

Ponencia-Taller realizada en el X Congreso Internacional de Gestalt. 25 de Mayo 2007

Por Adriana Hosner y Nelson Caracó

¿Quién soy yo aquí y ahora?

1) Autoaplicación de la prueba: al inicio propusimos a todos los participantes (y proponemos a toda persona que lea este artículo) que primero escribieran en su propia hoja las respuestas a las dos consignas iniciales de la Prueba de Anticipación, por ser esta la mejor manera de, luego de escuchar la exposición teórica y casos clínicos, sacar provecho de las propias respuestas: “Imagine una situación absurda: ud. va a tener ahora una nueva vida y puede elegir ser cualquier cosa menos persona. 1º¿Qué elegiría ser? Y explique qué es eso que elegiría como si lo dijera a alguien que no sabe nada. Y, 2º¿qué es lo que jamás elegiría ser? Y explique qué es.”

2) Exposición de la parte teórica

Cuatro puntos: A) Incertidumbre e Inconsciente futuro, B) la Noción de Anticipación, C) la Prueba de Anticipación, D) la Psicoactivación.

La Incertidumbre nos hace mirar hacia adelante en el tiempo. Hay un impulso exploratorio en el hombre que lo lleva a mirar hacia el futuro.

“La incertidumbre es por definición la expresión del grado de desconocimiento de una condición futura” E. Vitale y M. S. Dameno.

Y ante este futuro desconocido distinguimos un Inconsciente Futuro “ab ante” de anticipación, en oposición al Inconsciente Pasado “a retro” de represión freudiano.

Y este inconsciente futuro es investigable en parte, a partir de los avances en las últimas décadas a través de la Noción de Anticipación y una herramienta que es la Prueba de Anticipación.

La Noción de Anticipación.

Es a través de nuestras anticipaciones que nos relacionamos, aquí y ahora, con el futuro, vivencialmente.

“La Anticipación es el movimiento por el cual el hombre se lleva a sí mismo a vivenciar, aquí y ahora, su porvenir cercano o lejano.” J. Sutter.

“ La Anticipación es una construcción imaginativa actual, actualizando lo previsto con intencionalidad activa futura”. “En una anticipación el pasado, el futuro y el presente se fusionan en un solo acto” M. Berta.

La realidad es que el futuro previsto y el tener una “vivencia actual” respecto a él (anticipación), es lo que se encuentra funcionando interiormente más constantemente en todo individuo común.

Estudios fisiológicos muestran que, en una anticipación a corto plazo, antes de que aparezca el menor movimiento, el tono de los músculos se despierta, actitudes de orientación se esbozan, los órganos de los sentidos son alertados, y el todo personal se orienta, de manera no precisa ni

limitada, pero sí difusa, “aleatoria”, aun indeterminada, a fin de poder adaptarse a las diversas circunstancias posibles.

En la anticipación a largo plazo, es toda la acción individual que se orienta en forma continua, y progresivamente se construye (esto lo demuestra la investigación con la Prueba

de Anticipación).

Esta participación de la anticipación en el andar de la vida es su propiedad esencial. Este es un hecho que es absolutamente necesario comprender y mantener presente. Sino la noción pierde su valor, su especificidad, su poder operacional y se vuelve inútil, se pierde de vista.

El hombre anticipa buscando poder descansar en certezas a través de ello.

La Prueba de Anticipación: Anticipación Simbólica Bipolar Experimental.

Instrumento de exploración clínica y experimental de la incertidumbre en el Inconsciente Futuro.

2 consignas iniciales (ver punto 1)

La consigna facilita una respuesta libre sin represiones porque da la impresión de estar hablándose de algo ajeno, sin serlo.

Al dirigirse al futuro se le pide al sujeto que anticipe.

Las respuestas son símbolos aprovechables para múltiples técnicas, especialmente gestálticas.

En el símbolo el sujeto expresa lo que sabe con consciencia y también expresa lo que posee inconscientemente sin saberlo.

La Psicoactivación:

Dicen también E. Vitale y M. S. Dameno en su escrito sobre “Certezas e Incertidumbres”: “Cuando las expectativas son negativas nuestro comportamiento refleja dicha negatividad o desesperanza”.

Toda personalidad es caracterizada por ambos símbolos, tanto el buscado como el rechazado. Esto no todos logran tenerlo en cuenta y se trata de ser solo uno de ellos, el positivo. Incluso alguien culto y preparado, como el caso de una psicóloga destacada que desea ser Flor y jamás ser Cactus pues odia especialmente las espinas. Pero por momentos reacciona con espinas, a pesar suyo, y otras sería adecuado que reaccione con espinas pero no lo hace. Es que el símbolo rechazado queda en la sombra, como algo desconocido, y al no tenerse destreza con él por ni mirarlo, emerge fuera de control y aunque no se quiera.

Incluso más. Dice M. Berta: “Hemos podido constatar, gracias al uso de la Prueba de Anticipación Simbólica Bipolar, sorprendidos, que lo que un sujeto no desea ser en una nueva vida lo es ya, plenamente, en esta vida...

el futuro negativo o rechazado está ya, aquí y ahora, totalmente vivido y presente, pero no reconocido suficientemente. El sujeto se presenta como ignorante o inconsciente de la relación entre el símbolo negativo y aspectos vitales negativos en sí mismo”.

La consideración de lo negativo y de una dialéctica entre ambos polos es de lo que se ocupa especialmente la Psicoactivación, igual que la Gestalt, aunque quizás en forma particularmente específica.

“En un encuentro, debemos estar atentos a las polaridades, pues todo, toda energía, se diferencia en opuestos...Tratamos de integrar los

sucesos opuestos y ver cómo se ajustan uno al otro, hasta hallar el centro” Fritz Perls

3) Caso clínico:

Paciente Laura: Laura, 52 años, casada, ama de casa, un hijo de 32 años y una nieta. Cuadro grave de Artritis Reumatoide. Doce intervenciones quirúrgicas por diferentes motivos.

5 abortos espontáneos. Sufre de grandes dolores de cabeza y gastritis. Psicológicamente muestra un carácter de tendencia psicótica.

Se le plantean las consignas de la Prueba y contesta que elegiría ser Aguila y nunca elegiría ser Víbora. Dice de ella: siempre se arrastra, está al acecho de todos los seres indefensos; los devora, los destruye. Engaña a su víctima, la envuelve hasta que la mata. Me da asco porque tritura. Yo nunca sería una boa. La víbora segrega una baba que viene del estómago. De muy atrás.

Terapeuta Adriana: (veo el pie de ella apretado y tiene contenida la respiración y apretado el estómago) Le digo: Laura ¡relajate!

Laura: pero... es que para mí es como un diablo.

Me siento contracturada, quebrada, tengo quebrados los huesos, las costillas.

Tengo 12 operaciones.

Adriana: ¿Qué te dice esto a ti?

L: Esta boa me comió a mí y a mis 5 hijos

A: ¿Qué estás sintiendo?

L: Esta boa es mi SUEGRA.

A: ¿Qué sentís?

L: ¿Quiero vomitar!

A: ¡Descubre lo que hay en tu estómago y sacalo; tenés el baño aquí al lado. Te levantás y vomitás, pero sin perder el ganar consciencia en este acto. Seguí tu impulso natural.

En ese momento aprovecho para hacerle una Activación Pictográfica. Empieza a dibujar la boa y le pido que dibuje otra que me demuestre más esa repugnancia. Hace 4 dibujos. El primero muestra la boca, el segundo la cabeza, el tercero el acto de TRAGAR, y todo esto mientras sentía nauseas.

Transforma el último dibujo (el 4º), en mucha RABIA, tachándolo. Parecía sacar espuma por la boca. Y yo le decía: "sentilo más, hazelo más, demostrame más tu síntoma, tu sentir. Yo estoy contigo. Estamos juntas en esto. Conozcamos más lo que hay.

Laura: (en un grito) ¡¡¡QUIERO SACAR A MI SUEGRA DE MI VIDA!!!

TAPALA... NO QUIERO VERLA MÁS.

Laura se pone a llorar y expresa MUCHO DOLOR. Es la primera vez que la veo en una catarsis así.

Laura: Yo podría con ella pero teniendo a Ernesto, mi marido, a su lado, es imposible.

Adriana: Solo podemos salir de los lugares difíciles con coraje y creatividad, quizás con una respuesta heroica.

Laura: sí, quizás siendo mas fuerte yo y no preocupándome tanto. Yo tengo que tener mucha fuerza, quiero terminar con ella en esta vida, no la quiero de enemiga más. Mi suegra es muy fuerte y trabaja con cosas muy fuertes (me cuenta que hace brujerías, que desde que se casó encuentra brujerías en el fondo de la casa, en las plantas y macetas). Ella no quiere que yo y Ernesto tengamos relaciones. Mi suegra es una cobra, tiene cara de víbora, tiene el triángulo de la cobra exacta en la cara. Por eso le tengo tanto miedo a las víboras. A ellas hay que matarlas con rifles especiales.

Adriana: bueno Laura, te propongo un cambio. SÉ TÚ LA BOA, TRAGÁNDOTE A TU SUEGRA.

Laura: ¡es un asco! No puedo abrir la boca (aunque empieza a probar abrirla lo más grande posible). Tengo destruidas las mandíbulas. Si abro siento que se me engancha la mandíbula. El dolor me va hasta el oído.

Adriana: Sé eso. Muy bien, tanto como puedas.

Laura: Soy camuflada, marrón, verde beige, verde seco, y la estoy triturando.

Adriana: Muy bien. Triturá a tu suegra (algo habló en mí con mucha certeza y conciencia).

Laura: La enrosco con el cuerpo y la trituro ¡La asfixio yo a ella! Y en el medio le pido perdón. Pero lo hago con gusto.

Las manos de Laura estaban duras, parece que recupera la fuerza; sostiene su postura con las manos extendidas, aunque distendida y relajada. Realmente parece una boa.

Yo para mis adentros pienso: “¿se podría morir de verdad la suegra? ¿qué estoy haciendo, estoy trabajando para el mal? Pero mi seguridad y confianza era mas grande que mi duda. Sentía que estaba haciendo lo que debía hacer.

Laura: ya me la comí TODAAA... ¡QUÉ PLACCEEERRRRRRRRR!

La paciente está muy plácida, bien satisfecha, bien saciada, gozando plenamente después de tantos días de dolor sin fin. Años de dolor y tensión sin fin. En la sesión se produce un gran silencio.

Laura: se terminó la lucha ¡SE TERMINÓ LA LUCHA!

Nos quedamos en silencio. Ella levanta sus pies y los deja estirados en el aire y, colmada, pone una mano sobre su corazón y la otra sobre su panza, moviéndola en círculos. Mientras suspira... Ahhh.

Adriana: ¿Cómo estás Laura?

Laura: Siento que mis jugos gástricos disolvieron algo muy pesado.

Pongo música y ella me dice: “escucho los sonidos del agua y los cascabeles de fondo. Gracias, estoy feliz”.

Comentarios de Adriana

Después del trabajo con esta paciente necesité unos cuantos meses para decantarme yo, para estacionar dentro mío esta nueva forma de vida, donde el bien y el mal son necesarios. Siento que conquisté una mirada más

integradora, donde se lleva al paciente y a uno mismo a “hacer lo que nunca haría”.

Seguimiento

La paciente no sintió más odio hacia la suegra. La pudo ver como realmente es: una anciana de 90 años. Le agradece que haya traído al mundo a su tan querido marido. Por primera vez sintió compasión hacia ella. Se da cuenta de la diferencia cuando la atiende por teléfono. Laura dice: “ya no me irrita más”.

Me comenta del bienestar que le causa empezar a perdonar.

En la siguiente sesión (tercera), me cuenta que va a ser abuela por segunda vez. Me dice que sus dolores corporales continúan pero sus dolores de cabeza disminuyeron. Que ella está pudiendo dormir sin tomar pastillas.

4) Un caso espontáneo en el momento de la presentación

Una de las concurrentes a la ponencia, que había escrito sus respuestas a las consignas iniciales, planteó un pregunta que llevó a que le pidiéramos sus respuestas a las consignas. Ella elegía ser Gorila divertido, afectuoso, y nunca elegiría ser La Guerra agresiva.

Esta persona estaba en las primeras filas y, a pesar de ser una mujer grande y fuerte, habló con una voz llamativamente baja. Entonces le mostramos lo destacadamente baja de su voz, comprobando que la gente de atrás de la sala, la cual era mas bien pequeña, no había podido escuchar nada de lo que dijo. Entonces le mostramos que en su rechazo “total” a la guerra, la agresión y la imposición agresiva, ella caía en un desequilibrio de déficit de agresividad propia, al punto de no lograr expresarse con su voz, en una medida “suficientemente agresiva” como para comunicarse adecuadamente, y que todos los que estaban en la sala la escucharan. Es que una pequeña dosis del virus es la vacuna.

Dice Adriana: recuerdo en ese momento el cuadro de “Guernica” de Pablo Picasso y me imagino haciéndole pintar y dibujar en una hoja de 8 metros por 4 metros todo lo que vivió en la guerra. Le pregunto: “¿qué relación tiene contigo la guerra?” y ella dice que estuvo en el atentado terrorista de la estación de Atocha en España y que tuvo que reconocer muertos, que todavía no se recuperó de eso.

Le pregunté si conocía el “Guernica” y me dijo que sí, que tenía una copia en su casa, entonces le dije “llegó el momento de hacer tu Guernica”.

Y yo imaginé como técnica la arteterapia, que pueda expresar hasta la lágrima más escondida a través de los símbolos que ella imagine (así como hizo Picasso). Entonces queda la destreza en vez de la restricción, el movimiento en vez de la parálisis y la salud en vez de la enfermedad.

Dice Picasso: “La pintura no está hecha para decorar apartamentos. Es un instrumento de guerra ofensiva y defensiva contra el enemigo”. Y luego imaginé, si esto no fuera suficiente, habría que hacerle una Constelación Familiar para que ella quede en paz con aquello.

Dice Nelson: ¿Cómo se hace para aceptar la guerra? Hay tanta guerra en el mundo porque el ser humano no ha madurado su relación con la propia agresividad. Hay señales de cual debería ser el camino para educarla en vez

de seguir reprimiéndola y punto. Por ej. el individuo que practica Karate u otro arte marcial, hace la guerra correctamente y es el menos agresivo en la sociedad. Se vuelve un conocedor diestro de su agresividad, y ésta deja de ser una fuerza desconocida inconsciente que irrumpe en el momento peor de la peor manera, lo cual le tiende a pasar sistemáticamente a la mayoría de la humanidad, individual y colectivamente. La agresividad rechazada está en el individuo explotando descontrolada, en atentados y en una infinita gama de maneras, como también en enfermedades que suelen ser expresión de agresividad contra sí mismo (retroflexión); o como el caso de la mujer que nunca elegiría ser la guerra, pero que la agresividad mal manejada se expresaba como voz “descontroladamente baja” que “agredía” a sus posibilidades de correcta comunicación y “agredía” el buen fluir de la reunión impidiendo que una buena parte de la gente pudiera participar escuchándola (todo esto en una medida muy pequeña y relativa pero que lo miramos con una gran lupa para que sirva como ejemplo).

El libro de cabecera del líder de “La no violencia” Mahatma Gandhi era el Bhagavad Gita, un libro que representa un diálogo entre Dios y el hombre, y se desarrolla en medio de un campo de batalla, donde Dios le dice al hombre que debe cumplir con su deber, ya agotada la vía de la paz, y levantar sus armas e ir y matar a sus oponentes, enseñándole a lo largo del libro el lugar que ocupa eso en el contexto de la totalidad del existir. Pero hay un mal manejo cultural de la violencia que es el verdadero responsable de que en el inconsciente individual y colectivo se esté moviendo un tenor enorme de agresividad descontrolada.

Entonces la Psicoactivación hace énfasis en reintegrar lo rechazado de una manera ade-

cuada. El camino evolutivo pasa necesariamente “a través” de lo rechazado, aprendiendo a confrontarlo e integrarlo en su justa medida y mas en profundidad de lo que se suele hacer.

Luego Adriana habló sobre su experiencia personal con su símbolo rechazado que es la Gallina. Sobre cuando escuchó decir sobre el neurótico que “al tirar el agua sucia del bañito, tira también al bebé que está dentro”. “Yo al rechazar la gallina rechazaba la tierra, el casamiento, lo común y simple de la vida, poder estar mirando para abajo concentrada comiendo choclo; y también mi gallina en el peor escalafón era negra y con “gualicho” adentro (macumba) y yo estaba muy dividida entre bien y mal. Ahora desexorcise el mal con distintas técnicas de Psicoactivación que usó mi terapeuta conmigo, además de mirarme en mi mundo onírico, y dejé de pelearme con el mal y las injusticias en el mundo, sin dejar de mejorarlo apasionadamente.

Dr. Nelson Caracó
Psicoter. Gestalt Adriana Hosner
Morada Gestáltica Médica
Fco Muñoz 3374. Montevideo. Uruguay
nelsoncaraco@yahoo.com
adrianahosner@yahoo.com.ar