



PSYCHOENERGETICS

A BODY-MIND APPROACH TO DEPTH WORK AND PROCESS FACILITATION

La Importancia de la Decepción

*Adaptación del trabajo de Ian Craib
por Michael Mervosh
para la Formación PSEN*

Introducción

Mucho de nuestro mundo moderno incrementa la decepción y al mismo tiempo nos anima a evitar la decepción, y a comportarnos como si lo bueno de la vida no incluyera también lo malo.

Por ejemplo, las personas modernas se pueden aferrar a creencias infantiles como por ejemplo:

- *Podemos amar y ser amados por otra persona sin tener que ceder otros aspectos de nuestras vidas.*
- *Podemos tener hijos sin hacer sacrificios por ellos.*
- *Podemos amar sin ambivalencia y odio.*
- *Podemos tomar decisiones acerca de nuestras vidas sin estar sujetos a las necesidades de los demás.*
- *Podemos crecer sin dolor y pérdida.*
- *Al final, Podemos crecer y vivir para siempre, sin tener que enfrentar la muerte.*

La premisa de este trabajo es que sólo podemos hacer la vida mejor si podemos reconocer e incorporar los aspectos más oscuros de la vida, como la decepción, la pérdida y la muerte.

Paradójicamente, cuanto más negamos esta realidad, más difíciles se vuelven nuestras vidas, y más se quiebran los enlaces con otras personas.



CAPÍTULO UNO

El trabajo de profundidad tiene algo importante que ofrecer, pero ese algo es a menudo contrario a la expectativa de qué es lo que hace falta para crecer, y lo que las personas quizás esperan obtener de la psicoterapia, y cómo pensar acerca de la cultura más amplia y la sociedad en general.



PSYCHOENERGETICS

A BODY-MIND APPROACH TO DEPTH WORK AND PROCESS FACILITATION

A veces entramos en la psicoterapia como un lugar de refugio, no necesariamente como un lugar donde confrontar lo que no funciona y cambiarlo.

- *El trabajo de profundidad requiere que examinemos y repensemos nuestros supuestos y expectativas (acerca de nosotros y el mundo) inconscientes y no cuestionados.*

A menudo hay varios procesos complejos y contradictorios sucediendo en la persona. Nada es simplemente “bueno” o “malo”; la mayoría de cosas son al mismo tiempo buenas y malas.

La anatomía de esta emoción en particular nos enseña que nuestros deseos, esperanzas y expectativas tienen límites, y debemos aprender a honrar y respetar este hecho, para reconciliarnos y adaptarnos a lo que la vida tiene para ofrecernos – y no aferrarnos a lo que queremos de la vida.



Decepción es lo que ocurre y sentimos cuando una expectativa, intención o esperanza no se materializa.

- *No Podemos hacer todo lo que queremos hacer.*

~ Deseo ~

Decepción es lo que ocurre y sentimos cuando una expectativa, intención o esperanza no se materializa.

La fuerza motivacional más básica que tenemos como seres humanos es el **deseo** – necesitar algo con urgencia hasta el punto que casi forzamos su existencia.

A veces deseamos tanto algo que regresamos a nuestro ser infantil y demandante y lo pedimos a los gritos. A veces rompemos objetos, amenazamos con hacer daño, o nos hacemos daño o hacemos daño a los demás, para asegurar el objeto de nuestro deseo.

Todos tenemos deseos, nos guste o no.

En el interior, no es simplemente el querer algo, sino el necesitar algo con tanta urgencia que sin ello la vida parece insoportable.



PSYCHOENERGETICS

A BODY-MIND APPROACH TO DEPTH WORK AND PROCESS FACILITATION

“Si anhelo con suficiente fuerza, durante suficiente tiempo, si siento este dolor lo suficiente y con la intensidad suficiente, entonces mi deseo se cumplirá.”

La mayoría hemos aprendido a sobrevivir la decepción del deseo, con mucho dolor del corazón mediante.

Aprendemos a aceptar que lo que deseamos no siempre existe; y que, si existe, no siempre podemos tenerlo. Podemos desear algo sin la esperanza de conseguirlo, y ciertamente sin la expectativa de conseguirlo.

Pero a veces, creemos que algo debería suceder simplemente porque lo deseamos, y nos vemos incapaces de soltar nuestro deseo por un resultado en concreto, a pesar de toda la evidencia contraria que se nos presenta. (“¡Fulanito es de verdad la persona adecuada para mí!”)

Estas creencias tan insistentes no son el resultado de una locura, y no son la reacción a un trauma, pero aun así no pasan el test de la “realidad”.

Frecuentemente, también se da un proceso social a nuestro alrededor que hace que contrastar nuestros deseos con la realidad sea más difícil, y que quizás nos anima a creer que lo que deseamos siempre se debería cumplir.

Puede que a menudo seamos llevados a creer que siempre podemos conseguir realización personal, hacer el espacio para la reflexión personal y la autoexpresión, y obtener el crecimiento personal que deseamos, sin que haya consecuencias negativas, ni un coste personal.

- *Tenemos deseos, nos guste o no.*
- *Deseo no es lo mismo que esperanza.*

~ Esperanza ~

Con la *esperanza* no estamos tan motivados por fuerzas vitales básicas.

La *esperanza* implica que sabemos que aquellos que esperamos puede que no se dé, y que hemos hecho una evaluación acerca de lo que la realidad nos puede ofrecer, y que lo estamos poniendo a prueba.



PSYCHOENERGETICS

A BODY-MIND APPROACH TO DEPTH WORK AND PROCESS FACILITATION

Podemos descubrir que tenemos esperanzas irrealistas e implacables, lo cual es una especie de *esperanza contra todo pronóstico*. En este caso, mantenemos la esperanza a pesar de la evidencia contraria.

Nos gusta tener esperanzas, son parte de lo que nos hace seguir avanzando. Incluso podemos llegar a luchar y emplear mucha energía para mantener nuestra esperanza.

Hay épocas en las que la esperanza parece significarlo todo para nosotros, y dejara la esperanza sería desplomarnos en la nada o en la desesperación.

- *Hay una conexión entre la esperanza y nuestros ideales.*

~ Esperanza e Ideales ~

Nuestros ideales reflejan cómo nos gustaría que fuera el mundo, y también qué tipo de persona nos gustaría ser.

Sin nuestros ideales nada merecería la pena; necesitamos aferrarnos a nuestros ideales. Pero al mismo tiempo debemos aceptar que nuestros ideales raramente se cumplen.

- *Es una paradoja de nuestra existencia que debemos estar en **ambas** posiciones al mismo tiempo.*

Si estamos seguros de que cumpliremos nuestros ideales, estamos siguiendo un ciego deseo, pero esto lleva en nosotros una naturaleza *persecutoria*. Si el mundo, o nosotros, no coincide con nuestros ideales, entonces vamos a castigar y a obligar al mundo y a nosotros a que así sea.

Inevitablemente hay épocas en que la realidad – nuestra realidad social, el mundo natural a nuestro alrededor, y el futuro en él – se vuelve incierta. Habitualmente no sabemos muy bien qué hacer con esta incertidumbre.

- *Como respuesta a este tipo de incertidumbre, desarrollamos certeza acerca de nuestros propios deseos y esperanzas.*

Y luego estamos enredados y confundidos intentando mantener estas certezas, lo cual parece ser preferible para el ego, en vez de experimentar el dolor de la decepción y nuestras incapacidades frente la incertidumbre.





PSYCHOENERGETICS

A BODY-MIND APPROACH TO DEPTH WORK AND PROCESS FACILITATION

A veces intentamos abandonar nuestras esperanzas para así evitar la desesperación que siempre acecha tras la decepción. Esto se vuelve en una especie de abstenernos de esas áreas de nuestras vidas donde mayormente se mantienen nuestras dificultades.

- *Quizás decidimos que como no podemos estar absolutamente seguros de todo, entonces no podemos estar seguros de nada.*

O quizás decidimos que como no podemos estar seguros de lo que es correcto, bueno, o hermoso, entonces nada en particular puede ser correcto, bueno o hermoso, y entonces ya no hace falta que nos esforcemos en aclararnos en la complejidad de estos asuntos.

Cuando esto ocurre, nuestra vida interior se vuelve vacía, y tendemos a ser cínicos y duros con la vida exterior, y manipulamos a las personas y los eventos para satisfacer nuestros pequeños propósitos.

En esta época moderna, el trabajo de profundidad tiene la expectativa pública de reconfortar, entender, ayudar y dar apoyo a las personas. Tenemos la expectativa de que alivie el dolor, solucione las dificultades y problemas, resuelva conflictos, y que permita que las personas se encuentren a sí mismas y satisfagan sus necesidades.

Los temas de retirar bloqueos, deshacer la represión, y el animar la expresión de necesidades, sentimientos y deseos, se han vuelto algo común en la psicología moderna.

No es poco habitual escuchar a la gente reclamar su derecho a autoexpresión, el derecho a que las relaciones satisfagan sus necesidades, y el derecho a una vocación – y más vale que esto ocurra, sino, ¡ya verás! A veces estas necesidades van a sobrepasar la voluntad o habilidad de conectar con los demás.

- *Las sutilezas, dificultades y complejidades de estar en relación, se pueden poner a un lado o ignorar en el ir en pos de los deseos y objetivos personales.*



Hay una tendencia a convertir nuestras necesidades, deseos y esperanzas en *demandas infantiles* cuando están sujetos a un sentido de omnipotencia subyacente. Entonces, cuando estas necesidades no son satisfechas, las personas se sienten libres de lanzar su ira a un mundo que no es como ellas quisieran.

Esto suele ser una forma de evitar la siguiente decepción:



PSYCHOENERGETICS

A BODY-MIND APPROACH TO DEPTH WORK AND PROCESS FACILITATION

- *Vivo rodeado de personas que son más o menos independientes de mí, y que están constantemente haciendo cosas por si mismos e independientemente de mis deseos.*

La búsqueda de la satisfacción personal, la autoexpresión y la iluminación espiritual pueden mantener fantasías infantiles de omnipotencia, grandiosidad, y satisfacción sin esfuerzo.

La poderosa idea y posibilidad de autoexpresión en el proceso de profundidad necesita ser examinada cuidadosamente, y tiene que ser equilibrada con la consideración hacia los demás. (Por ejemplo, asuntos maritales).

La presión cultural relativa a querer ayudar a los demás, aliviar el sufrimiento, ser efectivo, que se nos dé bien nuestro trabajo, etc., nos puede hacer vulnerables a querer negar la necesidad e inevitabilidad del sufrimiento humano, y las decepciones que esto conlleva inevitablemente.

Cuando negamos nuestras decepciones como facilitadores, construimos plantillas acerca de cómo las personas se *deberían* sentir y cómo *deberían* ser, y fácilmente podemos caer en intentar manipular o incluso forzar a las personas para que encajen en estas plantillas – como si todos estuvieran cortados por el mismo patrón.

Todo compromiso con algo que merezca la pena, involucra como mínimo la habilidad de acoger algo imperfecto, y asumir el riesgo de perder lo que ha sido acogido.

Involucra enfrentar la pérdida inevitable del objeto idealizado, para poder asir el objeto real que está de hecho disponible. Y esto puede ser difícil de tolerar.

“La diferencia entre una persona madura e inmadura yace en la habilidad de reconocer la existencia de la vulnerabilidad psicológica sin que esto invalide todo lo que la persona dice. La persona está profundamente en contacto con un sentido de riesgo, y profundamente en contacto con el conocimiento de que es posible que cada uno se vuelva loco.”

- Sherry Turkle



De este modo, el trabajo de profundidad y de proceso, no pueden y no deben ofrecerse como una garantía o una guía hacia “una buena vida”, o como una cura que funcionará, como un alivio del dolor o ansiedad, o como una forma de asegurar el cambio personal, aunque todo esto o algo de esto sea un resultado inevitable.



PSYCHOENERGETICS

A BODY-MIND APPROACH TO DEPTH WORK AND PROCESS FACILITATION

El proceso de desarrollo puede profundizar y ser efectivo sólo sí – mediante el esfuerzo y riesgo necesarios – la persona tiene una idea realista acerca de qué se trata el trabajo realmente, y está dispuesta a acoger los beneficios y riesgos potenciales de la exploración, y puede aceptar los límites y fronteras del terreno a explorar.

El desarrollo psicológico depende de “mantenerse en el fuego”, hasta el punto donde comenzamos a entender nuestras dolorosas decepciones, y encontramos que son tolerables, y que puede que hasta sean útiles de un modo vital e impredecible.

Quizás en otra época a esto se la llamaba simplemente “la vida”.

Pensar acerca de la posibilidad y también la inevitabilidad de la decepción en el trabajo de profundidad – considerando el modo en que decepcionamos a nuestros clientes, y preguntándonos cómo podemos abordar esta inevitabilidad, nos mantiene al margen de falsas esperanzas y promesas de “sanación” – dejando el trabajo real para que lo realice otra persona.

La facilitación de proceso puede ser vista como un proceso de aprender a ser, cuando ni el proceso ni el ser son necesariamente una experiencia cómoda, y no hay ningún resultado garantizado.

El resultado de este tipo de experiencia siempre es *ambivalente*.

Aprender cómo hacer un trabajo de profundidad efectivo, y aprender cómo activar el amor, requiere que aprendamos a cómo sufrir por aquello que genuinamente merece la pena. Esto es lo que Joseph Campbell a menudo llamó “la participación alegre en los pesares del mundo”.



- “*Locura es ser incapaz de encontrar a alguien que te pueda soportar.*”
- John Rickman

Como facilitadores, tenemos que respetar los síntomas de la persona, y de hecho respetar su forma particular de locura, y la posibilidad de que no haya “cura”, incluso a veces que no haya una mejora significativa.

A veces el trabajo psicológico con aquellos que sufren enormemente, permite que la persona no empeore y mantenga la funcionalidad que ya tiene.



PSYCHOENERGETICS

A BODY-MIND APPROACH TO DEPTH WORK AND PROCESS FACILITATION

Para algunos clientes, un objetivo terapéutico realista es respetar y permitir los síntomas que otros se han rehusado a permitir; respetar el sufrimiento genuino puede ser, en el contexto adecuado, la mejor opción.

La negación de la decepción tiene dos caras:

- *Puede que la neguemos porque no podemos tolerar el sufrimiento ajeno; tendría que aceptar también mi propio sufrimiento.*
- *Puede que la neguemos porque no podemos tolerar nuestro propio sentimiento de fracaso, nuestra incapacidad de conseguir lo que nos proponemos – aliviar el sufrimiento ajeno.*

Cuando como facilitadores no somos capaces de tolerar estas decepciones, tendremos la tendencia a prescribir en nuestras intervenciones e intentos de ayuda, y de forma inadvertida haremos que las personas se ajusten al patrón que la cultura general parece necesitar.

Por ejemplo:

Tener un hijo, casarse, conseguir una promoción en el trabajo – todas estas buenas cosas a menudo conllevan sentimientos inesperados de pérdida y depresión – que en muchos casos son apropiados, ya que involucran la pérdida de situaciones y personas que no regresarán.



“Un paciente en psicoterapia no regresa de forma literal a la infancia para desaprender el patrón autodestructivo que desarrolló al crecer, aunque es posible que realice mucha experimentación regresiva para deshacer ese aprendizaje negativo.

Lo esencial es que suelte su apego a este camino – que pueda decirse a sí mismo: ‘He perdido x años insistiendo en algo doloroso e inútil; esto es triste, pero sé que tengo la oportunidad de intentar algo distinto.’ Esto es difícil de hacer.

Hay una fuerte tentación a racionalizar nuestros desvíos equivocados como una parte necesaria del desarrollo (“me enseñó disciplina”), o a negar que participamos plenamente en ellos (“eso fue antes de iluminarme”).



PSYCHOENERGETICS

A BODY-MIND APPROACH TO DEPTH WORK AND PROCESS FACILITATION

*Dejar ir estas dos evasiones siempre lleva a la desesperación, pero tal y como indicó Alexander Lowen, **la desesperación es la única cura para la ilusión**. Sin desesperación no podemos aliarnos con la realidad – es una especie de período de duelo por nuestras fantasías.*

Algunas personas no sobreviven a esta desesperación, pero ningún cambio significativo se puede dar sin ella.”

- Philip Slater
Earthwalk