

LA TERAPIA ANALÍTICO-EXISTENCIAL, ejemplificada a través de una entrevista

Alfried Längle

Introducción

Para el desarrollo de una terapia, la personalidad y la experiencia personal, así como las capacidades personales del psicoterapeuta son elementos centrales desde el punto de vista del Análisis Existencial. Más específicamente la **capacidad** para detenerse en una temática **existencial** y a través de ello poder **asistir al paciente en aquello que vive** y **movilizar aquel proceso** que será efectivo para la terapia, así como la capacidad del terapeuta de abrirse a aquello que mueve al paciente. Se trata no tanto de **aquello que** vivió el paciente sino de **cómo** lo vivió, en realidad más aún de **por qué** lo vivió así y por qué tomó tal actitud frente a lo vivido. De modo análogo uno se pregunta menos por lo que hace y más por el porqué lo hace (motivación). En esta actitud del terapeuta consiste la **comprensión** del paciente. El empeño por comprender al paciente logra una mayor apertura en él mismo y una profundización del proceso terapéutico (auto-comprensión del paciente).

El analista existencial está empeñado en ayudar a la eclosión de lo personal en el paciente. A este fin se intenta lograr que el paciente se vincule, no solamente al terapeuta sino mucho más con las otras **personas y consigo mismo**. **Se activará ante todo la capacidad de la persona a dar una respuesta, entrar en comunicación con otros y en diálogo consigo mismo**. A través de ello volverá a alcanzar la dinámica de establecer vínculos con sentido y se liberará de su encierro en la problemática propia y la limitación emocional intrapsíquica.

Con la reproducción de la mayor parte de una sesión de terapia se ilustrará aquí de qué manera pueden aplicarse en la práctica los parámetros básicos analítico-existenciales. Se eligió para ello una reproducción lo más exacta posible del diálogo para mostrar cómo se puede llegar a la aplicación de estos parámetros y poner en marcha el proceso analítico-existencial. El detenerse, la comprensión y el relacionar (en este caso sobre todo a través del dialogar) se repite en varios tramos de este fragmento de entrevista. Se quiso mencionar al margen que en las comunicaciones analítico-existenciales no se trata solamente de las problemáticas de sentido, sino por lo general de todos los temas de desarrollo personal. En particular: libertad, autocomprensión, capacidad de establecer vínculos, confianza, responsabilidad, toma de posición, actitudes, inclinaciones, experiencias y sentimientos, capacidades; y en el análisis profundo se trata frecuentemente de la problemática de justificación.

Presentación del caso

Empleado, de treinta años de edad concurre a las entrevistas hace más de dos años, cada dos a tres semanas, (Diagnóstico: personalidad fóbico-depresiva con somatizaciones). La vida ha sido para él una carga. Se sentía inseguro y se debatía constantemente con sentimientos de desagrado y de falta de libertad. No se sentía cómodo en ninguna parte y tenía muchos miedos con sus correspondientes perturbaciones somáticas (funcionales). Los traumas de su infancia y el sentimiento de ser rechazado por su madre (a los ocho años se agregó la presencia de un padrastro) provocaron en él "odio a los demás", como él decía y una conducta de aislamiento. El mundo le parece hostil, pero siente su retraimiento como un "impedimento existencial", ya que su aislamiento es involuntario. Paralelamente un anhelo fuerte de atraer a los otros hacia él lo mueve a establecer contactos. "Me siento desdichado, terriblemente abandonado, despojado de derechos, humillado. Este sentimiento me acompañó toda la vida". En los últimos meses de terapia aparece cada tanto un fuerte rencor, sin causa ni objetivo.

Comienzo de la entrevista

El paciente relata que a pesar de haber dormido muy bien, se ha sentido cansado toda la mañana. Luego de aclarar la existencia de eventuales síntomas depresivos, se le pregunta acerca de su "desgano interno":

T: (formula la pregunta por el sentido) *¿Se ha preguntado alguna vez... para qué se levanta en realidad en un día así?*

P: *Porque quiero vivir, experimentar...*

T: *¿Qué cosa?*

P: *No lo sé. (Pausa y luego.) ¡Alegría! Quiero experimentar alegría...*

(Aclaración del terapeuta: pero cuál es su "para qué" al comenzar un día, no lo sabe decir. El deja simplemente que el día se dé y se experimenta como observador de su propia vida, donde solamente participa. Bajar por fin de la "tribuna de espectador" y entrar en el campo de juego sería uno de sus principales anhelos. Y mientras reflexionamos juntos qué es lo que él debería hacer para poder alegrarse por algo en su vida cotidiana, dice de repente):

P: *¿Ud. sabe que yo no tengo ningún derecho de llegar a ser independiente? Le tengo demasiado miedo al mundo de los adultos, Un miedo terrible, abismal.*

T: *¿Miedo de llegar a ser adulto?*

P: *No lo soy. Ése es un mundo del que yo no debo ser parte. Ni puedo. Tampoco quiero.*

T: *¿Podría Ud. dar un ejemplo de qué es lo que entiende por "mundo de los adultos"?*

P: *Es el mundo de los derechos, de las posibilidades creativas, de la libertad de acción; de la arbitrariedad. Ahí no tengo acceso. Estoy excluido. Me viene una imagen: mi familia está sentada en la mesa y yo parado al lado de ella y estoy excluido.*

Detenerse

T: *Tal vez pueda Ud. ahora cerrar los ojos y observar la imagen detenidamente.*

P: (Está reclinado cómodamente). *Ellos conversan y se entienden bien. Yo soy el excluido, el que no tiene derechos. No debo participar. Allá está el mundo de la alegría, Mi mundo es el de las prohibiciones, pautas, castigos, del "tener que soportar"... Mi presencia se tolera. Es un sentir típico. Aún hoy día. Las cosas más hermosas que he vivido sucedieron fuera de casa, en casa de amigos... Mi familia es solamente nutricia. Un lugar autoritario que tuve que soportar.*

T: *¿Quiénes están en la mesa?*

P. *Mi padrastro, mi madre, el hermano de mi madre, su mujer.*

Abrirse

T: *¿Qué siente Ud. frente a eso?*

P: *Envidia de no poder participar y de que no me tengan en cuenta. Rechazo. Que no tengo derecho. Antes pensaba que era inferioridad. (Todos en la mesa lo excluyen).*

T: *¿Cómo hacen para excluirlo?*

P: *Ignorando mi presencia. Ellos dan órdenes y yo tengo que obedecer....*

T: *Al contemplar, así a su familia, ¿cambia su sentir viendo a su familia?*

P: *Sí*

T: *¿Qué percibe Ud. ahora, como se podría expresar?*

P: *Sobre mi pecho pesa una piedra (respira hondo)*

T: *¿Qué podría hacer con esa piedra?*

P: *Podría hacer que ruede debajo de la mesa. Ya no está para aplastarme. Esta piedra simboliza puro odio. Si la muevo para que ruede en sentido contrario, aplastaría a la gente que está sentada a la mesa. (Pausa).*

T: *(Después de un rato). ¿Qué le pasa, qué le pasa ahora?*

P: *Me siento mal y me duele el estómago. Así experimento el mundo. Soy aquél, que tiene que obedecer y no puede participar del mundo de los adultos...*

T: *¿La gente que está sentada a la mesa tiene que ver algo con el odio que Ud. siente?*

P: *Sí. Ellos contribuyeron a originarlo, si es que no son directamente los causantes.*

Vincularse: expresándose

(P. continúa reclinado y con los ojos cerrados).

T: *¿Les podría decir a los que están en la mesa lo que tiene que ver con ellos?*

P: *No sé si lo entenderían. Tendría miedo,... podría llevar a discusiones muy especiales.*

T: *¿De qué manera debería formular en realidad lo que les concierne a ellos?*

P: *Es difícil, realmente difícil, necesitaría pensarlo más. Es casi imposible.*

T: *No es que se lo tenga que expresar a ellos sino formularlo para sí mismo.*

P: *La imagen que se me aparece es que grito: ¡Uds. son culpables!*

T: *¿De qué?*

P: *De que me vaya tan mal.*

T: *¿Por qué motivo?*

P: *Porque no se me tuvo en cuenta, no se respetaron mis necesidades y deseos. (Pausa)*

T: *¿Podría Ud. formularlo tal cual se lo diría a ellos?*

P: *Uds. tienen la culpa, tienen la culpa de que me vaya tan mal. No me tienen en cuenta. Ignoran mis deseos y no me comprenden. (Respira hondo).*

T: *¿Cómo se encuentra ahora?*

P: *Mucho mejor. Ya no siento esa gran presión.*

Vincularse: por el diálogo (la impresión en el otro, el intercambio)

T: *Si le dieran una respuesta, ¿cuál le agradaría?*

P: *(Contesta enseguida) Que me invitaran a tratar el problema con ellos, en un clima de comprensión.*

T: *¿Cómo sucedería eso ¿Quién debería decir algo?*

P: *Que mi madre o mi padrastro me invitara a sentarme a la mesa. Que yo pudiera expresar los problemas y se me tuviera en cuenta.*

T: *¿De qué problemas les hablaría?*

P: *Por ejemplo del problema de los castigos, que son muy duros y exagerados. Me alejan del mundo de mis padres.*

T: *¿Qué respuesta sería buena?*

P: *Si eso se comprendiera, realmente lo que significa la palabra comprender, me sentiría bien.*

T: *¿Qué tendrían que decir o hacer entonces sus padres?*

P: *No es posible. No creo en eso.*

T: *¿Cómo tendrían que reaccionar sus padres para que Ud. lo pueda sentir?*

P: *¡Tendrían que reaccionar con énfasis, con fuerza!*

T: *¿Qué significa eso?*

P: *Compenetrándose de lo mío. Entonces lo entenderían.*

T: *¿Qué deberían decir sus padres?*

P: *Darme esperanza en algún sentido.*

T: *¿Cómo?*

P: *Ocupándose de mí de alguna manera.*

T: *¿En este sentido le gustaría?*

P: *Ser querido.*

T: *¿Qué deberían hacer sus padres para que ud. se sienta querido?*

P: (Pausa) *No separarse de mí. Pero eso se remonta probablemente más atrás en el tiempo, a la época cuando yo estaba solo con mi madre, pues tuvo también una gran importancia.*

El motivo: el valor esperado

T: *¿Qué edad tenía entonces?*

P: *Bastante chico, unos tres años, hasta mis cinco o seis años pasó eso.*

T: *¿Qué debería haber hecho su madre para reparar que Ud. se sintiera querido?*

P: (Pausa) *No lo puedo decir.*

T: *¿Experimentó Ud. sentirse querido?*

P: *Justamente, en la infancia me sentía muy atraído hacia mi madre. Ella era todo para mí. Ella era el mundo entero en que yo existía. Y al mismo tiempo me encontraba yo solo.*

T: *Hm.*

P: (Pausa) *Percibo claramente que lo decisivo no es el estar juntos en el tiempo sino la calidad de la entrega, de la comprensión, en el sentido del participar, de tomar parte. (Pausa, abre lentamente los ojos).*

Retomar el vínculo con la madre

T: *Si pudiera manifestarle a su madre su tristeza y este sufrimiento suyo con palabras actuales, ¿cómo se lo diría?*

P: *Que lo pasé horrible. Y que yo...*

T: *¿Podría decirlo de una manera directa?*

P: (Se queja) *¡Es tan difícil en forma directa!*

T: *¡Madre!*

P: *Justamente. Ya falta la posibilidad del tú.*

(Sigue una pausa larga, pensativa, triste, de unos cuatro minutos. Su sistema vegetativo se manifiesta por ruidos intestinales. Luego inspira profundamente).

Lo que moviliza: La experiencia de (no) valer

T: *¿Qué fue lo horrible que Ud. vivió?*

P: *Estar solo en el mundo. La soledad y el no tener derecho. (Sus ojos se llenan de lágrimas).*

T: *¿A qué edad?*

P: *Antes de los diez años; todo el tiempo que yo estaba con mi madre. Pesaba más el no tener derecho, no tanto la soledad.*

T: *¿En qué consistía ese 'no tener derecho'?*

P: *En que siempre me tenía que amoldar a los deseos y las costumbres de mis padres.*

T: *¿Y por qué dolía tanto eso?*

P: *Porque yo no lo quería.*

T: *¿Qué es lo que quería?*

P: (Pausa) *No lo sé.*

T: *¿Por qué no lo quería?*

P: *Era violento para mí: coerción a obedecer.*

T: *¿Eso significa que no lo dejaban vivir?*

P: *Correcto, sí. (Pausa)*

T: *¿No lo aceptaban?*

P: *Hm.*

T: *Ud. simplemente molestaba si no obedecía.*

P: *Hm, sí, eso es lo que más se asemeja a los hechos.*

T: *Ud. estaba de alguna manera demás, ellos no lo necesitaban para nada.*

P: *Desde ya que no.*

T: *¿Cómo lo siente eso ahora?*

P: *Estoy con los sentimientos muy revueltos. Sobre todo surge ahora un sentimiento en primer plano y me alegro mucho que eso aparezca ahora. Creo que nos acercamos con esto realmente a mi problema de vida. Ahora no me siento bien:.. del estómago... estoy muy mal... a punto de vomitar; (después de un rato) ya estoy algo mejor, de a poco.*

T: *Me quedo aquí con, Ud. hasta que se sienta mejor.*

P: *Hm. Muy amable. (baja la vista; nuevamente se escuchan fuertes ruidos intestinales en el lapso de unos tres minutos).*

T: *Me siento perplejo y triste, simplemente triste por lo que sucedió. Siento que me vienen las lágrimas.*

P: *Hm. Sí, a mí también me venían las lágrimas recién.*

T: *Pero no se pudo desahogar del todo.*

P: *Hm, sí, es cierto. (Pausa)*

T: *Creo que al irse a su casa se llevará su tristeza ¿La podrá sobrellevar?*

P: *Sí, sí, seguro (Al salir) Se me hace cada vez más claro todo. Y hoy fue la primera vez que me sentí realmente triste. Esto no me lo hubiese imaginado hasta ahora que yo podía estar triste por algo concreto.*

¿Cómo continuará este proceso? A raíz de esta entrevista no quedan claras dos cosas:

1) ¿Qué es lo que supone el paciente acerca de por qué lo excluye la familia? ¿Qué motivo tienen en su opinión para declararlo sin derechos?

2) ¿Por que razón falta el "tú" de la madre? De todos modos el diálogo que no tuvo con ella parece ser el "obstáculo existencial" fundamental, según lo da a entender él mismo.

La finalidad de este momento de la terapia es lograr que el paciente retome la vinculación con su madre. Primero sentirá tristeza por la ausencia maternal en su vida, pero luego se va a poder dirigir a la madre o a su imagen actualizada, a iniciar aquella relación que cada ser humano necesita para el desarrollo de su personalidad: la relación con una madre.