiblemente pues ya no encajan; o bien, ambos conservan el grado de inmadurez originario y los estiras y aflojas son componentes del arreglo simbiótico, los que le dan sabor al caldo. Estas son relaciones muy durables a pesar de las constantes aseveraciones de: “ahora sí se acabó”, “ya no aguanto más”, no es difícil imaginar que si por arte de magia desaparecieran súbitamente las rencillas, entonces sí emprenderían la retirada. A veces sucede, no rara ocasión baja el influjo de la psicoterapia, que uno de los miembros concibe la ilusión de que sus problemas cesarán si pone fin a la relación que obviamente anda mal, además, así “demostrará” a su terapeuta que está introduciendo cambios. Pero, como éstos no son de base, al poco tiempo estará enfrascado en una nueva relación en la que lo único que habrá cambiado, si acaso, será la estatura, el color de la piel, la edad, etc.

De desear sería que en una relación que se inició como simbiótica fueran madurando más o menos al parejo hasta convertirse en una relación “a todo dar”.

4. Es insospechable los seres humanos que circulan bajo la condición no escrita de que: “a la primera decisión errónea todo estará perdido”, que lleva a una autoexigencia y a un perfeccionismo cada vez más feroces y, ulteriormente, a la única manera de escape: “Si ninguna decisión tomo no me pueden acusar, en justicia, de que decidí mal, y mi única decisión, que es la de dejar que otros decidan por mí, serán la acertada en el caso”. ¿Cómo es posible que un humano esté funcionando bajo tal divisa, aunque ésta se mantenga a

Tema monográfico (concluye)

nivel inconsciente? Ocurre preguntarle a los interfectos si en el fondo se consideran sobrenaturales, pues sólo así cabría.

La autoexigencia desmedida es la forma más efectiva de agredirse a sí mismo por debajo del agua, y ¿agredirse por qué? Por no poderse perdonar el no haber sido genio: el ser del montón. Simultáneamente llena la función mentirosa de condicionar la aceptación de sí mismo a que se cumpla ese “pequeño” requisito, el mensaje de la conciencia se puede traducir: “Mira, sí te voy a aceptar y hasta a querer, nada más te pido que seas perfecto” y andamos los humanos tras el engaño, como toros de lidia, sin reparar en que la aceptación y el amor no se pueden programar, simplemente surgen. Más realistas son los niños cuando los padres les hacen similares ofertas: “Fulanito yo te voy a querer si...” y sacan sus más o menos largas listas. En los casos que me

ha tocado observar los hijos se han pitorreado de tan “generoso” ofrecimiento, en alguna forma sabedores de que si llenaran los requisitos sólo obtendrían subterfugios. Así como si en el plano de la fantasía, un humano llegara a ser perfecto correría alborozado hacia su conciencia exclamando: “Ahora sí tenme simpatía, ya no te caeré gordo, acéptame y ámame”. Conseguiría respuestas como: “Magnífico, ya hiciste lo más duro, de hecho estás a la altura de Dios hijo, pero también existe Dios padre. Así que: ¡Animo! ¡Adelante!”

5. Finalmente, son más que suficientes seis a diez secciones para abordar lo expuesto y tenerlo como base por si en el futuro ocurren cambios de votación. La única modificación inmediata sería el derribe de algún autoengaño.

Referencia

Freud S. Obras Completas. Tomo II. Tercera Edición Biblioteca Nueva. Madrid, España. 1977. pp. 2061 a 2068.

