

Ponte en mi piel

Extractado de un artículo escrito por Silvia Salinas(*) para la revista UNO MISMO

Llegan tensos, furiosos, tristes o resignados. Piden ayuda terapéutica y a veces ni siquiera en ese pedido pueden ponerse de acuerdo, encontrarse, armonizar.

Siempre me pregunto que pasó entre esas dos personas para que el vínculo del amor que alguna vez tuvieron se haya transformado en ese cúmulo de resentimiento y malos entendidos que los trae a la consulta.

Llegan sedientos de amor y de contacto, pero no pueden encontrarlo entre ellos: los reproches, las exigencias, los deberías han ocupado el lugar de la aceptación y el intercambio energético.

¿Cómo lograr que el proceso de crecimiento continúe, que la energía del amor recupere su fluir?. La terapia de pareja es un intento de restablecer ese circuito energético.

Alguna vez escuche a La Nana (Dra. Schnacke) una verdad cuya veracidad pude luego comprobar en muchas parejas: “Las parejas se separan por lo mismo que se unieron”. Resulta difícil captar esto si no se toma en cuenta todo lo que depositamos en el otro: nuestras proyecciones.

Al inicio de la relación, solemos enamorarnos en el otro de todo aquello que no hemos podido desarrollar en nosotros mismos. Nos atrae lo que creemos no tener. Más adelante, y en virtud del mismo mecanismo, comenzamos a depositar afuera las partes propias que no nos agradan. De este modo, se traslada afuera una pelea interna.

El trabajo gestáltico consiste en reintroyectar lo proyectado, de modo tal que cada miembro de la pareja pueda reapropiarse de lo suyo, resolver su propia polaridad y convertirse en una persona más entera.. Tal vez la energía de crecimiento que se recupera entonces ya no pueda servir a la pareja, pero quedará asequible para cada uno y le permitirá no repetir el mecanismo en una nueva relación.

¿Qué pasa si, en aras de este trabajo de reintroyección, cada uno se pone literalmente en el lugar del otro? Esto es precisamente lo que hacemos desde la primera entrevista: la pareja se presenta ante el terapeuta con los roles cambiados. En lugar de hablar acerca del otro, se convierte en el otro. A partir de este ejercicio básico, el material que surge es tan amplio como sustancial para una “puesta al día” de la relación y de cada uno en relación consigo mismo.

.....

Ponerse “en la piel” del otro los habilita para entenderse mutuamente en un nivel que antes no habían experimentado.

La posibilidad de jugar distintos roles no es sólo un recurso psicodramático. De algún modo nos permite vivenciar diversas posibilidades de respuesta y trasladar esa vivencia a la vida cotidiana, para que no sea siempre el mismo integrante de la pareja el que contiene, el que ayuda o tiene “la onda positiva” mientras que el otro se encuentra cristalizado en el rol del que se deprime, “no puede” o ve todo negro.

En términos junguianos podríamos decir que resolver la pelea interna nos pone en el camino de integrar “nuestra sombra”. Dicen Dethlefsen y Dahlke en su obra “La enfermedad como camino”: Llamamos sombra a la suma de todas las facetas de la realidad que la persona no reconoce o no quiere reconocer en sí y que por consiguiente descarta. La sombra es el mayor enemigo del ser humano: la tiene y no sabe que la tiene, ni la conoce. La sombra hace que todos los propósitos y afanes del ser humano le reporte, en última instancia, lo contrario de lo que perseguía. Proyectamos en un mal anónimo, que existe en el mundo, todas las manifestaciones que salen de nuestra sombra porque tenemos miedo de encontrar en nosotros mismos la verdadera fuente de toda desgracia. Ahora bien, la negativa a afrontar y a asumir una parte de la realidad no conduce al éxito deseado. Cuando rechazamos en nuestro interior un principio determinado, cada vez que lo encontremos en el mundo exterior desencadenará una reacción de angustia y repudio”.

Este es, en definitiva, el origen de tantas peleas en la pareja: discuten entre ellas cuando en realidad la pelea es con su propia sombra, proyectada en el otro. El mejor modo de salir de este círculo vicioso es ponerle un poco de luz: nadie puede ver su sombra en la oscuridad.

Los prejuicios y los deberías también interfieren en el fluir de la energía del amor dentro de la pareja. Me refiero a los mitos y mandatos acerca de cómo tiene ser una mujer, como tiene que ser un hombre, como tiene que comportarse una madre, un padre... ¿Por qué no pensar que cada pareja puede inventarse su como? Tal vez sea posible trocar los

deberías por la afirmación de lo que cada uno es; tener un estilo propio y permitir que el otro lo tenga también. Por supuesto nada de esto es posible si yo vivo con la exigencia de responder a un ideal, y por lo tanto exigiéndole al otro que también lo cumpla.

Al desaferrarnos de esos mandatos aparece la libertad de amar lo que es. Hay parejas que, en algún momento de su relación, pueden descubrir que vivirán mejor durmiendo en cuartos separados, o incluso en casa separadas. También esto se trabaja en terapia: cual es el nivel de contacto y de separación que estas dos personas necesitan para que el vínculo favorezca – y no trabe- el crecimiento.

Vuelvo a La Nana: “Toda relación que no favorezca la expansión del yo- aún cuando sea estable y aparentemente gratificadora- encierra el germen de su propia destrucción. La relación verdadera con el otro ,ese otro ante el cual fuimos capaces de trascender y traspasar nuestra angustia de soledad y autosuficiencia, es una de las situaciones hermosas que – más allá de la pareja- nos permite acercarnos a los seres humanos con amor” En realidad, durante en proceso de enamoramiento esto existe, y existe bajo la forma de aceptación. Nos sentimos totalmente aceptados, completamente abiertos y confiados en el otro: parecería que por fin hay alguien que nos ama incluso con nuestras limitaciones. Nosotros también amamos en esa forma. Pero a la larga, en muchas parejas esa aceptación que es la base del amor se trasmuta en exigencia, deberías y reproches.

No podemos recuperar ese idilio que creemos perdido para siempre si antes no producimos aceptación en nosotros mismos. La clave sería: me veo y me acepto como soy y recién después podré ver y aceptar al otro como es. Mientras esto no ocurra, la exigencia hacia el otro es continúa. Y junto con ella, sobrevuela el fantasma de que la “culpa” de lo que sucede la tiene el otro. Los seres humanos podemos desarrollar un increíble nivel de sutileza en este terreno. Tal vez no nos animamos a la acusación directa pero encubrimos la agresión de modos tan refinados que obligan al terapeuta a redoblar su capacidad de percepción. Gestos, miradas, comentarios amablemente irónicos tapan, en realidad, resentimientos que quizás se han acumulado durante años. En plena sesión, uno de los integrantes de la pareja “ se pone mal” y ni siquiera sabe, conscientemente, por que. Al desenredar el ovillo de lo que vino sucediendo, frecuentemente se descubre que ese malestar obedece a una agresión encubierta y sutil. Forma parte de la terapia “destapar la olla” e ir limpiando el camino de tantos malos entendidos.

Muchas personas la temen a la pelea abierta: se asustan de su propia agresión y la van tapando lenta y persistentemente. Sin embargo, hasta tanto no puedan llegar hasta el fondo, atravesando la maraña de los propios enojos no expresados, será imposible volver a contactar con la ternura y el amor...si es que todavía existe. Dice Claudio Naranjo: “El terapeuta gestáltico no dice que la agresión no destruya o no hiera, pero sabe que forma parte de nuestro funcionamiento orgánico y, si no se la reconoce, si se la rechaza, suprime o distorsiona, es probable que el potencial agresivo tenga como resultado una destructividad muy incrementada. Con ella aumenta la infelicidad personal. Por consiguiente, el trabajo del terapeuta gestáltico se caracteriza en gran medida por el grado en que invita a conductas expresivas. No teme a los sentimientos extremos o a la falta de control, sino que por el contrario, lo ve como la ocasión para la requerida atención a los impulsos y para que el paciente se haga responsable de ellos, reconociéndolos como parte de su existencia”

No existe pasaporte alguno hacia la felicidad eterna, y la terapia tampoco lo es. Más aún: resulta innegable que en ciertos casos, las parejas deciden separarse después del tratamiento. Pero hacerlo con conciencia de lo que les ocurrió los dota de mejores herramientas para construir su futuro afectivo que si persistieran en la creencia de que “la culpa la tuvo el otro”. Esto fue precisamente lo que les ocurrió a Alma y Francisco. Ella se desempeñaba como una mujer abnegada, totalmente dedicada a la casa y a sus hijos. Por su parte, él cumplía con su rol de “malo de la película”, desaprensivo con la familia, salidor y mujeriego. Lo notable es que ambos coincidían en esta caracterización: Francisco se sentía muy culpable de su conducta.

Lo que esta pareja pudo desentrañar a lo largo de las sesiones, es el inadvertido mecanismo por el cual Alma “echaba” a su marido de casa..., para luego reprocharle que no estaba presente. Su estrategia ni siquiera era percibida por ella misma, pero existía, y se basaba en no admitir un espacio propio para el marido dentro de la casa ni con los hijos, en desvalorizarlo...

Cuando esta situación salió a la luz, ella pudo conectarse responsablemente con su necesidad de estar sola, y él tuvo la oportunidad de ver de otro modo esa situación por la que desde hacía diez años se sentía absolutamente culpable. Alma y Francisco decidieron separarse: el resentimiento acumulado era mucho y no había forma de reconstruir el vínculo amoroso. De todas formas, era obvio para ambos que la conciencia adquirida durante su trabajo terapéutico no sólo había hechado luz sobre sus “sombras” sino que a partir de allí era más probable para los dos encarar su vida afectiva y de pareja desde una vivencia incomparable: la de ser responsables de sí mismos y, por lo tanto, personas más enteras.

(*) Silvia Salinas es una terapeuta gestáltica argentina, especializada en tratamiento de parejas, coautora junto a J: Bucay de “Amarse con los ojos abiertos” y autora de “Todo (no) terminó”.

Silvia Salinas
Psicóloga argentina

Autora del Best Seller "Amarse con los ojos abiertos "