

Col·lecció Monografies i Aproximacions

Fines de la Psicoterapia. De la intervenció al exercicio

Rolf Arnold

MA 44



Colección *Monografies i Aproximacions*
IUCIE, Universitat de València

DIRECCIÓN:

Rosa Isusi-Fagoaga [IUCIE, Universitat de València]

COMITÉ EDITORIAL:

José Beltrán Llavador [Universitat de València], Ana M. Botella Nicolás [Universitat de València], Adela García-Aracil [INGENIO-CSIC, Universitat Politècnica de València] y Francesc J. Hernández Dobon [IUCIE, Universitat de València].

COMITÉ CIENTÍFICO NACIONAL E INTERNACIONAL:

Leandro Almeida [Universidade do Minho, Portugal], Rolf Arnold [Technische Universität Kaiserslautern, Alemania], Danguole Bylaite Salavéjiene [Vytautas Magnus University, Lituania], Lourdes Cilleruelo Gutiérrez [Universidad del País Vasco, España], Nadia Czeraniuk [Universidad Autónoma de Encarnación, Paraguay], Matias Denis [Universidad Autónoma de Encarnación, Paraguay], Francisco J. Escobar Borrego [Universidad de Sevilla, España], Inelvis Miranda Martínez [Universidad de Pinar del Río, Cuba], M^a del Valle de Moya Martínez [Universidad de Castilla La Mancha, España], Amparo Hurtado Soler [Universitat de València, España], Luis Hernán Errázuriz Larrain [Pontificia Universidad Católica de Chile, Chile], Alejandra Montané [Universitat de Barcelona, España], Silvia Monteiro [Universidade do Minho, Portugal], Esther Planells Aleixandre [INGENIO-CSIC, Universitat Politècnica de València, España], Emilia Maria da Trindade Prestes [Universidade Federal da Paraíba, Brasil], Esther Ruiz Palomo [Universidad de Burgos, España], Jorge Sastre [Universitat Politècnica de València, España] y Laura Verena Schaefer [Universidad Autónoma de Encarnación, Paraguay].

Colección Monografies i Aproximacions, n^o 44

Título: *Fines de la Psicoterapia. De la intervención al ejercicio.*

Autoría: Rolf Arnold. Traducción del alemán: Francesc J. Hernández Dobon

ISBN: 978-84-09-56460-6

URI: <https://www.uv.es/uwweb/institut-creativitat-innovacions-educatives/ca/publicacions/coleccion-monografies-aproximacions-1286010343684.html>

© Del texto: los autores

© Diseño de portada: I. Blasco i Rovira

© EDITA: Instituto de Creatividad e

Innovaciones Educativas de la

Universitat de València, 2023

Impreso digitalmente a la UE

UNIVERSITAT
DE VALÈNCIA



Institut de Creativitat

i Innovacions Educatives



Se permiten la reproducción, distribución y la comunicación pública, siempre que se cite el título, el autoría y editorial y que no se haga con fines comerciales.



Col·lecció *Monografies i Aproximacions*
IUCIE, Universitat de València

DIRECCIÓ:

Rosa Isusi-Fagoaga [IUCIE, Universitat de València]

COMITÉ EDITORIAL:

José Beltrán Llavador [Universitat de València], Ana M. Botella Nicolás [Universitat de València], Adela García-Aracil [INGENIO-CSIC, Universitat Politècnica de València] y Francesc J. Hernández Dobon [IUCIE, Universitat de València].

COMITÉ CIENTÍFICO NACIONAL E INTERNACIONAL:

Leandro Almeida [Universidade do Minho, Portugal], Rolf Arnold [Technische Universität Kaiserslautern, Alemania], Danguole Bylaite Salavéjienė [Vytautas Magnus University, Lituania], Lourdes Cilleruelo Gutiérrez [Universidad del País Vasco, España], Nadia Czeraniuk [Universidad Autónoma de Encarnación, Paraguay], Matias Denis [Universidad Autónoma de Encarnación, Paraguay], Francisco J. Escobar Borrego [Universidad de Sevilla, España], Inelvis Miranda Martínez [Universidad de Castilla La Mancha, España], Amparo Hurtado Soler [Universitat de València, España], Luis Hernán Errázuriz Larraín [Pontificia Universidad Católica de Chile, Chile], Alejandra Montané [Universitat de Barcelona, España], Sílvia Monteiro [Universidade do Minho, Portugal], Esther Planells Aleixandre [INGENIO-CSIC, Universitat Politècnica de València, España], Emilia Maria da Trindade Prestes [Universidade Federal da Paraíba, Brasil], Esther Ruiz Palomo [Universidad de Burgos, España], Jorge Sastre [Universitat Politècnica de València, España] y Laura Verena Schaefer [Universidad Autónoma de Encarnación, Paraguay].

Col·lecció Monografies i Aproximacions, n^o 44

Títol: *Fines de la Psicoterapia. De la intervenció al exercici.*

Autoria: Rolf Arnold. Traducció de l'alemany: Francesc J. Hernández Dobon

ISBN: 978-84-09-56460-6

URI: <https://www.uv.es/uweb/institut-creativitat-innovacions-educatives/ca/publicacions/col·leccio-monografies-aproximacions-1286010343684.html>

© Del text: els autors

© Disseny de portada: I. Blasco i Rovira

© EDITA: Institut de Creativitat i

Innovacions Educatives de la

Universitat de València, 2023

Imprès digitalment a la UE

UNIVERSITAT
DE VALÈNCIA 
Institut de Creativitat
i Innovacions Educatives



Es permet la reproducció, distribució i comunicació pública, sempre que es cite el títol, autoria i editorial i no siga amb finalitats comercials

El final de la Psicoterapia

**de la intervención
al ejercicio**

Rolf Arnold

1ª edición: 2023

Edición: Institut de Creativitat i Innovacions Educatives de la Universitat de València

Revisión: Inmaculada Coscollá

Traducción: Francesc J. Hernández

Prólogo del traductor

¿Cómo leer este libro?

El catedrático Rolf Arnold tiene una numerosa bibliografía (solo en libros, tendrá publicados casi doscientos, o tal vez más). Uno de los factores de su abundante producción es precisamente que el profesor Arnold no redacta sus libros como asépticos ejercicios académicos, sino más bien al hilo de su implicación en los problemas. Por ello, resulta habitual que aparezcan testimonios de personas implicadas. Estos fragmentos (que aquí toman la forma incluso de poemas) no son una mera ilustración, sino un hilo conductor que ordena el material. Uno lee estas obras no únicamente como una exposición científica, sino también movido por la curiosidad de qué le sucede a la persona implicada (en este caso, la que se identifica como *Susann T.*). Por tanto, sus libros son, más que nunca, *work in progress*.

Otro factor que estimula la producción y del que la persona que lee debe ser advertida, es la amplitud de sus intereses teóricos. Lo que en nuestros ámbitos se caracterizan como ciencias humanas y sociales, se amparan en la tradición alemana en la denominación *Geisteswissenschaften*, literalmente *ciencias del espíritu* (aunque a veces se traduzca también *Geist* como *mente* o *intelecto*). Pues bien, el profesor Arnold realiza un ejercicio de absoluta coherencia al sumergirse en la amplitud de tales *ciencias del espíritu*, sin limitarse por las arbitrarias fronteras habituales. Navega con solvencia por la filosofía y la pedagogía, la sociología y la terapéutica, la psicología y la neurología, la epistemología e, incluso, la historia de la literatura. Y ello añade un punto de complicación léxica a la lectura, porque la persona que lee se ve confrontada con expresiones propias de todas estas disciplinas (*resonancia*, *autopoiesis*, *disonancia cognitiva*, *sinapsis*, etc.), con las que más pronto que tarde acaba familiarizándose.

Por todo ello este no es un libro de psicoterapia, en sentido estricto, como pudiera dar a entender el título, aunque incluye una admonición fundamentada a todas aquellas personas que desarrollan actividades psicoterapéuticas o, simplemente, de acompañamiento. Si por una parte el ámbito es tan interdisciplinar como acredita la bibliografía o las alusiones teóricas que se esparcen en el texto, por otra la voluntad práctica está presente desde las primeras líneas. Como decía un conocido texto, de lo que se trata no es de interpretar, sino de transformar (aquí podríamos decir que no de una heterointerpretación, sino de una autotransformación). Por ello, el texto incluye figuras y cuadros sumamente prácticos, que incluso permiten en la versión original ser identificados por acrónimos. Todo esto ya da una idea de las dificultades por traducir o leer este libro de redacción tan documentada como vehemente, tan amplia como concreta, tan rigurosa como apasionada. Porque de lo que se trata, como en la clásica *Bildungsroman*, la novela formativa, es de que la persona que lee también pueda realizar su (auto)transformación o acompañarla en otras de su entorno.

Ha resultado imprescindible recurrir a algún paréntesis cuadrado (corchetes) y unas pocas notas de traductor a pie de página, que se indican con un asterisco antes de la numeración.

Francesc J. Hernández

*Lo que siempre-sigue-igual
degenera en el curso de la vida
en una ridícula
e ineficaz
actitud.*

*Un cambio surge de una
diferencia entre pensar, sentir y actuar,
que evitamos, aunque podría salvarnos.
Podría ser una salida para nosotros.
Y, no obstante, fuerzas ocultas nos atraen
a las viejas certezas,
cuyas consecuencias conocemos:
la forma cómoda
del y-sigue-igual.*

*Una mirada sobria por sí sola
no revela,
lo que nos mueve
y se expresa,
mientras com-prendemos.
No podemos reprimir
la gramática que hay en nosotros,
y que nos susurra significados,
antes de que podamos profundizar
en las imágenes preparadas.*

Sumario

Introducción

Contra la colonización de los mundos del alma -

Sobre los riesgos y efectos secundarios de las interpretaciones profesionales

Los engaños de la psicología de recetas

En el espacio de posibilidades -

o bien: ¿Existe una psicología cuántica?

Más allá de la certeza del efecto: de la psicoterapia newtoniana a la sistémica

“Reflexión autoincluyente” (Varela): De la psicoterapia sistémica a la epistemológica

Curar desde el futuro: de la psicoterapia epistemológica a la proactiva

Todo cambio es (meramente) autocambio

La psicoterapia ha muerto: ¡viva la psicoterapia!

Introducción

Este ensayo *no* es un ajuste de cuentas con la psicoterapia, sino una relativización de sus extendidas interpretaciones y promesas de eficacia. Éstas se derivan del esfuerzo por basar las intervenciones en evidencias, sin reconocer las peculiares construcciones de conocimiento a las que se recurre en el proceso. En particular, “la psicoterapia sabionda^{*1}” - según la tesis subyacente aquí- no pone en duda la constructividad de su propio saber profesional, que procede de los patrones de interpretación sinápticamente condensados de los terapeutas -con bastante frecuencia mezclados con experiencias muy personales en sus propias crisis de personalidad y de relación. Así pues, la acción terapéutica también sigue una línea en la que los actores no son capaces de reconocer a sus clientes tal y como “son”, sino sólo tal y como ellos mismos (los y las terapeutas) han sido o bien pueden llegar a ser. Reconocer de forma autorreflexiva su propia construcción emocional y cognitiva de la realidad y excluir su influencia en el desarrollo de interpretaciones profesionales, para poder conectar realmente con las imágenes y rutinas internas de los clientes, marca el avance hacia posibles formas de terapia epistemológica posterapéutica. Esto comienza con la pregunta autorreflexiva de los sanadores del alma: “¿Desde cuándo tengo esto?”. (cf. Arnold 2012b).

Las psicoterapias posterapéuticas no trabajan con intervenciones, sino que se centran en la práctica del autocambio. Al mismo tiempo, tampoco rastrean principalmente los patrones del pasado, sino que intentan cambiar específicamente los patrones sinápticos de los clientes que son eficaces en la actualidad.

Este ensayo se basa en mis propias experiencias acompañando a personas en movimientos de búsqueda. Estoy en deuda con ellas. Esto es especialmente cierto en el caso de Susann T., cuya historia de sufrimiento y partida se retoma repetidamente en el propio texto para ilustrar la tesis del fin de la psicoterapia y los cambios resultantes en el asesoramiento profesional. Estoy especialmente en deuda con Susann T., que no sólo accedió a un uso anónimo de su historia, sino que también proporcionó parte de los poemas escritos durante la época de su grave crisis. Ella misma pasó de la psicología de recetas^{*2} (con sus falsos conceptos de percepción desde el lado de fuera (outside) y de recibir reproches para reducir la disonancia) a la psicoterapia del futuro, y finalmente dio a su vida una orientación autodeterminada. A través de su propio sufrimiento mental, primero tuvo que aprender trabajosamente que también nuestra reacción ante golpes del destino completamente inesperados puede decirnos más sobre nosotros mismos que sobre las intenciones, la malicia o las miserias interiores de la persona que nos exige y, por ello, nos hace daño, pero también nos desafía.

Para mí, esta historia fue una ocasión y un incentivo para examinar más de cerca las formas de acompañamiento madurativo y curación que ofrecen la psicoterapia, el coaching y la educación. Lo que surgió fue una mirada reflexiva sobre la “impotencia de los ayudantes” (cf. Schmidbauer 1977), que normalmente no pueden desprenderse por completo de sus

^{*1} Arnold utiliza la expresión “que sabe” o “sapiente”, pero el sentido corresponde más bien al adjetivo apuntado. [N. trad.]

^{*2} En la versión original, se utiliza la expresión “psicología de cocina”, que creemos más comprensible traducir por “psicología de receta”, o lo que también se podría decir de “recetario”, e incluso “precocinada”. [N. trad.]

patrones de emoción e interpretación adquiridos y solidificados biográficamente y basan en ellos sus intervenciones. Al hacerlo, su propia percepción sigue los mecanismos de las suposiciones desde el lado de fuera [outside] y la reducción de la disonancia, por lo que a menudo están más en contacto consigo mismos en el trabajo terapéutico que con las perspectivas y posibilidades de sus clientes y clientas. Dan verdades en lugar de recibirlas. El objetivo de esta publicación es señalar vías para salir del dilema de esta percepción y marcar posibles pasos en el camino hacia una facilitación eficaz del cambio, sabiendo que todo cambio es y sigue siendo siempre un autocambio.

Este ensayo trata de una forma de acompañamiento de ayuda que está cobrando cada vez más importancia en las sociedades modernas. En las modernas “sociedades del riesgo” (Beck 1986), la identidad y la biografía parecen requerir un continuo autoaseguramiento, ya que las antiguas fuentes de certidumbre -la iglesia, las autoridades, los padres y los profesores y profesoras- han perdido gran parte de su poder orientador original. Tras el “fin de los grandes relatos” (Lyotard 1994; Postman 2003), los individuos se repliegan cada vez más sobre sí mismos, ellos son sus “propias oficinas de planificación”, en palabras de Ulrich Beck (Beck 1986). Esta libertad permite que los conflictos no procesados, así como las tareas de integración inconclusas del desarrollo de la mente y la identidad, discurran con mayor libertad. Irritadas de forma repentina e inesperada, las propias personas tienen que dar a su “arriesgado curso de la vida” (ibíd.) una nueva meta, sentido y orientación, una y otra vez, y no pocas veces acompañadas de cambios radicales de rumbo. Lo que en épocas anteriores se clasificaba como una escenificación neurótica y llamativa de la identidad y se excluía socialmente o incluso se sancionaba, hoy en día puede atribuirse a menudo al carácter “normal” de crisis del trabajo biográfico moderno. Tenemos que convertirnos en personas diferentes a lo largo de nuestras vidas -quizás no exactamente en un Napoleón, pero desde luego sí una forma de ser humano que poco o nada tiene que ver con las formas de expresión de nuestro yo anterior.

Para las parejas y el entorno social inmediato de los actores, estos cambios radicales de rumbo y de búsqueda de sentido son agotadores y pueden afectar considerablemente a sus propias formas de desarrollo del yo. La psicoterapia no siempre entra en juego de inmediato; las parejas o los amigos también están llamados a reaccionar adecuadamente - una reacción que resulta de una comprensión más profunda de los mecanismos de percepción, presentación de la identidad y puesta en escena del cambio. Quien los ha comprendido tiene al menos la posibilidad de entablar una comunicación en última instancia eficaz con la persona amada, para no dejar que se rompa la resonancia, en lugar de limitarse a actuar indignado, idealizando o disminuyendo la disonancia que se deriva de su propio cierre cognitivo-emocional. Por eso, este ensayo no se dirige sólo a las y los terapeutas, sino a todas las personas que se enfrentan a evoluciones críticas, en ellas mismas o en sus parejas. También es una especie de guía para liberarse de los cortocircuitos y callejones sin salida de la psicología de receta - especialmente cuando ésta parece empujar a la otra persona hacia una asunción unilateral de la culpa, de los esfuerzos por cambiar o una minusvaloración de uno mismo, cuyas proyecciones ya se pueden contener [containen] sin que no se pierda a sí mismo. Contener se refiere a la capacidad profesional de hacerse cargo de las proyecciones del cliente para hacerlas visibles y factibles; no es una función que las parejas puedan desempeñar realmente a largo plazo.

Una de las principales preocupaciones de este texto es poner fin a la lucha por la realidad (Simon 2010). Esta lucha se libra todos los días - en las prácticas psicoterapéuticas (entre clientes y terapeutas), pero aún más en los diálogos relacionales de parejas en los que sólo una parte reclama la soberanía interpretativa sobre lo que ha sucedido, sin conceder también a la otra parte que esta última también tiene una lectura de la historia compartida que está tan justificada como la suya. No se puede evitar la guerra si una de las partes insiste de forma dominante en la corrección y justificación de su propia perspectiva sobre los acontecimientos de la relación y, por tanto, intenta establecer una comunicación complementaria en lugar de simétrica (cf. Watzlawick et al. 2011).

Sin embargo, la comunicación complementaria es característica de las relaciones de poder, no de las relaciones de amor, ayuda o cooperación.

Igual de poco puede desarrollarse una nueva historia de pareja -conjunta- si una de las partes excluye categóricamente pasos de entendimiento, acercamiento y redefinición conjunta, o exige una adaptación unilateral a la propia visión de las cosas para, en última instancia, seguir teniendo razón ante uno mismo y ante las personas de referencia relevantes. Tal actitud categórica es llamativa y apunta a las propias aclaraciones -aún pendientes- del ego en sus límites, pero también en su propia falta de referencia.

Las formas avanzadas de la psicoterapia prescinden de las correcciones, los diagnósticos presuntuosos y la pretensión de formular valoraciones precisas. Se preocupan por la autorreflexión de los actores y el entrelazamiento de sus perspectivas - siempre limitadas a la insinuación de que las propias valoraciones no son correctas porque uno las expone con vehemencia y sin corrección en la sala. Más bien, señalan a los participantes una y otra vez tales errores de percepción y comunicación, a sabiendas de que cuanto más inamoviblemente se aferra la ira a la contraparte, más probable es que la propia valoración se base en una proyección ficticia (cf. Storch 2003, p. 44).

Este ensayo quiere, por tanto, invitar incluso a parejas irreconciliables a pensar de nuevo sobre las formas de entendimiento comunicativo y a dejar que los hallazgos de la investigación sobre percepción, cerebro y comunicación se apliquen también a ellos mismos: Todos somos meros observadores que vemos las cosas como podemos. Al hacerlo, vemos las cosas como nosotros mismos somos (o podemos llegar a ser) y no como la otra persona es en realidad. Si es cierto que construimos nuestras impresiones del mundo en más de un 80% a partir de los sistemas internos de estanterías de nuestras propias memorias emocionales y cognitivas, entonces podemos resistirnos a que no nos quede ningún camino más que el dominio complementario (“¡Es así como me siento!”) o el reproche (“Es culpa tuya que...”). Si ya se han expresado tales acusaciones o si toda la relación se basa en acusaciones, entonces sólo nos queda la salida del dominio complementario o el camino hacia la disculpa interior, si realmente estamos interesados en resolver los enredos y entrelazar las perspectivas: “¡Te veo tal como yo soy! ¡Perdóname!”. Esta disculpa interior sería también un primer paso hacia la autotransformación, un movimiento al que nos invita el filósofo Peter Sloterdijk con estas palabras:

“¡Tienes que cambiar de vida! (...) Yo ya estoy viviendo, pero algo me dice con autoridad irrefutable: aún no estás viviendo como es debido. (...) Es la autoridad de otra vida en esta vida. Me golpea en una sutil insuficiencia que es más antigua y más libre que el pecado. Es mi “todavía no” interior. En mi momento más

consciente, me golpea la objeción absoluta a mi statu quo: Mi cambio es lo único que se necesita. Si entonces cambias realmente tu vida, no haces otra cosa que lo que quieres incluso con tu mejor voluntad, en cuanto sientes una tensión vertical válida para ti que desquicia tu vida” (Sloterdijk 2009, p. 47).

La rigidez y el reproche sólo se conocen en la psicología de receta, a la que siempre corremos el peligro de deslizarnos. Los diagnósticos y las acusaciones son las expresiones típicas de la comunicación complementaria. Todas las psicoterapias más complejas - científicamente informadas - saben de la complejidad y autorreferencialidad de las relaciones de pareja. Y también saben que una crisis de pareja no es en absoluto el final de una relación, sino que también puede marcar el comienzo de una profundización del amor. La frase reconciliadora es entonces: “¡Gracias por haberme conducido hasta este punto (de autoclaración y nuevo sentir)!”. Esto pone de relieve el tema real de la práctica de la autotransformación. Estimular, acompañar y apoyar esto, es la tarea real de las formas posterapéuticas de acompañamiento de los movimientos de búsqueda en los procesos de toda la vida de una “individuación relacionada” (Stierlin 2010).

Prof. Dr. Dr. honoris causa. Rolf Arnold
Kaiserslautern, mayo de 2018

Contra la colonización de los mundos del alma - Sobre los riesgos y efectos secundarios de las interpretaciones profesionales

“Grandeza es aferrarse a un sueño – independientemente de las circunstancias externas”. (Dispenza 2017, p.82)

La frase de Joe Dispenza que aquí se presenta también es adecuada para dar la vuelta a los paradigmas imperantes de la psicoterapia. La psicoterapia debe aprender –según la tesis aquí desarrollada– a mirar desde los futuros posibles de sus clientes a la respectiva situación de un movimiento de búsqueda de individuos o de aquellos con los que están vinculados. Para ello, es necesario liberar la mirada profesional desde fuera de los susurros de los conceptos y modelos tradicionales, como, entre otros, los que, de manera diagnóstica, han sido precisados por los criterios de la 10ª versión de la International Classification of Diseases [Clasificación Internacional de Enfermedades]. Esta clasificación ya no habla de enfermedades, sino de “trastornos”, concepto que no es significativamente más neutro para caracterizar

“(…) un complejo clínicamente reconocible de síntomas o anomalías conductuales (...) que (...) se asocia con estrés y deterioro de las funciones”. (Dilling et al. 1993, p.23).

No sólo desde esta estandarización de los trastornos mentales la psicoterapia se mueve sobre un fundamento basado en la evidencia, y corre el peligro de nublar la visión de la singularidad y también la índole diferente o novedosa de cada confusión mental individual a través de sus sistemas de clasificación. Como resultado, cae en una trampa epistemológica respecto de la teoría de la observación que disuelve el caso individual en las categorías del promedio, y a menudo sólo ve lo que conoce a partir de las tipologías de promedios. Por el contrario, este libro es un intento de esbozar las formas de un *profesionalismo post-terapéutico de acompañamiento* que se oriente hacia el caso individual y no meramente hacia la referencia de evidencia de las observaciones promedio.

Los profesionales postterapéuticos son conscientes de los límites o incluso de los aspectos cuestionables de su visión instruida de los acontecimientos. Son capaces de una autorreflexión y una autocorrección epistemológicas y observacionales exhaustivas.

Los profesionales postterapéuticos también son conscientes de los efectos secundarios no deseados de cierto tipo de asesoramiento, que a menudo introduce sus modelos explicativos desde fuera con poca cautela y a veces también en forma de confrontación y con un gesto sermoneador, y son capaces en cambio de tantear el futuro en las posibilidades y sueños compartidos de los participantes y de desarrollar conjuntamente perspectivas curativas a partir de ellos. Un profesionalismo postterapéutico ha comprendido profundamente lo siguiente: *Incluso la o el terapeuta es un mero observador (entre otros). Sus experiencias temáticas en el contexto de relaciones enrevesadas les hacen sin duda más experimentados, pero también más fijos y a veces ciegos. Entonces sólo ven lo que saben y difícilmente están en condiciones de ver más de lo que saben y creen posible sobre la base de sus propias experiencias - personales y profesionales. El investigador estadounidense del cerebro Joe*

Dispenza también explicaría este estado de cosas con la regla de aprendizaje de Hebb (cf. Hebb 2002), que cita con estas palabras:

“Las células nerviosas que están activas al mismo tiempo responden unas a otras y se “cablean” (“Lo que se dispara junto, se cablea junto”). Si activas las mismas células nerviosas una y otra vez, es más fácil que estas células reaccionen juntas cada vez y desarrollen una relación sostenible entre ellas a lo largo del tiempo” (ibíd., p.80).

Muchos terapeutas estarían de acuerdo con esta regla de aprendizaje. Sin embargo, pensarían en sus clientes, no en su propio pensar, sentir y actuar en el contacto profesional. Las profecías autocumplidas que acompañan a sus valoraciones, comentarios e ideas de solución -por las que se les paga- y que también pueden tener un efecto perturbador en las posibilidades futuras de una relación amorosa, no desencadenarían automáticamente una sacudida autorreflexiva en su propia profesión. La frase del Talmud “No vemos el mundo tal como es, sino tal como somos” también se cita a menudo en los círculos de terapeutas¹. La utilizan para señalar a sus clientes las posibilidades y también las necesidades de reinterpretar (reframing [reencuadrar]) la descripción de sus problemas. Sin embargo, rara vez aplican esta frase al poder explicativo de sus propias concepciones e interpretaciones decisivas, de forma autorreflexiva. Por lo tanto, se lo pierden:

La y el terapeuta, también, sólo ve lo que ve, pero esto no sólo es correcto y abre perspectivas porque se utilizan las interpretaciones. Suelen pasar por alto el estrechamiento sináptico de su propio acceso a las posibles realidades de sus clientes. Por eso suelen repetir los puntos ciegos de sus propios destinos relacionales en su trabajo con los clientes.

Este cuestionamiento de la propia visión terapéutica no es del todo nuevo. Por ello, las y los terapeutas utilizan formas de supervisión para rastrear lo que les es propio y que se repite constantemente en sus interpretaciones, explicaciones y sugerencias, así como en sus intervenciones. Pero, ¿puede esta autovigilancia cognitiva aportar realmente lo que los actores esperan de ella? ¿No es cierto, especialmente en asuntos de relaciones o amorosos, que las certezas emocionales tempranamente establecidas guían nuestra intuición, nuestra empatía y también nuestras ofertas de ayuda? ¿Y no sería precisamente la o el terapeuta quien necesita un enfoque diferente de sus propias certezas emocionales, para no seguir repitiendo profesionalmente lo que debe seguir siendo tan ajeno y externo a la contraparte que sufre como sus propios esfuerzos fallidos por buscar y encontrar la solución a las crisis de identidad internas y los movimientos de búsqueda en el exterior?

Este exterior puede presentarse en forma de un enredo apenas resoluble entre dos opciones (opciones de vida, posibles parejas sentimentales, etc.) o en forma de una intervención terapéutica bien meditada. Si esta última se basa en el estado de la investigación científica sobre la mutabilidad de los sistemas complejos, entonces toda intervención profesional se enfrenta al hecho fundamental de que en el exterior sólo puede estar lo que está en el interior (cf. Arnold 2008, p.5) - como imagen, posibilidad o movimiento. Y el esclarecimiento y la curación sólo pueden tener éxito con lo que este interior ya conoce y a lo que puede recurrir, porque ninguna propuesta de solución de ningún tipo puede ser “mediatizada”. También se aplica a ellos la idea de los investigadores del cerebro de que “solo lo que resulta

¹ Véase <https://www.talmud.de/tlmd/zitate-aus-dem-talmud/>

significativo para un ser vivo (puede ser aprendido)” (Hüther 2016, p.41). Cualquier terapia de confrontación que no logre conectar -de una forma que se pueda apreciar- con las percepciones, cuestionamientos o nuevas reflexiones ya existentes del cliente está, por tanto, condenada a la ineficacia desde el principio. Al final, sólo sirve a la insistencia, la justificación y el sentimiento de tener la razón del terapeuta, no al desarrollo del cliente.

Pero, ¿qué hay en el interior? ¿Qué impulsa y mueve a las personas que confrontan a sus allegados con movimientos vitales inesperados o incluso hirientes? ¿Qué impulsa y mueve a las y los terapeutas con sus interpretaciones? ¿Qué ocurre en el mundo de los pensamientos y sentimientos de los clientes cuando de repente y de forma inesperada toman una dirección diferente, que molesta a sus familiares más cercanos o incluso amenaza con llevarles a situaciones desesperadas y difíciles hasta la autodestrucción económica y social o incluso física? A estas preguntas suele responder la visión profesional de los acontecimientos a partir de conceptos que en sí mismos eluden una evaluación objetiva. Suelen proceder de un discurso científico del debate psicológico y, por tanto, del pasado, y buscan causas en la biografía temprana para explicar causalmente el comportamiento aquí y ahora. No es una idea descabellada y a menudo bastante productiva (también según el lema: “¡El que busca, encuentra!”), pero se trata de una búsqueda de causa y efecto que estrecha el foco y parece provenir de la física de Isaac Newton - según el lema: todo fenómeno de ahora tiene una causa en el pasado. Para los investigadores newtonianos, además del mencionado concepto de causalidad, es fundamental la ley de los grandes números. Ambos especifican lo que significa la pretensión de la ciencia basada en pruebas para reforzar la base explicativa. Sin embargo, lo que fácilmente se pasa por alto es que las verdades estadísticas son capaces, en el mejor de los casos, de medir al individuo “en la desviación de la media - la unidad de medida de la modernidad” (Kucklick 2015, p.9), como escribe Christoph Kucklick en su libro “Die Granulare Gesellschaft” [La sociedad granular]. Este enfoque, sin embargo, pierde de vista lo específico y sus posibilidades. Más bien, las disuelve en la media, un procedimiento que, en última instancia, carece de sentido y es transparente, ya que

“cada ser humano (es) único, un singular (...). Si se conocen suficientemente bien los detalles, la media del grupo es irrelevante” (ibíd. pp. 48 y 38).

Por lo tanto, la psicoterapia profesional también está llamada a liberarse de tales promedios basados en la evidencia. La atención no se centra en la representatividad, sino en un enfoque profundo e imparcial del caso individual en su diferencia con otros casos individuales.

Esta “revolución de la diferencia” permite que “emerjan diferencias hasta ahora ocultas, incluso entre nosotros, los humanos” (ibíd., p.11). Kucklick habla de una “nueva disolución” (ibíd.), que también nos “aisla radicalmente, nos singulariza” (ibíd.). La singularidad, la diversidad y la imprevisibilidad del sujeto se ponen más claramente de manifiesto, y refuerzan también el desarrollo de una visión fundamentalmente diferente -profesional- de los acontecimientos. Esta última, al pensar que no sabe nada, posibilita en primer lugar el acceso a esta especificidad de lo dado. Esto significa para la autocomprensión profesional de la psicoterapia que:

“Un cuestionamiento tan profundo de las ideas previas no es muy popular. Por regla general, se espera de la actuación profesional una explicación fiable de las causas y una terapia adecuada. Para que esto sea eficaz,

debe referirse a las causas -fácticas- en la medida de lo posible; sin embargo, también se espera de la técnica cuando ésta apenas está disponible porque la contraparte opera de forma impredecible, voluntaria o incluso autorreferencialmente cerrada. Esta cerrazón autorreferencial encuentra su expresión en el hecho de que los demás son capaces de enfrentarse incluso a las propuestas e intervenciones más bienintencionadas y fundamentadas de la forma en que son capaces de hacerlo debido a sus experiencias, expectativas y rutinas. En esto, no están en resistencia, sino en continuidad” (Arnold 2018, p.49 y s.).

Tales reflexiones sobre la singularidad han comenzado a poner el pensamiento respecto del conocimiento, la intervención y el cambio sobre una base muy nueva en las ciencias sociales (cf. Bernard 2017; Rechwitz 2017). Se ha empezado por fin a tomar también “personalmente” las referencias teóricas observacionales, y a entender que “los configuradores profesionales también se ocupan del mundo autorreferencial de lo social y la mente” (ibíd.). Si entienden, interpretan, evalúan o incluso intervienen en los sistemas que hay enfrente, entonces su posibilidad de impacto sigue siendo extremadamente limitada, ya que sólo pueden abrir caminos que inviten a la autoformación y la autotransformación, una forma de profesionalidad que se ha desvinculado por completo de las nociones de una ciencia de ingeniería de una física newtoniana. Más bien, siguen el concepto de una “reflexión autoincluyente” (Varela et al. 1992, p.50),

“(…) cuyas sugerencias, que sólo han sido retomadas esporádicamente (cf. Siebert 2011), apuntan a un movimiento doblemente reflexivo del profesional. Esta profesionalización reflexiva implica un doble movimiento de los profesionales. Se orientan -observando meticulosa e imparcialmente- al movimiento del respectivo sistema que hay enfrente (ya sea una persona individual, una familia, un grupo o una organización) con la intención de comprenderlo, acompañarlo y promoverlo. Además, esta profesionalidad reflexiva se basa en un profundo conocimiento de la autocondición de las propias preferencias perceptivas y creativas. Los profesionales saben cómo se fijan en lo que son capaces de reconocer por propio, lo que debe tenerse en cuenta constantemente y ponerse en perspectiva si uno quiere realmente abrirse a la lógica del sistema que está enfrente en lugar de reconstituir la propia” (Arnold 2018, p.51).

Sigmund Freud también fue un investigador newtoniano en este sentido, cuya visión del mundo no estaba libre de explicaciones lineales-mecanicistas y afirmaciones libres de pruebas (cf. Zimmer 1998), lo que también dio forma y determinó su enfoque, que fue de nuevo muy sencillo para los estándares actuales, así como su tratamiento lingüístico-filosófico, es decir infracomplejo, de las verbalizaciones de sus clientes (y las suyas propias). Sus diagnósticos a menudo documentaban un *lenguaje del problema*, mientras que el significado terapéutico del lenguaje de la solución permanecía en gran medida oculto para él (cf. de Shazer 2017). Esto permitió que se introdujera una rutina de lenguaje problemático en los procesos terapéuticos, que encuentra su triste clímax en los trabajos de Bert Hellinger^{*3}, como señaló claramente la declaración de distanciamiento de la DGSF (Deutsche Gesellschaft für Familientherapie [Sociedad Alemana de Terapia Familiar]), entre otras:

“Esto (el trabajo de constelaciones sistémicas; R.A.) requiere un terapeuta que sepa que no puede conocer la «verdadera» visión, que se encuentre con los clientes y su visión con sensibilidad empática y respeto, respete su autonomía y promueva la diversidad y la ampliación de opciones de acción por parte de los clientes” (DGSF 2007) -.

y no las atribuye al cliente como acciones casi culpables en proposiciones definitivas, determinantes o incluso sentenciadoras. Los que proceden “a sabiendas” como terapeutas

^{*3} Creador de un método terapéutico pseudocientífico, denominado “constelaciones sistémicas”, que combinaba concepciones sistémicas, filosofía fenomenológica y creencias zulús. [N. trad.]

ofrecen un asesoramiento “carismático”, no “pragmático”, es decir, orientado al efecto (Stölzel 2010, p. 65). Por lo general, permanece oculto para ellos qué pretensiones de validez y dominio están poniendo constantemente en funcionamiento *también*, que deben aparecer ante sus clientes como la o el que sabe, y reaccionar en consecuencia cuando no están dispuestos a seguir la experiencia que han adquirido con tanto esfuerzo. Estos asesores carismáticos tampoco suelen darse cuenta de que siguen comprometidos con un paradigma anticuado. Este sigue incuestionablemente el ideal de cognoscibilidad de la física clásica, cuya validez también y especialmente, en la lógica de las relaciones interpersonales así como en la búsqueda de la identidad personal, en el debate epistemológico más reciente es incuestionable. El asesoramiento problemático-lingüístico o incluso carismático está, por tanto, lleno de mala praxis, ya que parte de una pretensión científica de cognoscibilidad y de una idea poco compleja de acompañamiento transformador, para la que apenas quedan (muchos) defensores en los debates más recientes -excepto los Freud y Hellinger sabiondos, que todavía son capaces de entusiasmar carismáticamente a multitudes de seguidores. Pero esta es una forma de entusiasmo que sirve a la necesidad y a la autoimagen de aquellos que pueden ser guiados de esta manera, y raramente a la singular resolución de problemas y al crecimiento de aquellos que les acompañan.

Susann tambaleándose

En un taller, Susann habló de su “doble traumatización” de hace unos años, que sigue afectándola hoy y configura su “actitud rota ante la vida”. Hace dos años descubrió que su marido y su mejor amiga habían iniciado una apasionada relación amorosa y llevaban tiempo manteniéndola en secreto. Ella misma sacó a la luz este hecho y, tras una negación inicial, se quedó estupefacta al descubrir la crueldad con la que ambos le presentaron un hecho consumado y, al mismo tiempo, su marido la enfrentó a una reevaluación de lo que hasta entonces habían tenido en común en su matrimonio. A ella se le atribuyó la verdadera culpa del drama que de repente se abatió sobre ella con toda su crudeza -en la línea de “¡No estás bien!”. - “Mi marido me dijo -relató Susann- que nuestra vida juntos había sido sobre todo sufrimiento para él, y que yo no era capaz de tener una relación real en absoluto. Todo lo que parecía conformar nuestra vida en común hasta ese momento se volvió negro de repente, lo nuevo, la relación con mi amiga íntima que aún estaba en ciernes, apareció en blanco, llena de posibilidades y perspectivas prometedoras. Mientras tanto, no hacía mucho que me había dicho que yo era el regalo de su vida. Este doble golpe -la decepción con mi marido y mi amiga- me llevó al límite, y también pensé en poner fin a mi vida. No me ayudó mucho que una amiga terapeuta me hiciera comprender que era precisamente este comportamiento desconsiderado y despiadado de mi marido lo que apuntaba a un trastorno borderline [límite]². No podía entender cómo podía realmente afrontar de forma adecuada esta situación vital y tal diagnóstico. Desde entonces, ya no creo ni confío en nadie”.

² Este concepto se describe en la literatura con las siguientes características, entre otras: "Un (...) mecanismo de defensa que también está estrechamente relacionado con el proceso de escisión es la negación. Se trata de no querer admitir los sentimientos. Así, un paciente puede ser consciente de que todo lo que piensa, siente y cree sobre una persona en ese momento está en total contradicción con lo que pensó, sintió o creyó en otro momento. El conocimiento de esta contradicción no tiene relevancia emocional, se niega el sentimiento (Röhr 1999, p.153). (...) Lo único estable de los pacientes límite es su inestabilidad en las relaciones. Los pacientes límite sólo pueden evaluar de forma insuficientemente realista a otras personas por las razones descritas

Su profunda decepción ante la lista de acusaciones con las que su marido pretendía legitimar su propio comportamiento imprudente inspiró a Susann T. a escribir el siguiente poema:

Reinterpretación

Parece que no hay salida,
todas las puertas se cierran de golpe.
El pasado parece inefable,
reinterpretado por el Tú.

El pánico se apodera de mí,
tu amor aparece como odio,
mi alma en confusión,
completamente descalza sin zapatos

Camino por un sendero pedregoso,
Me acosté agotada.
Parece no acabar en ninguna parte
el camino que una vez significó un destino.

Te miro a través de mi sentimiento,
me crea imágenes completamente frías
de lo que siento
y me hirió de raíz.

(Susann T.)

Los diagnósticos rápidos de la situación hacen poca referencia a los actores concretos implicados y a sus sentimientos. También proceden de una orientación newtoniana que toma como punto de partida el efecto determinante de las causas tempranas y no el mundo de las posibilidades. Los conceptos, experiencias y estrategias de solución de una psicología que descubre y evalúa de esta manera se siguen enseñando a los ayudantes profesionales en los cursos de formación académica, que entonces siempre miran el drama respectivo a través de las “gafas” de estos conceptos y lo interpretan. Las diferencias, desviaciones o incluso particularidades se desvanecen; domina la orientación al promedio. Ciertamente, a veces se obtienen resultados útiles o incluso curativos, pero también hay determinaciones precipitadas o insistencia en la confrontación, con lo que a menudo se pierde por completo la relación con el cliente, que puede incluso volver a traumatizarse por esta experiencia en la terapia y retroceder en su proceso de clarificación. Así lo advierte Gerhard Dieter Ruf en su libro sobre “Bipolare Störungen” [Trastornos bipolares] (Ruf 2017):

anteriormente. Sobre todo, carecen de la posibilidad de desarrollar una aceptación genuina y sentimientos escolares. En consecuencia, las relaciones siguen estando centradas unilateralmente en las necesidades del paciente límite. No es infrecuente que se desarrolle una excesiva exigencia y crueldad. Se instrumentaliza y manipula a otras personas para la satisfacción de las propias necesidades. A veces, estas manipulaciones están al servicio de los miedos delirantes. Hay que dominar a la otra persona para poder controlar los contenidos psíquicos agresivos proyectados. Si el control de la pareja no tiene éxito, se pone fin a la relación y el paciente se repliega en fantasías de omnipotencia y optimismo ciego, mientras que la otra persona es desvalorizada sin piedad. (...) El paciente límite anhela una relación estable, pero no es capaz de tener continuidad en las relaciones" (ibíd., p.155).

“Esta polaridad entre las categorías de enfermedad o trastorno y normalidad es el tema de la psiquiatría y la terapia sistémicas. Se trata de la cuestión de cuándo pensar en términos de categorías de enfermedad tiene sentido y es útil, cuándo más bien obstaculiza o perjudica, y cuándo las profecías autocumplidas conducen precisamente a lo que uno teme. Algunos problemas y síntomas se perpetúan mediante los llamados procesos circulares, es decir, procesos de retroalimentación. Los problemas también surgen de las explicaciones que se dan a las observaciones subjetivas o científicas. Las explicaciones pueden dar o quitar esperanzas, pueden aliviar o deprimir” (ibíd., p.11).

Además, este tipo de diagnósticos, como el trastorno borderline [límite], no se encuentran en absoluto en terreno seguro. “Desgraciadamente, actualmente (2007) también es en parte un diagnóstico de moda”, escriben Thomas y Tanja Schnura (Schnura/ Schnura 2007, p.130) - con consecuencias sobre todo trascendentales para las propias personas afectadas, pero también para el procedimiento terapéutico posterior, que se fija y se priva de otros enfoques - incluso divergentes (!) - de los acontecimientos.

La atribución proporciona en primer lugar al acompañante terapeuta una supuesta seguridad en la cuestión de a qué se enfrenta ante el drama que se le presenta. Al mismo tiempo, sin embargo, también etiqueta al cliente y le permite aparecer sólo como dicta el cuadro clínico del terapeuta. Si el cliente incluso se cierra a las interpretaciones que se le ofrecen, no se suelen cuestionar las interpretaciones ofrecidas y se ensayan otras - posiblemente más resonantes-. No, “el cliente se resiste” suele ser la “estrategia de exculpación” menos profesional, como ya señalaron Milton Erickson (1901-1980) y Jay Haley (1923-2007) (cf. Shapiro 1972). Y la “resistencia” -según la valoración psicoterapéutica generalizada- debe romperse o superarse.

El concepto de resistencia, que se utiliza a menudo, sirve en realidad para inmunizar a la psicoterapia newtoniana contra cualquier crítica. Con la ayuda de este concepto, las y los terapeutas suelen abandonar precipitadamente el campo de la respetabilidad científica.

Del mismo modo, Viktor Frankl reconoció muy pronto el poder fundamentalmente saludable del acto de resistencia del cliente y supeditó la intervención y el apoyo profesionales a la máxima de que debían apoyar el poder de resistencia del cliente en lugar de criticarlo o incluso intentar quebrarlo (cf. Frankl 1980, p. 70 y s.). Los conceptos sistémicos también son conscientes de la necesidad de aliarse con los puntos fuertes del cliente en lugar de intentar quebrar su supuesta resistencia. En cambio, las investigaciones más recientes sobre el aprendizaje y el cambio parten de la base de que

“(…) (uno) sólo puede «resistir» contra la interferencia que se percibe como coerción. Visto así, la resistencia es inicialmente una expresión de una «resistencia sana» contra los planes ingenuos-asistémicos de influir o incluso adaptarse” (Arnold 2000, p.23).

Este tipo de resistencia suele ser útil porque los terapeutas nunca pueden desprenderse por completo de su propia experiencia vital; mezclan constantemente sus propias experiencias con sus explicaciones profesionales, que amenazan con deslizarse cada vez más hacia un juego de opiniones. Sus propias experiencias, como patrones de interpretación profundamente arraigados, determinan lo que permiten ver, pero también excluyen aquello (el “mundo de posibilidades”) para lo que no tienen visión. Son los propios patrones neuronales del profesional los que garantizan que incluso ellos, cuando observan desde la distancia las situaciones en las que se han encontrado sus clientes, no tengan otra opción

que "permanecer fijos en su propia mentalidad" (Dispenza 2016, p.26). En esos momentos, sus cerebros también "nublan nuestra visión de lo que es posible a través de nuestros pensamientos y reacciones repetitivos" (ibíd.).

Las formas de supervisión en las que los profesionales intentan que colegas experimentados les miren por encima del hombro y comprueben a cuáles de sus propias interpretaciones y certezas sucumben una y otra vez en el contacto con el cliente sólo son de ayuda limitada en este caso y, por tanto, contribuyen inevitablemente a que, en última instancia, sea *su* realidad la que pueda aparecérselos como la realidad de la contraparte. Esto se debe a que estas formas de supervisión son, por lo general, cognitivo-sabiondas, rara vez emocional-autorreflexivas en el sentido de un movimiento en el curso del cual los propios supervisores también se ocupan de las huellas biográficas, así como de la viabilidad y perdurabilidad emocional de sus conceptos rectores. Más bien, los suelen tomar como base y utilizan la observación y la comunicación lingüística para ofrecer una retroalimentación. Al hacerlo, observan críticamente el proceso de asesoramiento y las intervenciones del terapeuta desde una perspectiva compartida para excluir cualquier tipo de mala praxis y autorrepetición. Sin embargo, se suele pasar por alto el error real de mirar desde el propio pasado emocional hacia las huellas pasadas de la otra persona y, de este modo, posiblemente incluso reforzar las raíces sinápticas del trance problemático. Joe Dispenza describe este proceso paradójico de solidificar involuntariamente lo que uno realmente quiere dejar atrás con las palabras:

"Nos convertimos neurológicamente en aquello en lo que pensamos y centramos nuestra atención repetidamente. Por fin se ha comprendido neurocientíficamente que conformamos la estructura neurológica básica de nuestro yo a través de aquello a lo que dirigimos repetidamente nuestra atención.

Todo lo que nos hace ser quienes somos -nuestros pensamientos, sueños, recuerdos, esperanzas, sentimientos, fantasías secretas, miedos, habilidades, hábitos, alegrías y penas- está anclado en el entramado vivo de nuestros 100.000 millones de neuronas. (...) Cuando has absorbido una sola pieza de información, se han formado nuevas conexiones entre diminutas células cerebrales y eres otra persona. Las imágenes que estas palabras evocan en tu cerebro han dejado huellas en el interminable paisaje neurológico de lo que identificas como «yo», porque este ser sensible de tu «yo» existe realmente en el entramado íntimamente entretejido de tu cerebro. Tu individualidad se define por el modo en que tus neuronas están interconectadas, desencadenado por lo que has aprendido, lo que recuerdas, lo que experimentas, lo que imaginas, lo que haces y lo que piensas de ti mismo" (ibíd., p.20).

Los cerebros de las y los terapeutas también piensan en sus estructuras sinápticas biográficamente adquiridas y condensadas, que también anclan los conocimientos adquiridos en la formación. Estos patrones sinápticos se disparan automáticamente cuando se encuentran con situaciones estructuralmente similares en el exterior (por ejemplo, con clientes) (cf. Hebb 2002). No pueden evitar este efecto, y hay muchos indicios de que cuanto más violenta y personalmente reacciona una o un terapeuta ante el hecho de que sus interpretaciones no resuenan con las posibles soluciones de sus clientes, mayor es la proporción de sus propios patrones en un diagnóstico.

Para que los terapeutas puedan retroceder en estas situaciones no resonantes y descontaminarse, por así decirlo, es necesario que sean muy conscientes de sí mismos y que sepan enfrentarse con soltura a sus *propias* certezas.

Este movimiento, sin embargo, presupone una verdadera orientación hacia el efecto, que, si una intervención no funciona, es decir, no desencadena resonancia, es capaz de abandonar

esta intervención para probar otras formas, que luego intensifica inmediatamente cuando percibe que son capaces de iniciar un efecto resonante en la contraparte.

En los laboratorios de física y química de mi universidad, hay duchas de descontaminación por si el personal o los estudiantes entran en contacto con una sustancia nociva durante los experimentos químicos, de la que tienen que limpiarse inmediatamente para evitar daños en su cuerpo. ¿Cómo sería si tuviéramos tales duchas de descontaminación disponibles también en la práctica psicoterapéutica - en un sentido figurado, por supuesto: por ejemplo, en forma de autocomprobaciones, herramientas de reflexión y autoexamen, con la ayuda de las cuales los responsables pudieran esforzarse inmediatamente por limpiarse de sus propias viejas interpretaciones de los acontecimientos actuales de los clientes - no para protegerse a sí mismos del daño, sino para proteger a sus clientes de las fijaciones en las certezas altamente personales de “su” terapeuta. En mi libro “Wie man werden kann, der man ist” [Cómo se puede llegar a ser quien se es] se esbozaba una ducha de descontaminación de este tipo en forma de la autocomprobación “¿Todavía te estás asimilando o ya te estás acomodando?”:

Ducha de descontaminación A:	
Autocomprobación:	
¿Todavía te estás asimilando o ya te estás acomodando? -	
Sugerencias para la autorresolución desde perspectivas y formas de reacción conocidas	
Pausa	- ¿Qué está ocurriendo ahora? - ¿Qué formas familiares de reaccionar se están acumulando en mí? - ¿Realmente quiero que la otra persona sufra las consecuencias?
Evitar conflictos	- ¿Qué petición comprensible para mí se está articulando aquí? - ¿Cómo puedo asumir su justificación de forma agradecida? - ¿Qué otra reacción -sorprendente- sería posible por mi parte?
Construcción	- ¿Qué nueva interpretación voy a seguir? - ¿Qué puntos de vista tengo que cambiar o abandonar en el proceso? - ¿Qué repercusiones tendrá esto en mi vida?
Apertura	- ¿Cómo evito aferrarme a mis juicios? - ¿Cómo practicar la amistad con la diferencia? - ¿Cómo puedo ser más diverso?
Meditación	- ¿Cómo tomo conciencia de mis imágenes y sensibilidades internas? - ¿De dónde proceden? - ¿Cómo puedo dejarlos donde deben estar?
Desvictimización	- ¿Dónde me gusta moverme en un papel de víctima? - ¿Cómo puedo evitarlo? - ¿Cómo evito dejar a los demás en el papel de víctimas?
Evitación del déficit ^{*4}	- ¿Cómo evito la visión deficitaria de los demás? - ¿Dónde me siento deficiente? - ¿Cómo evitar las interpretaciones y acciones resultantes?

Fig.1: El arte de la acomodación (Arnold 2017, p.27)

Este autocontrol retoma los conceptos de *asimilación* y *acomodación* de Jean Piaget, con los que este psicólogo suizo especializado en el desarrollo describió célebramente los dos mecanismos básicos de la cognición y el aprendizaje. Las personas suelen interpretar los fenómenos nuevos ayudándose de sus pautas de interpretación ya desarrolladas, y así relacionan lo nuevo con lo que ya conocen (= asimilación) (cf. Piaget 1981). Si no consiguen nada con esto, buscan otra interpretación y amplían o cambian su interpretación rutinaria (=

^{*4} Las iniciales en alemán forman la palabra *acomodación*. [N. trad.]

acomodación). El mecanismo de acomodación describe el “pensamiento fresco” (Senge et al. 2005), de cuya práctica y perfección depende fundamentalmente el profesionalismo posterapéutico en sus intentos de sanar desde el futuro. Sólo con el “pensamiento fresco” se puede lograr que también las y los terapeutas superen sus “juicios habituales” y “en el caso de la observación de los fenómenos, de repente nuestra propia dirección se hace perceptible” (Scharmer 2009, p.60). Esto cambia la visión del cliente y de lo que le preocupa y nuevas posibilidades de su pensar, sentir y actuar pueden entrar en el espacio de posibilidades.

Para que no se nos malinterprete: La profesionalidad es siempre el esfuerzo por reconocer el patrón recurrente en la pléthora de desviaciones para aprender de casos paralelos, y llegar a formas “funcionales” de interacción. Este procedimiento puede ser muy útil, como escribe Dieter Best en su reseña del libro de Hans Lieb. Ya a finales de la década de 1990, Lieb se opuso fundamentalmente al término “trastorno de la personalidad” y, en su lugar, defendió que sólo deberíamos hablar de “estilos de personalidad”, ya que uno de ellos podría denominarse “trastorno de la personalidad”.

“resumir las peculiaridades interaccionales de las personas en determinados tipos diagnósticos (...) tiene una importante e indispensable función de orientación terapéutica”, como resume la persona que hace la reseña (Best, p.228).

Y, sin embargo, siempre hay una atribución o incluso una definición cuando utilizamos términos en psicoterapia que también son evaluativos: un “trastorno” es algo que notan los demás, que pone a la persona “trastornada” en dificultades y en la tesitura de tener que justificarse, y que presiona para que se “adapte” a un comportamiento deseado, socialmente aceptable o, en general, menos perturbador. Bien mirado, esta atribución es en realidad una imposición que puede perturbar sensiblemente el proceso terapéutico o incluso cortar de raíz su fuerza. Hans Lieb escribe:

“Si el terapeuta describe abierta o encubiertamente a su paciente como trastornado, se priva a sí mismo y a aquel de la fuerza que sería tan urgentemente necesaria para la terapia y que tiene un efecto curativo en la conversación terapéutica” (Lieb 1998, p.81).

Esta idea no es nueva, pero sí muy impopular en la práctica profesional. A menudo, las y los terapeutas se consideran a sí mismos solicitados como *aquellos que saben*. Sólo en raras ocasiones cuestionan realmente sus pensamientos y conceptos explicativos de forma tan fundamental que incluso experimentan la interferencia de huellas muy personales como perturbadoras para ellos mismos y hacen un esfuerzo enfático por abandonarlas. “¡Que a mí o a todos nos parezca así no significa que sea así!” - esta frase del filósofo austriaco Ludwig Wittgenstein (Wittgenstein 2002, §2) es tan desconocida para la mayoría de los intérpretes profesionales como la traducción correcta de la conocida frase socrática “¡Sé que no sé!”, pero simplemente se mueven en un trance de certeza que refuerza en mí la ilusión de que creo que sé -por tanto, una interpretación que parafrasea lo que parecía ser realmente el “tipo Sócrates” (Böhme 1988). Tomar en serio estas pistas conduciría a una verdadera revolución en los modelos de acción (tratamiento) terapéutica:

Las y los terapeutas deben adquirir primero su saber profesional de la acción para luego abandonarlo y abrirse al cliente sin teoría. Sólo así podrán evitar mirar los enredos y

embrollos de la práctica humana desde la posición de un saber supuestamente seguro, un conocimiento que entonces también sólo les permite encontrar lo que ya saben o sospechan. Semejante “reflexión autoincluyente” (Varela et al. 1992) marcaría el fin de la psicoterapia newtoniana.

La irreflexibilidad epistemológica en la práctica de la comprensión y la curación es tanto más sorprendente cuanto que las concepciones constructivistas de los últimos años han puesto claramente en primer plano *un* conocimiento: Este puso en el punto de mira al propio observador, que también es simplemente un ser humano para el que vale lo siguiente: “Todo lo que se dice lo dice un observador” (Maturana, citado en Pörksen 2015, p. 209). El observador terapéutico también lo es. En su yo sináptico, el conocimiento científico se mezcla con su propio conocimiento vital para formar una mezcla no pocas veces indisoluble. Al situar este conocimiento por encima de la búsqueda y el conocimiento del mundo de la vida del cliente, que por lo general se encuentra al límite de sus fuerzas y que quizás sólo pueda señalar qué camino y qué percepción le convendrían y cuáles no, participa en la “colonización del mundo de vida” descrita por Jürgen Habermas en los años ochenta en el sentido de una “colonización del mundo del alma”. En última instancia, esto ignora y niega las propias experiencias y enfoques del cliente, mientras que, en términos de curación verdaderamente sostenible, siempre debería tratarse de partir de la experiencia y la práctica del mundo vital del cliente:

“El mundo de la vida también puede describirse como un mundo de significados y construcciones de sentido que surgen de los procesos de interacción del individuo con sus entornos y que tienen un componente afectivo y cognitivo”. Ciompi (1997), siguiendo a Piaget, llega en su obra al término «lógica afectiva» para expresar cuán estrechamente se entrelazan los aspectos afectivos y cognitivos en «esquemas» holísticos que luego representan construcciones de significado y sentido en el mundo de vida” (Brandau 2004, p.137).

Las evaluaciones de expertos, en particular, tienen dificultades para conectar con la lógica afectiva del cliente y desencadenar eficazmente su resonancia, así como un cambio inside-out [de adentro hacia afuera]. Por esta razón, en los últimos 30 años han prevalecido nuevos tipos de conceptos de profesionalidad en la educación de adultos y la pedagogía social, que enseñan, acompañan y asesoran más desde el otro lado (cf. Arnold 2017, p.139 y ss). Su lógica de acción e intervención es *intransitiva* - un adjetivo que puede parecer algo extraño y sorprendente en este contexto. Los verbos intransitivos describen acciones y acontecimientos que no admiten un objeto directo (acusativo) (por ejemplo, nadar, ayudar, dormir). No están relacionados con el objeto, sino que describen una forma de tratar el mundo que permite verlo como un acontecimiento autoorganizado. La curación no se enfoca como una acción dirigida hacia un objeto, sino como una actividad que sólo puede ocurrir según la lógica afectiva interna del cliente, es decir, sus características y recursos estructurales emocionales y cognitivos. Profesionales que en este sentido son capaces de acercarse al cliente de forma exploratoria y no diagnóstica,

“(…) saber cómo están determinados por el propio [sistema] en lo que son capaces de reconocer, lo que debe ser constantemente tenido en cuenta y relativizado si uno quiere realmente abrirse a la lógica del sistema homólogo en lugar de reconstituir el propio” (Arnold 2018, p.52).

Las interpretaciones, peticiones o incluso etiquetas que se traen al cliente desde el exterior o incluso que se le imponen desde la experiencia de un terapeuta, por muy legitimadas que estén, pasarían por alto, según esta visión intransitiva de los acontecimientos, el núcleo real

de las fuerzas de autoorganización del cliente. En el caso más sano, el cliente se resiste a la explicación impuesta y, al hacerlo, moviliza las propias fuerzas internas a partir de cuya agrupación e inclusión podrían madurar la comprensión, el cambio y la curación para él y su angustiado mundo interior. El psicoterapeuta estadounidense Steve de Shazer y otros reconocieron acertadamente en la resistencia el sentimiento de algunos de sus clientes,

“(...) que nuestras ideas sobre cómo deberían cambiar no se ajustaban del todo a su situación. Sin embargo, en lugar de ver esto como una resistencia, nos pareció mucho más como la forma que tenían los clientes de decirnos cómo podíamos ayudarles” (de Shazer et al. 1986, p.185).

Tal visión terapéutica de las cosas sabe que *ningún camino terapéutico hacia la curación pasa por la resistencia!*. Todos los conceptos que suponen, en un lenguaje más o menos marcial, que la resistencia puede y debe romperse, pasan por alto el hecho de que atribuyen una mayor justificación a los propios patrones de interpretación y acción del terapeuta que a las posibilidades del cliente y, por lo tanto, están condenados a la ineficacia. Aquí se da cuenta y se solidifica una cierta “terquedad” y también un cierto “fariseísmo” por parte del terapeuta, que en última instancia extrae una especie de interés propio (“yo sé lo que hay”) de su trabajo terapéutico en lugar de demostrar su eficacia profesional utilizando patrones de intervención “con ayuda de los cuales la resistencia puede utilizarse de forma creativa para el proceso de crecimiento” (Weil 1984, p.355).

Susann en la jungla de las audiencias

Susann continuó relatando que su parálisis (“Simplemente, ¿qué puedo hacer?”) sólo empezó a disolverse cuando fue a ver a un terapeuta que se mostró mucho más suspicaz ante el diagnóstico límite impuesto a su marido desde el principio. “Éste me dijo: «Oh, sabes, este diagnóstico sólo existe desde hace unas décadas. ¿Cómo afrontarían la situación si todo esto les hubiera ocurrido antes de que surgiera la concepción borderline?» Eso me desconcertó mucho. De repente tuve que aclarar dentro de mí la cuestión de lo que estaría dispuesta a tolerar y soportar y lo que no, y ya no podía excusar el comportamiento de mi marido como una enfermedad («¡No es culpa suya, es un trastorno que tiene un efecto!»). De repente se trataba de mí y de mi capacidad para hacer frente a las circunstancias - completamente desvinculada de la cuestión de qué se trataba y qué pronóstico futuro podía derivarse para mí de esta evaluación de la situación. Tuve que aclararme conmigo misma, y éste fue el comienzo de un proceso asombroso de reconciliación conmigo misma y con mis posibilidades, ¡un proceso que no ha terminado hasta hoy!”.

Este ensayo se basa en la suposición de que la gran mayoría del asesoramiento psicoterapéutico que se practica a diario en Alemania sigue apegado de forma más o menos consciente a una visión mecánica del mundo, según la cual todo comportamiento puede remontarse a una causa del pasado (por ejemplo, un trauma), por lo que el cambio de un comportamiento percibido como perturbador presupone también el descubrimiento y el procesamiento o la integración consciente de esta experiencia original. También trabajan con el conocimiento experto, cuyos elementos reconocidos también se pueden encontrar definidos de forma vinculante en el quinto capítulo de la clasificación de posibles enfermedades de la OMS, mundialmente reconocida, ya mencionada. La gran mayoría de las psicoterapias se basan en este tipo de conocimiento interpretativo, que aplican como patrón

explicativo a los malestares y enredos mentales específicos y no meramente típicos [correspondientes a un tipo] de sus clientes. Lo típico está en el ojo del que mira, no en una realidad externa que se presenta de tal o cual manera -como parece sugerir el cortocircuito epistemológico al que sucumben a diario la inmensa mayoría de los profesionales psicoterapéuticos.

Tal enfoque es -según la tesis aquí desarrollada- poco complejo. Pasa por alto el hecho de que los enredos anímicos pueden verse como reacciones a diversos niveles de significado pasados, presentes y futuros del individuo que se consideran posibles en el futuro, por lo que dista mucho de seguir exclusivamente el principio de la “curación a partir del pasado”, que -como ya han criticado Watzlawick et al.- se basa en el “dogma no probado” de que “(...) sin una elucidación de las causas en el pasado, el cambio en el presente es imposible” (Watzlawick 1991, p. 119). En el aquí y ahora también se pueden cambiar los contextos, alterar las evaluaciones y aprender y practicar nuevas formas de afrontar lo que se percibe como angustiante, que permitan al cliente afrontar su situación de otra manera. También puede ser acompañado por su entorno para abrir otros contextos de experiencia para el desafortunado, por ejemplo, haciendo que reaccionen ante él de un modo diferente -no patologizante-. Porque toda patologización se basa en una medida de la normalidad, que no sólo varía históricamente, sino que además suele tener poco que ver con la realidad experimentada por el cliente. La eficacia de una terapia, sin embargo, depende de que se logre conectar con el conocimiento y la construcción de la realidad por parte del cliente y de que se pueda enhebrar en ella con términos originales. Sin embargo, esta conexión ya se pierde de entrada si ya existe un diagnóstico al comienzo del proceso de búsqueda conjunta. Por este motivo, en las publicaciones profesionales pertinentes se viene hablando desde los años 70 de la “crisis del diagnóstico psiquiátrico” (Saß 1984), ya que el diagnóstico presupone prematuramente que “los síntomas psicopatológicos individuales pueden entenderse como unidades independientes del contexto” (Jäger et al. 2008), cuya validez no está en absoluto suficientemente asegurada en todos los casos por las correspondientes investigaciones longitudinales. Más bien, los diagnósticos a menudo sólo representan “convenciones” que “las comisiones de diagnóstico han acordado después de considerar diversos resultados de la investigación y sobre la base de la experiencia clínica” (Maier 2012, p.10). En este contexto, la conocida crítica de Karl Jaspers en su “Psicopatología general” es mordaz y acertada:

“Definir a un psicópata por el «diagnóstico» de un tipo es violento y siempre erróneo. Humanamente, sin embargo, la clasificación y determinación de la esencia de un ser humano significa una terminación que, al reflexionar más detenidamente, resulta insultante y rompe la comunicación. Esto no debe olvidarse nunca en toda la conceptualidad iluminadora de las visiones caracterológicas de los seres humanos” (Jaspers 1948, p. 365s).

Por lo tanto, la psicoterapia profesional no puede ocuparse principalmente de un diagnóstico preciso, sino que debe concebirse como un movimiento cognitivo conjunto de cliente y terapeuta, que también son conscientes de lo dudoso, las exclusiones y los efectos secundarios de sus determinaciones diagnósticas. En este sentido, la biografía de Paul Watzlawick describe su terapia a corto plazo como “terapia cognitiva” (cf. Köhler-Ludescher 2014, p.164), cuyos efectos pueden atribuirse en particular al hecho de que los clientes se vuelven cada vez mejores en poner fin a su sufrimiento “a partir de su imagen del mundo”

(Watzlawick 1991, p.7) aprendiendo a ver a través de sus propias rutinas de construcción de la realidad y siendo cada vez más capaces de “dar un nuevo significado, igualmente verdadero o incluso más convincente, a un determinado estado de cosas” (ibíd., p.91) - una estrategia de reframing [reencuadre] que el Constructivismo Emocional (cf. Arnold 2012) y el trabajo fisiológico-cerebral y teórico de la emoción de Joe Dispenza han desarrollado aún más en una terapia de autotransformación proactiva, que se discutirá con más detalle:

“Como sugieren investigaciones recientes, somos intrínsecamente capaces de cambiar el cerebro y el cuerpo sólo con nuestros pensamientos; biológicamente, esto parece entonces como si ya hubiera ocurrido algo futuro. Podemos hacer que los pensamientos sean más reales que otras cosas, y así podemos cambiarnos a nosotros mismos, desde las células cerebrales hasta los genes, siempre que tengamos la comprensión adecuada. Cuando aprendes a acceder al presente a través de tu atención, entras en el campo cuántico donde todo existe como potencial” (Dispenza 2017, p.22).

En el centro de este enfoque se encuentra el esfuerzo sistemático por dotarse de nuevos patrones sinápticos, practicarlos y superar así cada vez más el salto automático de los patrones que interfieren como lecturas familiares en el proceso terapéutico. Entonces, el primer pensamiento del día ya no es un lenguaje orientado al problema, sino a la solución o incluso a la salida. Y el pensamiento, el sentimiento y la acción también pueden seguir nuevos caminos, que también pueden dar lugar gradualmente a una realidad diferente en la vida cotidiana y el mundo vital del cliente. De forma muy similar, los terapeutas también pueden practicar la superación de sus conocimientos interpretativos rutinarios. De este modo, no sólo evitan la clasificación apresurada de sus clientes en las tipologías oficiales de enfermedades mentales, sino que también se dirigen a las especificidades del caso individual de un modo más diferenciado, una variante aún poco desarrollada pero prometedora del apoyo profesional y la ayuda vital.

El cambio emergente de la psicoterapia newtoniana a formas de acompañamiento más autorreflexivas y orientadas al futuro - proactivas - (“healing from the future” [curar desde el futuro]) se está produciendo, según mi impresión, a través de las siguientes etapas de una transformación profesional de las formas de acompañamiento terapéutico:

Generaciones de la práctica psicoterapéutica		Principio
	2% Psicoterapia proactiva 4	El objetivo es reforzar y utilizar conexiones sinápticas alternativas. Al estimular sinápticamente una nueva visión de lo que ocurre, la realidad puede cambiar y pueden surgir nuevas posibilidades y tener un efecto formativo.
	Psicoterapia epistemológica 3	3% Las atribuciones de significado subyacentes en el comportamiento del cliente y del terapeuta son fundamentales. Reconocer esta propia construcción de la realidad permite acceder a las diferencias y a la curación
	Psicoterapia sistémica 2	20% Los patrones de interpretación y emoción almacenados en una persona se activan en la interacción compleja. Comprender el comportamiento en un contexto sistémico, salir de los ciclos, replantear y cambiar los contextos puede aportar curación.
Psicoterapia newtoniana 1		75% Hay una causa en el pasado que da forma y explica el comportamiento actual. Reconocerlas y cambiarlas sirve para sanar.
Psicología de receta 0	Este nivel incluye las formas de psicología cotidiana que son preprofesionales. No requieren explicaciones teóricas ni observación autorreflexiva. Sus mecanismos preferidos son los de externalización. Sólo se buscan y encuentran “culpables” del propio sufrimiento, y se parte de la base de que el propio sufrimiento puede curarse mejorando la propia situación (por ejemplo, la separación).	

Fig.2: Etapas o generaciones de la transformación terapéutica

En mi opinión, estas etapas no marcan tramos claramente delimitables ni siquiera distinciones entre formas “correctas” o “incorrectas” de acompañamiento profesional, sino que hay que pasar por todas ellas para progresar en el sentido de un acompañamiento terapéutico posterior y eficaz. Al hacerlo, todos partimos del nivel 0, cuyos patrones interpretativos siempre llevamos dentro aunque avancemos hacia una comprensión más reflexiva de los procesos mentales. De forma similar al desarrollo de la visión física del mundo, primero debemos trabajar con las formas disponibles de cognición y conocimiento (aquí: sobre las formas y maneras de crear y mantener la identidad) para poder desarrollarnos más allá de estas formas. En este sentido, pasaron muchos años hasta que los físicos, como Planck o Heisenberg, también pudieron aceptar “que la aplicación coherente de las leyes de la naturaleza conocidas en aquel momento no conducía a resultados significativos” (Heisenberg 2017, p.3), tal y como relata Werner Heisenberg en su escrito “Teoría cuántica y filosofía”. En este escrito también describe la conmoción de Max Planck al respecto,

“(…) que su fórmula sacudía los cimientos de la descripción de la naturaleza; que estos cimientos un día se pondrían en movimiento y se desplazarían de su lugar actual, determinado por la tradición, a un nuevo equilibrio, entonces completamente desconocido” ibid, p.5).

Se trata de sacudidas similares que también están empezando a transformar fundamentalmente la visión del mundo de la psicología y la psicoterapia. Por lo tanto, las y los psicoterapeutas deben -según la tesis en la que se basa este artículo- penetrar también en la base científica de su trabajo en toda su historicidad, sus límites y efectos secundarios

no deseados, así como en su índole superable. Deben pasar de solucionadores de problemas y facilitadores a verdaderos expertos del conocimiento para reforzar su capacidad de acercarse al cliente no sólo con su propia pericia, sino a partir de sus imágenes interiores y sus posibilidades futuras. Este enfoque capacitador pone fin a las extendidas formas de psicoterapia newtoniana que siguen casi exclusivamente el principio profesional: “Hay una causa en el pasado que da forma y explica el comportamiento actual. Reconocerla y cambiarla sirve para curar” (véase Fig.1). Por el contrario, los conceptos sistémicos, epistemológicos y proactivos refuerzan un enfoque que se centra en las certezas crecidas - tanto por parte del cliente como del terapeuta- como construcciones cerebrales fisiológicamente manifiestas pero cambiantes. Esta “curación desde el futuro”, como la llamo siguiendo a Scharmer (Scharmer 2009), encuentra una especificación profesional a través del trabajo más reciente sobre el yo sináptico (LeDoux 2003), así como a través de los enfoques de meditación y autotransformación de Joe Dispenza, que toma la neuroplasticidad del cerebro como punto de partida para la autotransformación. Joe Dispenza escribe:

“La neuroplasticidad otorga a nuestro cerebro la capacidad de cambiar sus conexiones sinápticas. (...) Esto significa que solo a través de la atención consciente y el uso repetido, el cerebro es capaz de abrir nuevas áreas para determinadas necesidades” (Dispenza 2016, p.190s).

De este modo, la mirada psicoterapéutica se aparta de la huella del patrón de lo vivido y aborda específicamente el hecho de que la curación también puede lograrse mediante el fortalecimiento determinado de las imágenes internas debido a la neuroplasticidad, lo que al principio no parece nada a los actores implicados -cliente y terapeuta-. No se dan cuenta de que centrarse en la aparición de una peculiaridad estructural también refuerza los patrones sinápticos correspondientes, de modo que las interpretaciones establecidas que han llevado al sufrimiento se ven reforzadas en lugar de debilitadas por este procedimiento revelador. Por lo tanto, la psicoterapia newtoniana a menudo no produce cambios, porque no parte de la conciencia del cliente que busca consejo y orientación, sino de las explicaciones de un conocimiento experto formado sobre la evidencia. Como hemos visto, éstas seguirán siendo ineficaces, ya que las personas sólo son capaces de aprender lo que resuena con su propio pensar, sentir y actuar.

Joe Dispenza escribe sobre el poder creador de realidad de nuestras formas habituales de pensar, sentir y actuar: “Estos patrones inconscientes de pensamiento se convierten en nuestros patrones inconscientes de ser” (Dispenza 2016, p.67). Por lo tanto -según su concepto- las personas pueden cambiar su ser si evitan a propósito sus viejas formas sinápticamente rastreadas y “ganan la partida a los viejos patrones de pensamiento” (ibíd., p.71). Cada una de las personas que entrevistó y que habían logrado la curación espontánea tuvieron que

“(...) luchar contra las dudas, las creencias adversas y los miedos. Todos tenían que hacer oídos sordos tanto a su vieja y conocida voz interior como a los comentarios del exterior, de otras personas que querían convencerles de que se preocuparan y contrarrestaban lo que les esperaba desde el punto de vista de la medicina convencional.

Casi todos señalaron que esta nueva actitud interior no era tan fácil de conseguir. Nunca antes se habían dado cuenta de lo interminable que es el parloteo de la mente no entrenada. Al principio se preguntaban si volverían a caer en sus patrones habituales o si serían lo bastante fuertes para resistirse al viejo modo. ¿Conseguirían ser

conscientes de sus pensamientos a lo largo del día? Sin embargo, con el paso del tiempo, se dieron cuenta rápidamente de cuándo volvían a caer en los viejos patrones, y así pudieron interrumpir el programa. Cuanto más se entrenaban para prestar atención a sus pensamientos, más fácil les resultaba y mejor se sentían con respecto a su futuro. Y de esta sensación de calma, serenidad y claridad, surgió gradualmente un nuevo yo” (ibíd., p.73).

En mi opinión, la tarea central de la asistencia a las personas en procesos de sufrimiento mental en la actualidad es estimular y apoyar dichos movimientos hacia la autotransformación de los patrones sinápticos. Esto no puede lograrse si se utilizan definiciones diagnósticas cuyos fundamentos teóricos epistemológicos y observacionales siempre han sido cuestionables. Para estimular y apoyar los procesos de inside-out [dentro-fuera], los terapeutas deben aprender primero a comprender los mecanismos de su propio pensar, sentir y actuar. Además, deben dejarse sacudir profundamente por la constatación de que sus diagnósticos no son correctos ni están justificados únicamente porque son ellos quienes los formulan, y deben reconocer que éstos suelen seguir vinculados a una “curación del pasado”, cuyos supuestos han sido claramente relativizados por los conocimientos sobre la neuroplasticidad. Los avances decisivos no parecen producirse en primer lugar exclusivamente por el descubrimiento y el procesamiento de patrones cognitivo-emocionales tempranos (más bien, tal orientación hacia el pasado -como se ha mencionado- también refuerza los viejos patrones de interpretación de la visión problemática de las cosas). Más bien, la curación también requiere la transformación de los hábitos de pensamiento previos y de las imágenes internas del futuro. Por lo tanto, ya se ganaría mucho si los porcentajes de profesionalidad terapéutica pudieran mezclarse a partes iguales en una pericia de “psicoterapia newtoniana” (25%), “psicoterapia sistémica” (25%) “psicoterapia epistemológica” (25%) así como “psicoterapia proactiva” (25%). La idea central de este ensayo es: La psicoterapia ha muerto - ¡viva la psicoterapia (de un nuevo tipo)!

Los engaños de la psicología de receta

Psicología de receta

Si fueras diferente,
Me sentiría mejor.

En mí, has
destrozado mi amor.

Mi desgracia
depende de ti.

¿Cómo se supone que funciona todo esto?

Cómo

Se puede

Influir en otras personas?

¿Sirven estos errores

no solo

a la evasión

ante la

responsabilidad propia

por lo que somos,

y cómo nos exigimos a nosotros mismos?

Si ello es cierto,
que nos
construimos
el mundo
según nuestras
posibilidades interiores,
entonces también
nuestra desgracia
es una construcción
propia.

Y cuando
me cambiara
según tus
expectativas,
querrás
un amor
diferente.

(Susann T.)

*“¡Prohibido descargar la culpa!”
(Pintada en el Muro de Berlín)*

Sobre la desgracia, el sufrimiento y la decepción no sólo se habla en espacios terapéuticos protegidos. Las personas también buscan consuelo y consejo entre amigos y parientes, y

este intercambio suele deslizarse con bastante rapidez hacia el arrepentimiento, la indignación y las recriminaciones. Todas las amistades, pero también las personas que han decepcionado gravemente a otra persona con su comportamiento, suelen evitar en su autojustificación explicaciones complejas o incluso la autorreflexión y la aceptación de la responsabilidad, y pasan rápidamente a valoraciones condenatorias de la respectiva víctima de sus actos, ya que es mucho más fácil justificar los propios actos ante uno mismo y ante los demás si se consigue transmitir la impresión de que la otra persona “no se merecía ni quería esto de otra manera” o incluso “se culpa a sí misma” - es, por así decirlo, culparse a sí mismo de su suerte. Esto sucede especialmente en las relaciones de pareja con trastornos comunicativos, como escribe Hans-Peter Nolting en su libro “Abschied von der Küchenpsychologie” [Adiós a la psicología de receta] (Nolting 2017):

“A menudo todo el mundo ve el problema en la otra persona: «Tienes que cambiar de comportamiento», o incluso: «Tienes que ir al psiquiatra». Los que piensan así buscan una solución personal, no interpersonal” (ibíd.).

Sin embargo, no sólo la acusación, la evaluación y la culpabilización conforman la explicación e interpretación de la psicología de recetas, sino también el desvanecimiento de cualquier visión más compleja y autorreflexiva de las cosas. Aunque los modelos de una interpretación científicamente más diferenciada de los -en su mayoría inevitables- malentendidos comunicativos, equivocaciones en los significados y enredos que surgen en las relaciones humanas se han filtrado en el conocimiento cotidiano y en la educación escolar, especialmente a través de las populares explicaciones de la psicología de la comunicación de Friedemann Schulz von Thun (cf. p. ej. Schultz von Thun/ Zach/ Zoller 2012), la interpretación de la psicología de recetas a menudo sigue prevaleciendo en las situaciones conflictivas cotidianas y con dotar de emotividad de las relaciones. Parece funcionar una especie de regularidad que sigue el principio:

Dotar de emotividad [Emotionalisierung] está estrechamente relacionado con la subcomplejidad psicológica del enjuiciamiento: Cuanto más emocionales resultan las condenas, más repeticiones son de los propios patrones de pensamiento, sentimiento y acción, a menudo psicológicamente disfrazados (cf. Arnold 2012b, p.70 ss).

Incluso los asesores formados están familiarizados con estos diálogos salpicados de mensajes “tú” de su propia práctica relacional y, en retrospectiva, suelen echarse las manos a la cabeza decepcionados por las simples acusaciones a las que han recurrido una vez más en una situación deprimente. En tales situaciones, acusaciones de culpabilidad como:

- “¡Es por ti que soy miserable, todo solía ser mejor!”
- “¡Si cambias, entonces ambos tendremos una oportunidad!”
- “¡Realmente tienes un problema que debes hacerte mirar!”
- “¡Si no consigues cambiarte, tendremos que separarnos!”
- “¡Mis amigos también están indignados por cómo me tratas!”

Tales atribuciones de culpa son poco complejas y absurdas, entre otras cosas porque, según todo lo que sabemos, una persona no puede “hacer sentir” algo a otra; sólo puede desencadenar los patrones de pensamiento y sentimiento ya preparados en la otra persona. Por tanto, no se trata en absoluto de una reacción “lógica” o “justificada” frente al otro, sino

más bien de expresiones de las propias posibilidades internas biográficamente arraigadas, que sin excepciones proceden de procesos internos autoorganizados o autopoieticos. No se puede responsabilizar a la pareja de su forma y urgencia, sobre todo porque ya estaban programadas como posibilidades internas cuando ambos aún no se conocían. Los movimientos internos surgen, por tanto, de los patrones cognitivo-emocionales de quien los padece -surgen espontáneamente- y son siempre productos propios de la “construcción emocional de la realidad” (Arnold 2005) de quien erróneamente -o por cálculo estratégico- utiliza las acusaciones para interpretar y dar forma a su mundo. Los investigadores del cerebro hablan de que, desde el punto de vista fisiológico cerebral, “nos (preocupamos) sobre todo por nosotros mismos” (Spitzer 2007, p.54), por lo que al menos el título del conocido bestseller “Quiérete a ti y no importa con quién te cases” de Eva-Maria Zurhorst (Zurhorst 2016) no yerra del todo. Otros investigadores del cerebro han descubierto que las impresiones y explicaciones que desarrollamos sobre acontecimientos externos se originan en un 80 por ciento o más en nuestras propias perspectivas y experiencias, y por tanto son autoconstruidas (cf. Roth 2007). Las percibimos como imágenes de una realidad “objetiva”, ya que tenemos que aferrarnos a una certeza sobre todo en situaciones irritadas y no podemos soportar la idea de que las personas “(...) básicamente interpretan el mundo como pueden soportarlo” (Arnold 2005, p.V). La extendida psicología de receta se basa así en una falacia epistemológica y perceptivo-psicológica.

Info-caja 1:

Percibir es un proceso de dentro hacia fuera

No sólo la investigación cerebral de los últimos años nos ha enfrentado al hecho de que vemos el mundo que encontramos de la forma en que somos capaces de verlo debido a nuestras conexiones sinápticas biográficamente establecidas. Por tanto, la percepción es siempre también memoria. En este sentido, el investigador del cerebro Manfred Spitzer ya señaló en 2007 que en términos de fisiología cerebral estamos predominantemente “preocupados por nosotros mismos” (Spitzer 2007, p. 54). En sus estudios de fisiología cerebral, Gerhard Roth llega a la conclusión de que

“nuestro yo consciente (sólo tiene) una visión limitada de los impulsos reales de nuestro comportamiento. Los procesos inconscientes de nuestro cerebro influyen más en los conscientes que viceversa. El yo consciente, sin embargo, está bajo (...) la presión de explicarse y justificarse. Esto conduce a las típicas pseudoexplicaciones del propio comportamiento, que, sin embargo, son socialmente aceptadas. (...) La libertad subjetivamente percibida de desear, planificar y querer, así como el acto real de la voluntad, es una ilusión. El hombre se siente libre cuando puede hacer lo que antes quería” (Roth 2001, p.453).

En su obra “Personalidad, decisión y comportamiento. Por qué es tan difícil cambiar a uno mismo y a los demás” (Roth 2007), Gerhard Roth es aún más explícito cuando escribe que, en última instancia, “cada uno (vive) en su propio mundo” (ibíd., p. 263 y ss.), de lo que se deduce,

“(...) que sólo pueden surgir significados que representen una nueva combinación de significados ya existentes. Lo que no estaba previamente presente como significado en mi memoria semántica del lenguaje no puede utilizarse para crear nuevos significados. (...) De esto se deduce de forma bastante radical que los significados no pueden transferirse en absoluto, sino que deben generarse (construirse) en cada cerebro. (...) Esto conduce al

hecho, aparentemente paradójico, de que los sistemas que producen significados están semánticamente aislados unos de otros. Ningún significado entra en ellos y ninguno sale, pero esto sólo se aplica a las excitaciones o señales. Cuando las personas se comunican entre sí, intercambian ondas de presión sonora, es decir, señales acústicas, que sus cerebros interpretan como sonidos lingüísticos (el cerebro lo hace automáticamente). Los significados que se generan en sus cerebros en el proceso dependen exclusivamente de los significados ya presentes allí. Por lo tanto, como hablante, no puedo forzar una determinada generación de significado que deseo en el oyente” (ibíd.)269).

Las consecuencias de esta forma de funcionar de nuestro cerebro son fundamentales. Demuestran que no tenemos relación directa con lo que ocurre a nuestro alrededor, sino que sólo podemos percibirlo en función de la experiencia y el patrón, es decir, en función de lo que ya sabemos, sospechamos o adivinamos y tememos. Esta es y sigue siendo nuestra propia historia: “Somos nuestras sinapsis”, escribe el estadounidense LeDoux, y acaba capitulando ante la imposibilidad de poder responder a la pregunta “¿Quién eres?” de forma realmente significativa:

“Todos tenemos los mismos sistemas cerebrales, y el número de neuronas de cada sistema es más o menos el mismo en cada uno de nosotros. Pero en cada uno las neuronas están conectadas de forma diferente, y la singularidad de este patrón es, en definitiva, lo que conforma nuestra personalidad. (...) Que el yo sea sináptico puede ser una maldición: se rompe con demasiada facilidad. Pero su naturaleza sináptica también es una bendición, porque siempre hay nuevas conexiones esperando a ser establecidas. ¿Quién es usted? Son tus sinapsis. Tu yo está hecho de ellas” (LeDoux 2003, pp.398 y 424).

Estas constataciones demuestran que percibir, reconocer y juzgar representan un proceso de dentro-fuera o de apropiación que sólo puede conectarnos con el exterior respectivo en nuestros propios términos sinápticos o emocionales y cognitivos. Afirmaciones como “es”, “visto objetivamente” o “está claro que” nos seducen, por tanto, hacia una consolidación de la certeza que nos aleja, en lugar de conectarnos, con lo que parece ser el caso de los demás. Si el 80% y más de nuestra *percepción* procede de nuestras propias construcciones, sólo nos queda el cuestionamiento y la construcción apreciativa del otro. Pero también deberíamos dejar de responsabilizar al otro de cómo nos sentimos a su lado. Más bien deberíamos ocuparnos de los patrones que desencadena en nosotros y que nos motivan a dirigirnos hacia él o a alejarnos de él. Porque si no podemos cambiarlos, sólo encontraremos en el exterior lo que está “permitido” que esté en el interior.

Susann escapa a los engaños de la psicología de receta

Desde este punto de vista, el comportamiento ofensivo de su marido y su devoción secreta y desconsiderada hacia su mejor amiga, por ejemplo, pueden interpretarse como una expresión comprensible de su incapacidad para “soportar” inconscientemente un vínculo y un movimiento firme hacia ella. Las “peculiaridades estructurales” (cf. Retzlaff 2013) de su alma provocan una plausible evitación de vínculos profundos, estrechos y duraderos. No puede “implicarse permanentemente y permanecer consigo mismo al mismo tiempo” (Gneist 2000, p.50), razón por la cual busca oportunidades para empujar a su mujer fuera de la relación, por así decirlo, y constelar su ambivalencia interior en un drama externo asumiendo la relación con una mujer que no está (todavía) con él, lo que le facilita en última instancia permanecer completamente consigo mismo en una conexión idealizada y no vivida, tal vez incluso invivable.

Para legitimar la necesidad de su crueldad ante sí mismo y ante los demás (amigos, parientes, etc.) de un modo un tanto convincente, “necesita” la culpabilidad de su mujer, que construye reinterpretando, retocando y culpabilizando selectivamente los años que pasaron juntos: Todo lo que fue bello y profundo se desvanece, mientras que los malentendidos y las crisis compartidas cobran protagonismo y ahora parecen eclipsarlo todo. De esta forma tan transparente, intenta que su comportamiento, quizá percibido por muchos como imposible e injusto o incluso inmoral, pueda parecer justificado: una perturbación de un tipo especial. Joachim Gneist escribe sobre una clienta que actúa de forma similar: Ella

“(…) no puede unir las dos partes. Si sólo vive una, niega una parte esencial de sus sentimientos en cada caso. Con su exuberancia hacia Karl, purifica su imagen de toda la negrura con la que antes la había cubierto. Así como ella lo había demonizado al final, él se ha convertido en un santo durante la noche de la separación. Si alguien sólo ve a una persona como malvada y peligrosa para él, es menos probable que le impida separarse. Si alguien idealiza a una persona, le será más fácil abrirle su corazón roto” (ibíd., p.51 s).

Al principio, Susann se siente conmovida por esta lectura del suceso, al que de repente se vio expuesta con una rigidez inesperada y que al principio sólo podía sentir como una traición y una injusticia inesperada. Sus propias indignaciones psicológico-cocineras se desvanecen cada vez más y dice: “¡Si mi marido lleva en el alma tales peculiaridades estructurales, entonces no puede evitarlo! Esto hace que me resulte más difícil apartarme finalmente de él con rabia y decepción, sobre todo porque me doy cuenta de que la nueva relación tampoco podrá darle lo que él es capaz de soportar: un vínculo en última instancia ambivalente. ¿Qué pareja podría soportar esto a largo plazo? A fin de cuentas, yo tampoco puedo, porque le necesito de forma fiable a mi lado. Su incapacidad me pone enferma a largo plazo, y ahora también comprendo que sus intentos de hablar mal de mí pueden entenderse como una expresión precisamente de esta ambivalencia entre anhelar la cercanía por un lado y evitarla por otro. ¿Qué lugar puedo tener yo en una producción tan en blanco y negro?”.

Al atreverse a intentar una explicación más compleja, la niebla puede disiparse. Al menos es posible salir de la ira y el dolor y de la creciente culpa mutua. La morada en la psicología de cocina con sus tareas escolares mecanicistas-lineales ha terminado. Los actores pueden -si realmente lo desean- acercarse a lecturas más complejas -interpersonales- de su crisis e intentar comprender y aprender a enfrentarse a las asignaciones de culpa con las que se encuentran de una forma diferente. Se ha entendido, al menos hasta cierto punto, que el comportamiento que desencadena el conflicto es una autoconstrucción que encuentra su justificación principalmente en el propio interior del demandante, más que en el comportamiento de hecho del demandado. Por ello, Gerald Hüther habla de que los cerebros se ocupan fundamentalmente de esto,

“(…) compensar las perturbaciones de su orden interno activando determinados patrones de reacción establecidos en su interior. Esto es un logro del propio ser vivo respectivo” (Hüther 2016, p.28).

El cónyuge, que por la razón que sea está perturbado en sus sentimientos, recurre por tanto con sus actividades y reproches hacia su pareja a explicaciones que tienen mucho que ver con él mismo, pero normalmente poco(s) que ver con el propio comportamiento de su pareja. Aún no ha comprendido realmente que el 80% o más de sus observaciones y evaluaciones también proceden de su propia certeza emocional, que intenta presentar como justificada -apoyándose en la psicología de cocina- en un intento de eludir su propia

responsabilidad. Al hacerlo, pasa por alto el hecho de que son las peculiaridades estructurales de su propia alma las que le proporcionan estas certezas, porque sólo a ellas tiene acceso. Tampoco él tiene un acceso fiable a un mundo fácticamente dado. Y ya no puede ignorar la idea de la investigación sobre el cerebro y la percepción de que también construimos nuestros mundos relacionales interpersonalmente, pero al hacerlo permanecemos casi ineludiblemente conectados a nuestras propias capacidades para soportar el mundo - una idea que puede consternarnos, ya que nos muestra cómo nos construimos mutuamente con nuestras respectivas certezas del 80% y, por tanto, estamos más conectados a nosotros mismos que al interlocutor contra el que dirigimos nuestras acusaciones.

Por lo tanto, todos los llamamientos a la otra persona para que cambie a fin de que la relación pueda tener más éxito no deben llevar a ninguna parte. Incluso el cambio más duradero en la contraparte amorosa que se preocupa por mantener la relación rara vez puede sanar el deseo de compromiso, por un lado, y el miedo a perder el propio yo en la relación de pareja, por otro, que está profundamente anclado en la ambivalencia anímica, si la persona afectada no realiza un movimiento autorreflexivo y una reflexión profesional. Para que esto ocurra, sin embargo, el cliente tendría primero que estar dispuesto a apartarse de la presuntuosa psicología de cocina ("¡El mundo es como a mí me parece que es!") y tomar nota del hecho de que nuestras valoraciones sobre lo que es y está justificado hacer no son correctas ni adecuadas porque somos nosotros quienes hacemos estas valoraciones y evaluaciones.

La relativización fundamental de lo que nos parece dado fácticamente presupone el ejercicio de una mirada autorreflexiva, sin la cual no es posible la identificación de nuestros propios patrones de construcción preferencial de nuestro mundo, relaciones y estilos de amor, ni su transformación sostenible. Y cuando la transformación no tiene éxito, ¡viene la repetición!

Sin embargo, aquellos que realmente abordan la salida de los engaños de la psicología de cocina y sus esfuerzos de consonancia (cf. info-caja 2) y empiezan a saber que "no saben" y se esfuerzan por comprender "los mecanismos funcionales de su propia interioridad" (Arnold 2005, p.VI) cada vez más en su modo sobrio de operar, están en proceso de abrirse y asumir realmente la responsabilidad de su propio pensar, sentir y actuar³. Esto sienta bases importantes para un comportamiento capaz de evitar o incluso retirar las pretensiones proyectivas sobre los demás, y puede poner en marcha una transformación gradual que nos enseñe a ver a la otra persona de la forma en que -en gran medida liberada de nuestras proyecciones- también es capaz de afectarnos a nosotros. Sólo más allá de tales enredos y reconstelaciones proyectivas, en las que ponemos a la otra persona en nuestro lugar tal y como somos, surge la única posibilidad posible de una relación amorosa, incluso para los impulsados, una relación que pueda desarrollarse por sí misma y que no esté superpuesta y

³ Hans Jellouschek escribe: "Se trata de aproximaciones interpretativas a la realidad, nunca de su imagen exacta. Esto no significa, sin embargo, que sea arbitrario e indiferente cuál se elija en cada caso individual. El criterio para determinar cuál es la correcta, por supuesto, sólo emerge en el proceso de diálogo entre el asesor y la persona afectada, es decir, en la coherencia que surge cuando de repente cae una luz totalmente nueva sobre lo que está ocurriendo, lo que aclara conexiones que antes estaban a oscuras" (Jellouschek 1999, p. 39).

entretrejada con temas del propio pasado, cuyo poder de atracción y agitación los actores sólo creen erróneamente que son indicios de un gran amor.

Info-caja 2:

La huida de la disonancia

Ya en 1957, el psicólogo social Leon Festinger (1919-1989) dio un impulso fundamental a la psicología y la psicoterapia con su teoría de la disonancia cognitiva. Festinger desplazó el centro de atención de las nociones tradicionales de normalidad, sobre cuyo trasfondo había que diagnosticar y tratar los comportamientos percibidos como desviados, y se centró en la necesidad humana de liberarse de la contradicción en el propio pensamiento, sentimiento y actuación. Para él, la cognición era “(...) any knowledge, opinion, or belief about the environment, about oneself, or about one’s behavior [cualquier conocimiento, opinión o creencia sobre el entorno, sobre uno mismo o sobre la propia conducta]” (Festinger 1957, p.3). Esta visión de los mecanismos cognitivos de la evitación de contradicciones también abrió la perspectiva de una comprensión sistémica de los procesos mentales a partir de las “reglas constitucionales de la política de identidad subjetiva” (Arnold 1985, p.63ss), tal y como se intentó desde los años 80 mediante el enfoque del patrón de interpretación conocido en la sociología y la psicología social alemanas, así como en la educación de adultos orientada a la biografía. Este enfoque asumía, entre otras cosas, que en las autorrepresentaciones y presentaciones identitarias de los actores

“(...) la persona y el entorno (inicialmente “indeseable”) se ponen de acuerdo y se restablece la coherencia en el hogar de patrones interpretativos - en parte a través de la “salida” de los patrones interpretativos, en parte a través de su reinterpretación. (...)” (ibid., p.64).

El esfuerzo interpretativo por lograr consonancia y coherencia en los documentos de identidad propios forma parte, por así decirlo, del equipamiento social-psicológico estándar de todas las personas. Allí donde la consonancia ya no tiene éxito porque las identidades parciales siguen estándares demasiado diferentes, existe el peligro de la difusión de la identidad y de las mentiras vitales: una desintegración de la persona de enfrente (pareja, colega, etc.) en “identidades parciales” que a menudo resulta problemática para el respectivo mundo exterior de los clientes, y cuya integración normalmente solo puede lograrse mediante un apoyo profesional (cf. Rießbeck 2013). Quienes no recurren a dicho apoyo corren el peligro de poder regular las identidades parciales en desintegración dentro de sí mismos mediante una reestructuración de su mundo externo que no les permita descansar (separación, mudanza, despido, etc.), a menudo esgrimiendo razones psicológicas de fregadero de cocina que tienen el carácter de justificaciones convincentes para ellos.

Las identidades se caracterizan por “peculiaridades estructurales” (Retzlaff 2013) que son como son. Estas no marcan deficiencias, sino la especificidad de una persona:

“Cada uno de nosotros ha entrado en contacto con algunos de ellos y ha sido moldeado en sus formas socioemocionales de sentirse a sí mismo y a los demás” (Arnold 2016a, p.42).

Las personas actúan en función de sus peculiaridades estructurales. Éstas pueden observarse, desarrollarse y “tenerse en cuenta”, pero su poder generador de realidad sólo puede reconocerse y modificarse de forma sostenible en procesos más profundos - reflexivos- de aprendizaje y cambio.

Todos vemos el mundo a través de nuestro filtro del 80%, y nadie (!) tiene acceso sin filtros a sí mismo y a los demás.

Siempre vemos a la otra persona simplemente como somos, ¡no como realmente quiere ser con nosotros! Esta intuición sugiere el esfuerzo de retirar por completo las proyecciones en los conflictos de pareja. Las proyecciones se expresan en mensajes “tú” desenfrenados y, en última instancia, pretenden definir a la otra persona. La idea de que ésta también podría ser completamente diferente es completamente ajena a la psicología proyectiva de cocina. Por esta razón, a su nivel no es posible ninguna resolución real de conflictos ni ninguna transformación del comportamiento. Se trata de tener razón - sin ninguna referencia a la comprensión que se ha logrado entretanto de los mecanismos con los que las personas construyen su propia realidad también en las relaciones de pareja. Quien procede resueltamente en la psicología de la cocina está, por tanto, mareando la perdiz. Es capaz de la perpetua repetición y confusión, pero no de transformar su pensar, sentir y actuar.

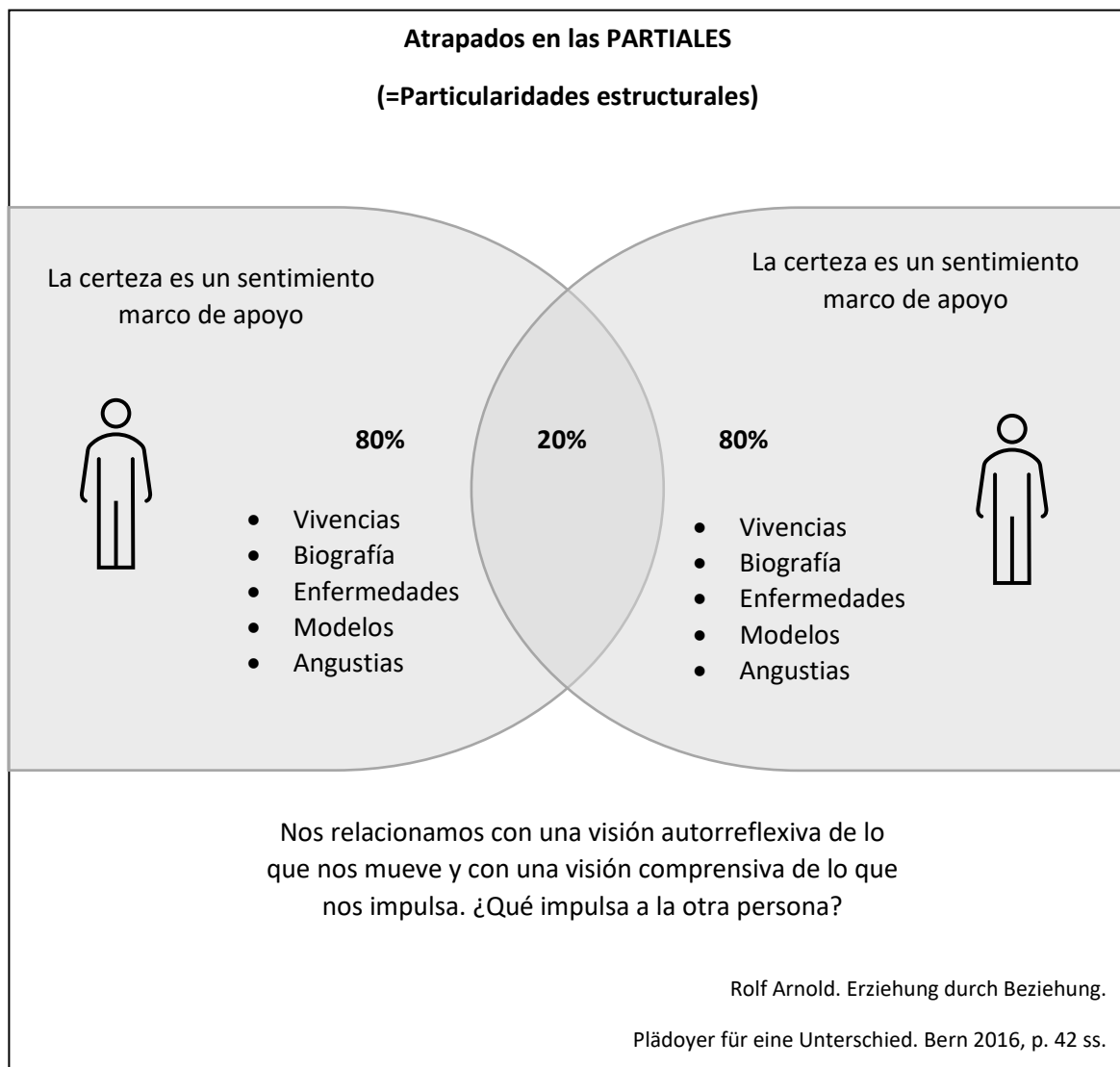


Fig.2: “¡Te veo como soy!”

Por lo tanto, una cuestión decisiva en el asesoramiento terapéutico de pareja más allá de la psicología de la cocina no suele ser la culpabilidad de uno o ambos actores, sino la reconstitución de sus propias certezas del 80%, que determinan el pensar, sentir y actuar de los respectivos actores como peculiaridades estructurales tenaces. Mientras que la psicología de la cocina busca y encuentra las causas del conflicto en el mundo exterior o en la otra persona de forma mecanicista y lineal, los conceptos informados por la fisiología del cerebro, así como la teoría cognitiva y del observador, adoptan un enfoque diferente. Se esfuerzan por liberar al cliente de la rigidez del reproche y la inevitabilidad de las trampas de puntuación (cf. info-caja 3) y abrirle una visión más autorreflexiva de sus acontecimientos internos. Para ello, preguntan por los orígenes internos y los precursores emocionales-cognitivos del reproche: “¿Cuándo en tu vida has oído reproches similares - condenatorios?”. Y: “¿Quién los dirigió contra quién? ¿Ves un paralelismo? ¿Podría ser que estén utilizando a su cónyuge como una especie de pantalla de proyección y, al hacerlo, a través de estas lecturas preparadas en su alma, le vean no como es en realidad en su tipo de devoción y fidelidad, sino meramente como es y es capaz de soportarlo -por citar una vez más la mencionada intuición del Talmud?”.

Info-caja 3:

Salir de la trampa de la puntuación

Ya en su libro “Human Communication”, Paul Watzlawick et al. describieron detalladamente la inevitabilidad de la trampa de la puntuación comunicativa (cf. Watzlawick et al. 2011, p.65ss). Para ello, la condición previa recíproca - causal - del comportamiento respectivo (la “puntuación de secuencias de acontecimientos”) del otro es fundamental, como se pone de manifiesto, por ejemplo, en la siguiente circularidad típica:

....

Ella: “¡Me retiro porque me estás presionando!”.

Él: “¡Te presiono porque te alejas de mí!”.

Ella: “¡Me retiro porque me estás presionando!”.

Él: “¡Te estoy presionando porque te estás retirando!”.

...

Paul Watzlawick y otros escriben:

“La naturaleza de una relación está condicionada por la puntuación de los procesos de comunicación por parte de los socios” (ibíd., p.61).

Este ciclo puede continuar ad infinitum o hasta el final de la relación, siempre y cuando se trabaje la irresoluble cuestión de la culpa, hasta que finalmente una de las partes implicadas, o ambas, consiguen salir de este ciclo sin culpas y sin un mensaje de “tú”, y empiezan a

ponerse de acuerdo sobre su propia forma de comunicarse y poco a poco aprenden a comunicarse de otra manera.

Schulz von Thun escribe al respecto:

“Así es cómo y de qué manera lo hacemos entre nosotros, cada uno reacciona ante el otro y luego vuelve a influir en él. ¿Qué podemos hacer, cómo podemos cambiar, para que la convivencia sea satisfactoria para todos en el futuro?”. (Schulz von Thun 1981, p.87).

La única manera es decidir dejarlo y abandonar por completo la propia tarea escolar. Al mismo tiempo, puede valer la pena preguntar: “Dime, ¿por qué te retiras? ¿Cuál crees que es la razón? ¿Podemos hacer algo juntos?”. O: “Lo siento, mi “presión” no quiere serlo en absoluto, es que no puedo manejarla tan bien”. Entonces brotan inmediatamente en mí los miedos al rechazo y al abandono. Voy a ocuparme yo misma de que estos miedos tan propios ya no tomen la dirección de mi comportamiento”. O: “Qué bien si puedes hacer eso. Entonces también podré sentir con más precisión lo que necesito y comunicártelo”.

La toma de conciencia reflexiva de tales procesos de confusión y comunicación, así como de las trampas de puntuación, en las que se puede caer fácilmente cuando uno se deja llevar por lo que le aleja de la pareja y posiblemente hacia otra -idealizada-, es un requisito esencial para poder salir de las circularidades que funcionan inconscientemente y de las compulsiones de repetición, para ya no querer resolver las cuestiones no resueltas del yo interior en reconstelaciones externas, sino para enfrentarse por fin a la tarea de maduración interior donde corresponde. En el exterior, uno no resuelve las cuestiones internas, sino que se tambalea de repetición en repetición.

En su libro “¿Por qué me has hecho esto? La infidelidad como oportunidad”, el conocido investigador y terapeuta de parejas Jans Jellouschek escribe:

“Visto así, ellos (los tres participantes; R.A.) repiten o vuelven a representar formas anteriores de relación en constelaciones triangulares, por ejemplo una determinada constelación padre-madre-hijo. Esta repetición se ve aquí como un intento, en su mayor parte inconsciente, de poner fin a “asuntos pendientes” de la infancia con la pareja. En este sentido, también es un intento de reconciliación, pero no se refiere al presente de la pareja o del triángulo de la relación, sino al pasado de los individuos y de sus familias de origen. Sin embargo, no se trata de patologizar a uno o varios de los participantes y, de este modo, atribuirles la “culpa” del acontecimiento vital crítico. Más bien se trata de poner de manifiesto de este modo hasta qué punto las tareas de desarrollo que han permanecido latentes en la familia de origen y que tampoco han sido asumidas en la relación de pareja reviven en esta constelación triangular y se hacen así accesibles para su procesamiento” (Jellouschek 1999, p. 39).

Quien realmente se dedica a iluminar los bastidores biográficos de su actual movimiento de búsqueda y no los evita fundamentalmente para instalarse cómodamente en la estrechez de miras de la psicología de cocina, tiene la posibilidad de enfrentarse a su actual tarea de desarrollo para dominarla finalmente y superar también gradualmente sus fuerzas destructivas que pueden amenazar sus relaciones actuales. Entonces adquiere también, por ejemplo, la posibilidad de mirar a su contraparte actual con otros ojos y dejar de construir una situación mental en el exterior (por ejemplo, una relación a tres) con reproches resurgentes, que en realidad se origina en una situación conflictiva interior -no integrada-. Como dijo Joe Dispenza: “Nunca antes se habían dado cuenta de cuán infinitamente balbucea la mente no entrenada” (Dispenza 2016, p.73). La psicología de cocina es ese

balbuceo hacia uno mismo de la persona que sufre y, por lo general, de su entorno. Sus actores rara vez se plantean preguntas autorreflexivas que pongan en evidencia por qué el amigo que sufre presenta interpretaciones, acusaciones y justificaciones de la acción de esta manera, ni le ayudan a retractarse de las proyecciones en las que se enreda cada vez más. Quien de este modo toma su propia visión de las cosas por la verdad no penetra en los motivos internos de su inconsciente y se condena a la repetición constante en lugar de lograr realmente la salida liberadora. Los que actúan de este modo se encuentran siempre con un límite a la autorreflexión. Este límite

“(...) crea proyecciones, ya que “proyectamos” acontecimientos que no percibimos dentro de nosotros mismos, dejando lo desconocido insignificante o “no yo”” (Mindell 2010, p.58).

En el libro “Cómo amar sin perderse (a uno mismo)” dice:

“El amor es cualquier cosa menos un asunto sobrio. Sin embargo, solo una mirada sobria a los mecanismos de acción de nuestra observación, interpretación y comunicación en el encuentro puede ayudarnos a penetrar en la profundidad real de este encuentro, si no queremos llegar -de nuevo- donde ya hemos estado muchas veces (y conocemos nuestro camino): a nuestras propias interpretaciones y emociones que nos hacen anhelar pero no nos dejan llegar” (Arnold 2016b, p.11).

Por lo tanto, la psicología de cocina tiene que ocuparse de los conceptos y las experiencias de la psicoterapia newtoniana, que busca posibles causas anteriores (patrones emocionales) y sus efectos (reconstelaciones) en el ahora, y al hacerlo al menos dirige la mirada de búsqueda hacia las profundidades para rastrear el sentimiento primitivo detrás del sentimiento actual, el código fuente del propio pensar, sentir y actuar, y poder hacer un hallazgo en este movimiento de búsqueda. Esta forma más extendida de interpretar las constelaciones mentales tiene al menos la ventaja de poder sacarnos de los círculos viciosos de la exteriorización, la repetición y la escalada en la corriente, pero debemos ser nosotros mismos quienes nos demos cuenta de esta confusión y retomemos conscientemente nuestras proyecciones, porque también en la psicoterapia newtoniana toda curación es siempre una autocuración. La liberación de la confusión proyectiva se da cuando se puede decir desde el fondo del corazón a la pareja actual, a la que hasta entonces se ha hecho responsable de la propia infelicidad: *““No te veo como eres, sino como soy” (Talmud) - ¡perdóname!”*. Sólo cuando somos realmente capaces de llevarnos a tal retracción de la proyección, hemos dejado atrás la psicología de cocina, porque hemos comprendido en lo más profundo de nosotros mismos,

“(...) que lo que está fuera también está dentro, que lo que experimentamos en relación con el mundo y en representación del mundo también constituye nuestra realidad psíquica interior. El mundo entero es también un símbolo de nuestro mundo interior” (Kast 2007, p.29).

Esperar este movimiento autocurativo de fuera a dentro en el otro es difícil y a veces insoportable para las parejas de tales externalizadores inconscientes y para quienes actúan en la estrategia del reproche psicológico de fregadero. En última instancia, se ven relegados a formas de aquiescencia presente que siguen el lema: *“Veo tu aberración en el exterior, con la que intentas resolver tu ambivalencia interior, por lo que soy consciente de que sólo eres capaz de seguir el movimiento que puedes soportar interiormente. No puedo detener este movimiento de búsqueda ni obligarte a que termine, pero puedo permanecer a tu lado y acompañarte con mi atención cuidadosa, con la esperanza de que consigas integrar tu*

ambivalencia por ti mismo y de que un día me liberes del reproche y me abrases en tus brazos”. No hay ninguna garantía de que este giro autorreflexivo se produzca realmente, pero existe la experiencia terapéutica de que sin tal giro interior por parte del propio buscador, no es posible ni una integración sostenible de sus componentes anímicos en lucha ni una reconciliación real con su pareja. Por lo tanto, las parejas perseverantes prudentes también deben estar preparadas para la frase de demarcación que deben ser capaces de pronunciar para no perecer ellas mismas por el quebrantamiento del otro: “¡Te miro con amor con lo que te impulsa, pero ya no puedo estar disponible para ti por tus proyecciones inadecuadas!”

No existe ningún consejo terapéutico sobre la cuestión de cuánto tiempo es “aconsejable” perseverar a la sombra de la proyección. Soportar las proyecciones del cliente suele ser la auténtica tarea de un “terapeuta neutral y tolerante” (Caligor et al. 2010, p.85). El terapeuta asume una “función de contención” y

“(…) “metaboliza” las proyecciones del paciente. Se deja tocar interiormente por el paciente sin reaccionar directamente a sus proyecciones. En el paso siguiente, el terapeuta reflexiona sobre lo que está ocurriendo, responsabilizándose de sus propios impulsos. De este modo, surge en el terapeuta una imagen mejor integrada, menos cargada afectivamente y menos amenazadora de las relaciones a la manera de objetos proyectadas por el paciente, que éste a su vez comunica al paciente. Esta forma de contención tiene lugar tanto verbalmente -a través de la interpretación- como no verbalmente a través de la función de contención del entorno terapéutico y de la relación terapéutica. (...)

Cuanto más el analista “sostiene” las proyecciones de su paciente, más las relaciones de objeto conflictivas asociadas pierden su terror. Parecen menos abrumadoras. La contención permite así el desarrollo del insight. Partes del yo que tenían que ser reprimidas, proyectadas, disociadas o negadas pueden ahora ser conscientemente percibidas, toleradas y experimentadas como pertenecientes a uno mismo” (ibid. p.86).

Por regla general, las parejas están completamente desbordadas para poder asumir realmente de forma eficaz tal función de contención -incrustada en la relación, por así decirlo- si han decidido perseverar al lado de su pareja “tambaleante”. No son “terapeutas neutrales y tolerantes” (ibíd., p.85), sino que ellos mismos están implicados en los acontecimientos con sus propios miedos, emociones y proyecciones, aunque actúen con calma y frialdad y dejen que los reproches de su pareja goteen sobre ellos. No obstante, se convierten en el contenedor cotidiano de las atribuciones proyectivas de su contraparte sin que nadie se lo pida, una función que deben ser capaces de soportar y sobrellevar sin reaccionar con sus propias proyecciones y, de este modo, incluso echar leña al fuego. Tienen que evitar en silencio la interpretación o incluso la confrontación sin hacer suyas las imágenes que se les atribuyen cada día y perdiéndose así cada vez más.

Hay casos en los que este tiempo de contención y acompañamiento de la espera se prolonga casi interminablemente para los engañados y maltratados. En el cuento de hadas “Das singende und springen Löweneckerchen”⁴ [La alondra cantarina y saltarina] de los Kinder- und Hausmärchen [Cuentos infantiles y domésticos] de los hermanos Grimm, nos encontramos con una mujer enamorada que lucha por su marido de esta forma presente y reservada y finalmente lo reconquista cuando él ya estaba a punto de casarse con otra. Felix von Bonín escribe en su interpretación de este cuento de hadas:

⁴ Véase https://de.m.wikipedia.org/wiki/Das_singende_springende_Löweneckerchen

“La transformación del león autosuficiente pero también complaciente en la alondra sensible y vulnerable es también un paso de liberación. El príncipe encantado aún no ha superado su forma animal, pero conquista un trozo de libertad. Ya no está atado a su castillo encantado en el bosque encantado, puede, no, debe “volar por el mundo”.

Y la joven debe darse cuenta y procesar positivamente que ya no puede retener a su marido león con los placeres sensuales de la noche. Debe salir al mundo para encontrarse a sí mismo. Perderá plumas y sangrará en el proceso. Si ella quiere continuar la relación, debe dar este paso con él y seguirle en el difícil camino, es decir, dejarle marchar, pero mantener la conexión, la conexión interior con él.

La mujer del hombre-león acepta el desafío. Ella va “siempre por el ancho mundo y no miraba a su alrededor ni descansaba, y cuando habían pasado casi siete años, se regocijaba y pensaba que pronto serían redimidos, y todavía estaba tan lejos de ello”. Cuánto trabajo y esfuerzo sentimos en esta breve descripción. Este camino es evidentemente penoso. Pero, como la experiencia de la vida demuestra una y otra vez, la personalidad crece más en la experiencia dolorosa que en la placentera” (Bonín 2002, p.52s).

Esta interpretación del cuento de hadas pone de manifiesto los retos que plantea enfrentarse al comportamiento perturbador de la pareja más allá de las interpretaciones psicológicas de cocina. Éstas requieren perseverancia, un sentido de los movimientos de búsqueda y aberraciones de la otra persona, y la firme confianza de que sólo una presencia paciente puede conducir a una relación amorosa verdadera y satisfactoria. La crisis en la que puede sumir a uno el comportamiento relacional problemático de la persona amada -esto como pequeño consuelo- encierra al mismo tiempo oportunidades de desarrollo y maduración para la propia persona engañada, que tal vez no se le habrían abierto sin esta crisis. Aprende a no capitular ante lo imposible y lo penoso con indignación y recriminaciones, sino a construir sobre un buen resultado de la transformación que se está produciendo, aferrándose inquebrantablemente a una certeza de futuro de la que parece no haber prácticamente nada que decir en el exterior. De este poder de interpretación alternativa emanan los impulsos curativos. Con la interpretación alternativa, pasamos al “modo creación”, como dice Joe Dispenza (Dispenza 2017, p.23):

“Así que ensaya” una experiencia deseada sólo mentalmente, en tus pensamientos, y luego experimenta las emociones asociadas a ella, incluso antes de que el acontecimiento real se haya manifestado físicamente. Ahora estás entrando en un nuevo estado del ser, porque tu mente y tu cuerpo están trabajando juntos, “tirando juntos”. Y entonces, cuando sientes que una realidad futura potencial está ocurriendo en el momento en que te concentras en ella, trasciendes tus hábitos automáticos, actitudes y otras programaciones subconscientes no deseadas” (ibíd., p.23s).

Así, ya no es lo que -aparentemente- es, sino lo que puede ser, lo que tiene un efecto orientador. Surte efecto el “principio de esperanza” (Bloch 1959), tal y como el filósofo Ernst Bloch (1885-1977) ha expuesto en diversas ocasiones y también en clara demarcación de la perspectiva psicoanalítica del espejo retrovisor. En su obra, Bloch abogó por una “nueva categoría de conciencia” (Petri 1989, p.471), a la que denominó “todavía no consciente” y caracterizó de la siguiente manera:

“El aún-no-consciente es, en efecto, tan preconscious como el inconsciente de la represión, es incluso en su naturaleza un inconsciente tan difícil y resistente como el de la represión. Pero la conciencia presente, manifiesta, no es en absoluto superior a ella, sino futura, sólo emergente. La no-consciente es, pues, sólo la preconscious de lo venidero, la cuna psíquica de lo nuevo. Y sigue siendo preconscious sobre todo porque en él hay un contenido de conciencia que aún no se ha manifestado del todo, un contenido de conciencia que sólo amanece desde el futuro. Si es necesario, incluso uno que sólo está surgiendo objetivamente en el mundo; así en

todos los estados productivos que están en nacimiento con algo que nunca ha existido antes” (Bloch 1975, p.131s; citado en Petri 1989, p.471).

En sus escritos, Ernst Bloch se preocupó por el “todavía-no” (Bloch 1967, p.23), la esperanza, que incluyó en sus consideraciones filosóficas a través de una “categoría de posibilidad” (ibid., p.67ss) con igual justificación y eficacia potencial que el ser. En una conferencia pronunciada en la Universidad de Tubinga en 1960, “Sobre la ontología del todavía-no-ser”, Bloch abogó por un “pensamiento en forma de aguja magnética” que mire “hacia delante” (ibid., p.42). Para Bloch, el “todavía-no” tiene un poder ontológico, es decir, de representación de la realidad, que también estimula la tendencia personal hacia lo mejor y lo convierte en realidad. Escribe:

“En el mundo hay que ocuparse de uno mismo, como se espera y se opera; entonces hay bendición con ello y optimismo con el duelo, la lucha” (ibid., p.66).

Bloch aún no podía conocer los enfoques neurofisiológicos de las imágenes interiores que pueden obstaculizar o favorecer su “todavía-no”; sería interesante saber qué tendría que decir sobre su posibilidad. Siguiendo a Joe Dispenza, no sólo podemos decidirnos por lo mejor, también podemos ayudar a que se exprese practicando los mecanismos de nuestro pensar y sentir. Este ejercicio, del que también habla Sloterdijk (Sloterdijk 2009), abre una vía proactiva para que los buscadores se enfrenten a su propio futuro, que una interpretación psicológica de cocina nunca se plantearía. La sabiduría de los cuentos de hadas -como muestra el ejemplo del “león cantarín y saltarín”- proporciona orientaciones dignas de consideración, que no se limitan a imaginar o soñar con un mero mejor, sino que también muestran puntos de partida concretos sobre cómo puede tener éxito una transformación contextual y de uno mismo que también afecte a la persona amada. No es el cuento en sí el que revela directamente la nueva actitud, sino su interpretación y reconstrucción psicológica en profundidad. Esto toma su perspectiva de un concepto elaborado y tradicional, como lo encontramos en particular en la psicología de C. G. Jung. Esto también incluye supuestos *si... entonces*, la validez de los cuales parece apoyarse en una posibilidad, no en una obligación.

Ni siquiera la perspectiva del cuento de hadas está exenta de riesgos y efectos secundarios. No todo se resuelve como en un cuento de hadas, aunque las complejas formas de reaccionar de sus héroes parecen tener más posibilidades de surtir efecto que los juicios psicológicos de fregadero y las reacciones conciliadoras. Los cuentos de hadas también pueden obstaculizar el acceso a las características específicas de una situación de enredo concreta, en la que quizá se podría influir más eficazmente -apartándose claramente y poniendo límites- que con la paciencia expectante de los héroes de cuento. Por lo tanto, siempre es necesario centrarse también claramente en los límites y los efectos secundarios no deseados de dicha perspectiva de fijación. Éstos pueden verse, entre otras cosas, en el hecho de que el intento constante de interpretar la corriente como expresión de experiencias pasadas conduce a un trance pasado, cuyos efectos fisiológicos cerebrales - como ya se ha mencionado- refuerzan precisamente *los* automatismos sinápticos, cuyo efecto desordenado debe, no obstante, superarse terapéuticamente. Al seguir unilateralmente la hipótesis de la revelación de Sigmund Freud (“¡Donde hay, debo llegar a ser!”) e instar al cliente una y otra vez a “mirar de cerca” (al mundo de las “experiencias

tempranas”), la terapia pasa por alto el hecho de que esta mirada constante tiene consecuencias que, de hecho, pueden fortalecer la realidad interna con sus patrones asociados de interpretación y emoción. Por el contrario, los nuevos conceptos de plasticidad fisiológica del cerebro fomentan un procedimiento que sigue el principio “¿Quieres cambiar tu vida? Entonces, ¡cambia tus creencias sobre la naturaleza de la realidad!”. (Dispenza 2017, p.33).

Al fin y al cabo, los conocimientos tradicionales de la psicoterapia profunda amplían la visión de lo que ocurre y abren la puerta a una visión más compleja de los acontecimientos de crisis, que no se conoce en la interpretación psicológica de cocina. No obstante, debemos estar prevenidos contra un uso demasiado general de los supuestos y presunciones del tipo *si... entonces* que subyacen a la psicología profunda. Estos se derivan, como ya se ha mencionado, de una forma de pensar que se encuentra en la visión newtoniana del mundo, según la cual cada situación en la que uno ha caído se define por condiciones pasadas, cuyos efectos se pueden entender o “ver” en el aquí y ahora para llegar a una forma adecuada de hacer frente a la crisis. Esta visión del mundo no es errónea, pero sugiere formas lineales y mecanicistas de entender e intervenir que se limitan a iluminar el proceso de curación de *una sola* manera en lugar de contemplar una multiplicidad de posibilidades: También podría ser muy diferente y posiblemente lo sea. El caso concreto es siempre específico y sólo se le puede dar tímidamente una interpretación alternativa con planteamientos explicativos universales preparados. Sin embargo, esto sólo puede servir para ampliar la perspectiva. No es “correcto”, sino simplemente “alternativo”.

Podría ser que las causas de un cambio no se encontraran en el pasado sino en el aquí-y-ahora o incluso en el futuro (o en las imágenes y anticipaciones asociadas a él), una tesis que en principio debe parecer absurda o incluso disparatada a nuestras mentes entrenadas. Sin embargo, existen tales relaciones causales en las que la situación aquí y ahora está determinada por un acontecimiento que se sitúa o se supone que se sitúa en el futuro y que sólo desencadena el problema que se quiere evitar. Estos efectos de la “profecía autocumplida” se han dado a conocer al público interesado en particular a través de la obra de Paul Watzlawick. En su bestseller de 1983 “Instrucciones para la infelicidad” escribe:

“Las profecías autocumplidas tienen un efecto casi mágico, “creador de realidad” (...) La profecía del acontecimiento conduce al acontecimiento de la profecía. El único requisito previo es que uno profetice o permita que se profetice algo a sí mismo, y que lo considere un hecho que existe independientemente de uno mismo o que es inminente. De este modo, uno llega exactamente donde no quería llegar” (Watzlawick 1983, p.60s).

Si este es el caso, entonces es importante prestar atención a la forma en que la persona infeliz ayuda a que se produzca la realidad que intenta evitar a través de su focalización y sus miedos. Por lo tanto, una tesis orientadora importante de las formas avanzadas de psicoterapia (psicoterapia sistémica, epistemológica, etc.) es:

No permanezcas demasiado tiempo en el trance del problema, sino imagínate en el mundo de las posibilidades. Así evitarás el poder autocumplidor de tus miedos y harás más probable un futuro diferente.

De la psicología de cocina pueden escapar quienes realizan lecturas más complejas y autoincluyentes de su problema y son capaces de abandonar por completo el argumento de

la atribución de culpas. Paul Watzlawick deposita en esta capacidad una esperanza fundamental para la curación de nuestra sociedad y la autocuración del individuo:

“Sostengo que si hubiera personas que realmente llegaran a comprender que son los constructores de su propia realidad, estas personas se caracterizarían por tres cualidades especiales. En primer lugar, serían libres, porque quienes saben que crean su propia realidad también pueden crearla de otro modo en cualquier momento. En segundo lugar, esa persona sería responsable en el sentido ético más profundo, porque quien ha comprendido realmente que es el constructor de su propia realidad, ya no tiene abierta la cómoda evasión hacia las limitaciones y la culpa de los demás. Y en tercer lugar, esa persona sería conciliadora en el sentido más profundo” (Watzlawick 1995, p.74).

Una actitud así sólo puede surgir cuando uno ha empezado a seguir lecturas más complejas para entender los movimientos de búsqueda del alma. “Más compleja” es una lectura que también se basa en la investigación, las teorías y los conceptos de la psicología, así como en la investigación del cerebro y las emociones, y que permite que las percepciones de la relativa cerrazón autoorganizada de la cognición y la emoción se apliquen a uno mismo y a su propio pensar, sentir y actuar. De este modo, los desequilibrios mentales pueden verse como procesos de dentro hacia fuera, un movimiento que suele ir acompañado de una *inversión* sostenida de las reflexiones e intervenciones psicoterapéuticas. Éstas ya no se limitan a apoyar al cliente en sus esfuerzos por dejar atrás definitivamente las “malas” condiciones (por ejemplo, el matrimonio, el lugar de trabajo) que le parecen responsables. Más bien, le ayudan a aclarar lo que la situación problemática que ha sufrido le recuerda de sí mismo, para comprender paso a paso su propia implicación del 80% en la situación y poder cambiarla gradualmente. Si esto tiene éxito, las condiciones externas que uno espera cambiar -a menudo erróneamente- suelen evaporarse.

Info-caja 4:

La necesaria inversión de empuje del pensamiento, el sentimiento y la acción

Según todo lo que sabemos, nuestro cerebro funciona de forma muy económica, pero en una actitud básica conservadora: utiliza patrones probados de explicación y experiencia para interpretar situaciones novedosas; asimila antes de proceder a la acomodación (cf. Fig.1) De este modo, se puede tener una certeza rápida, y en los primeros años del desarrollo humano esto era una garantía de supervivencia. En resumen, suponer que esta vez se trataba efectivamente de lo mismo que en situaciones similares permitía actuar con rapidez, por lo que no importaba si el extraño que se acercaba sigilosamente al campamento no tramaba nada bueno o sólo se preocupaba por protegerse de ser descubierto.

Sin embargo, este efecto asegurador de la supervivencia del pensamiento, el sentimiento y la actuación ligados a la experiencia se convierte en una desventaja cuando tenemos que enfrentarnos a situaciones nuevas y desconocidas. Entonces tendemos, por ejemplo, a actuar en las relaciones del modo que conocemos de las primeras experiencias de apego, pero pasamos por alto las intenciones, ofertas y movimientos de la contraparte concreta, a la que encontramos con una desconfianza difusa que hunde sus raíces en nuestro propio vivero, pero no en el encuentro de pareja. Por lo tanto, para dar forma a las relaciones de manera eficaz, es de fundamental importancia honrar los propios demonios (por ejemplo,

los impulsos tempranos anclados de distanciamiento o de seguir adelante) en su contexto original (normalmente en la familia de origen), pero también dejarlos donde pertenecen: Al pasado, no al presente del encuentro concreto. Quienes logran este movimiento pueden liberar a los demás de reproches que no les corresponden en absoluto y -por fin- dar forma a una relación adecuada.

En el caso concreto, la persona traicionada suele sentir que tal autorreflexión inversa es cualquier cosa menos obvia. Susann también relata su indignación cuando su terapeuta le sugirió que reconsiderara y cambiara su propia postura ante el suceso porque así, al menos, reduciría su propio sufrimiento -un efecto que, a su vez, facilitaría mucho que el “perpetrador” se acercara a ella de una nueva manera. “¡No hay soluciones que prosperen en el reproche!”, le dijo:

Susann en la certeza del dolor

“Después de que mi marido me prometiera varias veces que terminaría de una vez su relación con la otra mujer y me diera repetidamente fechas para ello, pero no las cumpliera, pensé que iba a perecer por esta interminable imposición” - relató Susann. “Era especialmente doloroso que mi marido siguiera con su reinterpretación de nuestros años de matrimonio, que supuestamente proporcionaba algún tipo de legitimación aplazada para su comportamiento sin amor y desconsiderado, además de inmoral. Me di cuenta de esta maniobra, pero me dejó abatida y desesperada. Una y otra vez, sólo quedaba su lectura, que también presentaba despreocupadamente a nuestros hijos. Pueden imaginarse la rabia que me entró cuando mi terapeuta me explicó sobriamente que sólo tenía la posibilidad de cambiar mi propia valoración de la situación -ya fuera cambiarme a mí misma o mis formas de pensar, sentir y actuar-, de aceptar la situación que me atormentaba como permanente o de marcharme, que no podía cambiar a mi marido -sólo podía hacerlo él mismo si, por ejemplo, sentía lo que corría peligro de perder! Sentí este mensaje como una traición, mientras que él sólo, como sé hoy, me había mostrado sobriamente mis posibilidades. Muy poco a poco empecé a comprender que tenía que cuidar de mí misma, incluso si quería volver a ser atractiva para mi marido. Para ello, primero tuve que redescubrirme a mí misma, porque me había perdido casi por completo en todo el dolor y la pena. Había dejado que se durmieran casi todos mis contactos con amigos y conocidos, también porque se cansaron de que les hablara una y otra vez del mismo tema. No te imaginas lo rápido que se agota la paciencia incluso de los buenos amigos cuando te ven paralizado. Muchos me decían: “Si yo fuera tú, hace tiempo que lo habría tirado todo a sus pies y me habría ido al abogado”, ¡mientras esperaba que despertara de su estado encantado y que se le cayeran las escamas de los ojos!

Durante mucho tiempo estuve obsesionada por llegar a la verdad. Hablé durante horas por teléfono con un amigo terapeuta sobre los síntomas de mi marido para comprender su movimiento, tan doloroso para mí, desvelando sus lados patológicos -quizás también por miedo a reconocer sus legítimas preocupaciones-. Por la misma necesidad de conocimiento

cierto, incluso consulté a una astróloga que me confrontó con un pronóstico extremadamente negativo sobre la sostenibilidad de nuestro matrimonio, que de alguna manera calculó a partir de las fechas de nacimiento de los cónyuges y la constelación de las estrellas.”

Como ya se ha dicho, los cuentos de hadas a veces nos muestran caminos maravillosos para los enredos y confusiones habituales a los que siempre ha estado expuesta la gente. Sin embargo, los cuentos de hadas son fuentes basadas en la evidencia: No en vano se han transmitido de generación en generación; la gente percibía claramente una resonancia entre los sucesos de los cuentos de hadas y sus propios procesos internos de búsqueda, desesperación y resolución. Por ejemplo, el cuento de hadas de los Grimm “La sirena en el estanque” describe el destino de una joven cuyo marido es arrastrado a las profundidades por la sirena del estanque a causa de una vieja promesa hecha por su padre, un simbolismo que sugiere que él se hunde en las profundidades de sus deseos y renuncia a todo, incluso a lo dado. Desesperada, su mujer lo busca sin encontrarlo. Sólo cuando parte -guiada por un sueño- hacia una mujer sabia, descubre una nueva perspectiva de acción para sí misma. Abandona la queja y el mundo de los reproches y emprende el camino de la autotransformación descubriendo y desarrollando su propia feminidad (“peinarse”, “hilar” y “aflautarse”). Esto atrae de nuevo a su marido, que ya se creía perdido, y escapan por los pelos de la crecida del estanque que casi los engulle.

Tales reinterpretaciones marcan las primeras salidas de la psicología de cocina. Por lo general, sólo una persona puede dar este *paso de conversión prudente* y cambiar su comportamiento de un modo que atraiga, asombre e incluso interese a la otra persona que se ha apartado - no pocas veces acompañado de un cambio de equilibrio vital, en el que las viejas acusaciones de culpa, que hasta ayer se sostenían una y otra vez, también callan porque ya no son necesarias como interpretaciones construidas para la justificación del propio comportamiento culpable. La joven ya no reprocha nada a su marido. Siente que él ha perdido el rumbo, siguiendo una vieja maldición, lo que significa que él mismo no estaba suficientemente preparado para los peligros reales de la vida. Su padre se perdió él mismo en estos peligros, tal vez le había transmitido una imagen completamente inadecuada de la mujer o incluso una imagen masculina con la que creía poder formar una relación de amor y matrimonio profunda y duradera sólo en un gesto cariñoso, sin ninguna relación real con su propia esposa. En su libro “Wege aus Angst und Symbiose” [Caminos para salir del miedo y la simbiosis], la psicóloga suiza Verena Kast escribe sobre esta salida de la mujer de cuento en busca de su marido:

“En la medida en que puede trabajar el problema en sí misma, también redime a su marido, al menos hasta cierto punto (...) Si la mujer está ahora girando junto al agua durante la luna llena, podría significar que está fantaseando sobre su vida en común al ver a su marido como un hombre de nuevo. Las fantasías sobre las personas pueden influir en ellas: Si dejamos fluir proyecciones positivas hacia alguien, entonces esto puede ayudar a superar lo destructivo en la relación. Si además confiamos en alguien con algo positivo, si confiamos en que un hombre puede liberarse de la fascinación por una sirena así, entonces eso puede darle un empujón, pero sobre todo cambia la dinámica de la pareja. Pero hay que ser capaz de hacerlo” (Kast 1992, p.94).

La salida de la psicología de receta del reproche puede ser estimulada, acompañada y modelada por tales reflexiones. Quien (por ejemplo, como pareja traicionada) es capaz de contrarrestar la psicología de cocina del reproche y la evitación de la disonancia ni siquiera

en este nivel cero (cf. Fig.3) de interpretación y comprensión, sino que presta una atención más reflexiva a qué certezas están presionando para expresarse en sí mismas (!) a fin de exponerlas como lo que son: a saber, un 80% de productos propios, dirige su propio pensar, sentir y actuar por caminos nuevos, incómodos, pero también abiertos. También permite que se aplique a sí mismo lo que Manfred Spitzer quiere decir cuando afirma que nuestros cerebros están predominantemente preocupados por sí mismos (cf. Spitzer 2007, p.54), y puede cambiar su propio enfoque sobre los enredos de su contraparte y de sí mismo. Este cambio de punto de vista es fundamental. No sólo le da acceso a una comprensión diferente -nueva- de la situación en la que se encuentra, sino también a nuevas formas de sentir y actuar. Puede que no sea capaz de cambiar inmediatamente, pero con la ayuda de percepciones y experiencias más complejas puede ampliar sus perspectivas y verse a sí mismo y sus posibilidades de una forma nueva. Entonces puede que él también llegue al punto de cambiar fundamentalmente y tender la mano a su homólogo de forma más consciente, en lugar de esperar desesperadamente su decisión y movimiento o incluso (en el caso de la patologización) su “curación”. Entonces comprende que podría ser (y probablemente sea) muy diferente.

Info-caja 5:

10 Impulsos reflexivos para dejar el reproche y el mentiroso mundo de la psicología de cocina

1 Toda observación la realiza un observador. Tú también eres sólo un observador (entre muchos), y tampoco tienes acceso privilegiado al mundo, ni al tuyo ni al de los demás. Tus juicios surgen directamente del parloteo de tus hábitos sinápticos (patrones). Evita la presunción.

2 Que a ti te lo parezca no significa que sea así (simple) (en el sentido de Wittgenstein 2002). Por lo tanto, ¡pregúntese siempre a qué le recuerdan sus percepciones, juicios o incluso acusaciones sobre usted mismo! Se aplica la siguiente regla: cuanto más emocionalmente decisiva sea tu evaluación, más “propia” será su tendencia. Si no descubres y reconoces la tuya propia, te tambalearás en la rueda de hámster del ayer, buscando el mañana donde no lo hay.

3 Las personas piensan, sienten y actúan de una forma determinada estructuralmente. Tu propia visión del mundo también es una expresión de tu estructura interna, no un descubrimiento de una motivación de la otra persona que se da de esta manera y no de otra. Practica la modestia de un Sócrates que sabía que no (!) sabía, pero que tuvo que lidiar con ataques desordenados de certeza que seguían alejándole de lo que realmente podría estar ahí y de su interpretación adecuada hacia un mundo de construcción presuntuosa de lo que podría estar ahí.

4 Trata de sentir los sentimientos básicos que llevan tu forma de “individuación relacionada” (en el sentido de Stierlin) en las polaridades proximidad-distancia, así como constancia y cambio. Entonces podrás rastrear el núcleo magnético emocional que da a tus formas actuales de pensar, sentir y actuar su tendencia (¡como limaduras de hierro que son forzadas a un cierto orden por el campo magnético!)

5 Atrápate a ti mismo en las mentiras: las grandes, las pequeñas, las mentiras piadosas, las mentiras vitales y los engaños graves. Son el resultado de tu estrategia para evitar la disonancia. Esto sigue la regla de que lo que no puede ser, ¡no debe ser ante tu conciencia! Y no lo olvides: ¡las mentiras tienen patas cortas! Y: ¡No puedes perseverar permanentemente en identidades opuestas sin dañar tu propia alma!

6 No impongas permanentemente a los demás tu forma de ser y la de ellos. Practica las habilidades de remar hacia atrás y de construir relaciones proactivas y apreciativas. No lo olvides: ¡no debes destruir bruscamente

una cercanía duradera sin arriesgar a la otra persona y su atención (por ejemplo, sólo para confirmarte a ti mismo que el amor no existe)!

7 Desconfía sobre todo de tus evaluaciones negativas con las que te enfrentas una y otra vez a tus compañeros de relaciones cercanas y observa en tu movimiento vital cómo tus evaluaciones te hacen sentir solo. Reconstruye la porcelana de la relación que sigues destrozando acercándote a la otra persona de forma explicativa, retraída y apreciativa.

8 Tú sólo puedes moverte en el mundo de tus propias interpretaciones biográficamente plausibles. Por lo tanto, se más benevolente, agradecido e inquisitivo, especialmente en situaciones en las que la certeza decisiva se apodera de ti y amenaza con determinar sus pensamientos, sentimientos y acciones. Evita afirmaciones como “Los demás también piensan que...”. Las verdades de las relaciones, en particular, no pueden aclararse (objetivamente) mediante decisiones mayoritarias. Cualquier aclaración sólo puede explicarse a la luz de tus peculiaridades estructurales.

9 “Oblígate” una y otra vez a cambiar tu visión de tu interlocutor, practica la generación focalizada de otras imágenes más diversas y principalmente apreciativas (!) de él y evita toda forma de patologizar su comportamiento! No lo olvides: la otra persona también tiene derecho, ¡su derecho! Imagínate cómo podría sentirse su mundo ajeno y camina por él con sus zapatos.

10 Agradece a la vida y a la abundancia de sus posibilidades. La felicidad significa poder prescindir de opciones. Una variedad de opciones irrita y destruye las formas exitosas de tu individuación afín.

La inversión de empuje en el pensar, sentir y actuar implica algo más que una autorreflexión teórico-observadora (“¡Yo también soy un mero observador!”); idealmente, también va de la mano de una descentralización del yo que marca una posición de percepción y escucha frente al mundo y frente a uno mismo. En última instancia, el mundo me dice quién soy al responderme. Pero al mismo tiempo, mis propias lecturas familiares, que quieren seguir siendo válidas, se mezclan siempre en la cacofonía de interpretaciones a las que me expongo, que me esfuerzo por diferenciar o que intento cambiar. No sucumbir a sus distorsiones una y otra vez requiere un tipo especial de trabajo de conciencia. Éste tiene que ver con la atención plena, y su movimiento clarificador es silencioso y concentrado - siempre guiado por la pregunta repetidamente mencionada de qué me recuerda la experiencia momentánea sobre mí mismo. Si el 80 por ciento o más de lo que creemos que es cierto se alimenta de los sistemas internos de estanterías de nuestras experiencias cognitivas y emocionales, entonces cada reproche es una autorrevelación y cada culpa es la revelación de una historia de privación propia. Ésta ha dejado sus huellas, grabadas tempranamente en nuestras almas. No son consecuencia de la experiencia actual, aunque nuestra alma tienda a decírselo a sí misma en un cortocircuito hacia el aquí y ahora, porque la otra búsqueda tendría que penetrar en zonas demasiado dolorosas de la experiencia temprana (“¿A qué pareja de la relación temprana diriges este reproche? ¿A quién va dirigido en realidad?”)

Aquellos que recurren repetidamente a explicaciones psicológicas de cocina de su pensar, sentir y actuar actuales pueden sentirse justificados en su sufrimiento actual, abordar específicamente los reproches y evitar la autorresponsabilidad, pero se pierden el acceso a sus propios patrones con los que reconstituyen constantemente su vida según los estándares de su pasado. En general, se le escapa la figura de la reconstelación, que no se refiere a otra cosa que al proceso transparente en el que asimilamos en lugar de acomodar (cf. Fig. 1), es decir, remontamos nuestro pensar y sentir en las situaciones actuales a estas

mismas situaciones y, en consecuencia, sucumbimos al error de la influenciabilidad directa de nuestro sentir por el aquí-y-ahora.

Los sentimientos surgen de una percepción emocional temprana del mundo, y hace falta sabiduría y valor para permitir que este hecho ampliamente investigado se aplique realmente a los propios sentimientos.

Quienes son capaces de hacerlo aún no se han liberado de la “ilusión de la falsa atribución de causas” (Roth 2007), pero al menos han dado un primer paso hacia una forma de pensar, sentir y actuar que no se limita a imponer a la otra persona sus propios atajos psicológicos de cocina: practicar esta autorreflexividad, sería al mismo tiempo un paso esencial hacia formas más humanas de tratar a las personas que nos importan, liberándonos de nuestra propia psicología de cocina del reproche y encontrándonos con ellas con comprensión y simpatía.

La siguiente lista de comprobación es un primer intento de “encarrilar” su propia psicología de cocina:

¿Me estoy obsesionando con la receta? - Una autocomprobación	Frecuente mente	De vez en cuando	Raramente	Nunca
Confusión De vez en cuando me meto en situaciones similares en las que quiero dar la espalda a la otra persona y separarme en señal de reproche, con lo que viejos sentimientos y temores vuelven a hacerse oír (por ejemplo, “no se puede confiar en ti”).				
Apertura Me doy cuenta de que me gusta culpar a los demás como causa de mi propio sufrimiento, especialmente cuando yo mismo no estoy completamente limpio y en realidad me culpo a mí mismo de muchos fracasos o hechos.				
Dogmatismo Especialmente en situaciones emocionales, suelo sentirme en lo cierto y rechazo radicalmente todas las objeciones, relativizaciones o contraargumentos; no pocas veces incluso recorro al insulto.				
Repetición Si soy completamente sincero conmigo mismo, repito discusiones y estados emocionales que conozco desde mi más tierna infancia, sobre todo en situaciones de conflicto o desesperanza.				
Injusticia Cuando soy injusto o “malo”, me siento tan mal con la otra persona que tiendo a hablarle mal yo mismo para minimizar la distancia entre lo que hago y ella.				
Implacabilidad También puedo ser despiadado y legitimar mis propios intereses, opiniones e intenciones de tal manera que la otra persona tenga la menor oportunidad posible de obstaculizarlos si no quiere arriesgar del todo nuestra relación.				

<p>Demanda ^{*5}</p> <p>En realidad, en los conflictos y disputas, suelo ser yo quien cree que estoy representando una demanda justificada ante la contraparte, por lo que dejo a esta última pocas oportunidades de cuestionar mi demanda.</p>				
--	--	--	--	--

Fig.3: Lista de comprobación de la psicología de receta

^{*5} Las iniciales de los lemas forman la palabra *Vorwurf*: alegato, acusación o denuncia. [N. trad.]

En el espacio de posibilidades - O bien: ¿Existe una psicología cuántica?

El mundo de las posibilidades

Se encuentra en la habitación como una posibilidad,
para sacar lo viejo del pensamiento,
pero apenas lo noto,
cómo me están robando la vida.

Así me aseguro yo mismo,
que tiene que seguir como está,
cierra tú mismo la puerta abierta,
que me muestre lo que me estoy perdiendo.

De lo contrario, sería posible:
No paso de ahí,
como me gusta hacer a diario,
me hacen estar segura de lo que hay.

Si saliera del trance del problema,
buscaría un nuevo camino:
“El trance potencial como oportunidad”,
que me lleva a nuevas vías.

No me resultan familiares,
no conducir en círculos,
abrir un camino que merezca la pena,
que sigo completamente en silencio.

Llevada sólo por la perspicacia,
que no sufro ningún efecto,
sino que efectivamente me dirijo
por mis pasos a la distancia.

Lograr lo que me propongo
porque me encanta gritar,
de repente la vida se me entrega,
diferente de lo que sería de otro modo.

(Susann T.)

*“En el mundo cuántico (...)
no hay significados claramente definidos
más para conceptos como sujeto y objeto,
Posición y separabilidad,
Futuro y pasado
(Mindell 2010, p.14)*

Si es cierto que la física cuántica no sólo ha cambiado nuestra visión del mundo, sino también nuestra forma de observar, interpretar y sacar conclusiones, es obvio preguntarse qué conclusiones pueden extraerse de esta transformación para comprender las crisis

mentales y abordar los pasos que las acompañan hacia la orientación y el cambio. En este sentido, los psicólogos llevan más de veinte años intentando volver a explorar el terreno de la apertura y la configuración de nuestras posibilidades interiores y exteriores. Sus pretensiones no dejan de ser pomposas. Stephen Wolinsky, el célebre fundador de una “psicología cuántica para las relaciones de pareja”, se ocupa inicialmente de la cuestión comprensible y, sobre todo para la terapia sistémica, fundamental de transformar de forma sostenible las autoevaluaciones del yo (por ejemplo, “¡Estoy separado porque soy inadecuado!”) arraigadas en el proceso de separación temprana (de la madre):

“Debido a esta falsa conclusión, las personas se pasan inconscientemente toda la vida reviviendo esta conclusión una y otra vez en las relaciones sólo para demostrar que es cierta (profecía autocumplida). O se pasan la vida compensando esta falsa suposición básica, es decir, demostrando que no es cierta. Entonces prevalecen las estrategias del falso yo (Wolinsky 2001, p.24).

Para ello, Wolinsky esboza a continuación un concepto “psicológico cuántico” basado en la evaluación:

“La conclusión incorrecta del núcleo falso sólo puede llevar a más y más conclusiones y soluciones falsas, porque las conclusiones y soluciones no están arraigadas en la realidad presente. (...) El primer paso es reconocer los efectos de percibir a nuestra pareja a través de la lente de una identidad del pasado. Luego hay que separar a la pareja de las figuras que proyectamos en ella. Una y otra vez practicamos ver al otro con y sin las gafas y nos damos cuenta de la diferencia que eso supone. El amor y las relaciones se pierden por completo mientras llevemos las gafas del complejo del falso núcleo y del falso yo” (ibíd., p.23 y p.184).

Todo esto suena concluyente y comprensible incluso para aquellos que no se guían en su comprensión por los fundamentos teóricos cuánticos o incluso por las conclusiones, sin poder fundamentar realmente qué conocimientos adicionales aporta realmente la teoría cuántica para un diseño exitoso de los procesos de cambio y transformación. No hay indicios de ello en la psicología cuántica mencionada. En su lugar, se presentan generalidades sistémico-constructivistas sin fundamentar realmente el excedente de una interpretación psicológica cuántica del tratamiento de las formas mentales de expresión de un modo epistemológicamente sostenible y profesional. La teoría cuántica confronta la cognición humana con el hecho de que “todo lo concebible es posible” (Einstein). y de que las posibilidades de ser no siguen ninguna predicción calculable, porque lo que puede ser, en su aparición, no sigue leyes lineales ni constantes, sino que emerge espontáneamente, el fundamento de apoyo de las certezas newtonianas se vino abajo y se abrió un espacio de posibilidades casi inimaginables. La constatación de que los potenciales mentales no están determinados en absoluto (de forma concluyente) por patrones emocionales y cognitivos adquiridos también dio lugar a nuevas tentaciones y fantasías terapéuticas de omnipotencia, con las que a los terapeutas más bien esotéricos les gustaba discutir sin haber penetrado realmente en lo que es propiamente epistemológico de la propia teoría cuántica. En cuestiones de sufrimiento de vidas fracasadas, de repente todo parecía posible, ya que todos podemos convertirnos en forjadores activos de nuestras posibilidades sólo a través del poder de nuestros pensamientos, independientemente de las determinaciones asumidas a través de la infancia, el trauma y los patrones de repetición en nuestro interior. La psicología cuántica de Wolinsky no interpreta cuidadosamente estas posibilidades ni se pregunta por las consecuencias para los procesos de transformación interior que las acompañan. Obviamente, el prefijo “cuántico” no se utiliza para otra cosa que para poner un manto

reluciente a algo supuestamente espectacular. Esta psicología cuántica sigue así el cortocircuito popular-científico, como fue caracterizada en el Neue Züricher Zeitung del 15.5.2012:

*“Los fenómenos físicos cuánticos son extraños, así que todo lo extraño puede explicarse en términos de física cuántica. Como en realidad nadie entiende esta teoría, todo puede entenderse con ella. Esto es, por supuesto, un error de pensamiento, pero su explotación está en auge. Todo está entrelazado con todo lo demás en virtud de una misteriosa conexión cuántica”.*⁵

La psicología cuántica de divulgación científica también va muy a la zaga de los intentos más serios de comprender de un modo nuevo las interacciones entre mente y materia. En primer lugar están los esfuerzos del matemático y físico Roger Penrose, de la Universidad de Oxford, que lleva años trabajando para comprender la emergencia de la conciencia a partir de procesos físicos cuánticos (cf. Penrose 1997). Al físico estadounidense David Bohm (1917-1992) tampoco le faltaron precisión y pruebas para explorar el significado de la física cuántica para la psicología, inspirado por el filósofo Jiddu Krishnamurti. En su aclamado libro “El pensamiento como sistema” (Bohm 1994), Bohm aborda los efectos fijadores, limitadores y controladores de las formas tradicionales y habituales de nuestro pensamiento. Éstas dividen el mundo en componentes, explicaciones teóricas y suposiciones hipotéticas, con el fin de recomponerlo todo en una visión del mundo que sustente nuestro pensar, sentir y actuar. Por el contrario, Bohm también retoma principios esenciales de la física cuántica para aclarar la cuestión de qué es la conciencia y se pregunta qué consecuencias se derivan de la no linealidad, la densidad variable y la aparición de lo inesperado para tratar los procesos mentales. Expone todas las certezas como construcciones de nuestro pensamiento que nos crean un orden interior, que utilizamos para explicar el orden exterior, pero con el que también impedimos que otras realidades entren en la conciencia y creen o alivien el sufrimiento. La sentencia de Krishnamurti es claramente perceptible en estos intentos:

“Creo que uno no se sentiría herido si no tuviera una determinada imagen de sí mismo” (Krishnamurti 2009, p.17).

Esta consecuencia de percibir el mundo sin nuestros susurros habituales, por así decirlo, y sentir las posibilidades (aún) ocultas en nuestros conceptos no es del todo nueva, para empezar, y ciertamente no es psicología cuántica - es la simple cuestión del reencuadre o la “posibilidad de la alteridad” (Watzlawick 1991). Sin embargo, la pregunta sobria sigue siendo de qué manera los conocimientos de la física cuántica influyen en nuestras ideas de la mente, la conciencia y el alma, y qué consecuencias reales se derivan de la relación de indeterminación de la interpretación de Copenhague de Niels Bohr y Werner Heisenberg para un manejo profesional y más eficaz de las crisis de identidad, los movimientos de búsqueda y el sentimiento de desesperanza mental. ¿Merece la pena buscar e incluso incluir alguna información cuántica a la hora de acompañar los movimientos de búsqueda en las crisis personales? Thomas y Brigitte Görnitz escriben sobre ello en su bien recibido libro “De la física cuántica a la conciencia” (Görnitz/Görnitz 2016):

“Incluso en la naturaleza inanimada, las posibilidades ya generan validez en el presente respectivo. (...) Las posibilidades pueden pintarse como hechos futuros y examinarse reflexivamente. Establecer objetivos realistas

⁵ <https://www.nzz.ch/wissen/wissenschaft/von-der-quantenphysik-zur-quantenreligion-1.16902016>

de este modo permite convertirlos en realidad. Un devenir efectivo de las posibilidades es por tanto -si lo pensamos un poco- completamente obvio para nosotros.

Las posibilidades de las que habla la teoría cuántica significan al mismo tiempo que los hechos que pueden derivarse de ellas no están completamente determinados por leyes y, por tanto, surgen por azar en el marco de estas posibilidades. Que la teoría cuántica introduce así un elemento de auténtica aleatoriedad en la descripción de la naturaleza es sin duda algo ampliamente conocido. Pero esta aleatoriedad no tiene nada que ver con la arbitrariedad, el azar o el caos" (ibíd., p.389).

De este modo, la teoría cuántica se opone rotundamente al pensamiento determinista en cadenas de causa-efecto, que constituye el núcleo real de nuestra comprensión científica del mundo. La ciencia pretende observar y reconstruir las relaciones causa-efecto con la mayor precisión posible. Éstas se explican con la ayuda de leyes naturales o, al menos, se observan cuidadosamente con la intención de identificar nuevas leyes o regularidades de su aparición, con el objetivo de derivar explicaciones generalizadas a partir de correlaciones y poder avanzar hacia formas de intervención basadas en pruebas. Lo que se tiende a olvidar de este modo es el hecho de que "una correlación entre dos variables es una condición necesaria pero no suficiente para las dependencias causales". (Bortz 1999, p. 288). Esto es especialmente cierto en aquellos contextos causales en los que interfieren una miríada de condiciones y sólo con la ayuda de nuestros conceptos y teorías tradicionales somos capaces de considerar determinadas condiciones como relevantes para el control y otras no. Pocas veces reparamos en que los cálculos de correlación, que ya de por sí se quedan cortos en este aspecto porque parten de la certeza secreta de nuestros supuestos propios o tradicionales, también pueden contribuir poco al análisis causal. No sólo son demasiado poco complejos, sino también demasiado lineales.

Vistas con sobriedad, disuelven las relaciones causa-efecto de la psicología newtoniana en cadenas de estímulo-respuesta en las que las interacciones o incluso las imágenes internas imprevisibles o construidas conscientemente se pierden de vista como variables insignificantes que pueden influir en el comportamiento. Todo sigue estando estructuralmente determinado, lo cual probablemente sea así, pero no sólo ni mucho menos de forma dominante en todos los casos y en todas las fases de la vida. Especialmente cuando se trata de comportamientos sorprendentes que no pueden entenderse únicamente a partir de la estructura biográfica del actor - es decir, que pueden interpretarse con ayuda de los modelos explicativos tradicionales y profesionalmente obvios⁶ - nos encontramos a veces con dimensiones orientadas al potencial del cliente, que pueden surgir espontáneamente como posibilidad de alteridad en determinadas situaciones. El comportamiento de los actores aparece entonces "como parte de un patrón desarrollado conjuntamente" (von Schlippe/ Schweitzer 2012, p.150), entre cuyos elementos "deben trazarse miles de millones de flechas de interacción, representativas del proceso de transacciones en un campo

⁶ Tales modelos explicativos se inspiran casi universalmente en un concepto de "curación del pasado" y se entretienen con una perspectiva de espejo retrovisor cuya linealidad histórica y suposición mecanicista de causa y efecto fueron puestas en juego de forma sostenible por el psicoanálisis. "Donde hay yo, habrá yo" - así rezaba el credo freudiano, que al menos perdía de vista el hecho de que el comportamiento actual también puede obedecer a algo más que a las comprensibles huellas tempranas del alma. Otras interpretaciones de los enredos mentales, como un presente estresante o un futuro que también está objetivamente obstruido (debido a la emigración, el desempleo, etc.) sugieren otros enfoques para tratar los problemas distintos a la búsqueda en la biografía del cliente.

complejo” (ibíd.). Arist von Schlippe y Jochen Schweitzer expresan, por tanto, su valoración del principio de causalidad de forma muy aguda:

“La causalidad en general, y la causalidad lineal en particular, no se considera un principio explicativo útil en una visión sistémica. El niño no se considera ni “enfermo” ni “víctima” de la madre o los padres que lo “explotan” o lo “enferman”. La familia no enferma. En las familias, cada miembro puede más bien participar en una “danza relacional” (Ritscher 2007, p.17), que puede ir acompañada de sufrimiento. Un síntoma se entiende más bien como una señal, quizás como un grito de ayuda para toda la familia - de ahí que al “paciente” también se le llame a menudo “paciente independiente” para aclarar su papel como “indicador” en el sistema” (ibíd., p.150s).

Werner Heisenberg informa sobre los sobresaltos en los que “un cierto fracaso de la ley causal” (Heisenberg 2017, p.65) sumió al pensamiento físico sobre los movimientos cuánticos, que tuvo que acostumbrarse a la idea de arreglárselas sin el concepto de un tiempo global, es decir, que también era posible imaginar situaciones en las que “un mismo acontecimiento puede ser a la vez causa y efecto de otro acontecimiento” (Oreshkv et al. 2011). Sobre esta cuestión de la secuencia de causa y efecto, Werner Heisenberg ya se refirió a la consecuencia causal-teórica fundamental de Carl Friedrich von Weizsäcker para establecer “un nuevo tipo de percepción” (ibíd., p.69), cuyo resultado “ya no puede objetivarse del mismo modo que era posible en la física clásica” (ibíd.). Más bien, como señala el propio Werner Heisenberg, tiene consecuencias fundamentales:

“Si queremos concluir regularidades a partir de fenómenos atómicos, resulta que ya no podemos vincular lícitamente procesos objetivos en el espacio y el tiempo, sino -por utilizar una expresión más prudente- situaciones observacionales. Sólo para éstas obtenemos regularidades empíricas. Los símbolos matemáticos con los que describimos una situación de observación de este tipo representan lo posible más que lo fáctico. Quizá podría decirse que representan un punto intermedio entre lo posible y lo fáctico, que puede llamarse objetivo a lo sumo en el mismo sentido que, por ejemplo, la temperatura en la termodinámica estadística. Este conocimiento cierto de lo posible permite hacer algunos pronósticos seguros y agudos, pero por regla general sólo permite sacar conclusiones sobre la probabilidad de un acontecimiento futuro” (ibíd., p.71s) -.

Una idea que sin duda conduce a cuestionar incluso los patrones explicativos psicológicos en lo que respecta a su poder objetivador. Éstos rara vez vienen acompañados de supuestos estadísticos de probabilidad (por ejemplo: “En el 70% de los casos comparables, esto se debe a un trauma precoz por privación paterna o a una relación madre-hijo inestable”), no pocas veces argumentan unidimensionalmente presentando el supuesto como un hecho, no como una posibilidad, y relativizándolo en consecuencia. En este sentido, el estado del conocimiento con el que trabaja la gran mayoría de los terapeutas está orientado a los hechos, no a las posibilidades. En este sentido, el investigador del cerebro Joe Dispenza se preocupa por utilizar el “efecto observador” de la teoría cuántica también para una reconceptualización de las nociones del yo y sus posibilidades. Escribe:

“A nivel subatómico, la energía responde a la mente atenta y se convierte en materia. ¿Cómo podría cambiar tu vida si pudieras utilizar el efecto observador de forma guiada, colapsando infinitas ondas de probabilidad en tu realidad elegida? ¿Podrías entonces convertirte en un mejor observador de la vida que deseas? (...) Si puedes imaginar cualquier acontecimiento futuro en tu vida de acuerdo con tus deseos personales, esa realidad existe como una posibilidad en el campo cuántico esperando a ser observada por ti. Si tu mente puede hacer aparecer un electrón, teóricamente puede hacer aparecer todas las posibilidades. Así que el campo cuántico también contiene una realidad en la que eres feliz y tienes todas las cualidades y habilidades que atribuyes a tu yo ideal en tu mente. Sigue en ello y te darás cuenta de que, mediante una atención dirigida voluntariamente, la aplicación seria de nuevos conocimientos y la repetición mental constante día a día, es decir, con tu mente

como observador, puedes colapsar partículas cuánticas y organizar infinitas ondas de probabilidad subatómicas en un acontecimiento físico deseado, una experiencia en tu vida” (Dispenza 2017, p.45).

Ciertamente, se puede discutir si Joe Dispenza necesita realmente la argumentación teórico-cuántica para señalar la constructividad y diversidad de las posibilidades de pensar, sentir y actuar. Las tesis correspondientes existían y siguen existiendo -como ya se ha mencionado- en los esfuerzos sistémico-constructivistas por reconstruir y transformar el sufrimiento mental más a partir de los patrones habituales de interpretación y emoción de los actores. Lo que convence, sin embargo, es su intento, que todavía puede describirse con más detalle, de “evitar” una reconstrucción demasiado profunda en este paso y entrar inmediatamente en los intentos de crear nuevas posibilidades del propio yo, de crear una imagen del propio yo ideal para uno mismo, por así decirlo, y de entrenar en ella una fuerza constructiva en la práctica meditativa. El conocido trance problemático podría así ser sustituido gradualmente por pensar, sentir y actuar sobre la base de esta imagen de solución de un yo ideal -una idea cautivadora, para cuya justificación, como ya he dicho, no se necesita argumentación teórico-cuántica.

No obstante, la tesis de Joe Dispenza ayuda a ampliar o incluso a abandonar los supuestos newtonianos de causalidad. La teoría cuántica proporciona razones suficientes para deconstruir los dos supuestos de apoyo de un cortocircuito mecanicista-lineal de interpretación (= zona sombreada en gris en la Fig. 3.), especialmente en psicoterapia, y perseguir la idea de que se trata de cortocircuitos habituales que obstruyen otras aproximaciones al mundo de los fenómenos porque nos imponen “susurros” (en el sentido de Derrida), que no tienen un mayor contenido de realidad simplemente porque entran en nuestro cerebro por el oído y construyen a partir de ahí nuestra imagen de la realidad. No todo lo que pensamos y sentimos está estructuralmente determinado y condicionado por el continuo infantilismo de nuestro ser interior. Más bien, comprender los mecanismos de percepción y sentimiento que operan en nuestro interior también es posible, y las personas también pueden dejar atrás su “ego habitual”, que es “el hábito más fuerte al que podemos renunciar” (Dispenza 2017, p.15ss), y (re)crear su ego - una idea igualmente familiar para la Ilustración y la teoría educativa.

en la sala de terapia del destino		→	en la sala de terapia de las posibilidades	
Primera idea central: Causalidad	A Determinación estructural		Segunda idea central: No tematización del pensamiento habitual	
B El pasado (las experiencias emocionales y cognitivas arraigadas) - la infantilización perpetuadora	Constelación de formas emocionales y cognitivas de creación del mundo		C El mañana (la posible construcción emocional y cognitiva de la realidad) - El mundo de las posibilidades	
Tercera idea central: La sensibilización como solución	D Plasticidad		Cuarta idea central: Anclaje sináptico de nuevas formas de construcción de la realidad	

Fig. 4: De la determinación estructural a la plasticidad

Para superar los supuestos de infantilidad continuada y de determinismo estructural, o al menos para desplazarlos a un segundo plano y no dejar que degeneren en las únicas gafas de nuestra visión terapéutica de lo que sucede, es importante y necesario configurar con más fuerza la acción terapéutica desde la cuestión de las posibles construcciones emocionales y cognitivas de la realidad y acompañar al cliente en su salida hacia el nuevo mundo de sus posibilidades.

Este enfoque orientado al potencial es esencialmente educativo. Sigue los intentos, observables desde tiempos inmemoriales, de penetrar en la esencia del ser humano y buscar formas de madurar hacia una personalidad más “moral” -como solía decirse-, “mejor”, “más ilustrada” o “más reflexiva”. Todos los discursos educativos de la era moderna giran en torno a este tema, por lo que el enfoque en la reflexión y la autoeducación (cf. Arnold 2013) se han reforzado significativamente desde la Ilustración. Mientras que en épocas anteriores se intentaba adaptar con éxito a niños y jóvenes a las normas de comportamiento exigidas por la sociedad, la Ilustración obligó al individuo a abandonar la inmadurez y a utilizar su “intelecto sin ayuda externa” (Kant) para responsabilizarse de sus propios pensamientos, sentimientos y acciones. Esto sentó las bases para una reflexión crítica y también “irreverente” sobre las circunstancias, y también se empezó a plantear la cuestión de qué otras formas de trato razonable con la naturaleza y la sociedad, así como con las propias posibilidades vitales, eran concebibles y justificables. En general, la justificación lógica y basada en pruebas, así como la justificación crítica, pasaron al centro del discurso.

Aunque el concepto de educación siempre se basó en la pretensión de examinar lo que significa o puede significar realmente ser humano, se fue ampliando cada vez más para incluir una dimensión socioteórica, que planteaba la cuestión de las condiciones que debían crearse para permitir la maduración individual y el desarrollo de competencias sin tener en cuenta a la persona. El discurso sobre la educación se convirtió así en un discurso de teoría social, en cuyo trasfondo, sin embargo, siempre estuvieron en juego las líneas básicas de una teoría del sujeto. Ésta pretendía determinar con mayor precisión los mecanismos individuales de un desarrollo emocional y cognitivo satisfactorio en el contexto de las condiciones vitales y sociales, también con el objetivo de fortalecer al individuo y contribuir a transformarlo en un forjador activo de su biografía. De este modo, el sujeto pasó de ser un “modelado” a un diseñador y modelador de sus posibilidades biográficas y sociales, por lo que el libre albedrío, la autorresponsabilidad y la autoconciencia se convirtieron en connotaciones esenciales del cambiante concepto de sujeto. Con ello, “el ser humano se convirtió en el determinante de las cosas” (Rehfuss 2003) o en el constructor de su realidad, lo que también abrió la puerta a una autorreflexión más profunda del ser sujeto. En el proceso, el concepto tradicional de sujeto quedó completamente en entredicho, como hace el principal representante del pensamiento posmoderno Lyotard cuando escribe:

“Lo inquietante para el hombre es (...) que su (supuesta) identidad como “ser humano” se está desvaneciendo (...). (Las) ideas que alimentan el sentido inmediato de una identidad humana (se han) debilitado. A saber: la experiencia, la memoria, la autonomía (o la libertad)” (Lyotard 1985, p.79s).

Esta incertidumbre fundamental hace igualmente difícil, tanto para la educación como para la psicoterapia, establecer puntos de referencia contemporáneos para sus conceptos e intervenciones, a fin de poder reposicionarlos más allá de la heteronomía y la

autodeterminación. La vieja reivindicación de la terapia escénica como refuerzo de la autoliberación subjetiva y la autodeterminación se tambalea en un mundo cuyos modos de subjetivación apenas pueden representarse de forma convincente en la yuxtaposición de lo externo y la autoorganización. El sujeto se libera aparentemente y se pone en escena en el contexto de los decorados sutilmente mediados y generalmente accesibles de una representación contemporánea del yo, una forma que al mismo tiempo limita los posibles modos de expresión de un verdadero yo. Esta sutil influencia da forma al “gobierno del yo” del que hablaba Michel Foucault (Foucault 2009). Si se examina más de cerca, no se trata realmente de un “acto de emancipación de comportamientos prescritos e impuestos” (Bernard 2017, p.192). Más bien, la “voluntariedad” del sujeto liberado frente a tales prescripciones se reduce al hecho de que “(...) ya sigue estas prescripciones por voluntad propia en una autoproblematización anticipatoria” (ibíd.). Para el filósofo y sociólogo holandés-alemán Willem Lodewijk van Reijen (1938-2012), esta sutil infiltración de lo ajeno en lo propio representa también la muerte del sujeto:

“Los sujetos están muertos, ya no pueden producir nada, al contrario, son producidos. Nosotros no hablamos la lengua, la lengua nos habla (...). Nosotros no hacemos la tradición, la tradición nos hace a nosotros” (van Reijen 1988, p.398).

Ciertamente, se puede discutir sobre este canto del cisne postmoderno al concepto de subjetividad, pero, por otro lado, no se puede pasar por alto que los marcadores de orientación vinculantes también son más bien escasos en los debates actuales sobre las formas de expresión y los estándares de una educación exitosa como desarrollo del sujeto. Todo parece encaminarse hacia un fortalecimiento de la autonomía y flexibilidad precisamente de este sujeto, del que se acaba de decir adiós, ya que sólo parece expresarse en marcos prefabricados de búsqueda y presentación del yo. En el desarrollo descrito por van Reijen, sin embargo, sólo se ha disuelto la lectura de un sujeto, que ya dejó de significar en los albores de la Ilustración. La Ilustración se basó en la razón y, por tanto, también en el cuestionamiento de los poderes sugestivos de la tradición y el lenguaje -¿por qué no también de la cultura digital? - cuya validez ya había sido notablemente erosionada, sobre todo por la filosofía del lenguaje y la educación. Tradición, lenguaje y educación eran meros préstamos, y se desintegraron desde el momento en que el propio pensamiento empezó a ser cada vez más consciente de su constricción por los hábitos tradicionales, así como por las formas lingüísticas de expresión y los conceptos tradicionales de educación. En el proceso, no todo se tiró por la borda (por ejemplo, los derechos humanos con su promesa de autonomía), sino que se cuestionó continuamente su justificabilidad última. El resultado ha sido un cultivo de la diversidad, la desestandarización y la flexibilidad, que en última instancia también sugiere que la acción terapéutica debería desprenderse cada vez más de los conceptos estándar y recurrir a interpretaciones más diferenciadas o granulares que se apoyen en el principio de que -en el caso concreto- también podría ser muy diferente de los conceptos lingüísticamente definidos y tradicionales del pasado. Con estas reflexiones fundamentales, la psicoterapia y la educación se quedan hasta cierto punto desfasadas e interpretan a menudo los acontecimientos actuales con la ayuda de las ideas, imágenes y conceptos del pasado, un *anticuamiento* que es fundamental para la “doctrina curativa” y los procedimientos de Bert Hellinger (cf. Goldner 2003). Esta constelación familiar practicada

por Hellinger tiene su origen - como la Sociedad para la Terapia Sistémica y la Investigación afirmó en su ya citada demarcación -

“(...) a partir de componentes importantes de la terapia sistémica (trabajo de reconstrucción familiar y estructuras familiares), pero su práctica actual da pie a la junta directiva de la Sociedad a claras críticas y temores en cuanto a una posible puesta en peligro de los clientes. Obviamente, esta declaración le pareció necesaria a esta revista profesional, entre otras razones, porque las constelaciones familiares se representan a sí mismas como una terapia sistémica.

La declaración continúa diciendo que Bert Hellinger postula la existencia de órdenes y jerarquías básicas predefinidas y defiende repetidamente sus conceptos, interpretaciones e intervenciones con un absolutismo que restringe enormemente la autonomía de los clientes. Al mismo tiempo, elude una discusión seria y crítica de sus planteamientos y parece preferir ser admirado por unos seguidores devotos” (Mentzos 2006).

Tales recaídas en los patrones tradicionales de interpretación con el fin de dar forma a los procesos mentales de acuerdo con las normas de los supuestos “órdenes del amor” (Hellinger 2008) no tienen prácticamente nada en común con los ya mencionados choques teórico-cuánticos a la cognición y su problematización del observador. En cierto modo, son exactamente lo contrario de una terapia de autocierre y autoproblematización, tal y como se esboza en este ensayo. Aquellos que creen poder reconocer patrones de trabajo en el otro sin preguntarse qué patrones biográficos siguen su propio reconocimiento y juicio en esta interpretación están exclusivamente en contacto consigo mismos y se preocupan por órdenes que no están en ninguna parte - excepto en su propio pensamiento rígido y presuntuoso, cuya actuación temeraria dice más del psicograma de Hellinger que del de sus respectivos clientes. Lo mismo vale para la gran multitud de terapeutas que siguen ciegamente sus conceptos sin distancia autorreflexiva ni crítica teórico-observacional.

Sin embargo, este claro distanciamiento de las lecturas en última instancia psicológicas de cocina de las constelaciones familiares no debe entenderse como si no hicieran uso también de procedimientos y enfoques interesantes y originalmente útiles -por así decirlo: “imaging”. Sin embargo, éstos no fueron desarrollados por ellos, sino por la terapeuta familiar estadounidense Virginia Satir (1916-1988), entre otros, y utilizados como forma de apoyo para clarificar los vínculos y las huellas familiares - ella hablaba de esculturas. De este modo, Satir utilizaba las imágenes emocionales de los actores, sin por ello subyacer a sus observaciones el concepto de una forma de vinculación significativa, necesaria o incluso permisible.

Tales enfoques abiertos con las experiencias de apego en la familia de origen y en el presente también son adecuados para posibilitar el acceso y la comprensión de los movimientos del cliente en fases de cambio rápido en las formas habituales de subjetivación - sabiendo que éstas también revelan algo distinto de lo que uno mismo ha experimentado como válido y almacenado en sí mismo como imagen inamovible. Se requiere que la psicoterapia contemporánea se oriente a los procesos sociales actuales de cambio en lo subjetivo o en la identidad y el curso de la vida, en lugar de observarlos a través del espejo retrovisor del pasado. Frente a estos inequívocos procesos de cambio, surgieron intentos, por ejemplo en la sociología de la “modernidad reflexiva” (cf. Beck 1986), de desarrollar nuevas formas de manejo intelectual y operativo, que hasta cierto punto estilizaban el cambio mismo como punto de referencia sustentador de la subjetivación - confiando en el lema: “Lo único constante es la no permanencia”. Como resultado, la imagen del “hombre

flexible” (Sennett 1988) surgió como un nuevo modelo, que, sin embargo, ponía demasiado énfasis en la disponibilidad del sujeto para usos arbitrarios y volvía así a un concepto largamente olvidado de la sujeción última del individuo en su subjetivación. Por ello, en los debates educativos, esta imagen se extendió al “hombre reflexivo”:

“Éste conoce el poder autocumplidor de sus hábitos y su propio apego a la tradición y las rutinas. Es consciente de que éstas siempre le tientan a aferrarse a sus certezas y a construir el futuro sobre la base de sus propias experiencias, contribuyendo así a que el futuro también se convierta más o menos en lo que ya ha sido el pasado. El “hombre reflexivo” no es, pues, meramente flexible, sino que también se preocupa por reflexionar. Sabe que sólo podrá cambiar su mundo si consigue cambiarse a sí mismo. Al aprender a juzgar las circunstancias con menos rapidez, también se abre a lo extraño, a lo desconocido y quizá ya rechazado. Compara de forma apreciativa donde antes creaba unívocamente mediante el juicio. De este modo, al menos crea las condiciones para que la realidad se le muestre de otro modo, como una realidad diferente. De este modo, el “hombre reflexivo” logra una flexibilidad propia. Ésta se debe a su propia rotación, no a una mera adaptación a lo supuesto o realmente dado. Y esta autorrotación es una expresión de la capacidad de aprender que lleva dentro de sí como potencial” (Arnold 2017, p.14).

En relación con el abordaje terapéutico de los sentimientos de perturbación, este cambio de imagen lleva a la consideración de que con el fin de las biografías normales y de los cursos de vida estándar, el trabajo psicoterapéutico no puede continuar siguiendo los conceptos tradicionales como si nada hubiera sucedido, sobre todo porque la causalidad de la determinación estructural es cualquier cosa menos cierta a la vista de los modelos de plasticidad cerebral-fisiológica y puede mantenerse como enfoque terapéutico dominante. No sólo hay causas pasadas, sino probablemente también futuras, por lo que puede tener sentido abordar las causas futuras de un cambio que triunfe en el ahora con más fuerza en términos de pensamiento y terapia, como sugieren los conceptos mencionados de constructivismo emocional o cambio activo de sinapsis.

No sólo tiene efecto lo que ha sido, sino también lo que (podemos) considerar posible. Las posibilidades pueden ser tan probables y efectivas como las causas experimentadas. Las causas, sin embargo, son inmutables porque son pasado. Sólo las posibilidades futuras pueden configurarse y transformarse activamente en sus efectos para el aquí y el ahora: ésta podría ser la tesis de partida provisional de una psicología cuántica, si es que puede y debe existir.

Los conceptos de la “sala de terapia del destino” que aparecen como normativos también resultan ser, si se examinan más de cerca, una expresión de sistemas sociales en los que las estructuras familiares eran más coherentes y el poder de socialización de los padres no se veía contrarrestado por las influencias superpuestas de los medios de comunicación. En la “cultura digital”, el “estatus de la subjetividad” es fundamentalmente diferente y, por lo tanto, también requiere conceptos educativos y terapéuticos diferentes:

“En todos los rincones del mundo occidentalizado, la gente mira las mismas pantallas gris plateadas y sigue las mismas rejillas de presentación de la individualidad. Los procesos de regulación son adoptados por ellos mismos y, por tanto, aplicados de formas cuya casual eficacia no podría haberse previsto. La promesa de nuestro autodesarrollo es un arma más poderosa que cualquier estandarización del pensamiento” (Bernard 2017, 210).

Sea como fuere, la superposición, la penetración y también la eliminación de tabúes a través de las experiencias mediáticas cambian las condiciones del crecimiento de forma tan fundamental que los trastornos que puedan surgir no pueden abordarse con instrumentos

procedentes de otro siglo. En este contexto, Neil Postman hablaba de la “desaparición de la infancia” (Postman 2003), sin hablar, no obstante, de las cuestiones terapéuticas que podrían surgir para un profesional que se ocupe del infantilismo continuado cuando la infancia como tal desaparece cada vez más y el curso de la vida adulta también tiene siempre fases de búsqueda, despertar y empezar de nuevo, como estábamos acostumbrados a reservar para la pubertad y la clarificación de la identidad como período de transición habitual. El distanciamiento gradual de la determinación estructural en favor de la plasticidad a lo largo de toda la vida en los conceptos terapéuticos no sólo se basa en última instancia en los conocimientos de la investigación cerebral sobre la flexibilidad, maleabilidad y capacidad de cambio de nuestras conexiones sinápticas, sino que también -por último- se está distanciendo de los conceptos de un curso de vida normal, ya que sobresale de épocas pasadas y también da forma a nuestra visión terapéutica.

Susann en la doble realidad

“Después de una fase de abandono temerario por parte de mi marido, durante la cual también empezó a buscar un piso compartido para él y su nueva novia, de repente se produjo una marcha atrás por su parte, al menos en pasos delicados, casi imperceptibles” - relató Susann. “La esperanza brotó para mí porque creía que, después de todo, él volvería a mí arrepentido para intentar seguir con nuestro matrimonio. Al mismo tiempo, estaba llena de sospechas y empecé a vigilarle y a escuchar a escondidas sus llamadas telefónicas: Quería saber si realmente había roto completamente el contacto con “mi ex novia”, como él decía. En lugar de abrirme suavemente y prestar realmente toda la atención a las cosas que parecían molestarle de nuestra relación, lo puse todo bajo vigilancia. En el proceso, sentí que sucedía cada vez más lo que temía que sucediera. Cuanto más atención le prestaba, más dejaba que el contacto continuara como una relación paralela en secreto, esa era mi impresión. Para mí, mis peores temores también se confirmaron cuando le oí decir a la otra mujer: “Sabes, quiero envejecer contigo. Y hasta que seas libre, tendremos que seguir con nuestra solución insular y vernos en secreto de vez en cuando, a pesar de la mala conciencia que tengo hacia mi mujer. Algún día estarás a mi lado. ¡Qué bonito pensamiento!” Cuando oí esto, empecé a ver más concretamente en mi interior la posibilidad de poner fin a esta relación mentirosa.

Aún hoy estoy infinitamente en deuda con mi terapeuta, que me aconsejó que no actuara precipitadamente y que cambiara por completo mi enfoque y me dedicara por entero a revivir mis propias posibilidades en nuestro matrimonio. “El otro desaparecerá como por sí mismo si no se centran en él. Cuanto más atención prestan a lo otro, más contribuyen ellos mismos sin darse cuenta a que siga siendo una realidad”. Este cambio de enfoque fue lo más difícil que tuve que hacer en mi vida, porque no se trataba sólo de ignorar algo que es de facto y me hace daño, sino también de creer en lo nuevo, que sólo puede desarrollarse realmente cuando lo otro y amenazante ya no está ahí. Creer en esto me parecía casi imposible. Pero me involucré en el intento de hacer desaparecer una realidad ignorándola”.

Más allá de la certeza del efecto: De la psicoterapia newtoniana a la sistémica

Sistémica

Como en un móvil
colgamos con otros
juntos en la red
de las muchas vidas -
presentes y pretéritas

Causa y efecto
no son separables
por ello los reproches
no explican nada,
sino que lo dejan en la niebla,

lo que nos atraviesa
y entre nosotros
está en el acción -
de manera no conocida
o manejable
el mundo se siente
a la deriva

uno al lado del otro
en coevolución,
sabiendo lo que cobra vida
en las imágenes del otro
Imágenes que cobran vida,
que le controlan desde fuera

Con amor
tomo
tu reproche
y trato de evitar,
lo que te inquieta

(Susann T.)

*El pasado
no ha pasado,
vive
y no ha pasado.*

Cómo somos y cómo pensamos, sentimos y actuamos es algo que sólo podemos decidir por nosotros mismos hasta cierto punto. No existe un punto cero desde el que nos abaniquemos conscientemente. Más bien, normalmente sólo alcanzamos la capacidad de autoconciencia reflexiva cuando nuestras vidas ya están en pleno apogeo, si es que lo están. En ningún momento podemos elegir cómo sentimos y entendemos el mundo, sino que también estamos moldeados por los miedos, las resoluciones y las sabidurías mundanas que nos susurraron en la cabeza a una edad temprana. Éstos conforman los patrones básicos de nuestro yo, es decir, nuestras formas típicas de enfrentarnos a situaciones novedosas,

abiertas o incluso desconocidas. Este hecho resulta especialmente claro en relación con los traumas tempranos, pero también se aplica a las formas menos espectaculares de nuestra socialización. Aquí, la determinación estructural de nuestro yo sigue funcionando en un gesto newtoniano; explica parte del equipamiento inicial de nuestra alma, pero no la plenitud de nuestras posibilidades.

Socialización: la imagen abrumadora

“Socialización”, ¡qué palabra! Describe el proceso de convertirse en persona en relación con los demás. Sin esta relación con los padres, los hermanos, la familia, los amigos o la comunidad en la que crecemos, no podemos llegar a ser personas. Esta idea es fundamental para toda la investigación de los últimos cien años: el yo se desarrolla a través de la imitación, la adopción y su propio movimiento de búsqueda, apoyado por las relaciones y arraigado en la emocionalidad de los primeros años. Lo siguiente es cierto: no todo lo que experimentamos se nos aplicó o incluso nos sirvió. Mucho seguía la lógica de otras biografías a cuyos patrones estábamos expuestos y experimentábamos como normalidad porque no se podía acceder a otro y no existía una alternativa.

Sólo en la biografía avanzada empezamos a comprender con qué fuerza nos han moldeado estos patrones de apegos tempranos. Nos crearon imágenes de normalidad, y no podemos evitar mirar a través de esta “normalidad” experimentada lo que nosotros mismos vivimos y lo que pensamos que somos. Si tuvimos una infancia demente, mortificante o incluso tormentosa, percibimos la cercanía, la seguridad y la fiabilidad como algo anormal e irritante y quizá nos resulte difícil soportar esta forma inesperada de vida. No pocas veces, el paradójico principio “estoy bien cuando me siento miserable” (Arnold 2005, p.12) nos aleja entonces de lo que anhelábamos y habíamos conseguido. De este modo, el pasado vive poderosamente en nosotros, y nosotros también vivimos como expresión de una continuidad de perdurabilidad que se extiende durante décadas, si no siglos.

Info-caja 6:

El tirón de la reconstelación

El término “reconstelación” describe el hecho de que, al percibir, reconocer y reaccionar ante las circunstancias actuales, siempre (re)actuamos desde una certeza emocional (“¡Así es como es o así es como tiene que ser!”), cuyas perspectivas y enfoque proceden de los patrones de “sentirse en el mundo”, que suelen estar arraigados desde una edad temprana. Por lo tanto, no vemos los motivos de la otra persona y sus intenciones tal y como son, sino como nos sugiere nuestra memoria emocional. Esto nos expone a un conservadurismo interior enormemente eficaz, que también nos tienta a repetir los dramas familiares de nuestra alma en situaciones siempre nuevas: con actores diferentes, en un contexto nuevo, con temas nuevos.

Especialmente en situaciones de pareja o de liderazgo, pero también en situaciones de aprendizaje, estos fenómenos de reconstelación a menudo se ponen claramente de manifiesto y apuntan a las posibilidades de una transformación de la competencia a través de un cambio interior que sólo puede lograrse en el yo interior profundo (emocional). Con ello

“(…) el sujeto también reconstelaciona esta imposición o posibilidad para sí mismo al sumergirla a la luz de sus percepciones, aprehensiones y sentimientos familiares, e inevitablemente realiza un cambio en su interior. La

cognición y la emoción surgen estimuladas o no estimuladas por lo externo o de tal manera que constelan lo externo de tal manera que les parece confirmatorio, ajeno o familiar -aquí quizás radique también una clave para entender la autorreferencia hermética (...). Y aquí también puede aplicarse: Esta lógica del sujeto es fundamentalmente no planificable en el sentido habitual” (Arnold/ Pätzold 2005, p.204).

En vista de las tendencias de reconstelación de nuestra percepción, el asesoramiento, el apoyo o la asistencia para el cambio deben practicar siempre una especie de mirada arqueológica con el cliente para llevarle rápidamente de la queja sobre el otro, el destino o lo que sea a una mirada interior que se plantee la pregunta: “¿Qué me recuerda de mí mismo la desesperanza actual en la que me encuentro? Sólo cuando el cliente logra reconocer las tendencias de reconstelación preparadas en sí mismo y les echa una mirada sobria, puede ponerse en marcha un proceso de cambio que le libere de los reproches al exterior y le permita buscar otras -sus propias- posibilidades en su interior. Quien no lo consigue se tambalea -inconscientemente- de situación en situación, repitiendo constantemente su propio drama emocional inicial y cerrándose a la felicidad. De este modo sigue siendo fiel a sí mismo (“¡La felicidad no es para mí!”), pero vive su vida como un bucle repetitivo en lugar de como el despliegue de sus potenciales interiores.

Este efecto intergeneracional del legado social ha sido bien estudiado y documentado en los últimos años, especialmente en el caso de los niños de la guerra o incluso de los nietos de la guerra. Se trata de personas cuyos padres habían participado ellos mismos en acontecimientos bélicos y regresaron a la vida civil gravemente traumatizados y privados de importantes oportunidades para madurar, y que se atrevieron a intentar llevar una vida “normal”. La mayoría de ellos nunca hablaron de sus experiencias, sólo su entorno inmediato sufrió los efectos de estos acontecimientos no procesados. Como hijos de antiguos soldados del frente, sintieron su ausencia emocional y su cerrazón, no sólo los adoptaron como modelo para su propio papel de adultos y su propia paternidad o maternidad, sino que también aprendieron a dejar de lado sus legítimas necesidades y expectativas como niños. Los resultados de tales reacciones sociales en cadena no fueron, por tanto, sólo niños cuyos padres se habían visto privados por la guerra de importantes dimensiones de un autodesarrollo sano y una autoexpresión auténtica, sino que, incluso como nietos de guerra, pudieron vivir la relación con sus propios hijos de una forma meramente limitada. Habían sido privados de las imágenes de la verdadera paternidad o maternidad.

En el libro “Nebelkinder” [Niños de niebla]^{*6}, editado por Michael Schneider y Joachim Süß, con el subtítulo programático “Kriegsenkel treten aus dem Traumaschatten der Geschichte” [Los nietos de la guerra salen de la sombra traumática de la historia] (Schneider/ Süß 2015), hay numerosos documentos de una situación vital inicial así minusvalorada. Merle Hilbik, por ejemplo, describe en este lector el comportamiento cerrado de sus padres con la valoración,

“(…) que enterraron los recuerdos tan profundamente dentro de sí mismos que tal vez ni siquiera eran conscientes de que había algo allí en absoluto, La guerra era un archivo polvoriento que habían depositado en una caja en el sótano y del que se habían olvidado” (Hilbik 2015, p. 47).

^{*6} Hay que recordar que el Holocausto realizado en la Alemania nazi usó frecuentemente la expresión “Noche y niebla” (Nacht und Nebel). De hecho, la directiva de 7 de diciembre de 1941 que legalizó el exterminio se conoce como decreto Noche y Niebla. Es posible que el origen de la expresión se deba a la identidad de las iniciales (N.N.) con la caracterización de las personas no identificadas (Nicht Name, No Nombre). A partir del decreto, millones de personas fueron deportadas y exterminadas. [N. trad.]

Del mismo modo, es más o menos típico que los supervivientes del Holocausto, por ejemplo, sean desgraciados, como describe Angela Baumgart. Estas personas

“(...) escenifican problemas en el presente que en realidad tienen que ver con el pasado de sus padres o abuelos. Estas dificultades orquestadas por ellos mismos les hacen sentirse casi igual de mal. Y si, por una vez, les va bien, esto se asocia a sentimientos de culpa.

A mí me pasa algo parecido. Cuando me siento mal, me siento cerca de mi madre y de mis abuelas. Apenas hay un estado normal más feliz para mí y ningún lugar seguro donde me sienta segura” (Baumgart 2015, p.82).

Susann T. ha escrito un poema sobre los efectos intergeneracionales de las experiencias bélicas que ilustra los efectos psicológicos de lo que no se dice pero tiene un impacto duradero en su socialización emocional desde la perspectiva de los hijos y nietos de los participantes en la guerra:

El silencio de los padres

Desde hace ya más de setenta años
callas ante lo indecible,
y pesados sueños nos amenazan,
para experimentar el horror.

Esto no desaparece sin más,
se instala sobre y entre nosotros,
encuentra muchos lugares
para oscurecer nuestra hora.

Ustedes mismos estuvieron involucrados en esto,
de manera no querida, también se amenazaron a sí mismos,
tenían demasiada prisa,
para olvidar – lo todavía embrutecido.

*Por qué no podías hablar,
no contar lo sucedido
también explicar los crímenes
que condonar era complicidad.*

Dejaste abierta tu culpabilidad,
sin saber que esto no es posible en absoluto.
En vano esperan tus hijos,
que su felicidad en la vida está girando.

Y no paralizado por la culpa
atascarte en tu propia vida,
porque está constantemente bastante avergonzada
de empantanarse en la pesadez

En lugar de dar forma a lo que sólo a ellos
les dotaba de vitalidad,
no seguir ciegamente sus huellas,
para escapar a Auschwitz

A donde quedó tu inocencia,
bastante bien ordenado en el terror

lo que tramaba el alemán Michel
como la arrogancia asesinó a la moralidad.

*Por qué no podías hablar,
no contar lo sucedido
también explicar los crímenes
que condonar era complicidad.*

Incluso décadas después
tus actos con amargura.
La culpa escondida en la nada
nos hacen tristes y débiles.

*Por qué no podías hablar,
no contar lo sucedido
también explicar los crímenes
que condonar era complicidad.*

(Susan T.)

Estos puntos de vista son inusuales. Relacionan lo momentáneo con el pasado y asumen una sutil continuidad de lo que se percibe subjetivamente como normal, que se extiende más allá de las fronteras generacionales (cf. Schützenberger 2007). Esta visión de las cosas no es popular, pero tiene poder explicativo. Nos adentra en el fatídico espacio de la terapia y sigue un camino de solución de la toma de conciencia (cf. Fig.4), que a menudo resulta ser un callejón sin salida - útilmente ilustrado - pero que en última instancia termina abruptamente, ya que en él los efectos de lo antiguo no sólo pueden comprenderse, sino también - como ya se ha mencionado - reforzarse. Es muy raro -o al menos eso se tiene la impresión- que los clientes consigan realmente en este camino aprender a abandonar definitivamente los sentimientos oscuros, las constricciones o incluso los miedos allí donde se originan: En la experiencia de abuelos y padres, ¡pero también de abuelas y madres!

Al mismo tiempo, la referencia de lo momentáneo al pasado continuo va más allá de la visión del individuo generalizada en las ciencias sociales y sitúa al individuo en el contexto de certezas transmitidas en contacto muy personal y transmitidas de generación en generación. Éstas se repliegan emocionalmente; el niño pequeño experimenta el mundo de sus padres - ¡es, de hecho, el mundo de sus padres! En este mundo, no sólo desarrolla su propia visión del mundo, sino que también asume funciones de comprensión mucho antes de que puedan establecerse las fuerzas del autodistanciamiento y la reflexión. E incluso estas fuerzas rara vez conducen a la autonomía que nos gusta suponer. “La mayoría de las personas mueren antes de nacer del todo” - escribe Erich Fromm (Fromm 1996, p.99), refiriéndose a nuestro entrelazamiento casi insoluble con las primeras lealtades a las que fuimos seducidos emocionalmente sin ver a través de ellas. Al fin y al cabo, en la edad adulta nos encontramos en situaciones vitales que nos llevan de una desgracia a otra, y no nos damos cuenta de que es precisamente esta propia continuidad biográfica a través de la cual expresamos también lealtad, amor y aprecio por las generaciones de las que procedemos (lema: “¡Te honro cerrando también para mí lo que permanecía cerrado para ti y no dejando que triunfe mi vida, mi amor!”)

Por ello, para una verdadera maduración de la personalidad es útil abordar el destino de nuestros padres y abuelos en un movimiento retrospectivo de forma comprensiva.

Sólo en ese movimiento podemos acercarnos realmente a lo que nos codetermina y orienta desde lo más profundo. No se trata simplemente de explicar las causas o incluso de culpar a los demás. Más bien, el objetivo de una reflexión de este tipo es sentir nuestro camino hacia el código fuente de nuestras propias huellas, para luego también practicar formas de despojarnos deliberadamente de lo viejo. Encontraremos lo que buscamos si realmente logramos el doble paso de *madurar a través de una profunda comprensión de nosotros mismos*. Este doble paso incluye los dos movimientos:

- *“¡Mi certeza no es tu certeza!”*. Más bien, es el resultado y la expresión de mi movimiento vital. En esto, se me susurraron explicaciones que se condensaron en lo más profundo *de* mí en el fundamento de apoyo de mi ser y mi expresión. ¡Soy como podría haber llegado a ser! No puedo renunciar completamente a este fundamento de mi yo sin perderme, por eso algo en mí tiende a llevarme una y otra vez a posiciones que puedo sentir similares para sentirme “segura”. Pero al aclarar estas conexiones, me abro a la idea fundamental de que el mundo no es sólo como yo lo siento y lo entiendo. “¡También podría ser completamente diferente!” - esta frase es la llave que abre el acceso a mi diversidad interior y también exterior.
- *“¡Yo también puedo (ser) diferente!”*. Sólo nosotros podemos invitarnos a dar vida a nuevas expresiones de nosotros mismos escuchándonos a nosotros mismos y empezando también a sentir nuestro entorno con sus posibilidades reales más atentamente. “¿Tengo que adoptar una postura ante lo que me parece que es el caso en este momento? ¿Hasta qué punto esta afirmación me fijaría y me impediría vivir esta situación de otra manera? ¿Podría enfrentarme experimentalmente a esta afirmación, situación o estado de ánimo?”. Estas preguntas ponen de manifiesto otras formas de vida a las que tendemos a cerrarnos en la vida cotidiana. De este modo, también nos aseguramos de que todo pueda seguir siendo como lo conocemos, lo tememos o lo necesitamos.



Fig.5: El ying-yang de la conservación y el cambio

Con este doble paso de *autocomprensión profunda*, todo puede cambiar: Podemos transformar muy gradualmente nuestro yo y sacarnos de patrones de reacción familiares practicando la evitación de lo demasiado familiar y preguntándonos una y otra vez: “¿Qué me recuerda de mí mismo (y de mi carga heredada) esta nueva situación y el estado de ánimo que la acompaña en mí, así como mi impulso de reacción espontánea?”.

En este contexto, me refiero a la suma de las *características estructurales* que siempre han determinado nuestro propio pensar, sentir y actuar como una carga. No las hemos creado nosotros, sino que son el lado interior de nuestro mundo vital, por así decirlo, el lado interior e interiorizado de las circunstancias externas de nuestro crecimiento. Son los temas, estados de ánimo, modismos y mundos emocionales en los que se nos permitió experimentar la relación y el parentesco, así como la seguridad. Nuestra propia capacidad para relacionarnos o nuestra falta de relación también tiene sus raíces profundas en esta amalgama de experiencias tempranas. Éstas sangran a través de nuestra piel emocional, de la que

difícilmente podemos escapar. Cuando nos sentimos justificados y queremos tener razón, esta certeza experiencial habla de nosotros e interpretamos la situación del modo en que hemos aprendido a soportar situaciones estructuralmente similares.

Individuación: la delimitación del yo

Individuación es el término que utilizamos para describir los procesos de un devenir exitoso del yo (cf. Stierlin 2010). Esto también incluye un alma sana o equilibrada que no se enreda en viejos patrones una y otra vez ni permanece permanentemente en contextos que se perciben como insanos y atormentadores. Por esta razón, la terapia sistémica se centra en el descubrimiento de patrones, la reflexión sobre los patrones y la transformación de los patrones, a veces incluso hablando de “ruptura de patrones” (Osmetz et al. 2006) - un término marcial que en última instancia surge de una visión instrumentalista del cambio del alma, como si se pudiera forzar el abandono de patrones en uno mismo o en los demás. Cuando Gregory Bateson (1904-1980) hablaba de que su trabajo tenía como objetivo reconocer los “patrones que conectan” (Bateson 1979), esta afirmación también marca el elemento del soporte vital sistémico. Este elemento integra

- elementos de teoría de la observación
- elementos constructivistas,
- elementos de teorías del sujeto, así como
- teorías y conceptos de los estudios sobre el cambio

a un marco interpretativo complejo para interpretar el desarrollo humano, la presentación de la identidad y la interacción en el curso de la vida, sin vincular inmediatamente la interpretación a una idea de intervención. Las terapias sistémicas se limitan a “asegurar las condiciones límite para los cambios de patrón” (von Schlippe/ Schweitzer 2009, p.8). Se limitan a asegurar que el contrasistema con el que están tratando esté “abierto a la estimulación de coincidencias” (Luhmann 1988, p.132).

Al hacerlo, se toman en serio el a priori de *la limitación del observador*, según el cual “todo lo que se dice (es) dicho por un observador” (Maturana 2001). Esta “conciencia observacional” (Arnold 2017, p.62) es una expresión del conocimiento,

“(…) que no podemos examinar simplemente la realidad como algo que existe fuera de nosotros, sino que, en realidad, este objeto sólo se nos hace accesible a través de nuestras observaciones, es decir, lo construimos nosotros mismos. Por esta razón, el propio observador también debe ser observado observando. De este modo, aprendemos peu à peu [poco a poco] a reconocer cómo preferimos construir la realidad, sobre la base de nuestros circuitos fisiológicos cerebrales adquiridos. Este efecto debe perseguirse en la ciencia, pero también tiene una importancia fundamental en la vida profesional cotidiana.

El comportamiento profesional (...) sólo es posible como comportamiento observacionalmente consciente o autorreflexivo. Dicho comportamiento es menos “decidido”. Uno es entonces consciente de la autoconstrucción de sus reacciones y juicios, y muchas cosas le resultan familiares en el transcurso de su vida (profesional). Sólo quien conoce a sus viejos conocidos (interpretaciones rutinarias, sentimientos y reacciones) puede también despedirse de ellos o, al menos, “marcar distancias”. Para que esto tenga éxito, los profesionales deben ser instruidos sobre los mecanismos funcionales de la percepción. Sólo quien los conoce puede observarse también a sí mismo de un modo más distanciado de sí mismo y también más desapasionado -o tal vez incluso divertido-, y quien ha aprendido a observarse de este modo puede convertirse en un [barón de] Münchhausen que, como es

bien sabido, consiguió salir del pantano tirando de sus propios pelos. En casos especialmente obstinados -y los hay predominantemente- se necesita una "mano amiga" que ayude a cambiar observando, retroalimentando y perturbando allí donde las viejas certezas intentan restablecerse" (ibíd., p.62s).

Esta conciencia de la observación es fundamental para el pensamiento y la acción sistémicos. Las terapias sistémicas se basan en razonamientos constructivistas, según los cuales las personas interpretan su situación y su curso vital no sólo de la forma a la que están acostumbradas, sino también de la forma en que son capaces de soportarlo (cf. Arnold 2005) - con imágenes interiores, sobre el trasfondo de experiencias fundamentales y lealtades en parte tradicionales y profundamente arraigadas. Su construcción interior de la realidad determina lo que dan por sentado, qué situaciones reconstituyen para sí en el exterior y cómo -con qué percepción extractada y acentuación selectiva- reaccionan ante los retos y adversidades de su vida. Incluso los terapeutas sistémicos no son inmunes a olvidar cada vez más los fundamentos teórico-observacionales de su trabajo y a caer en un anquilosamiento de sus propias certezas sistémicas. Entonces tienden a dar consejos con demasiada rapidez y a no apreciar los intentos previos de solución del cliente ni a hacer una referencia comprensiva a sus resistencias y miedos a la hora de enfrentarse a su vida. Olvidan que sus clientes también tienen razón, concretamente "su" razón, por lo que aprendemos mucho sobre los pasos de cambio que pueden "soportar" a partir de la consideración y apreciación de su historia previa de relación y sus intentos de autocuración, para poder basarnos en ella.

En el debate sistémico se han hecho muchos intentos de condensar la base, así como la perspectiva y la estrategia de la terapia sistémica en "principios rectores" (Arnold/ Arnold-Haucky 2009) o incluso "mandamientos" (Groth 2017), una forma de especificación que también se utilizará en lo que sigue:

Principios rectores del pensamiento y la acción sistémicos

Base: Observación

- 1 "¡Veó lo que veo!
- 2 "La verdad es la invención de un mentiroso (von Foerster, véase von Foerster/ Pörksen 1999)".
- 3 "El mundo no es como creemos que es". (Arnold 2005)
- 4 "¡Es necesario adoptar la posición pudorosa de la observación reflexiva!"

Perspectiva: parentesco

- 5 "¡No vivimos solos!" (Molter/ Billerbeck 2000)
- 6 "¡No se puede *no* comunicar!" (Watzlawick et al. 2011)
- 7 "Aclara tu yo real, siente a través de tu yo histórico e integra ambos en un yo posible".

Estrategia: (Auto)curación

- 8 "¡Los problemas son soluciones!" (Mücke 2000)
- 9 "¡Deja que la realidad te sorprenda y te enseñe!"
- 10 "¡Actúa siempre de forma que aumentes el número de posibilidades! (von Foerster 1993, p.51)

Fig.6: Principios rectores del pensamiento y la acción sistémicos (según: Arnold 2012a, p.82; Arnold/ Haucky 2009, p. 19ss)

La base sistémica del pensar, sentir y actuar es una teoría observadora que compromete a los profesionales con una modestia epistemológica a la que es ajena cualquier afirmación, insistencia y sermoneo o incluso ruptura de resistencias o esquemas.

Los sistémicos saben que “uno (sólo) ve lo que cree” (Maturana 1996, p. 31), razón por la cual uno hace bien en desconfiar constantemente (!) de la certeza que se anquilosa en uno como si fuera por sí misma - especialmente cuando uno cree tener acceso a la pericia profesional. Y también saben que los cambios sólo pueden lograrse en armonía con las tendencias subjetivas -cognitivo-emocionales- de los clientes y no en contra de ellas. Por lo tanto, los sistémicos también son especialistas en conexiones o expertos en el tratamiento de las formas de cognición. En este contexto, Humberto Maturana habla de una “conciencia sistémica” que es consciente de que

“(…) el sistema, considerado como tal, (es) una totalidad. Sin embargo, para comprenderlo en su complejidad operativa, hay que mirar hacia dentro. Por tanto, es necesario jugar con esta doble mirada, es decir, al tratar con sistemas, uno debe convertirse en un aparato conceptual e intelectual, pasando siempre de la mirada interior a la exterior y relacionando ambas entre sí, ya que no existe una relación causal entre ellas. Al hacerlo, sin embargo, hay que tener en cuenta que uno ha distinguido la totalidad misma” (ibíd., p.218).

Este cambio de la visión externa a la interna de los actores, así como la focalización de la cuestión de qué totalidad (del contexto del problema) han distinguido de qué y de qué manera y por qué lo hacen de este modo, es lo que caracteriza la base teórico-observacional de la conciencia sistémica, así como las formas correspondientes de tratar las situaciones problemáticas de los clientes. Los observadores utilizan las posibilidades de dirigir conscientemente su observación como con un “objetivo zoom”. Este control consciente de la observación se basa en un pensamiento holístico en contextos de red, dirigido a integrar y reunir los numerosos factores de influencia, en su mayoría desconocidos:

“Es como utilizar el zoom: la sección de la imagen en la que actualmente fijamos el objeto es nuestro sistema; lo que esta imagen es una parte sólo lo vemos cuando elegimos una sección mayor” (Ulrich/ Probst 1988, p.33).

El cliente también construye su propia experiencia de su drama a su manera, ¡a través de la forma en que se acerca! - una insinuación que no significa negar o incluso trivializar el drama en sí, sino simplemente como indicio de que uno también puede enfrentarse a las situaciones dramáticas de un modo u otro. Esto ya comienza con la descripción del problema en sí. Es comprensible, por ejemplo, que Susann T. reaccione ante la repentina marcha, infidelidad y traición de su marido desde su propia consternación, y construya el problema exclusivamente a partir de los patrones internos de emoción e interpretación que se han desencadenado en ella. Al mismo tiempo, sin embargo, pasa por alto otras lecturas que, por ejemplo, ven el acontecimiento como expresión de una crisis fundamental y de un movimiento de búsqueda de su marido, se centran en su propia autoorganización biográfica y llegan así a la imagen de un movimiento vital que, aunque chocante para su propia esposa, no se refiere a ella en primer lugar, que tiene lugar sin influencia en su interior y cuyas materias reales aún no están reflexivamente disponibles ni para el propio marido ni para el exterior - y desde luego no para el tercero beneficiado.

La tarea principal de la terapia sistémica es relativizar cuidadosamente el enfoque del problema buscado por los actores y asegurar un cambio de la visión externa a la visión interna del actor implicado, sin olvidar que el observador terapéutico es por ello sólo un

observador, y evitar todo lo que implícita o explícitamente presuponga que está en posición de “explicar un mundo externo independiente a pesar de su papel constitutivo de observador” (Maturana 1996, p.42).

Otra base central del pensamiento y la acción sistémicos es la perspectiva de la relación necesaria para una individuación satisfactoria (desarrollo del yo), una perspectiva que Helm Stierlin, en particular, situó en el centro de su teoría. Stierlin también habla de dos puntos focales, a los que denomina “lentes”, con ayuda de los cuales se puede tematizar la integración del cliente en los contrasistemas de su vida y él mismo se convierte en un “individuo relacionado”:

“Por encima de todo, se requieren dos actitudes constantemente complementarias de nuestra lente de discernimiento si queremos seguir el movimiento y las vicisitudes de la relación. Una actitud nos hace prestar atención a lo que ocurre en el psiquismo interior de la persona en cuestión, o ahora también a lo que ocurre en su parlamento interior. Otra actitud nos hace ver la relación de este individuo con su sistema de pertenencia existencialmente relevante o con su contexto microsocioal relevante. Por lo que siempre queda por preguntar: ¿Es más probable que esta relación en la fase dada de la vida promueva la individuación de los socios implicados, y en particular la individuación de un socio cada vez más dependiente, o es más probable que la obstaculice? ¿Y es más probable que avance o que bloquee el proceso de individuación afín que corresponde en cada caso?”. (Stierlin 2010, p.56s).

La individuación relacionada puede tener éxito si el cliente es capaz de integrar los diferentes componentes de su yo y no sólo seguir *una* perspectiva o incluso una lectura en el camino hacia la curación de su preocupación. En este contexto, el trabajo integrador con las partes de la personalidad es cada vez más importante en la terapia sistémica. En su libro “Sich wandeln und sich neu entdecken” [Cambiar y redescubrirse] (Kast 2007) Verena Kast analiza, entre otras cosas, los fenómenos de desintegración del yo femenino en la fase del climaterio con la afirmación “Ya no me conozco a mí misma...”. (ibíd., p. 120). Informa de que en esta fase de transición

“(...) la coherencia del complejo del ego se vuelve menor, la confianza en la vida en general se tambalea más de lo habitual. (...) Es tarea del desarrollo, durante la transición vital en la fase media de la vida, averiguar lo que nosotros mismos como individuos, injustificables por los demás, todavía queremos de la vida, lo que es importante para nosotros mismos. Una vez más, se trata más bien de la búsqueda del propio yo” (ibíd., p.121 y 127).

El hipnoterapeuta Helmut Rießbeck escribió sobre los desequilibrios de las partes de la personalidad que a menudo acompañan a la disociación y al trance problemático en tales fases de transición o crisis en un libro muy bien recibido en 2013:

“Es la realidad que emerge durante las fases de estrechamiento del campo de la conciencia, en las que, principalmente bajo una elevada presión afectiva, los procesos perceptivos cambian en gran medida. Las percepciones sensoriales se vuelven incoherentes, la retícula temporal cambia, la autoconciencia o la comparación de las experiencias con lo aprendido anteriormente están ausentes. Esta realidad también puede denominarse realidad de trance” (Rießbeck 2013, p.107).

En vista de las dificultades para equilibrar con éxito las distintas partes de la personalidad del cliente, la terapia sistémica suele empezar por examinar las constelaciones originales de la educación del cliente, y la terapia intenta reconstruir los puntos de vista y las lecturas adquiridas en estas constelaciones, no para comprenderlas en sus raíces profundas, sino para descubrir qué mensajes de partida o destierro se escucharon también en estas

constelaciones y se interiorizaron como componentes de apoyo de la personalidad. Éstos pueden resurgir en situaciones angustiosas actuales y, de repente, el cliente se encuentra impulsado a actuar, cuya fuerza es difícil de justificar basándose únicamente en su situación relacional actual. A veces, los propios impulsados se dan cuenta de ello. Para legitimar ante sí mismos y ante los demás sus pasos inesperados, a veces radicales y sin amor, además de temerarios, tienen que reducir la disonancia. Entonces dramatizan, por ejemplo, la situación sentimental por la que han pasado hasta ahora, para hacer aparecer el comportamiento que consterna a su entorno como una huida liberadora de una situación de emergencia y así “legitimarlo”, sin tener en cuenta a su pareja y su experiencia, así como su visión de las cosas conformada por sus propias cargas heredadas.

Todo lo que antes era realización se reinterpreta como falta de libertad e infelicidad, mientras que las propias insatisfacciones se atribuyen proyectivamente sólo a la otra persona y a su comportamiento culpable -¡culpable!. En esta fase se celebran alegremente la psicología de cocina y las historias heroicas. La nueva novia se permite sentirse la liberadora de un hombre oprimido (“¡Tú me salvas!”), y de paso no sabe lo que le está pasando. Cree erróneamente que la búsqueda de su nuevo amigo y su temeraria huida de su anterior integración en la familia es una prueba de la grandeza de su amor, y que el dolor de la anterior amiga es, en última instancia, culpa suya. La víctima de una imprudencia se declara así la verdadera culpable. El alma de los actores busca así el cómodo camino de la reducción de la disonancia, ya que ellos tampoco pueden sobrevivir con la aceptación de la responsabilidad por lo que hacen y están haciendo -impulsados por esfuerzos inescrutables por alcanzar la consonancia interior- ni siquiera con una comprensión plena de lo que les impulsa en el proceso, como demuestra el caso de Susan:

Susann en el campo del saber

En un esfuerzo por comprender de algún modo el caos que se desarrollaba a su alrededor, Susan también recurrió a un terapeuta que la invitó a una constelación familiar. De algún modo, consiguió convencer a su marido para que participara en el seminario: “No le conté exactamente de qué se trataba, sino que simplemente le pedí que me ayudara a sobrellevar mejor todo el asunto participando”. Sin embargo, lo que sucedió en este seminario en términos de experiencias reveladoras, sorprendentemente desencadenó más reflexión en él que en mí - esa fue mi impresión. De repente fue capaz de darse cuenta de que no se trataba en primer lugar de esa otra mujer, sino más bien de que no tenía ningún propósito claro en su vida después de que los niños se hubieran ido de casa, sus padres hubieran muerto en los últimos años y su propia jubilación estuviera claramente ante sus ojos. Me conmovió profundamente ver su búsqueda desesperada y torpe. Ambos pudimos ver de nuevo en este contexto su hiriente alejamiento y deslealtad hacia mí, y eso nos acercó un poco más. También le quedó claro qué miedos e impulsos de huir le embargaban si se comprometía con algo definitivo (como lo que quedaba de nuestro matrimonio). Además, en lo que respecta a mi indignación moral, pude llegar hasta las posturas severas que mis padres adoptaban conmigo. Todo esto junto nos permitió una nueva mirada -menos reprobatoria y, en definitiva, más cariñosa- de nuestro drama, en la que de pronto también sentí cierta lástima por la novia, que actuaba en un papel secundario: la atención con la que soñaba y que creía

que era para ella era en realidad la expresión de un movimiento de búsqueda interior -no dirigido, más bien a tientas- por parte de mi marido, con el que aterrizó, como por casualidad, con ella, la primera mejor mujer que encontró en su desorientación."

Tales experiencias suelen poner en movimiento los enredos y rigideces de las relaciones de pareja. La obviedad y, en cierto modo, la inevitabilidad de las improntas sistémicas y los enredos en los que pueden verse envueltas las parejas en particular pueden llevarles a tener una visión diferente -menos reprobatoria- de su situación. Esto crea una distancia que puede darles la oportunidad de una nueva -quizás incluso compartida- visión de las cosas. En este sentido, los conceptos de la terapia sistémica trascienden los atajos atributivos de los conceptos precursores al recurrir a la impresión de patrones desde la que (podemos) ver y sentir el mundo y también abren una perspectiva más compleja sobre las inevitables fases de transición en la individuación. Las percepciones autorreflexivas que esto posibilita también pueden abrir nuevos caminos: de repente, ya no es sólo la otra persona la que parece ser responsable de mi infelicidad, sino mi particular forma de leer e interpretar su comportamiento de esta manera y no de otra. Se abre así la puerta a la autotransformación y se invita a los actores a moverse en el terreno que sólo ellos pueden cambiar: Su propia visión de las cosas - en un esfuerzo por actuar de tal manera que "el número de sus posibilidades" aumente (cf. von Foerster 1993).

Los movimientos del alma impulsada son vistos por las teorías sistémicas como lo que probablemente -también- en su mayoría son: la exteriorización de una situación emocional inicial interna, no resuelta ("en el propio vivero"), que la reconstruye una y otra vez hasta que en algún momento los propios -ambivalentes- lados internos pueden ser aceptados e integrados.

Para ello, los profesionales sistémicos disponen de métodos sutiles y suaves para transformar esta determinación estructural de las propias acciones desde la reducción de la disonancia proyectiva y la idealización, hasta la asunción de la responsabilidad de las propias interpretaciones y acciones, un procedimiento lento y a menudo evitado. A menudo, sin embargo, los actores eligen el camino más cómodo a corto plazo, que no les lleva a una solución sino a la repetición y que no siempre tiene éxito, ya que el legado emocional y el significado psicológico -aliviador- de la corriente tienen un efecto demasiado poderoso.

En este camino hacia la curación, las terapias sistémicas atribuyen un papel importante al lenguaje. Por lo tanto, la terapia sistémica a menudo no es sólo una terapia epistemológica⁷, sino también una terapia del lenguaje, ya que a menudo son las reglas del lenguaje las que nos hacen aferrarnos a un punto de vista o transformarlo.

Estamos demasiado dispuestos a dejarnos impresionar por lo que se dice, tanto los clientes como los terapeutas. Interpretamos lo que se dice, e incluso creemos poder identificar contenidos "objetivos" en sus capas más profundas. Pero, ¿sabemos quién hablaba cuando

⁷ El término "terapia epistemológica" también desempeñó un papel central en la psicobiología de Hans Lungwitz (Lungwitz 1955) -aunque con una carga teórica y una orientación práctica diferentes a los conceptos de una "epistemología aplicada" (cf. Arnold 2011) -como base del apoyo al cambio sistémico- que han ido surgiendo desde principios de este siglo, o los esfuerzos filosóficos por establecer una ontología formal, como intentó hacer Roman Ingarden (cf. Ingarden 1965).

surgió el texto articulado? ¿Hemos podido averiguar qué dijo antes o después sobre el mismo tema? ¿Quién estaba a cargo de la producción de las declaraciones que acabamos de escuchar? ¿Son típicas o incluso representativas del movimiento de pensamiento de la persona que las expresó? ¿O se limitó a dar expresión a una tendencia que también le acecha y que a veces empuja a surtir efecto?

La terapia necesita la asunción de un yo auténtico que pueda observar, valorar y evaluar. Esto se presupone incuestionablemente cuando intentamos comprender frases, oraciones o incluso anuncios. ¿Cuántos anuncios han pasado desapercibidos? Buscamos a tientas certezas en lo comunicativo donde no las hay, sólo ambigüedades en el océano de la diversidad y la indecisión. “Mi mayor temor: la repetición” es lo que Max Frisch hace afirmar repetidamente a su protagonista en la novela *Montauk* (Frisch 2017), aunque esta afirmación puede degenerar fácilmente en la repetición misma. No todo es repetición, pero incluso en lo nuevo se repite lo viejo. Pero, ¿qué significa que todo sea *también repetición* - no sólo nuestra propia duplicación biográfica, sino intergeneracionalmente, en el sentido de que de repente damos expresión a un sentimiento que hemos adoptado o seguimos un impulso para actuar que no debemos a nuestra propia experiencia, sino a una experiencia que nos inculcaron desde la leche materna?

Con el telón de fondo de la situación sistémicamente entretrejida entre el yo y lo adoptado, el exterior y el interior, la continuidad y el cambio, así como la reemergencia y la repetición, las ideas de una biografía normal también pierden su poder orientador para los psicoterapeutas. Sólo los ignorantes, como Bert Hellinger y otros, pueden aferrarse a conceptos tradicionales de orden frente a contextos sociales y formas de individuación que cambian drásticamente, en detrimento de sus clientes que buscan claridad interior. Los profesionales, por su parte, que luchan por un trabajo basado en pruebas, eficaz y sostenible, se enfrentan a las consecuencias fundamentales de estas incertidumbres: cada vez tienen menos acceso a las ideas seguras de las situaciones de crisis “habituales” y a la experiencia que han adquirido en su acompañamiento múltiple, si no quieren perderse lo fugaz, desconocido y específico, porque nunca ha estado ahí, de las biografías de riesgo posmodernas y seguir un modelo de orden capaz de caracterizar las mentalidades, pero no las posibilidades sociales de los actores.

“Reflexión autoincluyente” (Varela): De la psicoterapia sistémica a la epistemológica

Tráfico

La realidad es una criatura,
con la que el mundo se desabrocha ante nosotros -
no cómo es ella,
sino cómo somos nosotros.

También vemos en el otro
lo que siempre estuvo en nuestros corazones,
se lo echamos en cara,
de manera infantil.

*Estamos construyendo un mundo al revés,
sin contemplarlo de manera ordenada;
en el reproche hundimos,
lo que el amor puede darnos.*

Desde nosotros mismos construimos,
lo que luego vemos en el otro.
Esto se aplica a todos -
a ti también.

Ningún ser humano puede observar libremente,
probablemente pueda tener cuidado al proyectar
y dejar de hacerlo en los demás -
y también en él mismo.

*Estamos construyendo un mundo al revés,
sin contemplarlo de manera ordenada;
en el reproche hundimos,
lo que el amor puede darnos.*

Quien proyecta no ve
cómo se clava en el corazón del otro
lo que reconoce
como familiar en sí mismo

lo que brota de su propia alma
lo que él mismo piensa.
Impulsado corre
para transitar a otro lado y
no ver cómo le ama.

(Susann T.)

En los últimos 20 años, las teorías de la observación se han hecho cada vez más frecuentes, sobre todo en las ciencias sociales. Al mismo tiempo, el enfoque pasó de la observación de primer orden (“¡Observo y reconozco la realidad!”) a la observación de segundo orden (“¡Me observo observando y pensando que reconozco la realidad!”). En la observación de segundo orden, se observan las observaciones: Los científicos se vuelven autocríticos sobre las formas

y métodos de su aproximación a la naturaleza y las relaciones causa-efecto de sus objetos de conocimiento; los terapeutas -mientras se ocupan de las historias de sus clientes- están al mismo tiempo ocupados con una especie de ecosonda para percibir qué imágenes espontáneas, asociaciones, así como fragmentos de palabras y frases surgen en ellos mismos y condensan sus propios sentimientos en pensamientos y comentarios. En definitiva, la observación de segundo orden se dedica al propio punto ciego, que no es capaz de ver lo que no es capaz de ver, y así llama la atención de los actores profesionales en particular sobre los gestos selectivos con los que construyen la realidad de sus homólogos y las distinciones que se han hecho a sí mismos. La observación de segundo orden sigue el lema “Obligado al reconocimiento del reconocimiento” (Maturana 2001).

La “reflexión que se encierra en sí misma” descrita por Francisco Varela y otros se mueve en este nivel de articulación lingüística de nuestra autoorganización cognitiva. Varela y otros utilizan la expresión lingüística para tomar conciencia de las conexiones causales no lingüísticas o prelingüísticas en los mecanismos de nuestra percepción, en última instancia anclados biológicamente, y hacerlos accesibles a la reflexión. Especialmente para las profesiones de ayuda, como los terapeutas, esta reflexión relacionada con el propio reconocimiento y las propias conclusiones es fundamental. Al mismo tiempo, se espera de ellos algo más que una mera autorreflexión. Al construir y justificar sus intervenciones, se mueven constantemente “entre el constructivismo y la inquisición” (Levold 1993) - y la cuestión central de su profesionalidad es cómo consiguen pasar de su propia autorreflexión a una ampliación útil de la perspectiva y orientación hacia soluciones que sea compatible con el cliente, sin limitarse a seguir sus propias certezas o incluso necesidades.

La psicoterapia epistemológica se limita a posibilitar otras perspectivas, evita los diagnósticos, las intervenciones y los consejos y, por tanto, no conoce resistencias en la otra persona.

La siguiente declaración describe de qué se trata:

“En resumen, el asesoramiento profesional tiene dos aspectos: Por un lado, se trata de la observación continua del propio pensamiento y acciones profesionales con el objetivo de ser cada vez más consciente de ellos. Por otro lado, esto debe ir acompañado, cuando sea necesario, del desarrollo continuo de la propia práctica de orientación profesional. Solo entonces se podría hablar de competencia en (auto)reflexión profesional” (Pachner/Stanić 2016, p.2).

La cuestión de la relatividad de las propias rutinas de interpretación y acción, sobre las que ya se ha dicho repetidamente en este ensayo que no son apropiadas por el mero hecho de ser propias, se desplaza así al centro de la terapia epistemológica. Más bien, reconocer estos conceptos “probados” como meros conceptos, relativizarlos para incluso romper con ellos y moverse “sin teoría” (cf. Szabó 2009) es la línea de horizonte hacia la que se mueve la profesionalización de la acción de ayuda. El objetivo es lograr una actitud cuya distintividad no dependa sólo del nivel de desarrollo de la reflexión cognitiva, sino también de la madurez emocional del respectivo profesional - una dimensión un tanto descuidada en el trabajo de Varela et al. Las preguntas reflexivas a las que se enfrentan los terapeutas son: ¿Por qué “necesito” este papel de ayuda? ¿Para qué sirve enderezar la ayuda en las complejas situaciones vitales de los demás? ¿Qué afecto emocional obtengo yo mismo de mis

acciones? Y: ¿Qué echaría de menos si dejara de tener esta cercanía confiada con mis clientes?

Epistemología y autorreflexión emocional

Aquellos que mezclan irreflexivamente su propia necesidad emocional con sus consejos son tan insensibles a los movimientos de búsqueda del cliente como el terapeuta que se enamora de su cliente, un fenómeno nada raro (cf. Lauer 2013), pero que demuestra vívidamente en qué consiste la psicoterapia epistemológica. En el caso del amor del terapeuta, tanto el cliente como el terapeuta permanecen irreflexivamente en su propio drama de una búsqueda de un sentido de sí mismos en la otra persona, y no es raro que este evento se inflame con una carga emocional que lleva a ambos a caer de nuevo en el nivel de la psicología de cocina con sus suposiciones poco complicadas de causalidad y listas de acusaciones. Entonces no se buscan explicaciones, sino justificaciones ajenas a la propia responsabilidad. En el caso de la relación entre terapeuta y cliente, la reconstelación que tiene lugar también sigue una lógica de abuso por parte del responsable de la terapia, que primero posibilita la apertura del alma de su cliente con intenciones profesionales para luego utilizarla para sus propias necesidades personales. De este modo, el proceso de curación del cliente se interrumpe y se explota despiadadamente para la rehabilitación de las propias obras de construcción emocional. Christel Hafke escribe en este sentido:

“Si el terapeuta, debido a sus propios problemas de identidad y a sus límites poco claros, no comprende la representación del paciente, necesaria para el procesamiento, sino que actúa en función de su propia necesidad narcisista, se trata de una traición al espacio de protección psíquica urgentemente necesario que promete la terapia, en el que se supone que debe desplegarse la propia experiencia del paciente.

Las situaciones terapéuticas necesitan una atmósfera de intimidad y cercanía; tanto más importante es que el terapeuta sea capaz de distinguir entre el ego y el no-ego, conozca sus límites y combine la empatía con una clara demarcación” (Hafke 1996, p.184).

Con este trasfondo, también se hace evidente que el vaivén sin conflictos y aparentemente fluido de dos personas rara vez es el de una relación clarificada a nivel de los ojos, sino más bien el de una idealización proyectiva mutua. En este proceso, los patrones emocionales de necesidad de la infancia suelen entrelazarse sin reflexión y determinan el pensar, el sentir y el actuar, por lo que los participantes en una relación terapeuta-cliente no suelen reconocer los patrones de comportamiento tempranos en los que ellos mismos vuelven a caer, mucho más allá de una individuación sana basada en la maduración conjunta. En el caso del terapeuta que se enamora, tal vínculo es una flagrante mala praxis, desde el punto de vista del cliente es abuso emocional: la cercanía emocional que se establece con fines curativos es forzada por el “amor del terapeuta” a una lógica que crea dependencias en lugar de transformar patrones internos de apego sobrevalorado y la compulsión a repetir (cf. Krätzig 2005). En el peor de los casos, el amor abusivo del terapeuta provoca una retraumatización y una parálisis del movimiento de curación real, y el cliente permanece en el bucle de repetición biográfica que en realidad buscaba ayuda terapéutica para romper. Una antigua dependencia es sustituida por una nueva. No es casualidad que los actos sexuales entre terapeuta y cliente estén castigados en Alemania con hasta cinco años de cárcel. Por eso, las

cámaras estatales de terapeutas han establecido firmemente una “regla de abstinencia” en sus principios de ética profesional. En ella se establece, por ejemplo

“Los psicoterapeutas no deben explotar la relación de confianza con el paciente y su entorno personal, que surge del trabajo psicoterapéutico, para satisfacer sus propias necesidades o intereses económicos. (...) Cualquier contacto sexual entre psicoterapeutas y pacientes es inadmisibles” (de Brito Santos-Dodt 2006).

con razón, como ya señaló Wolfgang Schmidbauer, entre otros, en su conocido libro “Die hilflosen Helfer” (Schmidbauer 1977). En este clásico de la crítica terapéutica, Schmidbauer desmitificaba la supuesta abnegación y nobleza de los ayudantes. En él rastreaba su propia necesidad imperiosa de ayuda. En su libro “Helfen als Beruf” (Ayudar como profesión), que apareció seis años después (Schmidbauer 1983), afinó este hallazgo en un psicograma de la profesión de terapeuta, cuya impresionante fachada a menudo sólo servía para compensar una necesidad infantil casi insaciable de reconocimiento y atención. El tipo de “pirata” descrito por Schmidbauer tiende a tener fantasías de omnipotencia y trata a sus clientes como alumnos que le miran con admiración, una brecha en la relación que no pocas veces invita a (mal)entender estos sentimientos de satisfacción como una invitación sexual y a vivir en consecuencia. Al hacerlo, los terapeutas hacen caso omiso de las normas del acompañamiento profesional y “(explotan) su posición para satisfacer sus propias necesidades”, como se dice en un informe del “Instituto Alemán de Psicotraumatología” (DIPT n.d.). El informe continúa explicando los movimientos emocionales en los que se basa el éxito de la psicoterapia y cómo su explotación puede perjudicar el propio éxito curativo:

“La psicoterapia es un espacio protegido donde se puede hablar de todo sin que se malinterprete como un inicio de relaciones personales. Al igual que el amor, las críticas a quienes te tratan, incluso el odio hacia ellos, pueden expresarse aquí sin temor a consecuencias negativas. Estos sentimientos pueden ser a veces tan intensos en las psicoterapias como muchos pacientes no han experimentado desde su infancia y adolescencia. Los terapeutas saben que estos sentimientos y deseos pueden tener su origen en experiencias y problemas pasados que se reexperimentan en el transcurso de la terapia y, en consecuencia, no se aplican a ellos como personas privadas, sino a su función terapéutica. En algunas fases de la psicoterapia, es muy posible que los pacientes deseen entablar una relación privada, tal vez incluso sexual, con el terapeuta. Es deber del profesional mantener el marco del tratamiento y guardar las distancias. Sin embargo, los terapeutas con cargas psicológicas, incompetentes o irresponsables pueden aprovecharse de tales deseos para satisfacer sus propias necesidades. Al hacerlo, abusan de su influencia profesional. (...)”

Entrar en contacto íntimo con un paciente representa una grave violación de la confianza que el enfermo mental ha depositado en el terapeuta. Éste se le ha ofrecido como una persona orientada exclusivamente a su deseo de curación y en la que puede confiar sin reservas. Esta confianza se rompe cuando el terapeuta antepone sus necesidades personales. Aunque el paciente también haya deseado una relación personal con el terapeuta, a la terapia no le interesa darse cuenta de ello, sino comprenderlo” (ibíd.).

El amor del terapeuta representa un descarrilamiento de la función del ayudante que muestra más claramente cómo los propios pensamientos, sentimientos y acciones del ayudante, de forma irreflexiva y efectiva, pueden interferir en la relación profesional respaldada por la pretensión de acompañamiento y curación. Los propios ayudantes se convierten en perpetradores cuya propia necesidad emocional irreflexiva les proporciona los motivos reales de sus acciones. Entonces no sólo son “ayudantes indefensos”, sino que se convierten en “abusadores agresivos” de sus clientes: una falta de reflexión emocional de lo más grave.

Susann describe cómo surgió

Lo que Susann contó muy tarde fue el contexto en el que surgió el repentino giro de su marido hacia su mejor amiga y se afianzó de una forma que ella consideró brutal y despiadada: “Mi amiga era una terapeuta muy respetada. Por eso no le di importancia cuando mi marido fue a verla para tratar mejor sus sentimientos de agotamiento y depresión. Estaba atravesando una crisis fundamental de identidad y orientación. Visitaba a mi amiga una vez a la semana en su consulta, lo que provocó que mi amiga se enamorara de él y empezara una aventura secreta con él. Yo no me enteré hasta pasado un tiempo, y me quedé profundamente horrorizada. ¿Cómo podía ser que mi marido le abriera su alma y ella explotara esa cercanía para sus propias necesidades? Sí, yo también jugué con la idea de denunciarla. Mi propio marido me disuadió de hacerlo, porque sabía asegurarme de forma creíble que una cosa no tenía nada que ver con la otra. Cuando se lo conté a un amigo psicólogo, se echó las manos a la cabeza horrorizado: “¡Alguien viene a salir adelante por sí mismo y sale más perjudicado de lo que entró!” dijo. Lo que más me atormentaba de toda esta constelación era que la leyenda de sufrimiento que mi marido empezó a tejer sobre nuestra vida en común fue, en cierto modo, creada bajo orientación terapéutica. ¿Cómo, si no, podría haber entrado en juego de forma convincente como solución salvífica a sus problemas? Nunca se lo perdonaré”.

Susann T. expresó su propia consternación ante esta amenaza a su matrimonio, que la “golpeó” no sólo desde un ámbito de amistad sino también desde un ámbito de confianza profesional, en el siguiente poema:

Indignación

Puedo sentirla, pero no puedo decirla,
no me grita,
en su lugar se come mi estómago,
La traición destruyó mi hogar”.

Mi corazón está golpeado hasta la médula,
sigue latiendo, pero apenas se oye,
Me tambaleo como si estuviera borracha,
Ya no sé qué hacer en la vida.

*Estoy indignada, no enfurecida.
Indignada, una es lúcida:
Ya ves lo incorrecto - desde hace mucho tiempo mal juzgado,
que ahora sale tan claramente a la luz.*

Qué fácil es regalar eso,
lo que parecía sagrado entre nosotros,
era fácil para ti no esperar,
Rápidamente se sintió atraído por otra.

Que era una buena amiga para mí,
eso no os retrasó.
Tiraste lo que era nuestro,
los años, como una camisa mojada.

*Estoy indignada, no enfurecida.
Indignada, una es lúcida:
Ya ves lo incorrecto - desde hace mucho tiempo mal juzgado,
que ahora sale tan claramente a la luz.*

El amor es completamente libre
y estamos desligados en su camino,
pero nunca es indiferente
a cómo está la otra persona,

que vivió mucho tiempo a tu lado,
contigo para modelar fielmente la vida,
cuando otras cosas se agitaron en ti,
evita que tu corazón se enfríe.

*Estoy indignada, no enfurecida.
Indignada, una es lúcida:
Ya ves lo incorrecto - desde hace mucho tiempo mal juzgado,
que ahora sale tan claramente a la luz.*

(Susann T.)

Por lo tanto, en lo que respecta a los requisitos profesionales para un acompañamiento psicoterapéutico satisfactorio, es preciso señalar lo siguiente:

Un terapeuta que no ha comprendido realmente en profundidad que *él mismo* es el constructor de su realidad (Spitzer 2007, p.417) y que no es en absoluto el único que dispone de un supercerebro que le abre el acceso objetivo a las realidades exteriores sólo a él y a nadie más, no puede realmente dejar atrás la psicología de cocina y la psicología newtoniana. Además, no actúan con plena conciencia de que se trata de desprenderse completamente de la idea “de que nuestras respuestas del pasado son automáticamente las respuestas para el futuro” (Senge et al. 2008, p.40).

En este contexto, la investigación cerebral habla de “autoorganización neuronal como base de la percepción” (Manteuffel 1992). Los terapeutas que han comprendido y aceptado la certeza que les guía de este modo como resultado y expresión de su propia forma de observación se plantean siempre las preguntas profesionales orientadoras: “¿Qué me recuerda esta experiencia sobre mí mismo?”. O: “¿Qué corro el riesgo de repetir (o confundir) en este momento?”. Dejan atrás tanto el mundo de los susurros teóricos como el de la psicología de cocina, que suponen una especie de acceso a un mundo tal o cual al que los demás sólo pueden someterse o resistirse si se les plantea con presiones, amenazas o desde la posición de un acceso profesionalmente supuestamente superior a lo objetivamente dado. Conocen la fragilidad y las limitaciones de la observación humana, que Humberto Maturana describe con las palabras:

“El “observador” es un ser humano mientras habla, hace distinciones y descripciones. Todos somos observadores. No somos ni más ni menos que eso. Pues bien, como observadores estamos en una tradición de pensamiento, pertenecemos a una cultura en la que se suele distinguir entre el observador y lo observado. Por tanto, puede parecer que yo también me refiero a esta distinción cuando hablo del “observador”. Sin embargo, no lo hago, sino que sólo me refiero a las operaciones de una persona que distingue y habla de lo que distingue.

Así que no introduzco la distinción entre un “observador” y un “objeto”. Me refiero sólo a la operación de observar” (Maturana 1996, p.58).

Tales indicaciones son adecuadas para transformar el punto de partida de una acción terapéutica eficaz. Ésta ya no puede consistir en desvelar (bajo orientación) y explicar, sino sólo en capacitar a las personas para enfrentarse a las rutinas de interpretación y a los hábitos de actuación -los propios y los de la otra persona que les confía- de una forma indagadora. El cambio y la transformación sólo tienen éxito a partir de una apreciación de las interpretaciones e intentos de solución anteriores, por lo que la tarea del terapeuta sólo puede consistir en expresar esta apreciación y sugerir perspectivas de interpretación y acción -otras- compatibles. En cuanto surge resistencia en el cliente, es una expresión de sus posibilidades internas y una señal de que la perspectiva propuesta no es o no puede llegar a ser la suya. La terapia orientada a los efectos busca la conectividad de los pasos del cambio y la desdramatización gradual de la propia visión de las cosas - fiel al dicho de Epicteto (ca. 50-138): “Lo que preocupa a la gente no son las cosas en sí, sino las opiniones sobre ellas” (Epicteto n.d., 5).

Este dicho tradicional no pretende en modo alguno implicar que todos los problemas mentales que sufren las personas se deban a una visión equivocada de las cosas. Se trata más bien de la cuestión de qué perspectivas se cierran o se abren por la forma en que nos contamos estos problemas a nosotros mismos y a los demás. Para Susann T., realmente se amplió su perspectiva cuando empezó a ver el engaño de su marido ya no sólo como algo moralmente reprobable y humanamente desconsiderado, sino que fue capaz de comprender los enredos y confusiones interiores que prácticamente le condicionaron para asumir que la seductora oferta de la amiga era también la solución a sus problemas. Sólo muy gradualmente Susann T. fue capaz de ver esta aberración como lo que probablemente era: el intento de cambiar radicalmente algo en el exterior (en su propio mundo de relaciones) en lugar de recurrir a la laboriosa integración de los patrones conflictivos en su interior. También empezó a reconocer la necesidad interior de su marido y pudo desarrollar algo parecido a la compasión por su búsqueda desesperada. Esto al menos le permitió no enterrarse amargamente en un patrón psicológico de juicio, sino mirar de otra manera las posibilidades compartidas, así como a sí misma y a sus necesidades y expectativas. “Le quiero con lo que está pasando y lo que me duele terriblemente, pero también puedo ver su movimiento ahora como un intento ineficaz de constelar algo en el exterior que sólo es capaz de sanar en el interior” - afirmó un día. Y empezó a ocuparse de su propia posición, desde la que pudo encontrarse con él, con su amor, de otra manera, pero al mismo tiempo ganar la suficiente independencia de la fuerza ofensiva de lo que estaba pasando para poder seguir su propio camino.

Toma de conciencia epistemológica

Con el concepto de “reflexión autoincluyente”, investigadores del entorno del investigador del cerebro chileno Francisco Varela desarrollaron en los años 90 una teoría cognitiva que elegía la constructividad de la cognición como punto de partida para entender la percepción humana. El investigador del cerebro Francisco Varela resumió el planteamiento de esta forma epistemológica de enfrentarse al mundo y a uno mismo en la frase: “Reconocemos

muchas cosas, pero no reconocemos cómo las reconocemos. Esa es la trampa” (Varela/Thompson/Rosh 1992, 57). Por lo tanto, Varela desarrolló el concepto de un uso de la cognición relacionado con “mindfulness” [conciencia plena] y “awareness” [concienciación]. Francisco Varela et al. ponen así de manifiesto un enfoque reflexivo del mundo externo y opuesto, como es familiar en la filosofía budista. Por lo tanto, también recurren a los conceptos orientales correspondientes y definen la “cognición como acción encarnada” (ibíd., p. 15). De este modo, Varela y otros elaboran un punto de vista que -al igual que el planteamiento de Joe Dispenza- confía en el poder de la intuición, la capacidad de orientación que nos permite pensar, sentir y actuar adecuadamente más allá de nuestros condicionamientos. T. Braun esboza este movimiento reflexivo con las palabras:

“Todo psicólogo podrá confirmar que el conocimiento intuitivo es mucho más fuerte que el pensamiento lógico-analítico. Para que broten las semillas de la intuición, sólo necesitamos dirigir nuestra atención plena a nuestra experiencia primaria. Una atención plena precisa y disciplinada también puede romper la cadena del condicionamiento automático. La evaluación intuitiva de un estado de cosas (...) permite al conocedor romper las cadenas condicionadas de causalidad y desempeñar así un papel activo en su vida, desvinculado de hábitos y condicionamientos. Las cosas que en sí mismas no están obviamente relacionadas a menudo sólo pueden captarse intuitivamente en estructuras. Entrenando la intuición, por ejemplo en la meditación, el individuo adquiere opciones entre acciones sanas y dañinas. Con el tiempo, la liberación de los patrones habituales tiene éxito y los actos de sabiduría compasiva ocupan el lugar de los impulsos relacionados con el ego” (Braun 2001, p.22s).

La cuestión que guía todo acompañamiento profesional debe ser, por tanto, la de la propia memoria, que recuerda los acontecimientos vividos, observados y juzgados al propio terapeuta -¡sobre sí mismo! - con el fin de deducirlo para pensar, sentir y actuar profesionalmente. Esta cuestión puede aclararse con la ayuda de la siguiente ducha de descontaminación:

Ducha de descontaminación B:	
Observación autoincluyente	
Expectativa de expectativa (en el sentido de Luhmann)	¿Qué espero del objeto/contraparte? ¿Cuáles de mis hipótesis son expresiones de supuestos habituales? ¿En qué medida mis hipótesis implican ya determinadas expectativas del sistema homólogo?
No reactividad	¿Doy tiempo suficiente al sistema homólogo para que se muestre en lo que realmente significa? ¿Son mis interpretaciones reacciones precipitadas con las que limito y fijo lo que observo?
Transformación	¿Qué cambios puedo conseguir ya enfocando e interpretando de otra manera? ¿Cómo contribuye mi interpretación a cambiar lo que aparece?
Circularidad	¿Mi observación tiene suficientemente en cuenta las interacciones circulares? ¿Mi mirada observadora se centra en las relaciones cuyas interacciones expresa lo observado?
Pruebas de diferencias	¿Entro conscientemente en la diferencia buscando lecturas y explicaciones completamente diferentes de las conexiones? ¿Me hago amigo de la diferencia?
Evitar la certidumbre ^{*7}	¿Lucho por la verdad o me importa la diversidad de significados posibles? ¿Trato a los críticos con aprecio, reconociendo que ellos también pueden tener razón?

Fig.7: Preguntas de una reflexión autoincluyente del observador (según: Arnold 2018, p.102s)

^{*7} En alemán, los lemas forman la palabra *Entzug*, que significa *retirada* o *retiro*. [N. trad.]

[]

La teoría cognitiva de Varela y otros se basa en una estrategia conectivista según la cual el cerebro se relaciona y conecta con el mundo exterior de forma más o menos disciplinada. El cerebro es “la principal fuente de metáforas e ideas” (Varela et al. 1992, p.15), que de alguna manera interfieren aleatoriamente, pero luego se someten a una especie de prueba de aptitud y así, con el tiempo, establecen nuestras capacidades cognitivas en conexiones sinápticas. Según la regla de aprendizaje de Hebb, estas conexiones sinápticas siempre se disparan cuando reaccionan a nuestros propios estados o a los del entorno (cf. Hebb 2002). Varela y otros hablan de “emergencia neuronal” (Varela et al. 1992, p.133 ss), que se refiere a un proceso en el que, por ejemplo, los estímulos visuales “encuentran actividades mucho más fuertes que emanan de la corteza cerebral” (ibid., p.136). La impresión es que nuestra percepción e interpretación de un objeto surgen de la “emergencia de un estado global entre conjuntos neuronales resonantes” (ibid., p.136s). Nuestras actividades cognitivas - según Varela y otros son, por tanto, “más reminiscentes del balbuceo de voces en un cóctel que de una cadena de mando” (ibid., p.136).

La psicoterapia epistemológica puede considerarse como el intento de “desenmarañar” o acallar por completo esta maraña de voces para hacer oír la voz interior de la intuición en el silencio contemplativo.

Con ello, Varela y otros describen los procesos biológicos reconocibles de nuestro cerebro sobre los que hasta ahora nos ha resultado difícil influir directamente (por ejemplo, mediante intervenciones farmacológicas o fármacos). Sin embargo, lo que sí podemos observar y comprender son los susurros y rutinas de nuestro interior que son perceptibles a nivel del pensamiento. Estos conceptualizan nuestro mundo sentido y nos lo explicamos a nosotros mismos y a los demás con las verbalizaciones evidentes que nos proporciona la comunidad en la que vivimos. Nuestras palabras están cargadas del sentimiento de certeza, por lo que no nos damos cuenta de que el propio lenguaje también sigue una lógica y sugiere conexiones, desambigüedades y evaluaciones donde quizá no las haya (ya no) o donde hace tiempo que intenta surgir otra cosa. El lenguaje es un medio coagulado y transmitido en el mundo exterior, que asociamos a nosotros mismos en la socialización hasta tal punto que nuestro pensamiento hace uso de sus conceptos, pero al mismo tiempo también está determinado por ellos. El lenguaje “da forma a nuestro pensamiento” y configura “hasta límites insospechados la manera en que podemos percibir el mundo” (Borodtisky 2012). Este giro lingüístico del problema de la cognición es viable y también abre el acceso a estrategias de cambio que no pueden prescindir de *otra* forma de lingüistización en el monólogo interior. Por lo tanto, las soluciones a los conflictos internos y externos requieren necesariamente una forma de expresión diferente y nueva. La terapia consistente orientada a la solución, tal como fue desarrollada por Steve de Shazer, Insoo Kim Berg y otros en la década de 1980 (cf. de Shazer 2017), utiliza por lo tanto un lenguaje diferente. Sigue la perspectiva,

“(...) no encontrar patrones de problemas, sino patrones en los pacientes que impidan las soluciones y remediarlos con éxito (si no funciona, haz algo diferente). (...) En el proceso, los terapeutas se interesaron cada vez más por los enfoques de solución existentes y que funcionaban en las vidas de sus clientes, en lugar de concentrarse en los patrones que obstruían las soluciones (averigua qué funciona y haz más de ello). Sorprendidos por sus propios éxitos, aprendieron sobre todo del desarrollo posterior a través de la observación práctica y pronto empezaron a tirar por la borda todas las explicaciones teóricas existentes. Se adhirieron a una “teoría de la ausencia de teoría” para no obstaculizar su propio aprendizaje exploratorio.

Se desarrolló visiblemente un nuevo enfoque y un examen intensivo de la importancia del lenguaje en los éxitos terapéuticos. El equipo observó que los clientes se comportaban de forma diferente según hablaran de dificultades y obstáculos o de sus deseos y objetivos. Así surgió la distinción conceptual entre el lenguaje del problema y el lenguaje de la solución en las conversaciones terapéuticas, y el equipo observó que una mayor proporción de lenguaje de la solución (y de preguntas pendientes sobre la solución) parecía tener un impacto positivo en el éxito terapéutico.

“No existe conexión alguna entre el problema y la solución. Con este supuesto, Steve de Shazer hizo añicos todas las construcciones anteriores de conversaciones terapéuticas útiles: El análisis de los problemas y la eliminación de las causas como requisito indispensable para una solución sostenible quedaron de repente en entredicho. Esto había surgido cuando de Shazer había trabajado con una familia de la que había recibido 27 respuestas diferentes a la pregunta de la razón de los problemas. Por supuesto, analizar y tratar las 27 causas subyacentes habría llevado mucho tiempo y energía y, en el peor de los casos, entretanto habrían surgido nuevos problemas. Así que De Shazer, en su búsqueda de la simplicidad y la reducción, sugirió que la familia se limitara a observarse a sí misma e informara la próxima vez de lo que iba bien, para que quisieran seguir adelante. La siguiente vez que la familia apareció, sintió que sus problemas se habían resuelto. Contrariamente a la doctrina imperante, para ello no era necesario trabajar los problemas o los patrones que impedían la solución. Al parecer, había bastado con que la familia prestara más atención a lo que estaba bien en la vida cotidiana al observarse unos a otros” (Szabó 2009).

Hay muchos indicios de que, especialmente en las sociedades modernas de aprendizaje, la capacidad de comprender, reflexionar y dar forma a la propia biografía -no sólo en situaciones problemáticas agudas, sino hasta cierto punto de forma continua- se ha convertido en una competencia clave. En este contexto, Peter Alheit habla de “biografía”, describiendo la capacidad de “conectar el conocimiento moderno con los recursos biográficos de significado y asociarse de nuevo con este conocimiento” (Alheit 1995, p. 292). Uno amplía su competencia biográfica en situaciones en las que se le da la oportunidad de visualizar su propio devenir, de compararlo con las visiones y experiencias de otros interlocutores del mundo de la vida y de considerar sobriamente los propios patrones en su lógica orientadora. Por tanto, el aprendizaje biográfico conoce sus propios métodos para iniciar la autorreflexión y construir nuevos caminos para la propia vida y ponerlos a prueba.

El desarrollo de la personalidad requiere la capacidad de “reflexión autoincluyente” (cf. Varela et al. 1992). Esto puede estimularse, desencadenarse y, sobre todo cuando se trabaja con personas culturalmente diferentes, practicarse. Compruébese a sí mismo y considere cómo podría fortalecerse en las áreas menos fuertes. La siguiente ducha de descontaminación puede ayudar a evaluar de forma autocrítica la propia conciencia epistemológica. Esto abarca las habilidades de un acercamiento apreciativo, de conexión de principios y efectivo a la particularidad estructural psíquica de un compañero o cliente:

Ducha de descontaminación C:		Frecuentemente	De vez en cuando	Raramente	Nunca
Reflexión autoincluyente: Competencias para la comparación apreciativa					
Cuando trabajo con otras personas, soy capaz de ...					
Coaching	... acompañar a la contraparte a perfilar y alcanzar sus propios objetivos sin dar consejos profesionales propios no solicitados				
Apertura	... afrontar de forma constructiva situaciones nuevas y sorprendentemente cambiantes sin reaccionar con impaciencia o enfado.				
Crítica del método	... cuestionar mis propios planteamientos y aceptar las sugerencias de la otra persona				
Participante	... asegurarse siempre de que la contraparte pueda participar en la planificación y aplicación de soluciones a los problemas.				
Aceptación	... aceptar a la otra persona con sus peculiaridades, incomprensibles o sorprendentes incluso para mí, y tomármelas en serio.				
Orientación de los recursos	... explorar sistemáticamente las ideas, expectativas y posibilidades de la contraparte y asumirlas en la solución.				
Empatía ^{*8}	... comprender las motivaciones cognitivas y emocionales de la contraparte y actuar de acuerdo con esta comprensión.				

Fig.8: Reflexión autoincluyente sobre la(s) comparación(es) apreciativa(s) (según: Arnold 2016b, p.115)

La conciencia epistemológica marca así un conjunto de competencias esenciales para la terapia profesional y útiles para el propio comportamiento en los conflictos de pareja.

Quien procede de forma epistemológicamente competente está imbuido de la profunda comprensión de que también él no es más que un observador (entre muchos) y de que su forma de describir la realidad es la suya propia, que si se examina más de cerca dice más de sí mismo que de la contraparte que observa. Está en condiciones de crear diferentes construcciones de la realidad sobre un tema y de observar exactamente qué lecturas posteriores y posiblemente más acertadas (pueden) ayudarle a afrontar la situación, que ya no le paralizan, sino que le abren opciones para una acción cambiante.

El camino hacia la formación de una conciencia o actitud epistemológica está empedrado de desaires:

^{*8} Las iniciales de los lemas forman la palabra *compare, comparar* [N. trad.]

- El *primer insulto* es el de la *modestia epistemológica* y el adiós a todo conocimiento. La frase de Ludwig Wittgenstein “¡Que a mí me lo parezca no significa que sea así!” (Wittgenstein 2002) es de obligado cumplimiento. Ni los terapeutas ni los afectados en conflictos relacionales tienen acceso a descubrir los hechos reales. Las explicaciones causa-efecto en particular se evaporan debido al hecho de que nuestra cognición se remite a sí misma (“autorreferencialidad”) y debido al “cierre operativo” de nuestros procesos cognitivo-emocionales (cf. Stangl 1989):

“No hay acceso directo del sistema a sus entornos ni de los entornos al sistema. No hay posibilidad de reconocimiento mediante la extensión de la mano hacia los entornos. (...) En relación con el cerebro, esto significa que los estímulos -y aquí nos referimos, por ejemplo, a los estímulos del entorno (Maturana los llama perturbaciones, Simon habla de irritaciones)- no deben entenderse como variables de perturbación, sino como desencadenantes de procesos internos que aseguran el mencionado desarrollo ulterior del sistema. Aseguran la estabilidad de los acontecimientos a nivel neuronal en el sentido de que el cerebro reacciona a estas perturbaciones modificando las condiciones internas y de este modo restablece su equilibrio generando estructuras electrofísicas” (Dägling 2008, p.32 y 34).

Reprochar a la pareja es, por tanto, también una expresión de autorreferencialidad o autoconstrucción o autoengaño, que sigue sus propios patrones de verosimilitud y justificación, pero no permite acceder a las conexiones causales reales del exterior. Por lo tanto, el siguiente principio rector se aplica a la psicoterapia epistemológica: *Despréndete de cualquier certeza sobre cómo es “realmente” la situación y cómo supuestamente se produjo, pero observa tus propios patrones desde los que contribuyes a la creación de la situación y actúas como lo haces. Asume la responsabilidad de tu sufrimiento e intenta comprender y cambiar los patrones.*

Ilustración: Susann T primero tuvo que darse cuenta de que la situación a la que la enfrentaba la vida permitía diferentes lecturas. Cuanto más claramente empezaba a comprender la situación interior de su marido, más fácil le resultaba entrar en un movimiento más tolerante y autorreferencial y también permitir que surgieran y se cultivaran en su interior imágenes de solución de un nuevo tipo.

- La *segunda queja* es la de *separarse de Newton* y de *cualquier psicología residual* con su *imputación de causalidad* transparente y sus *estrategias para evitar la disonancia*.

Quienes culpan al exterior de su propio sufrimiento están en una cruzada, no en un movimiento de limpieza.

Las pruebas de la investigación cerebral, cognitiva y de intervención son demasiado abrumadoras en cuanto a que un sistema no puede cambiar eficazmente ni dañar permanentemente a otro. Sólo puede crear un contexto en el que ese sistema articule sus propios patrones, que son como son y han sido desde antes incluso de que conocieras a tu pareja o a tu terapeuta. Por lo tanto, *no hagas listas de culpables, insinuaciones de causalidad ni evites la disonancia (con respecto a tus propias acciones contradictorias). Intenta hacerte amigo de la idea de la autoorganización de*

tu pensamiento, sentimiento y acción y practica el autocambio proactivo (véase el siguiente capítulo).

Ilustración: Susann T también pudo entrar gradualmente en una contemplación autorreflexiva de la situación conyugal conjunta y permitirse la pregunta de si su propio comportamiento había exacerbado -sin querer- la inevitabilidad a la que se enfrentaba su marido debido a sus propias peculiaridades estructurales psicológicas, y en qué medida, y pudo tantear en cuidadosos movimientos de búsqueda las posibilidades de un diseño contextual diferente que no se le habría ocurrido a ella sola. Ya no se trataba de la culpa, sino de la cuestión de la conectividad y la capacidad de expansión de los conceptos vitales.

- Por último, el *tercer agravio* es la *relativización de nuestra propia percepción*. Ésta no nos proporciona una imagen objetiva de la otra persona, sino que sólo podemos verla “como somos nosotros mismos” (Talmud). Esta percepción es especialmente dolorosa en situaciones en las que parecemos saber con certeza que la otra persona es “culpable” de la desgracia y no le damos la oportunidad de presentar su visión de las cosas con la misma justificación que esperamos para la nuestra. Cuanto más decididamente rechazamos otra visión de las cosas, más nos guisamos en nuestros propios jugos y nos mantenemos fieles a nosotros mismos bloqueando por completo la autorreflexión, apartándonos repetidamente de las dolorosas ambivalencias interiores en lugar de integrarlas. “¡Lo que no está dentro tampoco puede estar fuera!”, dicen los sistémicos, y al hacerlo señalan enfáticamente que todo reproche es una evasión del “trabajo interior” de aclarar los conflictos allí donde tienen su origen profundo. Por lo tanto: *cuanto más cargada de emoción y desesperada parece la situación, más urgente es asumir la responsabilidad, aliviar a la contraparte cargada proyectivamente y recurrir a un Trabajo Interior (integración y reconciliación de lo conflictivo en la propia alma, no en la reconstelación creada en el exterior).*

Ilustración: Sólo muy gradualmente Susann T. se abrió también a la cuestión de su trabajo interior, que la estaba esperando. Una vez que la indignación por el esfuerzo de comprender la angustia interior expresada en su marido fue disminuyendo cada vez más, se volvió hacia su propio miedo a la pérdida - un paso difícil, pero que pudo conducirla muy gradualmente a una posición menos controlada por el miedo y a pensar en otros planes de vida.

Susann suelta amarras

Susann tardó meses en moverse entre la ira, el miedo y la comprensión hasta que llegó al punto de darse cuenta de que tenía que renunciar a todos los motivos intencionados en su pensar, sentir y actuar. Se dio cuenta de que no parecía tener influencia alguna en que su marido lograra desprenderse de su enredo exterior y se volviera paso a paso hacia la lógica interior de su alma expresada en él. “Yo creía y esperaba que por fin se le cayeran las escamas de los ojos y se diera cuenta también de lo injustificadas e hirientes que eran en realidad sus acusaciones contra mí. Pero pasaron semanas y meses con repetidas promesas e

intentos de desprenderse definitivamente de la otra opción de su vida, pero todos estos intentos quedaron en nada: Parecía estar atrapado entre las dos opciones que se manifestaban en el exterior, como en un punto muerto. Finalmente comprendí que tenía que ocuparme de mi propia posición en la vida, desvinculada de la cuestión de qué podía ser de él y de nosotros. Le solté y le dejé a su aire. Había comprendido que sólo podía cambiar yo y mi forma de ver y soportar el mundo”.

¿Qué queda?

El giro epistemológico de las profesiones de ayuda sólo está empezando a emerger, y sólo en casos aislados los conceptos de liderazgo, asesoramiento o enseñanza han empezado realmente a romper con las formas tradicionales de la “cultura epistémica” (Knorr Cetina 1999) y los mecanismos con los que las ciencias crean su conocimiento. Éstos siguen una lógica presupuesta cuyo efecto persuasivo y poder siguen las formas tradicionales de creación de conocimiento - por regla general, se hace poco esfuerzo por reflexionar sobre las relativizaciones epistemológicamente justificadas, así como sobre los riesgos y efectos secundarios de sus determinaciones.

Por un lado, una terapia epistemológicamente reflexiva tiene a su disposición tantos “focos” teóricos conocidos como sea posible para iluminar el sistema de la contraparte, pero sabe que uno suele sentir y comprender los movimientos del alma de forma más adecuada si atenúa las luces teóricas y avanza a tientas por la oscuridad abierta sin iluminación, guiándose únicamente por lo que nos muestra la presentación del problema, el sufrimiento y la resistencia de esta contraparte. Una terapia epistemológicamente reflexiva ha aprendido las lecciones básicas sobre cómo funciona un cerebro y siempre tiene una especie de “manual de instrucciones” (Hüther 2010) reflexivamente disponible para tratar también con la cognición profesional. Sabe que “no sabe” (Sócrates), sino que se limita a percibir la determinación y la rigidez de la certeza y, a continuación, percibe en consecuencia de forma sentenciosa. De un modo igualmente autorreflexivo, los terapeutas epistemológicamente informados han profundizado en los mecanismos de su “construcción emocional de la realidad” (cf. Arnold 2005). Saben que incluso el conocimiento de apariencia sobria se basa en una visión del mundo sentida, que en última instancia también da testimonio de la propia inseguridad y miedo del observador al enfrentarse a la realidad de los sistemas homólogos que parece incierta, resistente o sorprendentemente diferente (cf. Devereux 1998). En general, la terapia epistemológica está libre de teorías en su contacto con el cliente. También ella se preocupa exclusivamente de la utilidad para el enfermo “estimulando un cambio de preferencias”, como dijo en una entrevista el terapeuta sistémico Kurt Ludewig:

“Los problemas se estabilizan mediante la evitación; las alternativas se evitan porque nunca se puede estar seguro de si son mejores y de si se pueden estar poniendo en peligro relaciones existenciales esenciales. La terapia debe crear las condiciones para que la gente se atreva a cambiar. Aquí es importante el aprecio. Para mí, se trata de devolver o hacer comprender a las personas que su modo de vida, lo que han creado o propiciado, está justificado. Y que todavía hay alternativas. Antes de que se trate de alternativas, tienes que hacerles sentir que tal y como eres, tienes razón. Si eso tiene éxito, hay muchas más posibilidades de que se atrevan a cambiar. Así que, para mí, la psicoterapia es la ultraestabilización de un proceso de cambio” (Ludewig 2009, p.397.).

Para que el cambio en el sentido de autotransformación tenga éxito, es necesario no luchar con los clientes por la verdad en ningún momento de su acompañamiento. Las explicaciones prematuras, los intentos de romper su resistencia o incluso las conferencias esclarecedoras son, por tanto, tan tabú como los intentos de confrontación abierta. Los clientes necesitan el sentimiento de apoyo de estar justificados, es decir, una terapia posterior deja espacio y también da a clientes y terapeutas

“la libertad de no ver las cosas como se supone que son o como las presentan los demás. (...) También puede ser diferente. Lo que me importa es que sea útil, útil de una manera bella”. (ibíd., p.397 y 397).

Estas consideraciones apoyan en última instancia una ampliación y profundización del pensamiento sistémico en el sentido de la observación autorreflexiva. Los cambios pueden tener éxito si el observador profesional comprende cómo centrarse en un manejo consciente de sus propias imágenes internas -que surgen espontáneamente- y de los modelos explicativos que saltan espontáneamente. Han comprendido que “para el que tiene un martillo, el mundo no consiste más que en clavos” (cf. Watzlawick 1983), por lo que también puede ser útil para el cliente que el terapeuta sea al menos consciente de qué “martillos” tiene -no para dejar de martillar del todo, sino en la capacidad de no utilizar un martillo donde no hay clavos. La terapia epistemológica desafía a los profesionales a esforzarse continuamente por lograr una visión de la otra persona libre de teorías. Este movimiento presupone la práctica y el perfil de una actitud que, sobre la base de la modestia epistemológica (“¡también podría ser completamente diferente!”), sea capaz de relacionarse con el pensar, sentir y actuar de la contraparte de una forma lo más libre posible de juicios y que permita la autocuración de la contraparte.

Estas posibilidades se pierden en lugar de desplegarse por la suposición precipitada del terapeuta de lo que es cierto. Por lo tanto, se necesita una práctica mental disciplinada de autorreflexión profesional, que se mueva constantemente según la lógica de Wittgenstein y actúe con la conciencia de que “eso parece” no significa “eso es” (cf. Wittgenstein 2002). Esta capacidad de referirse de forma autorreflexiva a los propios mecanismos de construcción de la realidad no se consigue en el marco de un curso intensivo. Más bien, es el resultado de un largo proceso de autoobservación, retroalimentación y observación silenciosa. Los terapeutas que han aprendido a comprometerse consigo mismos en este sentido mientras acompañan profesionalmente a otros pueden dejarlo en el silencio, la escucha y el cuestionamiento. También han desarrollado habilidades de estímulo, apreciación y comentario intransitivo que están desprovistas de imputaciones de causalidad, esperanzas intencionadas o atribuciones de responsabilidad. Hacen visibles las opciones, posibilitan las aclaraciones y también refuerzan la capacidad del cliente para abrir los ojos hacia dentro.

Principios rectores de una terapia epistemológicamente reflexionada

Base: Observación

- 1 "¡No tengo un supercerebro y además sólo soy un observador!"
- 2 "¡Sólo lo que yo mismo he preparado puede parecerme "cierto" en los demás!
- 3 "¡Esta preparación se ha arraigado en patrones emocionales y cognitivos en mi forma de sentir y explicar el mundo!"
- 4 "Pero puedo reconocer que no "sé" con la ayuda de estos patrones, sino que simplemente reconozco... ¡en mis propios términos internos!".

Perspectiva: Ámbito de relaciones

- 5 "Al reconocer mi propio mundo en el otro, no me relaciono con él, ¡sino conmigo mismo!
- 6 "Al aferrarme a las teorías y dejar que me guíen en mi búsqueda, no me relaciono con mi homólogo, sino (principalmente) ¡con el cono de focos de mi concepto!"
- 7 "Al observar, indagar y sentir en silencio, ¡se me abre una puerta hacia la otra persona!

Estrategia: (Auto)curación

- 8 "Sé cómo el cerebro y la emoción trabajan juntos en mí y crean mi certeza, y no paso por alto los hallazgos de la investigación sobre el cerebro y la percepción de forma descuidada -permitiendo que se apliquen a los demás pero no a mí mismo-, sino que pongo en perspectiva mis propios pensamientos, sentimientos y acciones".
- 9 "Me dedico a reflexionar sobre mi mapa interior y a buscar otros caminos interiores, ¡incluso los que decido tomar conscientemente!"
- 10 "¡Me muestro a los demás en mi diversidad y cambio interior y así me ofrezco y les ofrezco un nuevo contexto para su propia búsqueda!"

Fig.9: Principios rectores de la psicoterapia epistemológica

Susann observa cómo la terapeuta se observa a sí misma

"Para mí fue otro alivio" -dijo Susann en una de las últimas reuniones de grupo a las que asistió- "haber encontrado una terapeuta que realmente sabía cómo reflejar mi propia experiencia. No hablaba mucho de lo que me había pasado, sino que se centraba en la cuestión de cómo podía afrontarlo "de la forma más diversa posible", como ella decía. Era un enfoque nuevo para mí; al fin y al cabo, yo quería que me comprendieran e incluso que me consolaran en mi dolor. Mi terapeuta no lo hizo. Estaba casi siempre callada y tenía la impresión de que estaba más consigo misma que conmigo. Cuando le pregunté al respecto, me dijo: "Mira, si te suelto un rollo, sólo te llegan mis propias experiencias, que no tienen por qué encajarte en absoluto. Si, por el contrario, escucho, siento y me cuido de no oír nada distinto de lo que tú entiendes, ¡entonces estoy mucho más capacitada para relacionarme contigo que conmigo misma!" Aquello me dejó boquiabierto y entendí exactamente lo que quería decir. Desde entonces, yo también estoy más con mis opciones que con lo que mi marido pueda pensar, sentir y actuar".

La psicoterapia epistemológica es, en esencia, una epistemología aplicada. Se esfuerza por llevar tanto a los terapeutas como a los clientes a reconocer y comprender los mecanismos - transparentes- que les muestran cómo ellos mismos "construyen" sus realidades, llegan a juicios y justificaciones para la acción e intervienen en consecuencia. La psicoterapia epistemológica se centra en el hecho de que no puede haber una visión detrás del tapiz

conceptual de interpretaciones y conceptos. Terapeutas y clientes sólo pueden trabajar para “tropezar” con el parloteo que emerge de sus patrones sinápticos - ¡condensados a través del estudio y la experiencia profesional! y dejar de mirar a través de estos patrones la realidad de su sufrida contraparte. Incluso las parejas que se comprometen con las percepciones de la psicoterapia epistemológica deben tragar primero la amarga píldora de que su visión de las cosas no es más que su visión de las cosas y que no hay acceso a hallazgos evidentes.

El único acceso a una realidad objetiva es la comprensión de que no existe tal cosa. Esta lección es difícil porque nuestro intento de comprender lo que nos causa sufrimiento a nosotros mismos y a los demás nos empuja hacia las explicaciones. Pero aquellos que han comprendido profundamente que en última instancia deben sus explicaciones de lo incomprensible a sus propios patrones sinápticos ya no pueden darse por satisfechos con las atribuciones escolares y deben enfrentarse en última instancia a los motivos reales de su psicología de cocina o a sus interpretaciones preferidas más complejas de carácter newtoniano o sistémico, pues éstas también se unen según la postura talmúdica “¡No te veo como eres, sino como soy yo!”.

Muchos clientes, al igual que los terapeutas, evitan este alejamiento de sus leyendas previas sobre las fuentes de su sufrimiento, aunque su adecuación sea completamente (!) infundada en términos de percepción y epistemología. Se aferran a sus externalizaciones para no tener que encontrar las causas más profundas de su propio comportamiento, que también perturba o incluso perjudica a su entorno. Sin embargo, la modestia epistemológica y la falta de teoría son la base real para no dejar ni el impulso de evitar la disonancia ni la proyección externalizadora a cargo de las propias explicaciones que surgen espontáneamente. En cambio, quien las deja atrás, no sólo puede ver su entorno social con otros ojos, sino que también es más capaz de buscar las causas más profundas de su propia ineficacia o infelicidad en una “reflexión autoincluyente”. De este modo, entra en una responsabilidad más profunda y también puede empezar a ver a los demás con otros ojos, no como los “culpables” de su dilema interior, sino como personas cuya propia felicidad se veía perjudicada por las atribuciones proyectivas que soportaban, y que se ocupaban de algo muy distinto. Al mismo tiempo, una puerta de reconciliación puede abrirse como por sí misma, exclusivamente porque se ha producido un movimiento interior que muestra el mundo tal y como puede ser, ya no a la luz de las propias proyecciones.

La siguiente “carta al reproche” muestra cómo comportarse ante los reproches sin entrar uno mismo en el dominio y el contrarreproche en una comunicación pretenciosa-complementaria:

Carta al reproche

Zuerido reproche,

Eres mi compañero constante, que me evoca un eco de mi comportamiento y de mi historia, tan diferente de lo que yo quería, me esforzaba y hacía en mi amor. Me das una lectura completamente

diferente: soy responsable de la forma en que otra persona se siente actualmente. Le das razones plausibles para su alejamiento de una lectura común y le ayudas a sentirse justificado en su alejamiento. Me devaluas y pintas una imagen de mí que me retrata como el perpetrador y la causa de su entonces más que obvia reacción. Mis recuerdos y lecturas del camino común no juegan ningún papel, me haces el villano de un drama que no es mío.

Pero, ¿cómo es posible? Si es cierto que construimos el 80 por ciento o más de nuestro pensar, sentir y actuar a partir de nuestras propias peculiaridades estructurales, entonces esto es así en general, y no hay ninguna situación en la vida en la que el comportamiento de una persona cercana sea capaz de desencadenar algo en nosotros de una manera y no de otra. El alejamiento surge de su propia lógica, en la que encuentran expresión las posibilidades interiores de soportar el mundo adquiridas tempranamente. Nuestro amor, por grande que sea, se experimenta, interpreta y evalúa en el contexto interior de la otra persona. Y cuando esta contraparte necesita una razón externa para sus acciones, nos enfocamos y experimentamos con consternación cómo su reinterpretación no deja nada de lo que queríamos decir.

Al ofrecerte tan fácilmente como explicación, querido reproche, no ayudas ni al que sufre ni al "culpable". Llevas al primero por el mal camino de la confusión al reforzar su opinión de que en su caso está ocurriendo algo que, según todo lo que sabemos, no puede ser (el exterior determina el interior), y dejas consternado al segundo: puede intentar "enmendarse", asumir su responsabilidad e iniciar cambios, pero en realidad no puede hacer nada contra el poder formativo de lo que se expresa en la otra persona.

¿Cómo sería, querido reproche, si en el futuro te negaras a seguir haciendo este trabajo de engaño? ¿No podrías darte la vuelta y decirle al remitente: "Vale, te devuelvo el 80% de este mensaje! ¡Tienes que abordarlo de otra manera! Por favor, ¡investiga de nuevo a quién va dirigida realmente esta acusación y aclara esta acusación con quien está actuando como fuerza impulsora en tu alma! ¡También deberías preguntarte qué has hecho tú para menospreciar a la otra persona! ¡Cierro el 20% restante! A ver si el destinatario es capaz de aceptarlo y se comporta contigo -por amor- de otra manera!"

Esto, querido reproche, sería una reacción epistemológicamente ilustrada a la que ninguna razón puede oponerse. Podría ser el comienzo de un movimiento en el camino real del autoconocimiento, que abandona patrones, saca al emisor de un bucle repetitivo sin fin y, además, ¡abre la posibilidad de que me presente ante él de una forma nueva y más útil para tratar su impulsividad! De lo contrario, lo único que puedo hacer como "culpable" es aceptar la acusación, no porque sea cierta, sino porque quiero al emisor.

*Muchos saludos
el "culpable"*

Healing from the Future [Sanar desde el futuro]:

De la psicoterapia epistemológica a la proactiva

Plasticidad

*Lo que pienso y siento
puedo observarlo
y cambiarlo.
entonces me cambio.*

*Mis pensamientos favoritos
fortalecen mi viejo yo.
surge un nuevo yo,
pensando cosas nuevas.*

*Creo imágenes
para conocer mi vida futura
y para habitar en ella.
Esto las convierte en verdaderas.*

*Me ejercito
para conocer viejas imágenes
y decir adiós.
Esto me liberará.*

*Sí, me vuelven a decir cosas,
pero no les dejo más espacio
que el que precisan
para retirarse.*

*Mis preocupaciones se disuelven,
si no me dedico a ellas.
Las dejé morir de hambre
Y no las alimenté.*

*Cambiar mis pensamientos
a mí y a mi mundo.
Así es como los sueños se hacen realidad,
y comienza otra vida.*

(Susann T.)

*Tu mente cuántica es como un gran espejo -
Se refleja en ti,
lo que acepta como cierto
y toma por verdadero”
(Dispenza 2017, p.312).*

La cuestión de qué determina en última instancia qué - “¿la realidad fáctica lo mentalmente posible!” o “¿lo mentalmente posible la realidad fáctica!” - siempre ha sido polémica en los debates filosóficos. Marca las líneas de demarcación entre realismo e idealismo y entre

empirismo y constructivismo. Mientras que para Karl Marx estaba claro que, en última instancia, el ser determina la conciencia, los conceptos idealistas suponían que era la imaginación de las personas la que, en última instancia, podía hacerse efectiva fácticamente y tomar forma, como demostraron de manera impresionante la Ilustración, las ideas del humanismo y los derechos humanos, así como el fin del apartheid o la superación del colonialismo, entre otros. Incluso el filósofo griego Epicteto, que vivió en el siglo I d.C., expresó este poder constructivo de las ideas en el dicho: “¡Lo que mueve a un hombre no son las cosas en sí, sino las opiniones que tiene de ellas!”. (Epicteto n.d.) - ¿No será que nuestra comprensión del acoplamiento meramente indirecto entre lo que nos parece a nosotros y lo que les parece a los demás también se está imponiendo cada vez más como idea en el mundo, liberando las relaciones humanas de reproches, culpas y repeticiones, porque hemos aprendido a fijarnos más en nuestra propia construcción de la realidad que en nuestra imagen presuntuosa del otro y sus motivos? Este sería el avance hacia un mundo de verdadera autorresponsabilidad y de comunicación y cooperación activo-relacional - verdaderamente simétrica.

El humanismo, la Ilustración y la democratización alcanzaron su relevancia e impacto duraderos no por su referencia a la realidad, sino precisamente por su referencia a la no-realidad, es decir, por su contraproyecto idealista, por no decir ilusionista, a la realidad imperante. Los conceptos idealistas se basan en última instancia en la doctrina de las ideas de Platón, quien expresó en su conocida alegoría de la caverna que todo lo reconocible puede mostrarse en última instancia al hombre meramente como una sombra de las ideas que realmente empujan hacia la expresión. Por tanto, el ser humano está ciego y se esfuerza constantemente a tientas por reconocer lo que se oculta tras el mundo reconocible, también para llegar al fondo de la posible profundidad de la existencia humana y participar en el desarrollo ulterior de formas ideales de vida y convivencia.

Muy conocida en este contexto es la doctrina de la predestinación del protestantismo occidental, que el sociólogo Max Weber identificó como un concepto eficaz para el surgimiento de las formas de vida y la actividad económica capitalistas - y estableció así un importante contrapunto frente al materialismo marxista, según el cual los designios de la conciencia siguen una base material. Weber demostró que probablemente era más bien al revés, y se convirtió así en el precursor de una teoría constructivista del desarrollo social: los efectos de aquello en lo que uno cree sobre lo que puede llegar a ser de facto le parecían más poderosos que quedar atrapado en las posibilidades fácticas (del respectivo estado de desarrollo de las relaciones de producción). En este sentido, Joe Dispenza también representa un concepto idealista, pero que viene acompañado de pruebas científicas. Dispenza no se ocupa del desarrollo de ideas eternas e ideales del espíritu, sino que se interesa más bien por los mecanismos del cerebro responsables de que las cosas se nos aparezcan como -inevitadamente- se nos aparecen. Su pregunta no es, en primer lugar, cómo optimizar el contenido de realidad de nuestro pensar, sentir y actuar. Más bien, está interesado en las “muchas posibilidades” que - separadas de nuestras formas habituales de tratar con el mundo - “están de otro modo a nuestra disposición” (Dispenza 2016, p.26) para dejar que la realidad posible nos afecte. Este enfoque marca al mismo tiempo una estrategia profundamente terapéutica, como escribe Dispenza:

“Demasiados de nosotros persistimos en situaciones en las que somos infelices y sentimos que no tenemos más remedio que sufrir. También sé que muchos de nosotros elegimos perseverar en situaciones que nos atormentan toda la vida. Que decidamos hacerlo es una cosa, pero por qué decidimos hacerlo es otra. Decidimos quedarnos anclados en una determinada mentalidad, en parte porque es nuestra disposición, y en parte porque alguna parte del cerebro nubla nuestra visión de lo que es posible a través de nuestros pensamientos y reacciones repetitivos. Como rehenes en un avión secuestrado, nos sentimos atados a un lugar y creemos que no podemos influir en el curso de los acontecimientos. Ni siquiera nos damos cuenta de cuántas otras posibilidades tenemos a nuestro alcance” (ibíd., p.26).

Para Dispenza, las consecuencias son claras: las personas deben aprender y practicar a ampliar las posibilidades de su cerebro para permitir que surjan de sí mismas opciones de estar vivas, para las que nada parece hablarles en un principio a partir de sus experiencias, y para las que no tienen plantilla. En lugar de quedarse atascado en los patrones automáticos de los movimientos arraigados de las sinapsis del sufrimiento, la tristeza y la infelicidad o la desesperanza, es posible utilizar la “capacidad de la propia neuroplasticidad” (ibíd., p.27) de forma dirigida, como escribe Joe Dispenza - una forma completamente nueva, continuada y proactiva de tratar con los patrones de interpretación y resolución de problemas crecidos y “practicados” y “probados” de los clientes en su biografía anterior. Aunque Joe Dispenza también aboga por que primero tomemos conciencia de “nuestra forma habitual de pensar, actuar y sentir” (ibíd., p.29) y nos hagamos conscientes de las certezas rutinarias en las que se basa nuestro mundo cotidiano, todo ello se hace con la intención” -como pide a sus lectores- de “dejar atrás el hábito de tu “yo” ser” (ibíd.).

Dispenza, investigador del cerebro y la conciencia, tiene muy claro cómo convertirse en un “creador de la realidad” (Dispenza 2016). El camino que él mismo emprendió y que ahora ofrece a los demás como una especie de neuroterapia meditativa puede dividirse en cuatro pasos:

(1) Ciencia del cerebro

En primer lugar, Dispenza también se ocupa de la iluminación, una especie de iluminación interior. En sus libros, describe a grandes rasgos cómo funciona nuestro cerebro y explica lo que sabemos sobre él. En última instancia, el objetivo de Joe Dispenza es presentar los mecanismos relativamente banales y también transparentes de nuestra percepción y dejar claro cómo con demasiada frecuencia nos congelamos en una especie de “neurorrigidez” y conservamos la antigua visión de las cosas, aunque esto también nos lleve al trance familiar de situaciones problemáticas anteriores y nos permita seguir siendo como somos. En su libro “Un nuevo yo. Cómo transformar tu personalidad habitual en cuatro semanas” (Dispenza 2017), Dispenza despliega su información sobre la ciencia del cerebro menos en términos de ciencia natural y más en términos de teoría perceptiva, examinando los mecanismos cognitivos por los que la cognición y la emoción se ponen a trabajar. Sabe que “nuestro ego habitual (es) el hábito más fuerte que podemos abandonar” (ibíd., p.15) si logramos tomar en nuestras manos nuestra transformación personal. No se trata de la visión acusatoria de las circunstancias adversas y sus actores (padre, madre, cónyuge, etc.), sino de la consolidación -la mayoría de las veces temprana- de patrones rígidos de percepción que hay que tener en cuenta reflexivamente para poder dejarlos, en su aparente inevitabilidad,

donde pertenecen: en la propia historia de apego, y no en la lista de reproches a los propios padres o a la pareja actual.

Dispenza sabe lo difícil que es este camino, pero también sabe que el cerebro es un órgano de cambio. Puede abandonar interpretaciones conocidas (por ejemplo, tareas escolares) y buscar nuevos caminos cuando los antiguos ya no sirven. En el proceso, se produce una especie de reprogramación o cambio de actitud con efectos fácticos para el pensamiento, el sentimiento y la actuación de los propios actores, pero también de los demás que reaccionan ante él. Para Joe Dispenza, “(los pensamientos) son reales y tienen un efecto directo en el cuerpo” (Dispenza 2016, p.63). Sin embargo, reprogramar nuestros patrones habituales es difícil:

“Hace falta atención y esfuerzo para salir del círculo vicioso de un patrón de pensamiento que funciona inconscientemente. Primero hay que romper la rutina y observar nuestra vida. A través de la contemplación y la autorreflexión nos damos cuenta de nuestros guiones inconscientes. Luego tenemos que aprender a darnos cuenta de estos pensamientos sin reaccionar en consecuencia, para detener los procesos químicos automáticos que dan lugar a determinados comportamientos. Todo ser humano tiene la capacidad de ser consciente de sí mismo, de observar sus propios pensamientos. Tenemos que aprender a distanciarnos de estos programas, entonces podremos controlarlos. Así es como finalmente conseguimos controlar nuestros pensamientos. Al hacerlo, rompemos vínculos neurológicos que se han enquistado” (ibíd., p.67).

Dispenza no sigue una epistemología aplicada, sino una fisiología cerebral aplicada. Ambos llegan a la conclusión similar de que son los procesos internos los que nos hacen dibujar la realidad que dibujamos. Al dramatizar determinadas situaciones o pintarlas como desesperadas, decimos más de nosotros mismos o de nuestras experiencias e improntas vitales que de esas situaciones. Incluso en las situaciones más difíciles se articulan diferentes programas de apropiación; ninguna situación “objetiva” desencadena automáticamente exactamente la misma reacción en la otra persona. Y los actores también tienen distintas formas de interpretar una situación y dramatizarla o desdramatizarla. Ciertamente: hay experiencias chocantes o intolerables, pero ni siquiera éstas sugieren una determinada reacción. Si tu cónyuge te traiciona, tu mundo puede venirse abajo y puedes mandarle al infierno o revolcarte tú mismo en el dolor. Pero el paso siguiente abre respuestas emocionales muy distintas.

Tiene sentido concienciarnos de estos programas rutinarios desde los que interpretamos el mundo y, por ejemplo, también sentimos o evitamos el dolor, al menos en sus dimensiones básicas esenciales, para que finalmente podamos dejarlos atrás y “reinventarnos” (ibíd., p.68).

Para ello, hay que - según Joe Dispenza -

“(…) atenerse constantemente a pensar nuevos pensamientos. Para convertirse en una persona diferente, todos (de los casos de recuperación espontánea estudiados por Dispenza; R.A.) tuvieron que pensarse a sí mismos en una nueva vida. Todos los que recuperaron la salud habían tomado en algún momento la decisión consciente de reinventarse. Cada uno salió de su rutina diaria, pasó tiempo a solas, reflexionó y pensó en qué tipo de persona quería convertirse. Todos se hicieron preguntas y pusieron en tela de juicio sus ideas previas sobre sí mismos” (ibíd.).

En la medida en que las personas que sufren por su vida logran imaginar “la imagen de su propia y nueva autoexpresión en la vida” (ibíd., p.69) lo más claramente posible, y la solidifican gradualmente como una red neuronal que les permite mirar sus vidas de otra

manera, más claramente los patrones previos, heredados o irreflexivos de interpretación y emoción retroceden gradualmente - también se vuelven mucho más pequeños en las conexiones sinápticas detectables por las técnicas de imagen, mientras que las nuevas conexiones también aparecen en el escáner cerebral: Así pues, ¡pensar cambia la naturaleza de forma demostrable! - un hecho fascinante.

Así, también para Dispenza, no son las semanas y meses de mirar atrás de las que puede emanar un efecto curativo, sino la decisión consciente de pensar, sentir y actuar de forma diferente, que el cerebro practica (al principio con formas guiadas de meditación) y luego deja que se filtre gradualmente en su repertorio potencial de patrones emocionales y cognitivos. Este enfoque es principalmente terapéutico a corto plazo, como ya pretende mostrar el prometedor subtítulo “Cómo transformar tu personalidad habitual en cuatro semanas” (Dispenza 2017). Es precisamente esta corpulencia con la que Dispenza presenta su estrategia de cambio de personalidad a la gente, lo que ha llamado a escena a los escépticos y, en muchos casos, ha dado lugar a críticas fundadas en detalles. La teoría de Joe Dispenza no resiste la crítica científica en muchos aspectos, como señalan detalladamente los detractores de sus libros, pero su propuesta para cambiar la propia visión del mundo a través de la meditación es, no obstante, digna de consideración y probablemente también eficaz, como demuestran las entradas en los foros pertinentes de Internet (incluido www.drjoedispenza.com/forum/index.php?topic=859.0).

Esta forma de practicar y fortalecer nuevos patrones de pensar, sentir y actuar a través de la meditación ya fue propuesta por el grupo de investigación de Francisco Varela. Su preocupación era desaprender sistemáticamente nuestra forma rutinaria de interpretar el mundo para poder soportarlo. En el citado libro “El Camino Medio del Conocimiento”, Varela et al. escriben:

“Todas las tradiciones contemplativas coinciden en que sería falaz y fundamentalmente erróneo pensar que el objetivo de la práctica de la meditación es desarrollar habilidades particulares y aspirar al virtuosismo religioso, filosófico o meditativo. En particular, las prácticas que contribuyen al desarrollo de la atención/conciencia plena prácticamente nunca se describen como el entrenamiento del virtuosismo meditativo (y ciertamente no como el desarrollo de una forma superior y avanzada de espiritualidad, sino como el abandono de la falta de atención habitual; por lo tanto, uno debe desaprender en lugar de aprender” (Varela et al. 1992, p.52).

Este desaprendizaje es muy difícil porque no puede adquirirse mediante la concentración y la ambición. Más bien, fortalecer y desarrollar una actitud atenta y autorreflexiva requiere un “esfuerzo sin esfuerzo” (ibíd.), como Varela et al. denominan a esta forma de meditación en la tradición de la meditación de la atención plena y la conciencia. Esto compara

“(…) la meditación con la afinación, más que la ejecución, de un instrumento de cuerda, que no debe afinarse ni demasiado apretado ni demasiado flojo. Cuando el meditador atento empieza por fin a dejarse llevar, en lugar de luchar por alcanzar un determinado estado de actividad, descubre que el cuerpo y la mente se coordinan de forma natural, y la reflexión atenta encarnada aparece como un proceso completamente natural” (ibíd., p.52s).

En el proceso, el meditador plenamente atento se desprende de viejas ideas y aprende cada vez más a ver la situación respectiva sin reservas - sin conceptos y teorías preparados, siempre “frescos” en el sentido de Peter Senge y otros, en vista de los cambios globalmente necesarios en nuestro pensar, sentir y actuar. Ellos lo saben: “Diferentes formas de pensar conducen a diferentes formas de actuar” (Senge et al. 2008, p.43). Practicando el abandono de nuestras “certezas” inmediatas, puede surgir en nosotros una visión diferente de las

cosas, como muestra la siguiente meditación de inversión. Esta meditación de 8 pasos no es demasiado difícil de utilizar: primero se experimentan los pasos 1 a 4 durante diez minutos. Lo importante es simplemente relajarse y dedicarse a la cuestión planteada, y observar atentamente qué ideas sobre el dejar ir o el dar la vuelta surgen en uno. Cuanto más cuidadosamente prestemos atención a los pensamientos e impresiones que surgen en nosotros, más eficaz puede ser el movimiento meditativo hacia una visión de solución. Esto no resuelve automática e inmediatamente el problema que nos presiona desde fuera, pero puede llevarnos a no echar aceite sobre el fuego abrasador del problema externo.

Meditación de conversión	Pensamiento antiguo (visión del problema)	Nuevas ideas (visión de la solución)
Tema	1. ¿Con qué pensamientos y sentimientos me asalta el tema y cuándo? →→→→→	5. ¿qué imágenes puedo utilizar para crear una nueva visión o un buen resultado de la cuestión?
Invertir el rumbo	2. ¿Cómo puedo salir a tiempo del surf de pensamientos y emociones? →→→→→	6. ¿qué imagen utilizo como imagen de salida cuando me salta la vista del problema?
Fila posterior	3. ¿Qué me impide volver a remar cuando caigo en el trance del problema? →→→→→	7. ¿Cómo y dónde debo remar cuando regrese? ¿A qué punto de partida regreso?
Normalizar	4. ¿Cómo conseguir que no tematizar sea lo normal? →→→→→	8. ¿con qué idea intencionada empiezo el día volviendo a centrarme?

Fig.10: De la vista del problema a la vista de la solución

Susann intenta dar marcha atrás

“Desde hace algún tiempo estoy probando un nuevo camino”, relató Susann con entusiasmo hacia el final de nuestro contacto. “Estoy intentando cambiar mi forma de pensar a través de la meditación dirigida. Hasta ahora, me rodeaban los problemas incluso antes de levantarme, y no podía afrontar el día de otra manera que con una profunda tristeza y falta de perspectiva rodeándome. Hoy me siento y me dedico a intentar primero soltar todo lo que me lleva al trance de los problemas. Luego saco a relucir mis imágenes constructivas sobre la cuestión de cómo voy a vivir. Me imagino con mi marido en la terraza de nuestra casa en Italia, siento el calor, disfruto de la paz entre nosotros e intento que esta imagen fluya completamente a través de mí. Cuando la visión del problema aparece y empieza a perturbar mi imagen, vuelvo a una situación concreta de tranquila unión y me sumerjo en ella. También puedo retroceder deliberadamente diciéndome que son sólo ideas e imágenes las que me irritan. De alguna manera, también he dejado de espiarle por completo, y tengo la impresión de que desde entonces los motivos justificados para la desconfianza, el miedo y la preocupación en realidad se han reducido. Ahora creo firmemente que mis imágenes constructivas pueden hacerse realidad si consigo “quedarme” más en la visión de la solución que en la del problema.

(2) Autocuración

Lo que Susann probablemente sospecha: no es el (contra)reproche, la amargura o la retrospección, sino la visión de conjunto (es decir: en una visión sobria de la variedad de posibilidades que podría haber), lo que es capaz de movilizar la capacidad de autocuración de nuestro cuerpo, en la que también confía Joe Dispenza con sus propios talleres. Según Dispenza, en el pasado se ha prestado muy poca atención a su gran potencial, mientras que el camino hacia el cambio y el éxito es en realidad bastante sencillo:

“Solo tenemos que apartar nuestras mentes educadas y permitir que una inteligencia mayor haga lo que mejor sabe hacer” (Dispenza 2016, p.41).

Esta mayor inteligencia se refiere a un efecto de “captación” casi automático de una especie de inteligencia corporal que puede hacerse oír cuando el pensamiento, el sentimiento y la acción causales, analíticos y deductivos son capaces de retroceder. Dispenza explica las conexiones causales de las curaciones espontáneas a través de esta intencionalidad en retroceso. El propio cuerpo o la “inteligencia”, “que ya está trabajando en mí” (ibíd.), se toman aquí en consideración como las dimensiones reales de una curación. Es “el médico interior” quien “se pone a trabajar” (ibíd.). (ibíd.) y en cierto sentido -invitado por un nivel superior de conciencia- asume la dirección. Para Dispenza, convertirse en “creador de realidad” es, ante todo, un intento de crecer más allá de uno mismo y de sus limitaciones anteriores. Se trata de esto,

“(…) dejar ir los viejos patrones de pensamiento y los sentimientos asociados a ellos” (ibíd., p.55).

Hasta ahora, el planteamiento es bastante convincente y probablemente también eficaz en el sentido de los efectos positivos de una profecía autocumplida. Sin embargo, el fundamento de esta inteligencia mayor que puede asumir la dirección sigue sin estar claro. Dispenza habla de un “poder creativo divino” (Dispenza 2017, p.18) que puede actuar en cada uno de nosotros si nos confiamos a él. Pues bien, es más fácil decirlo que hacerlo. ¿Cómo se puede confiar en algo que parece tan nebuloso? De alguna manera, Dispenza se preocupa por una “desmitificación de lo místico” (ibíd., p.24) y un intento de conectar en la meditación con algo que no es de la mente analítica. Escribe:

“A nivel subatómico, la energía reacciona a la mente que la dirige atentamente y se convierte en materia. ¿Cómo podría cambiar tu vida si pudieras utilizar el efecto observador de forma guiada, colapsando infinitas ondas de probabilidad en tu realidad elegida? ¿Podrías entonces mudarte en un mejor observador de la vida que deseas?”. (ibíd., p.44s)

Este razonamiento cuántico-psicológico puede parecer poco preparado, pero lo que puede conseguirse de este modo suena aún más prometedor por ello:

“Si puedes imaginar cualquier acontecimiento futuro en tu vida de acuerdo con tus deseos personales, esta realidad existe como una posibilidad en el campo cuántico esperando a ser observada por ellos. Si su mente puede hacer aparecer un electrón, teóricamente puede hacer aparecer todas las posibilidades.

Así que el campo cuántico también contiene una realidad en la que estás sano, rico y feliz y tienes todas las cualidades y habilidades que atribuyes a tu yo ideal en tus pensamientos.

Sigue haciéndolo y te darás cuenta de que a través de la atención voluntariamente dirigida, la aplicación sería de nuevos conocimientos y la repetición mental constante, día a día, es decir, con tu mente como observador,

puedes colapsar partículas cuánticas y organizar infinitas ondas de probabilidad subatómicas en un acontecimiento físico deseado, una experiencia en tu vida” (ibíd., p.45).

Esto suena realmente al papel de creador al que Dispenza cree que puede introducir a sus lectores, oyentes y participantes en el taller. La gran inteligencia a la que se supone que debemos confiarnos es el campo cuántico como campo de posibilidades ilimitadas que sólo esperan ser observadas por nosotros y materializadas de una forma que al principio parece misteriosa. Todo suena como si nuestras focalizaciones o nuestra capacidad de imaginar estados ideales también pudieran garantizar el aumento de su probabilidad. El problema, que Dispenza no toca, es que los momentos de felicidad que queremos imaginar no sólo son alcanzables a través de *nuestra* conexión con el campo cuántico, sino también a partir de la de nuestras parejas, de las que no sabemos si saben conectar con el panorama general de la misma manera o incluso imaginar una felicidad completamente distinta con quizás otras personas. Aunque no se quiera negar por completo que el papel creador del yo meditador y autorreflexivo profundamente conectado con su cuerpo, por el que lucha Dispenza pueda existir realmente, quedan dudas sobre si todo este esfuerzo de fundamentación teórico-cuántica es necesario en absoluto para justificar de forma convincente el enfoque neurobiológico de autoayuda, y en qué medida.

No obstante, Joe Dispenza ha encontrado un punto de partida cuando señala que nuestras formas habituales de pensar, sentir y actuar también pueden determinar nuestras posibilidades de una “individuación afín” (Stierlin 2010). Por lo tanto, es bastante obvio preocuparnos por la naturaleza así como por los efectos de nuestro ego heredado, una idea que ya encontramos a nivel de psicoterapia sistémica y epistemológica. Lo que es nuevo, sin embargo, es el fuerte enfoque de Joe Dispenza en los mecanismos neurológicos de acción de nuestro cerebro. Éste se basa fundamentalmente en la experiencia y la autoconservación; la autocuración es prácticamente el mecanismo central con el que nuestro cerebro siempre se esfuerza y -si se sigue a Dispenza- probablemente también es capaz de hacer frente a las circunstancias. Sin embargo, la autoconservación del propio modo de actuar no es idéntica a la consecución de la felicidad, la salud y la satisfacción, en cuya realización también están implicados el contexto o los demás con los que se convive. Aquí es donde entran en juego las prácticas meditativas de Dispenza. Al conseguir cambiar los patrones espontáneos de pensamiento y sentimiento que afloran, se desarrolla cada vez más en el observador una competencia para observar las situaciones con las que se enfrenta de un modo diferente, es decir, en la variedad de formas posibles, y para orientar de otro modo su propio pensamiento, sentimiento y actuación. Este giro consciente hacia la observación automática de situaciones constructivas, deseables, resueltas, puede, en efecto, cambiar mucho e influir positivamente en el desarrollo de las propias situaciones vitales.

La “inteligencia universal” de la que habla Joe Dispenza es, según él, un “principio(s) unificador(es) que impregna(n) toda la realidad física” (Dispenza 2017, p.61). Su modo de acción resulta de un “cambio cuántico” o de un “estado mental expandido” (Dispenza 2016, p.483), según Dispenza:

“En lo que respecta a la evolución humana, apenas hemos empezado a considerar que todo lo que hay en nuestro entorno no es más que una de las innumerables manifestaciones posibles” (ibíd.).

La autocuración, en su esencia, es la apertura meditativa de la mente a esta abundancia de posibilidades que pueden hacerse realidad sólo con el pensamiento y la imaginación. Para

fundamentar esta posibilidad, Dispenza recurre a Einstein y sus descubrimientos, con los que centró la atención en cómo la energía puede contribuir a la formación de la materia. A partir de este efecto, concluye que “la mente subjetiva (influye) así en el comportamiento de la energía y la materia” (ibíd., p.486) - de ahí la tesis fundamental de su propuesta psicológica:

“La mente y el observador son cruciales para comprender la naturaleza de la realidad. Más allá de nuestro concepto actual de tiempo y espacio, existe un campo infinito de energía que nos une a todos. La realidad no es una corriente continua, sino un campo de infinitas posibilidades sobre el que podemos ejercer una enorme influencia, si adoptamos la actitud mental adecuada. Cuanto más poderosa es la mente subjetiva, más influencia ejerce sobre el mundo objetivo” (ibíd., p.487).

Con esta conclusión, Joe Dispenza realiza algunas cabriolas que habría que reconstruir o deconstruir pieza por pieza para verificar la esencia justificable de su argumento. Por ejemplo, sigue sin tener fundamento por qué equipara mente y energía. Es cierto que la física cuántica ha destruido la visión newtoniana del mundo y nos ha dejado la idea de que la materia tampoco tiene estructura física, sino que consiste en energía invisible, que se hace visible, por ejemplo, cuando observamos de cerca los núcleos atómicos al microscopio y reconocemos su naturaleza fluida, es decir, los “vórtices de energía infinitamente pequeños”⁸. La psicoterapia proactiva utiliza este hecho para su enfoque, a través de una mirada concentrada en las posibilidades ideales que no son (todavía), pero que pueden ser en principio si la mente es capaz de concentrar la energía de sus ideas y dejar que se filtre en el circuito entre la materia y la mente.

La estrategia de la psicoterapia proactiva, dirigida a la autocuración, parece venir acompañada de una justificación teórica cuántica muy idiosincrásica⁹ que no necesita en absoluto. Sin embargo, su potencial específico de cambio reside en la transformación cerebrofisiológica de nuestros patrones de interpretación y emoción, con el resultado de pintar el mundo con otros colores más diversos y abrir así nuevas posibilidades de acción para nosotros mismos y para nuestros interlocutores.

(3) Neuroplasticidad en lugar de neurorigidez

Al centrarse en el cambio intencionado de imágenes internas profundamente ancladas, así como en formas de pensar, sentir y actuar -la mayoría de las veces en lenguaje de problemas y no adaptadas al contexto- que saltan con facilidad, Dispenza también se aleja de las nociones tradicionales de que los rasgos básicos de un ser humano están programados sinápticamente de forma casi concluyente a una edad temprana y que suelen seguir imponiéndose a espaldas de las personas. Es posible reconocerlos y reflexionar sobre ellos, pero para superarlos a largo plazo se necesitan otros cambios, a saber, cambios fisiológicos cerebrales capaces de anular de forma permanente la inclinación casi automática hacia el trance problemático -con sus formas rígidas. El enfoque de la psicoterapia proactiva se nutre

⁸ <https://www.erhoehtesbewusstsein.de/nichts-ist-solide-alles-ist-energie-wissenschaftler-erklaren-die-welt-der-quantenphysik/> (consulta el 8.3.2018)

⁹ Por ejemplo, no es inmediatamente comprensible cuál es la relación entre la diversidad mental y las posibilidades ilimitadas que se constelan en los campos cuánticos. ¿Son los pensamientos determinaciones energéticas, no lingüísticas y, por tanto, emocionales, a menudo formulistas, en una u otra dirección, es decir, reactivas o proactivas?

de la plasticidad del cerebro, que está ocupando cada vez más el lugar de las lecturas más bien pesimistas de las determinaciones hechas por el nacimiento y el hogar paterno:

“Durante mucho tiempo, los científicos creyeron que el cerebro estaba “cableado”, que los cambios eran por tanto imposibles, que nuestras posibilidades de reacción y las inclinaciones heredadas de nuestros padres eran nuestro destino. El cerebro tiene una gran elasticidad; puede cerrar viejas vías de pensamiento y reabrir las, en cualquier momento y a cualquier edad - y con bastante rapidez, sobre todo si se compara con los modelos evolutivos ordinarios, en los que el tiempo se mide en generaciones y eones, no en semanas” (ibid., p.49s).

A medida que el cerebro se entrena para crear imágenes de un mundo nuevo y desconocido y para moverse con ellas en gran medida fuera de la situación problemática y para anquilosarse, por así decirlo, en la suposición de que el problema desaparecerá simplemente ignorándolo, por así decirlo, y no dándole ningún significado adicional, surgen nuevos patrones sinápticos que empiezan a determinar cada vez más nuestro pensar, sentir y actuar. Dispenza sabe que los miedos, la desconfianza y el fracaso, así como los reproches, determinan las posibilidades interiores del individuo, determinando su pensar, sentir y actuar en el exterior e impidiéndole “(hacer) sitio a una nueva realidad más positiva” (ibid., p.52). Las personas así frenadas están en movimiento,

“(están) literalmente incapacitados por procesos internos y (no pueden) experimentar la grandeza de su existencia ni disfrutar de la libertad y la alegría de una vida libre de miedo” (ibid.).

Cómo escapar de este pensamiento fijo, sintiendo y actuando de acuerdo con las ideas de la psicoterapia proactiva es fácil de decir. Básicamente, se trata de eso,

- Asumir el hecho de la plasticidad a lo largo de la vida y la capacidad de (re)aprendizaje de los seres humanos en el acompañamiento terapéutico y dirigirse más a las potencialidades que a la revalorización del pasado,
- para configurar la terapia con más fuerza como un descubrimiento de otras posibilidades -ideales-, y
- dedicarse al anclaje tanto imaginativo como meditativo de estas nuevas posibilidades en las estructuras sinápticas de los clientes que sufren de sí mismos y de las circunstancias.

Esto no significa que se rechacen las aclaraciones psicológicas profundas de los primeros estados del yo, sino que se relativiza claramente la relevancia terapéutica de esta reevaluación. La psicoterapia proactiva está al servicio de la práctica de la superación de la mentalidad previa del cliente, para lo cual, por supuesto, primero hay que identificarlo, pero “sustituirlo” mentalmente, como muestra la siguiente comparación:

Reprogramación mental en el caso de Susann T.	Mentalidad hasta ahora →→→→→	Mentalidad de futuro
Fraude del marido	¡No merezco eso de esta forma! Esto me ofende y me golpea profundamente, ¡mi alma llora! ¡Me tiran como un zapato viejo!	¡Sé que algo dentro de ti te llevó a ello! Pero esta severa mortificación es también un impulso para que yo salga de la mortificación. De alguna manera no pudiste evitarlo y tú mismo te

	¡Me traicionaste y me mentiste!	sorprendiste de lo rápido y fundamental que me traicionaste. ¡Imagina que un día te arrepentirás de todo y vivirás en paz conmigo!
Traición de la amiga	Tal cosa no es apropiada, ¡tan cerca como he estado de ella y después de todo lo que he hecho por ella! ¡Eso es deshonoroso y egoísta! ¿Por qué me tiene que pasar a mí algo así? ¡No puedo ni quiero perdonar eso!	En cualquier caso, es mejor mantenerse alejado de este tipo de acontecimientos. Algo se ha desencadenado en ella que la ha llevado a esta traición. ¡Imagina que no te traicionen nunca más!
Reinterpretación (lista de reproches)	Consternación por tu reinterpretación, ¡culpándome de lo que me estás haciendo! ¡Sólo intentas justificar tu comportamiento! ¡Ni siquiera te mantienes firme en lo que me hiciste, sino que lo consideras todo justificado!	Tu versión no es mi versión. No sé por qué ya no puede acceder a los momentos hermosos y sustentadores de nuestro matrimonio. Imagino cómo un día ambos volveremos a mirar nuestro matrimonio de otra manera y tú habrás retirado tus proyecciones de reproche.
Pérdida de confianza	¡Me mentiste y me miraste directamente a los ojos! ¡Nunca podré volver a confiar en ti! ¡Has destruido mi confianza!	No sabías qué más hacer y básicamente sabes por lo que me hiciste pasar. Nos imagino reencontrándonos con confianza y amor.

Fig.11: Cambio de mentalidad por Susann T.

La psicoterapia proactiva se centra en el cambio dirigido de la mentalidad de sus clientes, lo que tiene en común con los enfoques predecesores de la psicoterapia sistémica y epistemológica, al menos en su pretensión. El objetivo real es sacar a los clientes paso a paso *del* trance del problema de su mentalidad anterior y del lenguaje del problema. En primer lugar, hay que “poner sobre la mesa” las argumentaciones, los modismos y los términos clave de la visión anterior de las cosas, analizarlos y discutirlos. Los siguientes pasos sirven para identificar nuevas formas de ver lo que está ocurriendo -que iluminen el futuro- y para formular en el lenguaje de las soluciones otras formas de ver lo inevitable que hasta ahora se ha percibido como mortificante, así como para articular intenciones concretas (“Me imagino que...”). Esta mentalidad abierta al futuro así especificada debe ahora practicarse, imaginarse y automatizarse cada vez más. Varela y otros describen cómo la atención plena crece en el proceso y el número de perspectivas puede ampliarse en una nueva actitud:

“A través de una atención plena precisa y disciplinada en cada momento, uno puede romper la cadena del condicionamiento automático, es decir, no progresar automáticamente de la codicia al aferramiento y todo lo que de ello se deriva. Romper los patrones habituales fortalece la atención plena y, con el tiempo, permite al

meditador abrirse a las posibilidades más amplias de la conciencia y desarrollar la comprensión del surgimiento y el paso de los fenómenos experimentados” (Varela et al. 1992, p. 165).

Por lo tanto, la psicoterapia proactiva no consiste en aplicar ningún conocimiento experto, ni en trazar las interrelaciones sistémicas en las que el ego intenta posicionarse, ni en reconocer los propios mecanismos -preferidos- de observar, reconocer y repetir; su objetivo es más bien -en estrecho contacto con las formas previas de pensar, sentir y actuar del cliente- construir una “mentalidad abierta al futuro” (Fig.10), que -si es posible en las propias formulaciones del cliente- sea adecuada para orientarse más específicamente hacia una imagen de su propio futuro diferente de la que su mentalidad anterior -lenguaje-problema- le susurra cada día sin que se lo pida. La psicoterapia proactiva es, por tanto, un acompañamiento del cliente que busca la conectividad. Se aleja en gran medida de los conocimientos científicos explicativos y de asesoramiento y se dirige decididamente a las “imágenes internas” (Hüther 2006) de los clientes. Se les invita a construir su visión espontánea de las cosas de forma proactiva, es decir, tomando ellos mismos la iniciativa, y - como dicen Varela y otros- a romper el “patrón o patrones habituales” (Varela et al. 1992, p.165). Esto parece más fácil de pensar que de hacer, ya que implica autodisciplinarse mentalmente, como [el barón de] Munchausen, sacándose a uno mismo del pantano del pensamiento, el sentimiento y la acción habituales por su propia coleta. Paul Watzlawick marcó esta perspectiva en su libro “Münchhausens Zopf. Or: Psychotherapy and “Reality””, publicado en alemán en 1988, con la clara apreciación,

“(…) que es insostenible el punto de vista tradicional, según el cual el llamado paciente sufre de una falta de adaptación a la realidad y, por lo tanto, debe ser ayudado mediante la comprensión de las “verdaderas” conexiones enterradas en el pasado. El constructivismo, por otra parte, sugiere que los efectos perturbadores de una determinada ficción “como si” presente (que, por supuesto, tuvo su origen en algún momento del pasado) deben ser sustituidos por los de otra ficción “como si” que cree una realidad tolerable. La adaptación de la realidad en el sentido de una mejor adaptación a la supuesta realidad “real” se sustituye así por la mejor adaptación de la respectiva ficción de realidad a los objetivos concretos que deben alcanzarse” (Watzlawick 1988, p.111).

Sin embargo, esta reinterpretación de la situación puede dar lugar a ambas cosas: a una auténtica curación (en el sentido de una liberación de los enredos que preserva la relación) o a un reparto de culpas (en el sentido de legitimar un comportamiento “desviado” que ofende a los demás), dependiendo de la orientación en la que el propio buscador quiera basar su reinterpretación. De este modo, Watzlawick se limita a trasladar el problema de la reinterpretación a un nivel más profundo -probablemente emocional-, en el que se encuentra el punto de referencia desde el que debe tener lugar la reinterpretación. En el proceso, muchas preguntas quedan sin respuesta, como “¿Quiero hacer mi intento de reconciliarme mejor con la situación desde una perspectiva de separación, o sigo con ella una perspectiva de reconciliación?”. Y, “¿Cómo es mi propia reinterpretación cuando ambas perspectivas siguen alternándose en mi alma?”. ¿Cómo se aclara o cambia este punto de referencia fundamental en el intento de avanzar desde la mentalidad anterior a una mentalidad abierta al futuro?

La psicoterapia proactiva representa un intento totalmente convincente de garantizar la transformación de la propia forma de pensar, sentir y actuar de forma sostenible, apoyándose en una especie de reprogramación fisiológica del cerebro a través de la práctica.

Esto va más allá del intento de Munchausen de Paul Watzlawick y se parece más al esfuerzo de cambiar las ruedas de un coche a toda velocidad para poder seguir un nuevo punto de referencia para el propio pensar, sentir y actuar. En este sentido, Joe Dispenza desafía a sus lectores,

“(...) a (pensar) más allá de tus circunstancias, a (crecer) más allá de los sentimientos que tienes interiorizados en tu cuerpo y a vivir en una nueva “línea de tiempo”. Para que cambies” -.

escribe -

“debes tener en tu mente una imagen ideal de ti mismo - un modelo a emular que es diferente y mejor que tu “actual” yo en tu entorno, cuerpo y tiempo específicos” (Dispenza 2017, p.75).

Tal construcción, especificación e imaginación de un nuevo punto de referencia parece fácil en principio si -según Dispenza- abordamos seriamente nuestro “ensayo mental” y nos esforzamos por el anclaje sináptico de otra visión -más ideal- de las cosas. Escribe:

“Según la neurociencia, podemos cambiar nuestro cerebro -y, por tanto, nuestros comportamientos, actitudes y creencias- simplemente pensando de forma diferente (es decir, sin cambiar nada en el entorno externo). Mediante el ensayo mental (imaginarse haciendo algo concreto una y otra vez), los circuitos cerebrales pueden reorganizarse para reflejar nuestros objetivos. Podemos hacer que nuestros pensamientos sean tan reales que el cerebro cambie para que parezca que el acontecimiento ya se ha producido en la realidad física. Podemos cambiar el cerebro antes de cualquier experiencia real en el mundo exterior” (ibid., p.85).

Como ya he dicho, esta perspectiva suena prometedora y parece tener cierta eficacia, como demuestran también los informes en parte entusiastas de los participantes y las personas de prueba (cf. Retzek 2017). Tal entusiasmo, sin embargo, también llama a escena a los escépticos, ya que la acusación de esoterismo es palpable en el aire. Al mismo tiempo, sin embargo, la tesis de Dispenza encuentra otros numerosos defensores del poder de la conciencia sobre la materia, como en la teoría de los “campos morfogenéticos y la resonancia mórfica” de Rupert Sheldrake (Sheldrake 2008; 2015) o el epigenético Bruce Lipton (Lipton 2007). Este último, en su libro “The Biology of Belief” (en realidad: “The Biology of Stored Beliefs”), se esfuerza por desarrollar una “Nueva Biología”,

“(...) que ve la vida como un viaje cooperativo de individuos fuertes que pueden programarse a sí mismos para crear una vida feliz. Cuando crucemos esta frontera y comprendamos de verdad la Nueva Biología, ya no discutiremos sobre herencia frente a condicionamiento, naturaleza frente a cultura, innato o adquirido, sino que nos daremos cuenta de que la mente plenamente consciente triunfa sobre ambos. Creo que el cambio de paradigma que esto provocará sacudirá el mundo como lo hizo cuando se introdujo la idea del globo terráqueo a una civilización que creía estar en un disco plano. (...) Los pensamientos positivos tienen un poderoso efecto sobre el comportamiento y los genes, pero sólo si coinciden con la programación subconsciente respectiva. Y los pensamientos negativos son igual de poderosos” (ibid., p.28s).

Así pues, hay suficientes pruebas que parecen demostrar de forma impresionante el poder de la conciencia sobre la materia (véase también Pascual-León et al. 2005), razón por la cual el enfoque de la psicoterapia proactiva esbozado por Dispenza está definitivamente basado en pruebas. Se dirige a los mecanismos reales -cerebrales y fisiológicos- de nuestra conciencia, cuyo automatismo ha impedido hasta ahora que los conocimientos adquiridos a través de la autorreflexión y con la ayuda de modelos psicológicos explicativos condujeran realmente a un cambio sostenible del comportamiento. De este modo, parece marcar una

salida a la espesura de patrones de certeza interconectados sinápticamente, abordando estos patrones no con argumentos, sino con profundos ejercicios meditativos.

Al conseguir activar y reforzar sinápticamente en sí mismos otros campos de emoción y asociación que surgen en la interpretación espontánea, los clientes también pueden ser más propensos a permitir que surja una nueva realidad en el exterior.

Principios rectores de la terapia proactiva ... desde la perspectiva del cliente

Base: Observación

- 1 “ ¡Mi observación habitual surge de mis patrones de pensamiento y sentimiento interconectados sinápticamente, que tengo porque los tengo, no porque los haya elegido tras un examen exhaustivo!”
- 2 “¡Siguen saltando sin preguntar -antes de que mi examen de sobriedad entre en acción- cuando me encuentro en una situación determinada!”
- 3 “¡A través de esto creo para mí la realidad interior con sus lados de luz y sombra, que conozco y que me es familiar!”
- 4 “Cuando elijo un punto de referencia diferente y parto de imágenes distintas, mi mundo cambia y surge en mí una rutina diferente”.

Perspectiva: parentesco

- 5 “Cuando me vuelvo más diverso en mi pensar, sentir y actuar, y sobre todo más confiado y dejándome llevar por la vida, ¡le doy al otro la oportunidad de mostrarse ante mí de otra manera!”
- 6 “ Al centrarme en las posibilidades constructivas y comunitarias de nuestra unión, ¡ayudo a que surja esta realidad!”
- 7 “ A medida que mi viejo yo retrocede, mi experiencia y mi vida cambian y se revelan con sus inesperadas posibilidades”.

Estrategia: (Auto)curación

- 8 “Dejo ir mis pensamientos, sentimientos y acciones anteriores, practico y pruebo nuevas perspectivas y lecturas y me desprendo del sufrimiento.”
- 9 “Evito todas las expectativas que presuponen que el exterior cambiará y se las arreglará de otra manera”
- 10 “Me mantengo fiel a mí misma y a mi nuevo yo centrándome por completo en mí y en mis posibilidades de ser diferente”.

Fig.12: Principios rectores de la psicoterapia epistemológica

La psicoterapia proactiva es una terapia típica a corto plazo (Dispenza 2017: “Cómo transformar su personalidad habitual en cuatro semanas”). Se ahorra una larga anamnesis, sondeo y retrospectiva y se dirige inmediatamente a las formas de pensar, sentir y actuar que la sustentan, así como a su cambio a una “mentalidad abierta al futuro”. Empezando por las redes sinápticas de nuestras percepciones, apunta al código fuente, por así decirlo, sin cuyo cambio efectivo las percepciones, explicaciones y planes pueden ralentizarse una y otra vez y todo puede seguir igual. Si, por otra parte, ese cambio profundo proactivo tiene éxito, sus efectos no se limitan al propio pensar, sentir y actuar del cliente. Los demás también notan que algo ha cambiado, que se les ve con otros ojos y se les permite aparecer de una manera nueva.

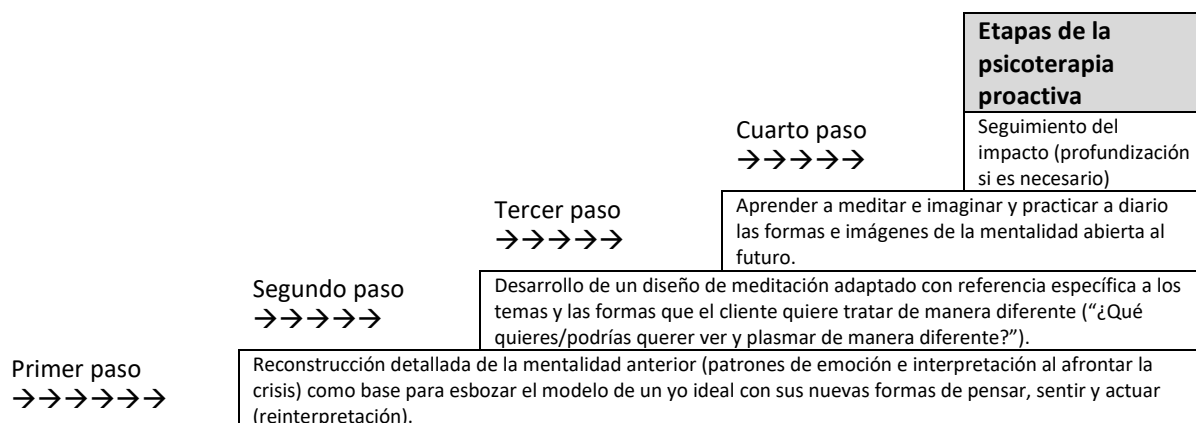


Fig.13: Las etapas de la psicoterapia proactiva

Susann T. llegó a formas de autotransformación muy similares, basadas en la meditación, en su proceso de confrontación y completó las etapas típicas de la gestión de crisis (cf. fig. 14), que se tratarán más adelante (cf. Schuchardt 1985). Expresó su preocupación, así como sus experiencias con este automovimiento, en el siguiente poema:

Plastinación proactiva

*Observo
los sentimientos y retazos de pensamiento,
cómo espontáneamente
retornan
y toman
el control*

*Ya no los tengo
a disposición
¡nunca más!
Dejo que
pasen
sin alimentarlos
más*

*En su lugar
pinto
cómo sería
vivir
no un día lejano,
sino
pronto*

*profundizo
en estas imágenes
de mi
vida de éxito
y me
embriago
de ellas*

una
y
una y
otra
vez
de nuevo.

(Susann T.)

(4) Meditación

La meditación consciente es la vía de solución central de la psicoterapia proactiva. Su objetivo es acompañar al cliente en su camino hacia una distinción autorreflexiva entre lo que es y lo que piensa y siente. En esencia, se trata de “cambiar la forma en que funciona el cerebro y, por tanto, la mente” (Dispenza 2016, p.86) - una apreciación con la que Dispenza no está solo, como demostró claramente un proyecto de investigación en el “Max Planck Research for Cognitive Neuroscience” de Leipzig, entre otros. En este proyecto, dirigido por Tania Singer y su equipo, consiguieron ampliar significativamente el comportamiento empático y autorreflexivo de las personas sometidas a prueba utilizando métodos de entrenamiento mental (por ejemplo, la meditación)¹⁰. En su estudio sobre el “impacto del yoga y la meditación”, Sarah Lazar, del Massachusetts General Hospital de Boston, llegó incluso a la conclusión de que la meditación acaba dejando huellas en la morfología del cerebro¹¹. Resume sus conclusiones con una cita de Chogyam Trungpa:

“La meditación no es una cuestión de intentar alcanzar el éxtasis, la dicha espiritual o la tranquilidad, ni tampoco es intentar convertirse en una mejor persona. Es simplemente la creación de un espacio en el que somos capaces de exponer y deshacer nuestros juegos neuróticos, nuestros autoengaños, nuestros miedos y esperanzas ocultos” (Lazar 2018).

Por lo tanto, se puede suponer con razón que un acceso directo de la Psicoterapia Proactiva al código fuente de nuestra conciencia puede ser considerado ciertamente como una especie de camino real para cambiar con éxito el estrés mental y la confusión psicológica. Como se ha dicho:

Una psicoterapia proactiva no se detiene mucho en las formas terapéuticas de la psicoterapia newtoniana, sistémica o epistemológica que se basan en la autorreflexión y el insight, sino que apunta directamente a las formas cerebrales-fisiológicas de construcción de la realidad de sus clientes.

En última instancia, sólo se trata de determinar qué patrones de interpretación y sentimiento interfieren en la percepción del cliente para contrastarlos con otras formas de interpretación y sentimiento alternativas y abiertas al futuro, y confiar en sus efectos a través de nuevas conexiones sinápticas. Cuanto más capaz sea el cliente -según el supuesto básico- de conectar meditativamente con estos patrones alternativos, antes podrá dejar atrás el trance del problema para seguir una perspectiva abierta al futuro. Por lo tanto, el objetivo de esta terapia no es lograr que el cliente ajuste su forma de pensar, sentir y actuar

¹⁰ Véase <https://www.mbsr-berlin.org.resource-project/>

¹¹ Véase https://scholar.harvard.edu/sara_lazar/home

a la realidad, sino ayudarle a encontrar una forma de lectura comprensiva que no le deje sufriendo por la falta de salida y perspectiva. En mi impresión, es esencial desarrollar con el buscador pautas de meditación conectables para la reprogramación mental, como ocurrió en el caso de Susann T. (cf. Fig.11). Ella misma lo relató un día:

Susann cambia su personalidad habitual

“Lo que puedo contarles hoy puede sonar extraño: la crisis en la que me sumió el comportamiento de mi marido acabó por ayudarme a convertirme en una persona más empática y accesible. Fue un camino bastante pedregoso, en el que primero tuve que aprender a superar mis contraacusaciones psicológicas y percibidas como justificadas, que dominaban mi autoconversación y las conversaciones con mis amigas. La traición de mi marido, la traición de mi buena amiga, la reinterpretación de nuestra vida hasta entonces como una lista de reproches, así como mi pérdida de confianza, aprendí a ver cada vez más de otra manera, y a volver a mirar con más cariño a mi marido. Procedí con sobriedad y pragmatismo, con la ayuda de mi terapeuta. En primer lugar, escribí mis reproches individuales en tarjetas rojas y los clasifiqué en los campos mencionados. Cuando observé los cuatro campos de reproches, sentí lo poco enérgico e ineficaz que era ese surfeo constante en esos campos. Me desanimaba, me cansaba y me desesperaba. Por lo tanto, empecé a escribir afirmaciones más comprensivas y también más abiertas en las cartas verdes. Por ejemplo: “¡Imagino que un día los dos volveremos a ver nuestro matrimonio de otra manera y te habrás retractado de tus proyecciones de reproche!”, en lugar de “¡Ni siquiera te retractas de lo que me hiciste, sino que lo consideras todo justificado!”. Me llevé estas tarjetas verdes a casa, mientras que las rojas simplemente se las dejé colgadas a la terapeuta y le pedí que se deshiciera de ellas. Desde entonces medito a diario siguiendo estas frases de solución y siento una mayor apertura en mí con respecto a continuar y remodelar nuestra relación. Mi marido también busca el contacto conmigo mucho más a menudo desde entonces; obviamente siente que mis tarjetas rojas ya no están en mí.”

Según todas las reglas de la meditación, es necesario no empezar inmediatamente con la meditación temática, sino intentar primero encontrar un enfoque meditativo en el vacío y un sentimiento del propio cuerpo (cf. Dähle/ Dähle 2000). Joe Dispenza también advierte que no hay que lanzarse de inmediato, sino que aboga por practicar primero la meditación uno mismo para “encontrar un hábito sencillo en pequeños pasos” (Dispenza 2017, p.276). Los primeros pequeños pasos que hay que completar están dirigidos, como dice Dispenza, a la “inducción” del estado meditativo. Esto implica centrarse en silencio en el aquí y ahora, liberar las ondas de pensamiento que fluyen a través de uno y escuchar atentamente el propio cuerpo con el fin de “traerlo al momento presente y relajarse” (ibíd., p.285). Es fundamental conseguir “entrar en un estado coherente de ondas cerebrales que favorezca la meditación” (ibíd., p. 286).

Para esta fase de inducción, Susann T. ha escrito un poema adecuado para centrar la propia mente en lo que se tiene entre manos en este momento, con el fin de liberarla de cualquier pensamiento, temor o impulso de actuar, y conectar los sentidos que nos conectan con el mundo a una mentalidad de serenidad tranquila.

*Ya veo.
Oigo
Huelo
Gusto
Tanteo*

*Yo soy
¿Lo soy?
¿Qué es eso: ser?*

*Respiro
Creo que
Me siento
Espero
Temo*

*¿Soy yo?
¿o es la verdad?*

*Fallezco
Comprendo
Me niego
Espero*

(Susann T.)

De acuerdo con sus sugerencias, la psicoterapia basada en la fisiología cerebral, así como la orientada proactivamente, tal como la esboza Joe Dispenza y como se desarrolla reflexivamente en este libro, se mueve a través de siete pasos, que describe en detalle en su libro “Un nuevo tú. Cómo transformar tu personalidad habitual en cuatro semanas” (Dispenza 2017). A continuación se hará referencia y se comentará este procedimiento, por lo que en algunos lugares se incluirán sus propios comentarios, que son añadidos y continuaciones del autor del presente ensayo.

Este enfoque parece admisible y necesario porque Dispenza no desarrolló un enfoque psicoterapéutico, sino más bien una estrategia de transformación cerebro-fisiológica cuyos siete pasos también pueden seguirse de forma similar o modificada en el contexto del acompañamiento psicoterapéutico:

“De camino a tu nuevo destino”

Abrir la puerta al estado creador

Primera semana: Preparación

Primer paso: Inducción (“Abrir la puerta al estado de creación”)

Objetivo: estar presente y permanecer en la entrega y el amor propio (para pasar del estado beta de alta frecuencia al estado alfa (si es necesario con la ayuda de música suave) con el fin de

“(…) centrarse en el cuerpo, que es, al fin y al cabo, la mente subconsciente y el sistema operativo donde puedes provocar los cambios que deseas” (p.288).

Método: “inducción de partes del cuerpo” o “inducción de agua ascendente” para cambiar al “modo de sentir/sentir”, “mediante el cual se desconecta la mente analítica” (ibíd., p.288s).

Segunda semana “Reeducando al viejo yo”

Segundo paso: reconocer: Identificar los problemas

Objetivo: adquirir claridad sobre los problemas (“revisión diaria de la vida”) y ganar poder sobre ellos (borrar las emociones de la memoria) para liberarse de la “adicción emocional especial” (p.300):

“los programas automáticos de la mente que te esclavizan y están firmemente grabados a fuego en la memoria y las emociones que han condicionado químicamente (vencido) al cuerpo” (p.294).

Método: Empieza cada día con la revisión de vida,

para “tomar conciencia (del) antiguo inconsciente” (p.295)

elegir a diario “una sola emoción para desterrarla de la memoria” p.296)

“En consecuencia, si se cambia uno de estos estados emocionales destructivos, el cuerpo ya no tiende a querer controlar tanto, y se pueden cambiar muchos otros rasgos de la personalidad” (p.298).

“Al observar, este cambio se produce de un momento a otro” (ibíd.).

Tercer paso: Admitir y confesar: “Reconocer tu verdadero yo en lugar del yo que presentas al mundo exterior” y “Defender tu emoción autolimitadora ante el mundo exterior”.

Objetivo: “admitir quién eres realmente, qué errores has cometido en el pasado y pedir que te acepten” (p.302).

Método:

Dejar caer la fachada: “Admitir con humildad y sinceridad quién eras, qué ocultabas y qué quieres cambiar para acabar con el sufrimiento y el dolor innecesarios antes de crear las experiencias adecuadas” (p.304).

Cuarto paso: Rendirse: “Rendirse a un poder mayor que disuelva sus limitaciones o bloqueos” (p.309).

Objetivo: “Para soltar y dejar que otro tome el control (...), (es) el momento de invocar a un poder superior” (p.309)

Método: “Hágase tu voluntad” (p.311)

“Entrega con alegría la emoción que quieres soltar a un espíritu mayor, sabiendo que lo hará por ti. (...)

Viviendo como si tus plegarias ya hubieran sido escuchadas, este espíritu mayor puede hacer lo que mejor sabe hacer: Organizar tu vida de formas nuevas e insólitas” (p. 311).

Tercera semana: “Desmontando recuerdos del antiguo yo”.

Quinto paso: Observar y recordar/percibir conscientemente (“tomar conciencia de tus actitudes mentales habituales” y “recordar qué aspectos del antiguo tú ya no quieres ser”).

Objetivo: El objetivo es

“(...) observa tu antiguo yo y recuérdate a ti mismo quién ya no quieres ser” y “(toma) plena conciencia de pensamientos y acciones específicos inconscientes o habituales (...)”(p.316).

Método:

“Te familiarizas con la esencia de tu antigua personalidad: con los pensamientos precisos a los que ya no concedes poder, los comportamientos precisos que ya no deseas mostrar, para no volver a caer en tu antiguo yo” (p. 316s).

“Así que tienes que preguntarte: “¿Es cierto este pensamiento o sólo lo pienso cuando me siento así? Si actuó siguiendo este impulso, ¿ocurre lo mismo una y otra vez en mi vida?”. (p.318)

Sexto paso: Reorientación (“jugar al juego de la transformación”)

Objetivo

“pillándote “perdiendo la conciencia”

e impedirselo a sí mismos,

“comportarse inconscientemente y activar viejos programas” (p.322) y
“ya no reaccionar reflexivamente ante algo o alguien” (p.324).

Método: “¡Cámbiate a ti mismo!” (“Voz de la Realineación”)

“Imagina estas situaciones (es decir: situaciones/escenas en las que se produjeron reacciones inconscientes) u obsérvate (a ti mismo) en tu cabeza (...). Cada vez que te sorprendas en la vida real pensando o comportándote de un modo autolimitante, di en voz alta: “Con el tiempo, tu nueva voz se convertirá en la nueva voz de tu cabeza, y sobre todo en la más fuerte. Se convierte en la voz de la realineación” (pág. 323).

Cuarta semana: “Crear un nuevo espíritu para un nuevo futuro”.

Séptimo paso: Crear y practicar (“dejar que broten nuevas conexiones”)

Objetivo: Crear

“con la ayuda de la atención focalizada y la repetición, tu nuevo yo y tu nuevo propósito” (p.330).

Método: “Metacognición” y “Perder la cabeza”:

“Mediante la práctica de la metacognición, has observado conscientemente cómo tu cerebro se ha activado de forma rutinaria y habitual en el marco de tu personalidad anterior. Mediante la habilidad de la autorreflexión, has desacoplado tu conciencia del libre albedrío de la programación automática que ha hecho que tu cerebro se active en las mismas secuencias, patrones y combinaciones una y otra vez” (p.331).

“Leer textos sobre grandes personalidades de la historia que representan su nuevo yo ideal” (p.332)

“Ensayo mental”

“En el ensayo mental, sigues sacando tu nuevo yo de la nada y también sabes cómo invocarlo a voluntad” (p.333).

Meditación focalizada: “¿Cómo quiero pensar?”, “¿Cómo quiero actuar?”, “¿Cómo quiero sentir?”.

Fig.13: Los siete pasos de la autotransformación según Joe Dispenza (Dispenza 2017, p.275ss)

Los pasos 6 y 7, en particular, marcan el contenido proactivo del enfoque de esta forma de terapia, que se orienta hacia el desarrollo del futuro y la formación sistemática de una nueva personalidad.

El enfoque de la psicoterapia proactiva, según Joe Dispenza, no sólo quiere ser una terapia a corto plazo (“cuatro semanas”), sino también una autoterapia.

un enfoque que parece bastante ambicioso. Requiere cierta autodisciplina por parte del cliente para hacer balance de su propia identidad emocional. Aún más exigente parece el autointento de desprenderse de las imágenes y rutinas profundamente ancladas del “viejo” yo para dedicarse de forma continua y eficaz a poblar y avivar de forma sostenible un “nuevo” yo. En este punto del modelo de Joe Dispenza, uno tiene la impresión de que, si bien su secuencia de pasos es coherente y está razonada de forma convincente, el escenario de la autotransformación en sí no está lo suficientemente bien pensado. Falta la emocionalización del proceso de transformación, hay que suavizar y adoptar patrones estabilizados de emoción e interpretación que antes podían anclarse en la experiencia densa y no en una atmósfera de consideración y decisión cognitivas.

En mi opinión, Dispenza espera demasiado de la capacidad del individuo para liberarse de la ciénaga de los estados del yo familiares por su propia coleta, por así decirlo, a través de la detección focalizada y la autorreflexión guiada - una suposición para la que no hay prácticamente nada en la investigación didáctica reciente en la educación de adultos (cf.

Arnold / Erpenbeck 2014). Tal vez por esta razón, Dispenza complementa su publicitado llamamiento a la propia autotransformación con numerosos talleres y seminarios para proporcionar un apoyo más directo en el acompañamiento del contacto con aquellos que ellos mismos están luchando por transformar su personalidad. La psicoterapia proactiva no debería prescindir por completo del componente de acompañamiento relacionado con el caso individual para hacer mejor justicia a la necesaria individualización de la transformación personal. En mi opinión, ésta es la única manera de contrarrestar más eficazmente el peligro de, por un lado, desprenderse de los conceptos más sabiondos de la terapia y volverse hacia los movimientos de pensamiento, cognición y sentimiento del individuo, sólo para volver a modelos medios desindividualizados por la puerta trasera del tratamiento igualitario masivo (autoestudio de libros y videoclips).

El acceso meditativo al pensar, sentir y actuar del viejo self en el marco de un “proceso(s) de observación y familiarización con el “self”” (Dispenza 2017, p.316) es un enfoque prometedor, que en principio también permitiría convocar estados emocionales, cuyas formas de expresión pueden, en mi opinión, reflejarse más eficazmente en un diálogo de apoyo-pregunta que en la focalización meditativa, en la que el poder efectivo de los patrones emocionales persistentes suele hacerse oír con vehemencia. Aunque su transformación es posible en principio a través de la fuerza de voluntad y la apertura, resulta ser demasiado para los clientes menos autoexperimentados. Por esta razón, en mi opinión, una ampliación de la terapia proactiva para incluir formas de visualización (por ejemplo, constelaciones) e imaginación (hipnoterapia), que han sido probadas en la psicoterapia sistémica, podría resultar útil, estimulante y de mayor alcance.

Susann se acerca a su yo ideal

Hacia el final de nuestra colaboración, Susann nos contó cómo cada vez era más capaz de reconciliarse con lo vivido desde una nueva perspectiva y de aceptar su destino: “Cuando pienso en mi amargura inicial, hoy puedo decir que no sólo la he dejado de lado, sino que la he transformado en un impulso para la autotransformación. Hoy apenas hablo de lo que me hicieron mi marido y mi mejor amiga, más bien puedo hablar de cómo he cambiado yo desde entonces. “Hoy uno ya no puede traicionarme, herirme o amargarme porque he dicho adiós a los patrones de decepción y a los correspondientes sentimientos que se prepararon para ellos en mí, y sé con más precisión cómo quiero ser en realidad. En última instancia, este cambio también me ha acercado un poco más a mi marido, con el que sigo casada, aunque todavía no volvemos a vivir juntos. De alguna manera hemos conseguido mirarnos a nosotros mismos y el uno al otro de otra manera y vivir la vida como una “última oportunidad” y en pie de igualdad el uno con el otro -al principio todavía muy distantes el uno del otro y cada uno preocupado por sí mismo, pero ahora volvemos a confiar más el uno en el otro. Creo que ambos nos dimos cuenta de que cambiar de pareja no es la solución, porque las nuevas parejas también traen nuevos problemas de adaptación, mientras que nosotros ya tenemos mucho en común, que hemos redescubierto en los últimos meses. No fue lo viejo lo que volvió, sino que lo que surgió entre nosotros fue una nueva cualidad, con más devoción y el conocimiento de que cada día es siempre una decisión voluntaria para el otro. Hoy ambos sabemos que podríamos llevarnos bien el uno sin el otro, pero que juntos puede ser más hermoso y enriquecedor.

Lo que hoy aconsejo a otros que se han encontrado en una situación parecida a la mía es: "No caigas en la decepción y la amargura -al menos: ¡no te quedes ahí permanentemente! - En lugar de eso, piensa en cómo puedes desprenderte del viejo yo que se deja sacudir de esa manera. Aprovecha la crisis para transformarte. No mires a la pareja infiel, sino a ti mismo. Utiliza la incertidumbre general para conectar aún más contigo mismo y con tus posibilidades ideales. Sé que esto aún suena muy abstracto, pero no puedo decirlo de forma más concreta en este momento: fue como desprenderme de mi viejo yo ofendido para dejar que surgiera un nuevo yo no ofendido y autosuficiente, más volcado hacia mí desde esta actitud."

Susann T. ha resumido la actitud a la que finalmente llegó cada vez más en un poema titulado "Blues corintio". Estos blues documentan su propio conflicto interior: en una cercanía infinita y constructiva con la persona amada - conectada, pero al mismo tiempo siempre blues:

Blues corintio

(según: Primera Carta a los Corintios 13, 4-7)¹²

*La paciencia es amor
y, además, amable.
Aunque os separara,
No debe haber celos.*

*No seas displicente,
ama desde el fondo de su corazón.
aunque falte la respuesta,
no infla lo que da.*

*Lo indecoroso tampoco está permitido,
lo que el amor crea de nuevo
Sólo entonces es verdaderamente puro,
si no se afianza.*

*La suya, que da desinteresadamente,
no obliga al otro,
aún tiembla de amargura,
cuando el mal le sucede.*

*El amor no debe ser injusto,
alégrate en la verdad.
Aunque su valor sea a menudo tan pequeño,
no rehúyas los momentos difíciles.*

*El amor perdura y lo espera todo,
también soporta mucho.
Aunque se quedara sola,*

¹² En la traducción revisada de Lutero, el pasaje original de Corintios dice: "El amor es sufrido y bondadoso, el amor no tiene envidia/ El amor no provoca, no se envanece/ No se comporta indecorosamente, no busca lo suyo/ No se deja amargar, no imputa el mal/ No se goza de la injusticia, se goza de la verdad/ Todo lo soporta, todo lo espera, todo lo cree, todo lo soporta". (Fuente: <https://www.bibleserver.com>)

nunca se alejó de sí misma.
(Susann T.)

En el cuento de hadas Rapunzel, a la amenazadora maldición de la hechicera “¡Rapunzel se ha perdido para ti, nunca volverás a verla!” le siguen años de vagabundeo del hijo del rey, que está ciego, es decir, que ya no reconoce su situación. Los hermanos Grimm describen la conmovedora última escena con las siguientes palabras:

“Luego vagó ciego por el bosque, no comió más que raíces y bayas, y no hizo más que lamentarse y llorar la pérdida de su querida esposa. Así vagó en la miseria durante algunos años y por fin llegó al desierto, donde Rapunzel vivía miserablemente con los gemelos que había dado a luz, un niño y una niña. Oyó una voz que le pareció muy familiar, así que se dirigió hacia ella y, al entrar, Rapunzel lo reconoció y se echó a llorar sobre su cuello. Pero dos de sus lágrimas le mojaron los ojos, que volvieron a aclararse y pudo ver con ellos como siempre. La llevó a su reino, donde fue recibido con alegría, y vivieron felices y contentos durante mucho tiempo”.¹³

Este reencuentro es, de hecho, un nuevo encuentro. Ambos se habían perdido, no por culpa, sino porque los “poderes del destino” les habían dejado caer -lo que el cuento de hadas ilustra pictóricamente con la imagen del príncipe cayendo. La trenza de su amada, por la que creía trepar, no le sujetaba, porque la sujetaba la bruja o simplemente aquello que le hechizaba. Se equivocó gravemente y no ve más camino por delante. Se queda ciego. Lo único que le queda es vagar por sus propias imágenes interiores y estados del yo, un proceso que a menudo se representa en los cuentos de hadas como vagar por el bosque: “En los cuentos de hadas, el bosque es el espacio del cambio”:

“En el bosque, el héroe experimenta una transformación o maduración interior, a menudo acompañada de pruebas y peligros, durante la cual se asusta pero también encuentra apoyo y que casi siempre procede “mágicamente” de algún modo. A veces el personaje se resiste a su propia transformación: entonces quiere esconderse del mundo en el bosque y primero debe ser liberado de sus compulsiones interiores por otra persona (típico: la bella joven que es encontrada en el bosque por su príncipe y llevada a su castillo). Como lugar de transformación, el bosque tiene algo fundamentalmente ambivalente, ya que representa lo incierto, que puede percibirse como amenazador y prometedor a la vez”.¹⁴

El bosque es también el lugar apropiado para la meditación y la autoarqueología. En él, el hombre se encuentra con su propia base de vida y con las fuerzas fortalecedoras de la naturaleza. Aparece en los cuentos de hadas como “un lugar arquetípico del miedo”, como escribe Bernd F.W. Springer, de la Universidad de Barcelona:

“Es un espejo del propio inconsciente. Aquí hay que crecer más allá de uno mismo y pasar por el decisivo proceso de maduración” (Springer n.d., p.5).

En su camino a través de sus imágenes inconscientes y programas arraigados, cuyos efectos le han hecho perderlo todo, el príncipe se encuentra cada vez más en el camino de una “reflexión encerrada en sí mismo” (Varela et al. 1992). Al principio, todavía puede haberse lamentado de los males de la vida, de lo enfermo, inmoral o inadecuado de su contraparte - poniendo una justificación psicológica de cocina sobre otra- hasta que llega al aleccionador punto de la certeza de que no puede influir, conquistar o manipular nada de esto. Este punto de desilusión le lleva finalmente a la aceptación gradual de su situación con profunda humildad y autorresponsabilidad. Siente el camino a seguir y, sin poder planificarlo estratégicamente ni siquiera garantizarlo, acaba donde su corazón realmente le empujaba.

¹³ https://www.grimmstories.com/de/grimm_maerchen/rapunzel

¹⁴ www.maerchenatlas.de/miszellaneen/maerchenmotive/der-wald-im-maerchen/ (convocatoria el 22.3.2018)

No siempre hay un final tan feliz en la vida, pero la profunda sabiduría del cuento de hadas es claramente consciente de que ningún avance real hacia algo nuevo puede tener éxito sin una autotransformación, es decir, sin llegar a un acuerdo con los propios patrones emocionales e interpretativos, así como con las imágenes interiores que brotan fácilmente en el observador afectado. Esta es otra razón por la que el alejamiento interior del duelo, la comprensión o el intento de esclarecer el pasado, que es fundamental en la psicología de cocina, pero también en las formas newtonianas de psicoterapia, no suele ser muy eficaz. Parece que sólo el camino de Rapunzel de la autotransformación puede conducir del trance del problema al trance de la solución.

La psicoterapia ha muerto: ¡viva la psicoterapia!

A primera vista, un canto del cisne para toda una disciplina, con la que innumerables psicoterapeutas se ganan el pan cada día en un esfuerzo honesto por el bienestar de sus clientes, parece arrollador, presuntuoso y efectista. Por esta razón, debe señalarse al principio de estas reflexiones finales que este ensayo no ataca en modo alguno a estos trabajadores del alma, sino, en el mejor de los casos, a los conceptos con los que se les equipa en su formación y luego se les deja en gran medida solos. La presente crítica se centra en los planteamientos mecanicistas-lineales de la psicoterapia newtoniana con sus suposiciones de causalidad y el efecto etiquetador de sus diagnósticos. Lo que se critica es el insuficiente examen y precisión de los fundamentos científicos de la psicología, que en los últimos años se ha desarrollado demasiado como ciencia de utilidad instrumental: como una especie de ciencia de la ingeniería del alma. Además, los enfoques psicoterapéuticos generalizados pasan por alto en gran medida los fundamentos epistemológicos y observacionales de su disciplina, que en realidad impiden confiar en la propia percepción profesional, sino más bien desconfiar por principio de la del cliente.

En el encuentro psicoterapéutico siempre intervienen dos almas: la del cliente que sufre y la del profesional que le acompaña. Ambas observan que todo podría ser completamente diferente de lo que parece (cf. Ludewig 2009), y que un enfoque profesional del contacto con el cliente requiere una autorreflexión permanente. Esta debe ser fundamental y, con todos los diagnósticos, comentarios y consejos, hacerse siempre la pregunta de desde cuándo se “tiene” esta forma de pensar y sacar conclusiones (cf. Arnold 2012b), y si estas deben considerarse “correctas” simplemente porque, al fin y al cabo, es uno mismo quien cree saber lo que realmente ocurre en un caso concreto. Cuando este autocuestionamiento permanente tiene éxito, la psicoterapia abandona su gesto de saber y se convierte en un acompañamiento de búsqueda. Este cambio deja al descubierto un núcleo profesional completamente diferente, que puede llegar a ser eficaz precisamente porque sabe de la constructividad, la parcialidad y la aleatoriedad personal de los puntos de vista preferidos, así como del propio no-saber, y es capaz de actuar en consecuencia sin teoría.

Fundamental en este contexto es la teoría del observador, que sabe que todas las observaciones proceden de observadores y que uno no es más que tal observador, como Maturana no se cansó de subrayar en varios lugares (cf. Maturana 2001). Como tal, los terapeutas tampoco disponen en absoluto de un supercerebro que les permita acceder a las cosas tal y como son en realidad. Al contrario: debido a sus conceptos y teorías psicológicas, ellos mismos corren constantemente el peligro de volverse “ciegos” ante las preocupaciones específicas de sus clientes, de suponer un trastorno límite cuando se trata de una fase de la vida caracterizada por la ambivalencia, o de sospechar trastornos maníaco-depresivos cuando una persona cree estar simplemente expuesta a una situación de toma de decisiones caracterizada por la irritación y la duda de sí misma. A menudo es la regla de causalidad de Newton, según la cual todo acontecimiento tiene una causa en el pasado, lo que hace que se preocupe más por explicar las causas que por explorar las imágenes internas de las posibilidades de su cliente.

Estas formas de una terapia concedora, fijadora de causas y clarificadora han superado su utilidad. En su lugar, están cobrando importancia formas de acompañamiento autoinclusivo del movimiento de búsqueda y transformación de la personalidad de quienes padecen

enfermedades mentales, que requieren una actitud específica así como competencias por parte de quienes desean dedicarse profesionalmente a tal tarea.

Saben que ellos mismos no lo saben, sino que sólo pueden recurrir a patrones de pensamiento, sentimiento y acción de acción rápida, capaces de proporcionarles una certeza peculiarmente rígida. Pero también reconocen los peligros de una expectativa de superioridad a la que ellos mismos tienen que hacer frente: en la franqueza de sus clientes, pero también a nivel de su propio sentido de autoestima y autoeficacia. Las psicoterapias más “autoinclusivas-reflexivas” – en el sentido de Varela -, como la psicoterapia sistémica, la epistemológica y la proactiva, se basan en formas de competencia ecoobservativa que enfrentan constantemente al profesional con la pregunta de qué le recuerda sobre sí mismo la situación del cliente con el que está tratando. Sólo permitiendo que esta autoobservación discurra constantemente en segundo plano pueden reducir el riesgo de que en la otra persona parezca ocurrir algo que ellos mismos han experimentado, soportado o sufrido - una trampa de experiencia a través de la cual también se corre rápidamente el riesgo de volver a caer en comentarios y explicaciones psicológicas de fregadero de cocina (lema: “Conmigo y mi marido era así...”).

Por lo tanto, es aconsejable que los terapeutas se pregunten específicamente sobre la naturaleza de su conocimiento de la acción. Al hacerlo, también deberían comprobar si y cuándo se dejan llevar por ello y pierden la relación de resonancia con el cliente, siempre con la conciencia de que el cambio y la recuperación sólo son posibles desde dentro. La decisión consciente de cambiar la propia personalidad, así como el abordaje paso a paso de sus elementos emocionales y cognitivos, resultan globalmente más eficaces que la exploración detallada de las huellas biográficas. Esta última es inherente a una visión del pasado (“Sanar desde el pasado”), mientras que la primera -de forma proactiva- aborda más específicamente las imágenes potenciadoras de un modo de vida deseado (“Sanar desde el futuro”).

Todo cambio es (simplemente) un autocambio

El adiós a las formas concededoras e intervinientes de la psicoterapia es también un adiós a los conceptos tradicionales de ayuda. Aunque las personas en las sociedades modernas parecen enfrentarse cada vez más a fases arriesgadas del desarrollo del yo, en cuya configuración también alcanzan puntos en los que realmente no parecen llegar a ninguna parte por sí mismas porque carecen de modelos seguros y plantillas biográficas para dar forma a la incertidumbre y seguir adelante, no necesitan expertos sino empáticos profesionales para dar forma a estas fases. Mientras que los expertos actúan sobre la base de una experiencia profundamente formada, los empáticos profesionales son más capaces de actuar “desde dentro hacia fuera” de la contraparte. En el mejor de los casos, estos empáticos también tienen conocimientos de expertos, que sin embargo no “aplican”, sino que apagan más a menudo que encienden durante su búsqueda resonante junto con el cliente. Actúan como empáticos científicamente informados que, sin embargo, son capaces de silenciar su “voz de juicio” profesional (Ray/Myers 1986), sabiendo que este conocimiento también es sólo una de sus propias cuerdas que empiezan a vibrar en determinadas posiciones, pero que de ningún modo producen siempre tonos claros o

clarificadores o tonos que resuenen en la otra persona, pero que también pueden producir tonos discordantes, porque todo podría ser también (y probablemente lo sea) completamente diferente.

Los empáticos profesionales son capaces de estar presentes. Miran al buscador con el corazón abierto, no sólo ni siquiera principalmente a través de las gafas normales de su experiencia profesional.

La “capacidad de presencia” (traducible como “relación consciente”) vive de la “capacidad de suspender”, como escriben Peter Senge y otros en su libro “Presence. Exploring Profound Change in People, Organisations and Society” [Presencia. Explorando cambios profundos en las personas, las organizaciones y la sociedad] (Senge et al 2005) siguiendo a Francisco Varela. Este último aconsejaba a los observadores

“(…) “suspensión, apartarnos de la corriente habitual (de pensamiento)”. Varela llamó a la suspensión el primer “gesto básico” en la mejora de la conciencia. Como solía decir el célebre físico David Bohm, “Normalmente, nuestros pensamientos nos tienen a nosotros en lugar de que nosotros los tengamos a ellos”. Suspender no requiere destruir nuestros modelos mentales de la realidad -lo que sería imposible aunque lo intentáramos- ni ignorarlos. Más bien implica lo que Bohm llamó “colgar nuestras suposiciones delante de nosotros”. Al hacerlo, empezamos a darnos cuenta de que nuestros pensamientos y modelos mentales son el funcionamiento de nuestra propia mente y, a medida que tomamos conciencia de ellos, empiezan a influir menos en lo que vemos. La suspensión nos permite “ver lo que vemos”” (ibíd., p.29).

Sólo esta “reflexión autoincluyente” (Varela et al. 1992) abre el camino a la referencia presente a las particularidades estructurales y a las posibilidades específicas de la contraparte. La presencia se basa en la creatividad de la conciencia para ver las circunstancias y posibilidades en su potencial, no a través de los mecanismos de reconocimiento de la profesionalidad. En este contexto, Peter Senge y otros citan también al investigador de la creatividad M. Ray (cf. Ray/ Myers 1986), que hablaba de una “Voz del Juicio” con su poder omnímodo y omnipresente, que hace que el mundo con el que creemos estar tratando parezca más simple y explicable de lo que realmente es. Informan sobre una entrevista que C.Otto Scharmer y J. Jaworski realizaron a Ray:

“(…) Ray recordó un estudio del Proyecto Zero de Howard Gardner en Havard que consistía en desarrollar pruebas de inteligencia para bebés. El proyecto también evaluó a sujetos de más edad. Los investigadores descubrieron que hasta los cuatro años, casi todos los niños estaban en el nivel de genio, en términos de los múltiples marcos de inteligencia de los que habla Gardner: espacial, cinestésica, musical, interpersonal, matemática, intrapersonal y lingüística. Pero a la edad de veinte años, el porcentaje de niños en el nivel de genio se redujo al 10 por ciento, y más de veinte años, la proporción de vida genio de los sujetos se hundió al 2 por ciento. “Todo el mundo se pregunta: “¿Adónde ha ido a parar?” No ha ido a ninguna parte; está cubierto por la Voz del Juicio”, dijo Ray. “Lo que intentamos es crear situaciones en las que la gente pueda atacar la Voz del Juicio y acceder a su creatividad más profunda”. Ray cree que podemos llevar nuestra creatividad a nuestras vidas “prestándole atención” y desarrollando la capacidad de suspender los juicios que surgen en nuestra mente (“Esa es una idea estúpida”, “No puedes hacer eso”) y que limitan la creatividad.

En la práctica, la suspensión requiere paciencia y voluntad de no imponer marcos o modelos mentales preestablecidos a lo que vemos. Si nos limitamos a observar sin sacar conclusiones sobre lo que significan nuestras observaciones y nos permitimos asimilar todos los fragmentos de información aparentemente inconexos que vemos, con el tiempo pueden surgir nuevas formas de entender una situación” (Senge et al 2005, p.30s).

La capacidad de estar presente se nos muestra así como la competencia central de una forma creativa -proactiva- de búsqueda de soluciones. “Vive” de la capacidad de “suspender” conscientemente los modelos explicativos del pasado que se imponen con facilidad y de controlar y contener eficazmente los impulsos de asesoramiento e intervención que proporcionan. Esto es especialmente difícil para los profesionales, que han invertido muchos años en desarrollar y perfilar una pericia profesional que desean sinceramente poner a disposición de los demás. Al hacerlo, a menudo no ven cómo ven y reconocen cada vez más habitualmente, y en la mayoría de los casos suprimen el hecho de que las pruebas en las que se basan sus ofertas de interpretación e intervención se desarrollaron sobre la media, que en el mejor de los casos proporciona percepciones “aproximadamente granulares” de acontecimientos concretos (cf. Kucklick 2015). Desde el giro empírico-evidencial de las ciencias sociales y el “régimen de cuantificación” (Mau 2017) que se ha vuelto dominante con él, estas ofertas de interpretación se basan además a menudo en la(s) “dimensión(es) simbólica(s)” de una “sociometría jerarquizadora” que es evidente en ellas,

“(…) que muchos de los criterios en los que se basa la clasificación cuantitativa simplemente se aceptan y ya no se cuestionan” (ibíd., p.15).

Tales interpretaciones, dotadas de validez social y relevancia convincente, oscurecen la visión de la diferencia del caso individual y el hecho de que “(también) puede ser diferente” (Ludewig 2009). Los empáticos profesionales conocen la granularidad, la alteridad específica y la posibilidad del caso individual y son capaces de suspender su conocimiento. Y no sólo eso: También están imbuidos de la profunda conciencia de que, a pesar de todo el conocimiento que inmediatamente “surge”, en realidad “no saben”, sino que sólo están repetidamente imbuidos de una profunda sensación de saber, de tener razón y también de estar justificados, y tienen las manos llenas para evadir la fuerza de esta certeza emergente - en interés del cliente y su forma posiblemente muy diferente, pero en última instancia más eficaz, de transformar sus formas “probadas y comprobadas” de tratar con lo que le impulsa.

Esta caracterización de lo que obstaculiza la presencia o un mindfulness afín en el alma del propio profesional se refiere también a otras formas de profesionalización, que no son totalmente nuevas en su pretensión, pero que, en mi impresión, son tenidas en cuenta en una medida demasiado pequeña por el correspondiente diseño didáctico de la formación de psicoterapeutas. Ésta es científica (“estudio”) así como, en el caso más favorable, autoanalítica (“enseñanza del análisis”), pero suele evitar la práctica autorreflexiva y la transformación intencional de los propios patrones cognitivos y emocionales. Esto amplía su conocimiento de la terapia (“Knowing What”) para incluir formas de un “conocimiento-en-praxis”, que se caracteriza, entre otras cosas, por la presencia de ánimo, la adecuación situacional, así como un sentido de eficacia (cf. Langemeyer 2015) - una expansión de las nociones de conocimiento científico y su posible relevancia para la resolución de problemas, que todavía se excluyen en gran medida en las reivindicaciones académicas, y que sólo se está discutiendo muy rudimentariamente para los cursos de formación y perfeccionamiento de los futuros terapeutas. En esencia, se trataría de practicar un conjunto de competencias metacomunicativas, ya que son especialmente necesarias para las profesiones de ayuda, cuyo principio rector es la profesionalización de un “hombre reflexivo” o “reflexible”:

“Este “hombre reflexivo” es consciente del poder formativo de sus hábitos de focalización y de sus apegos a la tradición y la rutina y se esfuerza por desarrollar competencias para el cambio a través de la autotransformación. Este movimiento es reflexivo: (...) refuerza sus capacidades personales (las del alumno) para enfrentarse a cosas nuevas, planificar y diseñar sus propios proyectos de aprendizaje y cambiar las perspectivas y rutinas familiares. De este modo, el individuo que aprende se convierte cada vez más en lo que siempre ha sido, a veces sin saberlo: Se convierte en el dueño del aprendizaje - un proceso de reasignación que no debe subestimarse para la sociedad democrática, el mercado laboral y la configuración de la propia vida en las sociedades de aprendizaje permanente” (Arnold 2015, p.65).

Esta tendencia general de profesionalidad académica ha sido siempre la competencia central de las profesiones de ayuda. No se ocupan de objetos a los que hay que dar forma externa de forma eficaz, sino del acompañamiento más útil de los procesos de maduración. Para ello, no sólo necesitan un conocimiento profundo de las formas en que nuestro pensar y sentir funcionan y se cierran operativamente, sino que también necesitan haber experimentado - en sus propios cuerpos, por así decirlo- que los planes de vida sostenibles sólo pueden tener éxito como movimiento de dentro hacia fuera. Por lo tanto, la pregunta más importante para la psicoterapia profesional es: ¿Tengo conocimiento (en cuanto a contextos objetivos) o estoy presente y soy capaz de empatizar, porque he comprendido que toda curación es y sigue siendo una autocuración del sujeto que sufre?

Para averiguarlo, la siguiente autocomprobación puede servir de estímulo inicial para la autorreflexión profesional:

¿Hasta qué punto estoy presente y soy empático en mi acompañamiento (profesional)?		siempre	a veces	nunca
Orientación potencial	Creo en las formas constructivas y muy diferentes de la otra persona de afrontar la situación.			
Orientación de los recursos	Me esfuerzo por conectar con las ideas, los movimientos y las fuerzas que muestra la otra persona y utilizarlos para encontrar una solución.			
Escepticismo por similitud	Cuando me encuentro en una situación de enredo, confusión o perplejidad, evito la comparación con experiencias similares o propias			
Apertura de búsqueda	Estoy básicamente abierto en cuanto a la tendencia y el resultado de la búsqueda de mi cliente - sin seguir determinaciones teóricas o personales			
Apoyo al descubrimiento	Acompaño suavemente el movimiento del cliente y le ayudo a descubrir las aspiraciones que obstaculizan y abren en su interior.			
Orientación a la demanda	Limito conscientemente mi papel a la indagación atenta para comprender las preocupaciones y necesidades, así como los deseos del cliente, de la forma más auténtica posible.			
Vacilación ^{*8}	Fundamentalmente, dudo mucho en dejar que mis propias suposiciones y explicaciones se hagan efectivas con respecto a los acontecimientos mentales que se me muestran.			

Fig.14: Autoevaluación Presencia-Empatía-Corta (PEKSE)

^{*8} Las iniciales de los lemas forman en alemán la palabra *presencia*. [N. trad.]

Tal actitud reservada, comprensiva y presente, como se espera de los empáticos profesionales, permite a sus clientes completar su propio movimiento de búsqueda de forma autodirigida a través de las fases habituales del proceso de crisis (cf. Fig. 15), por lo que los empáticos se limitan a crear contextos, dejar resonar de vez en cuando una de sus cuerdas de conocimiento y ofrecer métodos y algoritmos de autobúsqueda y autodisciplina. Al hacerlo, se mueven más en un sentido lacaniano que freudiano, ya que en este último el futuro del cliente es demasiado corto o apenas (pre)considerado (cf. Bowie 2007), mientras que el estructuralista Jaques Lacan (1901-1981) se refiere con más fuerza a la “certeza anticipada” del inconsciente orientada hacia el futuro. En el ensayo “El tiempo lógico y la afirmación de la certeza anticipada” (Lacan 1975), Jaques Lacan escribe:

“(…) que es la certeza anticipada por el sujeto en el tiempo de asir, la que, a través de la prisa que precipita el momento de cierre, determina la decisión en el otro que hace el propio movimiento del sujeto en el error o en la verdad” (ibíd., p.129; citado en Nemitz 2015).

Para Lacan, el psicoanálisis no era un asesoramiento, sino una “relación dialéctica” (ibíd., p.152) en la que -como él definía su “regla de abstinencia”- “la no-acción del analista guía el discurso del sujeto hacia la realización de su verdad” (ibíd., p.152s). Vicolas Langlitz reconstruye la teoría de la temporalidad de Lacan, que en cierta medida representa la lámina de fondo de la orientación hacia el futuro y la apertura de su conducta terapéutica, en su muy comentado artículo en la revista “Dialektik” con las palabras:

“Para Lacan era interesante (la orientación hacia el futuro; R.A.) porque, como psicoanalista, la determinación de sus pacientes por su pasado y las condiciones sociales en las que habían crecido y vivido le resultaba cotidiana. Recurriendo a Heidegger (...) pudo demostrar que uno no sólo tenía que aceptar la identidad formada por los orígenes, la socialización, los traumas y otros factores contingentes, sino que también podía obtener de ella impulsos para configurar activamente su vida ulterior” (Langlitz 2002, p.84).

Para que esta apertura al futuro sea realmente posible para un movimiento conformado por el yo, la “abstinencia” del terapeuta en el psicoanálisis lacaniano es fundamental, ya que el yo o lo actual (del cliente) sólo puede aparecer y ser asumido como una dimensión autónoma de la vida en el contexto de un fracaso del acompañamiento y cuidado esperados y solícitos (¿por parte de lo materno o paterno reconstituido?) y puede responsabilizarse como una dimensión de la vida que debe configurarse de forma autónoma - una indicación importante y fundamental también para la progresión hacia formas post-terapéuticas de acompañamiento profesional de los movimientos de búsqueda. Éstas se diferencian fundamentalmente -según la tesis de este ensayo- de las terapias del “saber”, ya que también acompañan de forma diferente el “curso normal” de las crisis biográficas:

Mientras que los acompañamientos en la “sala de terapia del destino” se inspiran más en modelos profesionales -temáticos- de explicación e intervención, las ofertas de la “sala de terapia de las posibilidades” se centran básicamente en los mecanismos internos del pensar, sentir y actuar del cliente y tienen como objetivo relativizar -en la medida de lo posible sin teoría, pero también sin causa- las capacidades del cliente para autotransformar sus conceptos “probados” y las imágenes internas con las que construye su realidad (“¡También podría ser completamente diferente!” y “¿Cómo te gustaría vivir -de otra manera?”). En el proceso, los propios patrones de emoción e interpretación salen a la luz de forma autorreflexiva, y el fortalecimiento de los poderes de autocuración del alma a través de la

práctica ocupa el lugar de un enfoque revelador de las huellas que resuenan en el sufrimiento concreto.

Por un lado, estas dos formas diferentes de acompañar los procesos de búsqueda y clarificación psicológica parecen seguir las etapas “habituales” de una crisis vital, tal y como las elabora Erika Schuchardt; por otro lado, las diferentes formas terapéuticas de abordarlas también siguen una secuencia de pasos que se basa en una lógica diferente en la “sala de terapia del destino” que en la “sala de terapia de las posibilidades”:

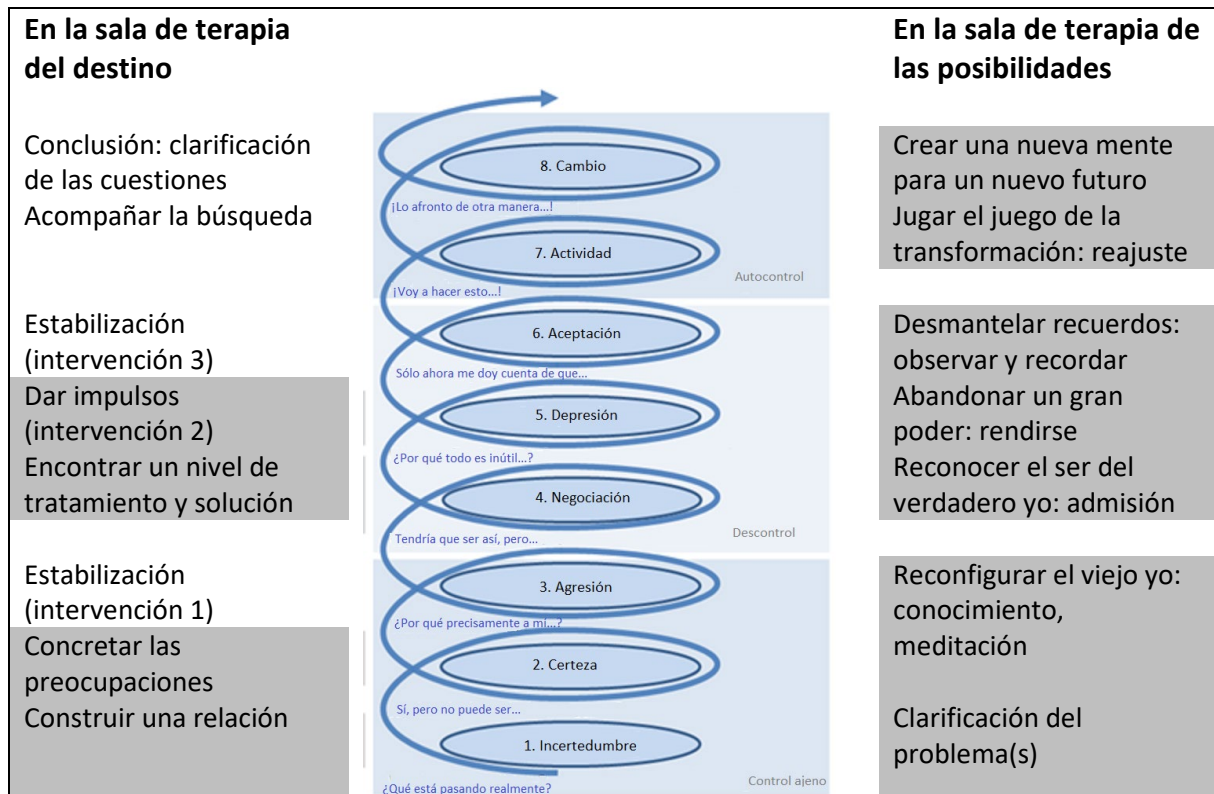


Fig15.: Espiral de crisis (según: Schuchardt 1985; Brüggemann 2007 (gris claro); Dispenza 2017, p. 275ss (gris oscuro).

Esta estructuración deja claro que una psicoterapia proactiva, como la esbozada por Joe Dispenza, se las arregla más o menos sin una concretización temática de la preocupación. Más bien, está orientada formalmente en el sentido de que se limita en última instancia a entrenar una secuencia de pasos para la (in)práctica de un procedimiento para la autotransformación. Aunque también parte de un “problema (aclaración)”, se limita a concretar el motivo de la búsqueda de apoyo. El trabajo con esta preocupación temática no es el punto central, sino que la perspectiva cambia inmediatamente a la de explicar y practicar un procedimiento general para tratar los sentimientos de inadaptación y desesperación “en general” y, por tanto, también con respecto a la solución del “problema” en cuestión. Así pues, la psicoterapia proactiva carece de teoría (en el sentido de referirse a los conceptos existentes y tradicionales del psicoanálisis, la psicoterapia de limpieza del pasado) y está más bien orientada a la competencia. Quiere reforzar las competencias de autotransformación del enfermo en general (así puede afrontar mejor todas las irritaciones

de su pensar, sentir y actuar), mientras que las psicoterapias del “espacio del destino” ofrecen intervenciones temáticas de irritación (por ejemplo, la pregunta maravillosa de la terapia sistémica), diagnósticos de etiquetado (“¡Sufres una escisión de tu personalidad!”) o también de confrontación (por ejemplo, la confrontación con el padre en constelaciones).

Este enfoque libre de teoría u orientado al proceso y a la competencia se basa en la ocasión, pero en realidad no en el tema. Es el cliente quien establece la conexión con su tema actual de sufrimiento aprendiendo a despedirse de él o de la forma en que lo ha tratado hasta ahora, por ejemplo en su movimiento meditativo, como componente de su “viejo yo” paso a paso para acercarse a largo plazo a las posibilidades de un “nuevo yo”. En el nuevo yo -según Dispenza- las sombras del pasado se disuelven cada vez más, y la atención se centra menos en el problema y más en su solución a través de una forma cambiada de enfocar y ponderar.

La psicoterapia proactiva se basa menos en la idea que en la práctica. La hipótesis freudiana “Donde hay yo, tiene que haber yo” ya no se considera el camino real hacia el éxito del cambio; en su lugar, el enfoque proactivo se basa en el poder autorrealizador de las imágenes positivas y en la vía de solución de la autotransformación de formas arraigadas de pensar, sentir y actuar.

Las nuevas formas de lidiar con la propia ineficacia (por ejemplo, en el contexto de los propios problemas de relación) no se vuelven más probables solo a través de la comprensión, sino a través de la rutina o, como explica Joe Dispenza, a través del hecho de que en el proceso meditativo uno logra cada vez más desprenderse eficazmente de su entrenada “memoria procedimental” (Dispenza 2017, p.277) y adquirir nuevos procedimientos para lidiar con lo que antes causaba sufrimiento y anclarlos en el “sistema operativo de tu subconsciente” (ibíd., p. 279). Joe Dispenza escribe que él también se encuentra cada día en situaciones en las que los pensamientos

“(...) aparecen de la nada en mi cabeza. Me ocupo obsesivamente de todo lo que es previsible en mi entorno. Como otras personas, mi mente suele anticipar el futuro o recordar el pasado. En esos momentos tengo que tranquilizarme y darme cuenta de que se trata de asociaciones familiares que no tienen nada que ver con la creación de algo nuevo en el presente. ¿Te pasa lo mismo? Entonces hay que dejar atrás ese monótono pensamiento normal y entregarse al momento creativo” (ibíd., p.285).

Esta estrategia proactiva para el cambio, que se basa única o principalmente en el propio software del cerebro, es ajena a la visión newtoniana del mundo. Quiere identificar las causas supuestas o reales de la forma del yo desajustada en el pasado, reconstituirlas (mediante constelación o transferencia) para poder realinearlas o superar su desajuste. Este procedimiento no es completamente ineficaz, aunque es difícil fundamentarlo de una manera absoluta, y en caso afirmativo, qué “perturbación” temprana desencadenó realmente la experiencia dolorosa actual. Como esto no se puede aclarar realmente y el caso concreto corre el peligro de perderse en la granularidad gruesa de los modelos explicativos, el proceso meditativo es más prometedor. Deja la responsabilidad al enfermo y a sus intentos de reducir o incluso superar sus propios desajustes con una visión espontánea diferente de la realidad.

El maestro de meditación tibetano Yongey Mingyur Rinpoche escribe sobre esta manera formal de afrontar las experiencias de inconformismo:

“Comenzar una práctica formal es una de las maneras más eficaces de detener el flujo de la charla neuronal a larga plazo que crea la percepción de un “yo” o “Yo” independiente o inherentemente existente y “otros” independientes o inherentemente existentes. Cuando dedicas tiempo a la práctica formal con regularidad, desarrollas un hábito constructivo que no sólo debilita los viejos patrones neuronales, sino que también construye con éxito nuevos patrones; patrones que pueden permitirte ver cómo tu propia mente participa en tu forma de percibir” (Mingur Rinpoche 2007, p.310s).

Susann medita cada día sobre su nuevo yo

Cuando le preguntaron cómo había logrado este acercamiento a un nuevo yo ideal, Susann contó una historia increíble. En mi camino a través de varias terapias que realmente no pusieron fin a mi sufrimiento y amargura, reservé un fin de semana de meditación por consejo de un amigo porque me dijo que allí me ayudarían. Al principio me decepcioné porque mi “problema” no surgió en absoluto. Luego, cuando el responsable del fin de semana empezó a explicarme, pensé que me había equivocado de película. Anunció: “No vamos a trabajar los problemas que sufres, porque tu sufrimiento es -también- el resultado de tus formas habituales de pensar, sentir y actuar. Ciertamente te has metido en situaciones difíciles sin querer, pero sólo se vuelven difíciles cuando las interpretas y juzgas a tu manera habitual. Tienes que empezar por ahí, porque es el único punto en el que puedes cambiarte a ti mismo. Aclarando por completo cómo has aprendido a preferir sentir y pensar sobre tu mundo. Si puedes desprenderte de estas rutinas de tu antiguo yo, descubrirás que lo que sea que estés sufriendo se te aparecerá bajo una nueva luz. El objetivo de este evento es practicar un nuevo tú. ¿Qué quieres cambiar en ti? ¿Qué sentimientos y características típicas de tu ego quieres cambiar? Esto es lo que trabajaremos exclusivamente. Al final puedes mirar si todavía hay preguntas abiertas en el tratamiento de tu sufrimiento. Y observa en tu vida cotidiana qué cambia en tu situación porque la estás viendo de una manera nueva.

Para abreviar” - informó Susann - “tengo que decir que los efectos de los días de meditación, que se concibieron como un viaje al antiguo yo y una salida hacia nuevas formas de ser yo, me reorientaron fundamentalmente. Me di cuenta de que los hábitos emocionales profundamente arraigados en mí, como la desconfianza, el control o el saberlo todo, o incluso la falta de presencia con la otra persona, determinaban exactamente la forma en que yo también afrontaba mi crisis matrimonial. Quería entender y saber cuál era la enfermedad responsable en última instancia, condenaba lo que me había sucedido y apenas me preocupaban las legítimas preocupaciones emocionales que motivaron la búsqueda a tientas de mi marido en su crisis. Revelar implacablemente estas idiosincrasias de mi alma dentro de mí fue un paso doloroso, pero con ello se despejó el camino hacia un yo ideal. Abordar esto meditativamente al menos hizo que mi queja se acallara y empecé a trabajar en mí misma y en mis hábitos interiores. Poco a poco, esto también cambió mi forma de tratar a mi marido: se acercó y se alejó de mí al mismo tiempo. Él mismo parecía percibir que yo ya no creía saber lo que le pasaba, que ya no me limitaba a condenar su comportamiento (porque no conseguía deshacerme enseguida de la amargura) y que me implicaba más con él que con nuestro problema. Lo que él no notó, sin embargo, fue que al mismo tiempo se inició en mí un proceso que me alejó de nuestra relación y me condujo más hacia mí misma. Este viaje interior también cambió fundamentalmente mi situación exterior. Al menos pudo resurgir

una relación ligera con mi marido, de la que por supuesto no puedo decir si nos puede llevar y hasta dónde. Pero al menos parece ser cierto el dicho del filósofo griego Epicteto que nos dio el director del seminario: “ ¡No son las cosas en sí lo que preocupa a la gente, sino las opiniones y juicios sobre las cosas! (Epicteto n.d.)”, a lo que nuestro terapeuta añadió: “No son sólo las opiniones y los juicios, sino los sentimientos y los hábitos a partir de los cuales formamos opiniones y hacemos juicios”.

¿Qué hacer?

Una vez finalizada la psicoterapia, volvemos a nosotros mismos, no al pantano familiar de nuestros estados del yo difusos, sino a una competencia formal para tratarlos de forma autotransformadora. Esta estrategia de Münchhausen (cf. Watzlawick 1986) no nos convierte en “amos de nuestra propia casa” (en el sentido de Freud) de la noche a la mañana, pero sí en expertos restauradores. Al contemplar sobriamente los mecanismos de acción y las formas de expresión preferidas de nuestro yo y aprender lo transparentes - banales - que son en última instancia, distorsionan nuestra visión de lo que hay, lo dramatizan innecesariamente y permiten que nuestras posibilidades de pensar, sentir y actuar se “rompan”, por así decirlo, recorreremos el camino de Rapunzel de la autotransformación. Esto nos puede llevar a un “nuevo yo” (Dispenza 2017), en el que también somos capaces de afectar a la otra persona de una manera diferente - sin poder garantizar que suceda lo que esperamos en el fondo de nuestro corazón. El camino de Rapunzel no es un camino para oportunistas ni para los muy cargados; es un camino de desilusión, ya que nos lleva a darnos cuenta de que solo podemos cambiarnos a nosotros mismos si sabemos cómo queremos vivir. Se recorre mejor sin o con poco equipaje.

Sólo en este punto de la búsqueda de un Nuevo Yo parece tener sentido recurrir a las experiencias de otras personas, así como a textos y modelos de psicoterapia. Éstos ya no se leen entonces como instrucciones, sino más bien como una cantera para seguir aclarando las constelaciones que todavía pueden obstaculizar la propia dirección del desarrollo, que pueden estar presentes o no en el propio caso. En este sentido, por ejemplo, la interpretación que hace Maja Storch del cuento de hadas es una oferta de este tipo para moverse con prudencia en el intento de formar el propio Nuevo Yo y desprenderse no - equivocadamente- de la pareja actual, sino del Viejo Yo y de sus patrones constitutivos. Maya Storch interpreta psicológicamente en profundidad el cuento de hadas de los Grimm “La niña sin manos” como la historia de una autoliberación cognitivo-emocional. Ya con su tesis “La sombra siempre está al timón” (Storch 2002, p.34), deja claro que su preocupación es evitar a toda costa la posible confusión entre la pareja actual y las proyecciones inspiradas por disposiciones interiores, y enfrentarse a la propia sombra:

“En la sombra y, por tanto, en el inconsciente, se encuentran aquellas partes de la personalidad que fueron reprimidas o escindidas en el transcurso del crecimiento porque no eran deseadas en el entorno en el que creció la persona en cuestión. (...) Mientras la parte consciente de la personalidad de una persona va a la escuela y crece, las partes inconscientes que han sido ignoradas se vuelven cada vez más incivilizadas porque nadie se preocupa por ellas. Cuando las partes inconscientes han alcanzado un nivel tan bajo que ya no corresponde a nuestro nivel de cultura, empiezan a actuar destructivamente. Se desbocan como un jardín que no se cuida y cuyas zarzas que crecen salvajemente hacen agujeros en las caras medias de los visitantes” (ibíd., p.35, 38).

Una y otra vez, las divisiones en la sombra consiguen apoderarse temporalmente de la dirección de la personalidad de la persona. Entonces se comportan de un modo atterradoramente nuevo, también sin escrúpulos, y pueden considerar en cierto modo muy justificado su comportamiento dañino y también autodañino. Por regla general, la disociación y la reevaluación impulsadas por la sombra las dirige con reproches contra la pareja de la relación justamente actual, que a su vez reacciona completamente consternada ante este repentino cambio de opinión y se ve confrontada con reproches que se dirigen a ella pero que no se refieren a ella:

“En psicología profunda, la proyección se entiende como un proceso en el que las propias partes internas se proyectan sobre personas del mundo exterior, al igual que un proyector de diapositivas proyecta una diapositiva sobre una pantalla. Al igual que el sueño y las aberraciones freudianas, la aparición de proyecciones es también un indicio tanto de la presencia de contenidos inconscientes como de la actividad del inconsciente. Si no percibimos partes de sombra en nosotros mismos a través de la autorreflexión, nos vemos obligados por el inconsciente a tratar con ellas en el mundo exterior. En cualquier caso, no podemos evitar una confrontación” (ibíd., p.43).

Al mirar a nuestro homólogo guiados por la proyección de la sombra, nuestra mirada se distorsiona y vemos en él a una persona que no es, sino que sólo nos parece ser a la luz de la proyección de la sombra. Como esta confusión sigue siendo inescrutable para la conciencia irreflexiva, tampoco encontramos la manera de salir de ella y alimentamos nuestras sombras. Maya Storch describe la puerta desde la que podríamos disputarle el dominio a la sombra:

“¡Muéstrame a las personas que realmente te sacan de quicio y te mostraré tu sombra!”. (ibíd., p.44).

Esta afirmación actúa como una imposición paradójica, ya que nos remite a las personas a las que van dirigidos nuestros reproches. Éstos (justificados o no) remiten al contexto temático en el que antaño se nos infligieron heridas que hoy interfieren como sombras en nuestras vidas y merman las posibilidades de nuestra felicidad. Maya Storch es muy clara a este respecto. Escribe sobre el “conflicto de la ambivalencia”:

“Cuando mis clientas atraviesan una crisis de pareja en la que lo único que hacen es regañar y criticar a su pareja, les aconsejo encarecidamente que no tomen una decisión sobre el fin o la continuación de su relación hasta que hayan avanzado en su análisis. En esta fase del desarrollo, las mujeres fuertes suelen ser incapaces de ver las cosas claras porque se encuentran en medio de un caos emocional doméstico. (...) Las mujeres fuertes en esta fase de desarrollo suelen percibir a los hombres de forma muy poco realista. Son ellas mismas las que, debido a su niña interior no emancipada, no pueden admitir en su conciencia su lado salvaje y amante de la libertad. El anhelo de libertad, sin embargo, permanece en el inconsciente, y se proyecta sobre el hombre la idea de que vivir el deseo de libertad es algo prohibido que merece un castigo. Durante este tiempo, la pareja de la mujer fuerte puede realmente hacer y decir lo que quiera, siempre será interpretado en su contra en cualquier caso. (...) Pero para que la débil niña interior se convierta en una mujer fuerte, tienen que pasar más cosas (...). Cuando mi clienta tomó conciencia de que es ella misma la que se aferra a ideas anticuadas, ya se ha conseguido mucho y la relación con su pareja puede seguir existiendo por el momento. A largo plazo, sin embargo, mi clienta debe aprender a resolver armoniosamente la ambivalencia entre libertad y seguridad dentro de sí misma” (ibíd., p98, 101 y 102).

Estas indicaciones también muestran que el cambio rápido a una nueva pareja -idealizada- equivale en última instancia a una evasión de la solución del conflicto de ambivalencia interior mediante el descubrimiento y la integración de la propia sombra. No se puede culpar simplemente a la pareja anterior y así, en cierto sentido, deshacerse de ella. Tampoco

se puede “precipitar una decisión” (ibíd., p.111). Ambos, la antigua y la nueva pareja, se perciben como sombras proyectivas, no como son en realidad. Maya Storch sugiere, por tanto, entrar en la “soledad del bosque”, ya que en ella las propias sombras pueden mostrarse a uno para ser integradas, con lo que las proyecciones sobre la pareja también pueden retirarse gradualmente. Esto sólo puede ocurrir desde el inconsciente, siguiendo la psicología profunda de C.G.Jung, a través de la reflexión, el asesoramiento o la meditación:

“Así que, en primer lugar, aconsejo a la gente que se encuentra en este punto muerto que no tome ninguna decisión por el momento y que aguante la tensión psicológica. Sin embargo, esto por sí solo no basta. Para activar el inconsciente, del que esperamos encontrar la solución, las personas deben entrar en el estado de introversión que he mencionado antes. Tienen que volver su atención hacia dentro y dejar que el mundo exterior pierda importancia. Sólo cuando la conciencia está inicialmente en silencio y el silencio también se mantiene, cuando la atención se dirige consistentemente hacia el interior y, cuando uno también hace una pausa, cesa toda actividad y deja que las cosas sucedan, las actividades inconscientes también pueden ponerse en marcha” (ibíd., p.112).

Estas interpretaciones también marcan la debilidad de la mera meditación. Aunque puede llevarnos a una actitud proactiva hacia las posibilidades del futuro y dejar atrás a viejos conocidos, no suele descubrir a los “viejos conocidos” ocultos en las sombras, que pueden emerger pero que suelen pasarse por alto debido a un enfoque que no es consciente de los mecanismos de proyección. Por lo tanto, sería una ampliación importante del procedimiento marcado por Joe Dispenza añadirle meditaciones en la sombra en una fase avanzada y así liberar también la mirada dirigida hacia el futuro del “nuevo yo” de efectos que simplemente persisten sin darnos cuenta de que los actores concretos con los que imaginamos este futuro aún no se han liberado completamente de nuestra proyección en la sombra.

Otra pregunta crucial de la construcción del Nuevo Yo puede ser: “¿Cómo te libero completamente de las ideas que siguen conectándose contigo en mí?”.

En el cuento “De la muchacha sin manos”, esta salida de la visión del compañero, distorsionada por su propia sombra, que supuestamente quería matarla o también abusar de ella o dominarla, se produce de forma poco espectacular. Al poder cambiar la “imagen masculina interior” de la mujer, su marido también es capaz de aparecersele de un modo distinto a la distorsión causada por la proyección de la sombra de su esposa; él también es capaz de retractarse de su proyección y ver a su esposa por primera vez tal y como es en realidad:

“Cuando el rey ha encontrado por fin la casa en el bosque donde su esposa ha vivido durante siete años, es recibido por el ángel y se acuesta a dormir. Se cubre la cara con un paño, que cae dos veces. En el cuento, el paño y su caída están relacionados con el proceso de reconocimiento mutuo de marido y mujer. Desde el punto de vista del rey, se podría decir que el rey se cubre la cara con el paño porque aún no quiere mostrarse completamente; le da mucha vergüenza mostrar su rostro demacrado a su esposa. ¿Le reconocerá? ¿Le seguirá queriendo cuando ya no sea el gran héroe? La caída de la tela puede interpretarse desde la perspectiva de la mujer como la retracción de su proyección. De repente, nuestra heroína ve a su marido tal y como es en realidad. El reencuentro de ambos parece el despertar de un sueño profundo. Este proceso, la retracción de la proyección, es un momento extremadamente importante en el amor de dos personas” (ibíd., p.119).

El camino del viejo al “nuevo yo” no es, por tanto, un camino de A a B que pueda recorrerse en cuatro semanas sólo con concentración, enfoque y liberación decidida de los viejos patrones. Es mucho más parecido a deambular, donde crees que tienes un objetivo claro, una brújula y una ventana de tiempo fija, pero cuando deambulas estás siguiendo un mapa

que sólo se abre mientras caminas, que parece acercarte cada vez más a tu objetivo, incluso a través de desvíos, desvíos y pasos atrás. No se pueden definir las reglas del senderismo, pero sí se puede trazar un mapa que nos muestre los miradores o puntos de vista por los que pasaremos a lo largo del camino. Uno puede detenerse en estos miradores y, por ejemplo, hablar con las sombras que le han acompañado hasta ahora para despedirse de ellas (véanse las guías de meditación en el apéndice).

Susann se libera de su sombra

Hacia el final de nuestra colaboración, Susann informó sobre su último movimiento: el trabajo de sombras como parte de su terapia: "Bueno, en mi caso, ahora me he dado cuenta de que mi amargura hacia mi marido también tiene mucho que ver conmigo misma y con los lados desagradables ocultos en mí. Aunque suene estúpido: Probablemente envidio a mi marido en alguna parte por su arrebató, que primero quise enfermar, luego comprender y finalmente superar mediante el cambio y la transformación de mí misma. De alguna manera he comprendido que sólo conseguiré ver a mi marido o a otros hombres de otra manera cuando reconozca e integre dentro de mí mis lados ocultos que quieren engañar, traicionar o estafar como ideas reprimidas de mi propia alma en lugar de querer derribarlos en el exterior.

Los puntos de discernimiento en el camino a través del bosque hacia el autoconocimiento y la autotransformación son:

- (1) No lo olvides nunca: tu impresión de la otra persona y de su comportamiento es una expresión de tu 80% de movimiento, a partir del cual sientes, interpretas y reaccionas. Lo que te parece, ¡no lo es! (Meditación A: *"¡Sólo soy un observador!"*)
- (2) Desconfía de los diagnósticos rápidos sobre el comportamiento de tu interlocutor que te asusta o te aleja y observa tu propia forma de observar y juzgar. Ábrete intencionadamente a otras formas de leer. (Meditación B: *"También podría ser completamente diferente - ¡y lo es!"*)
- (3) No lo olvides nunca: la otra persona también tiene razón: ¡la suya! Por lo tanto, mira con cariño su movimiento de búsqueda emergente y no te lo tomes como algo personal, ¡aunque amenace con llevarte al límite de tu capacidad para soportar lo que está sucediendo! (Meditación C: *"¡Intento comprenderte!"*)
- (4) Sigue siendo responsable de tus propios estados emocionales emergentes y de tus impulsos de juicio y acción. Evita cualquier proyección que reduzca la disonancia en el ahora y alivia a tu contraparte. Los demás no tienen la culpa de tu forma de pensar, sentir y actuar. (Meditación D: *"Saludo a viejos conocidos - ¡y me despido de ellos para siempre!"*)

- (5) Evita los consejos de amigos y especialistas, porque incluso para ellos es cierto: ¡comentan lo que ocurre con el trasfondo de su propia ceguera -incluso profesional- del 80%, que sólo les permite pensar, ver y hacer lo que está preparado como posibilidad en su propio mundo interior! (Meditación E: *“¡Confío en mis propias posibilidades de conocer y comprender!”*)
- (6) Practica el cambio de la mirada externa a la interna y entrena tu competencia de ecolocalización (pregunta: *“¿Qué me recuerda el suceso sobre mí mismo?”*)
 Recuerda: ¡Todas tus interpretaciones dicen más de ti mismo que de la otra persona! (Meditación F: *“Descubro recuerdos precursores de forma autocrítica”*)
- (7) Si estás en una búsqueda de orientación y sentido, así como en una crisis de autodescubrimiento, cámbiate a un acompañamiento de tus movimientos que se base en la confianza en ti mismo y el amor propio, que no se tome nada como algo personal -ni siquiera los reproches, ¡y sigue adelante tú mismo sin reproches! (Meditación G: *“¡Me responsabilizo de lo que pienso, siento y hago!”*)
- (8) Pase lo que pase, ¡sigue el camino de la autotransformación! Avanza por él sin mirar a tu alrededor ni comprobar si el otro (todavía) te sigue o ya se ha desviado. (Meditación H: *“¡Me centro en la hoja de ruta de mi propio movimiento!”*)
- (9) Evita la presunción terapéutica y pasa al modo Rapunzel de tu propio camino, ¡en el que podrás encontrarte con tus demonios interiores y desprenderte de ellos! (Meditación I: *“Me dejo llevar y me muevo con humildad por el mundo de las posibilidades”*).
- (10) Despréndete de la intención de influir en el pensar, sentir y actuar de los demás y dedícate a tu “trabajo interior”. (Meditación J: *“¡Mi vida es (también) trabajo de enfoque diario!”*)



Fig.16: Foto de una puerta de patio en La Haya*⁹

*⁹ Los rótulos, en neerlandés, dicen literalmente “Entrar a su propio riesgo” y “Camino propio”. El primero, muy habitual también en Alemania, se ubica también en caminos arriesgados: advierte del peligro, pero ubica la responsabilidad en el sujeto; el segundo es semejante a “camino particular”. Los dos ofrecen una buena metáfora de la vida de las personas (N. trad.)

La meditación es el medio de elección de una psicoterapia proactiva dirigida al manejo autodisciplinado de las propias formas de construcción de la realidad. Con la ayuda de la meditación, nuestra conciencia, que de otro modo “balbucea” rápidamente (cf. Dispenza 2016), entrena una nueva forma de manejo disciplinado de la realidad al pensar, sentir y actuar. En el proceso aprende cada vez más,

- no seguir los sentimientos y pensamientos que surgen espontáneamente,
- notar su entrada en el propio foco y despedirse de ellos,
- comprometerse específicamente con los demás, incluso con los que parecen improbables al principio,
- anclarlos al menos como una posibilidad más en el inventario de asociaciones espontáneas y
- deslizarse cada vez más hacia una rutina diferente de pensar, sentir y actuar.

Quien lo consigue se enfrenta a una realidad diferente. Aunque las circunstancias externas no hayan cambiado, le afectan de otra manera, y su actitud cambiada no queda sin efecto en la otra persona. Las investigaciones sobre las neuronas espejo, entre otras cosas, intentan explicar esta interacción (cf. Bauer 2005). Éstas parecen demostrar que nuestro interlocutor “reacciona ante una acción observable como si la propia acción se estuviera realizando” (Reichert n.d., p.1). Debido a la plasticidad del cerebro, esto da lugar a posibilidades de cambio en la contraparte, que ésta desencadena en sí misma a través de la experiencia de resonancia antes mencionada. No se trata del resultado de una intervención, sino de una inducción. El New York Times escribió sobre esta investigación:

“El poder del pensamiento positivo ha ganado por fin credibilidad científica (...), el descubrimiento de que nuestros pensamientos pueden cambiar la estructura y la función de nuestro cerebro -incluso en la vejez- es el avance más importante de la neurociencia en cuatro años (...). Estos resultados de la investigación tienen implicaciones para todas las personas, la cultura humana y el aprendizaje humano” (citado en ibíd.).

Los efectos de las neuronas espejo y la plasticidad cerebral forman, por así decirlo, el trasfondo científico de la autotransformación en la meditación, que también es eficaz externamente. Al lograr vivir de forma perceptible una actitud diferente hacia nosotros mismos y hacia el mundo, también desencadenamos involuntariamente las resonancias correspondientes en la otra persona. La plasticidad de nuestro cerebro habla en favor del éxito de esta autotransformación hacia una nueva expresión sostenible del ego. No somos inamovibles. Es cierto que siguen aflorando en nosotros lealtades, agravios y privaciones que se remontan muy atrás en el pasado, pero no tenemos por qué obsesionarnos con ellos. Basta con echar un breve vistazo a los inicios de nuestra individuación. Son lo que son. Podemos permanecer conectados a ellos ocupándonos de ellos una y otra vez, o podemos dejarlos atrás para crear un nuevo yo sináptico cuyas huellas en nuestra emoción y cognición pueden convertirse cada vez más en las interpretaciones e impulsos espontáneos que se actualizan automáticamente en situaciones nuevas. La meditación es un camino de autoobservación desde los viejos -espontáneos- estados del yo hacia posibles nuevas formas del yo. Este camino hay que recorrerlo repetidamente y practicarlo. Entonces pueden surgir en nosotros otros espacios de posibilidad -más constructivos- para nuestra contraparte. No sólo cambiamos nosotros, sino que a través de nuestro cambio también creamos otras posibilidades para que la otra persona aparezca y piense, sienta y actúe de otra manera - no

en el sentido de adaptación (a nuestras expectativas), sino en el sentido de una confianza atenta en las posibilidades de una individuación finalmente exitosa (cf. Stierlin 2010).

Apéndice: Guías de meditación

Meditación A: “¡Soy un mero observador!”

No lo olvides nunca: tu impresión de la otra persona y de su comportamiento es una expresión de tu 80% de movimiento, a partir del cual sientes, interpretas y reaccionas. Lo que a ti te parece, ¡no lo es!

Consulta

- (1) Observo atentamente las situaciones y las acciones de los demás y lo rápido que llego a conclusiones.
- (2) Busco situaciones de evidencia en mi vida que me ilustren mi comportamiento habitual de observador
- (3) Miro con tristeza mis típicos cortocircuitos, sus consecuencias y las oportunidades perdidas en mi vida.

Imaginación de un nuevo yo alternativo

- (4) Practico la forma de observación lenta y silenciosamente retirada que hace sin juzgar
- (5) Imagino cómo estas nuevas formas de sentir, pensar y actuar fluyen a través de mí y cómo veo, interpreto y experimento las situaciones de manera diferente.
- (6) Permanezco en esta imaginación y siento cómo las situaciones de mi vida cotidiana (pueden) mostrarse ante mí bajo una nueva luz.

Habitualización

- (7) Permanezco largo rato en el mundo imaginativo de mi nuevo yo y observo cómo las viejas formas de observar y juzgar siguen saltando a mi vista y quieren seducir mi atención plena hacia una vieja evaluación
- (8) Observo esto que ocurre con comprensión, pero siempre descargo mi vieja y también presuntuosa observación
- (9) Dejo ir todos los esfuerzos y siento cómo lo nuevo me impregna - llevado y apoyado por la integración en un contexto más amplio, al que no puedo dar forma, sino sólo permitir que tenga un nuevo efecto en mí.
- (10) Desarrollo una foto de memoria interna del punto en el que sentí claramente que era capaz de ver y sentir la corriente con otros ojos
- (11) Paso los días volviendo una y otra vez a esta imagen

Quien recorre estos 12 pasos en un estado meditativo, tranquilo, sintiendo e imaginando, ya no puede olvidar lo que ha sucedido en ellos. Puede también en situaciones cotidianas o también en encuentros escalados conectarse al punto de memoria de su de una manera diferente - nuevamente - observando el estado del ego y despedirse de sus viejos conocidos.

Otras formas de meditación “¡Soy (simplemente) un observador!”

También se puede profundizar en este tipo de meditación paseando por el bosque con los viejos conocidos del alma. En cada tercera bifurcación del camino, nos despedimos de uno de ellos en meditación profunda con una frase apreciativa (por ejemplo: “Querida desconfianza, me has prestado valiosos servicios cuidando de que no me engañen (otra vez) Esto ya no es necesario, puesto que yo mismo me ocuparé de ello. Y al hacerlo, procuraré que la confianza en mí mismo me acompañe como siempre y que no me llene también de desconfianza allí donde podría actuar con más prudencia”). Del mismo modo, despídete de los demás Viejos Sabios mientras te adentras cada vez más en el bosque.

Cuando te hayas despedido de todos ellos, haz una larga pausa y reflexiona sobre cómo se siente la vida sin su compañía. Vuelve a recordar todas las situaciones de tu vida en las que uno de los viejos conocidos era el director. Disfruta del nuevo papel como director de tu propia película. A continuación, vuelve con calma a la vuelta. Siente qué nuevos compañeros (normalmente lo opuesto a tu antiguo conocido que se fue) se unen a ti. Conócelos, habla con ellos en tu mente y siente su presencia mientras camináis en silencio uno al lado del otro. Dale a estas nuevas partes un rostro, una imagen con cuya ayuda puedas “llamar” a su compañía cuando los viejos conocidos quieran volver a forzarte.

Este tipo de trabajo del ego imaginado complementa y profundiza la meditación “Yo soy (también) sólo un observador”. Parece aterradoramente sencillo, y uno puede preguntarse si esto puede funcionar realmente, decir simplemente adiós a un acompañamiento de un componente anímico “probado” pero también “pesado” que ha durado muchos años. El hipnosistema Stefan Hammel escribe:

“Los que son señalados son tratados con la máxima estima. De lo contrario, si hace que el cliente se sienta mejor, pueden quedarse fuera permanentemente. En el mundo de la mente, cada exterior no es más que otro interior.

En consecuencia, las posibilidades vitales del cliente pueden imaginarse como personas, introducirse en la sala e identificarse con la experiencia del cliente. El cliente puede experimentarse a sí mismo como una persona que podría ser, aunque nunca antes haya sido esa persona. Si tal experiencia se demuestra desde el punto de vista del cliente, puede estabilizarse. Así, “del mundo de las posibilidades, incluidas las supuestas imposibilidades”, se puede traer a la persona “quien serías si todas las cosas malas no hubieran ocurrido nunca, y que, si te pones en ella, sientes que también eres”. El cliente puede apropiarse gradualmente de la experiencia de esta persona hasta que finalmente la experimente como propia.

Y finalmente, dentro de un saludo del cliente, las cargas personificadas pueden transformarse en posibilidades de vida aliviadoras en un cortometraje mental” (Hammel 2017, p.26).

Meditación B: “También podría ser completamente diferente, ¡y lo es!”.

Desconfía de los diagnósticos rápidos sobre el comportamiento de tu interlocutor que te asusta o te aleja y observa tu propia forma de observar y juzgar. Ábrete intencionadamente a otras formas de leer.

Consulta

- (1) ¿Cómo reaccioné ante los desaires, las decepciones y las traiciones en mi vida?
- (2) ¿De dónde he sacado estas rutinas penetrantes de pensar, sentir y reaccionar (“viejos conocidos”)? ¿De quién o a través de qué las he practicado?
- (3) ¿Qué daño me han causado? ¿De qué experiencias me han apartado?
- (4) ¿Qué beneficio (secreto) me aportaron mis rutinas establecidas de pensar (diagnosticar), sentir y actuar?
- (5) ¿Qué sentimientos amenazadores evito luchando por comprender, saber, controlar y tener razón?

Imaginación de un nuevo yo alternativo

- (6) ¿Qué otras formas -sorprendentemente tranquilas o indiferentes- de afrontar los acontecimientos críticos podría observar también en mi vida?
- (7) ¿Cómo quiero pensar, sentir y actuar en el futuro? ¿Qué debería sustituir a mis antiguos patrones de pensamiento y sentimiento?
- (8) ¿Quién quiero ser cuando me imagino a mí mismo -liberado de normas internas- y cómo quiero vivir?
- (9) ¿Cómo es mi yo ideal? ¿Cómo se mueve?
- (10) ¿Cómo reacciona el nuevo yo en las situaciones apremiantes de mi vida?

Habitualización

- (11) ¿En qué modelos (antepasados, grandes espirituales, ídolos, etc.) podría orientarme?
- (12) ¿Cómo puedo dejar que el nuevo yo fluya ya mañana en mi vida cotidiana y practicar sus formas de expresión?
- (13) ¿Cómo encauzar los pensamientos espontáneos y saltarines de los viejos, que ya empiezan por la mañana, por nuevos caminos?
- (14) ¿A través de qué ejercicios puedo contribuir a que mi pensar, sentir y actuar estén cada vez más impregnados del nuevo yo, mientras el viejo yo se retira?

Otras formas de meditación “Podría ser muy diferente - ¡y lo es!”

No sólo existe nuestra construcción de la realidad, y la contraparte que nos parece violar todas las reglas de la costumbre y la moral lo hace sin duda con la intención declarada de hacer algo malo, hiriente o indecoroso. Todos los seres humanos actuamos movidos por una preocupación legítima, y por eso también somos campeones del mundo en retocar y reinterpretar lo sucedido. Por eso, de poco sirve insistir en la comunicación sobre la

corrección de las interpretaciones y las interpretaciones presentadas si la otra persona intenta una nueva lectura. Sólo cabe implicarse en preguntar qué necesidades actuales de la otra persona encuentran expresión en esta nueva interpretación del pasado.

Para ello, también debemos desprendernos de nuestra historia anterior y estar dispuestos a reescribirla si queremos llegar a una lectura que conecte con la otra persona. Quien se aferra a su interpretación anterior de forma dolidida se distancia del otro, un movimiento que rara vez puede recuperarse. Por lo tanto, la pregunta central para la propia relación individual en el desarrollo biográfico es: “¿Estoy dispuesto a corregir mi propia lectura de lo que ha sucedido? ¿O hay un momento rígido en mi alma que, en el fondo de mi corazón, espera que un día las escamas caigan de los ojos de la otra persona y ésta vuelva a nuestra -antigua- interpretación común de nuestra historia?”. - Una esperanza engañosa

Moverse en el multiverso:

La meditación “Podría ser muy diferente - ¡y lo es!” puede, por tanto, profundizarse mediante un ejercicio en el que nosotros mismos exploremos la diversidad de nuestras posibilidades de interpretación. Para ello, puede ser útil dar a las diferentes lecturas títulos de películas, como “El final feliz de un largo viaje” o “Cómo nos echamos de menos” o “Cómo me perdí por dentro”. Estas diferentes películas, que a primera vista parecen seguir la misma trama de acontecimientos, están impregnadas de una dramaturgia muy diferente. Cuando practicamos moviéndonos en el multiverso de las diferentes lecturas, nos abrimos a otras visiones de lo vivido y empezamos a comprender que todas las películas son idénticas pero han sido moldeadas por diferentes experiencias de los actores.

Nos preguntamos qué mirada seguimos nosotros mismos para interpretar lo vivido. Y también empezamos a comprender que en nuestros acontecimientos comunes vividos, en nuestra contraparte estaba en juego constantemente otro sentimiento, que no se expresaba o simplemente no se sentía ni se veía. Al empezar a entender la película común de esta manera multiperspectiva, nuestra visión de la abundancia de lecturas se agudiza y también podemos preguntarnos si es posible una continuación de esta película común de tal manera que también se exprese la otra dramaturgia. Surgen cuestiones interesantes, como los actores que intervendrán, el reparto de los papeles principales y el objetivo de la trama: ¿Será una historia de separación o de reconciliación? ¿Los protagonistas profundizan en su relación o se distancian? ¿Hay otras víctimas?

Meditación C: “¡Me esfuerzo por comprenderte!”

No lo olvides nunca: la otra persona también tiene razón: ¡la suya! Por lo tanto, ¡mira con cariño su movimiento de búsqueda emergente y no te lo tomes como algo personal, aunque amenace con llevarte al límite de tu capacidad para soportar lo que está sucediendo!

Consulta

- (1) ¿Qué sentimientos evoca en mí el comportamiento actual de mi interlocutor?
- (2) ¿Cómo se llaman estos sentimientos? ¿Qué nombres puedo darles?
- (3) ¿Cuándo y en qué situaciones he sentido sentimientos similares?
- (4) Comprendo que ésta es mi forma subjetivamente “justificada” de sentirme en tales situaciones (por ejemplo, cuando me amenazan con abandonarme).
- (5) Si estoy especialmente enfadado por una persona, ¿es un indicio de la posible proyección de una sombra propia!

Imaginación de un nuevo yo alternativo

- (6) Me doy cuenta de que mis sentimientos subjetivamente “justificados”, es decir, comprensibles, nublan mi visión de las posibilidades completamente diferentes de la situación concreta.
- (7) Escucho atentamente cómo la otra persona describe su experiencia de lo común sin dejar que ésta sea devaluada interiormente por mis antiguos conocidos antes de que llegue a mí.
- (8) Defino otros estados emocionales posibles (por ejemplo, la confianza en mí mismo y en la otra persona) e imagino otra forma con la que puedo reaccionar emocionalmente a lo que está ocurriendo en ese momento.
- (9) ¡Siempre envío lejos los viejos sentimientos que siguen apareciendo y quieren determinar mis acciones!
- (10) Aunque no me parezca bien, sigo mi nueva emoción y ¡siento mi vida a su luz!
- (11) Pinto imágenes de cómo serán mi vida y mis encuentros a la luz de mi nueva identidad emocional.

Habitualización

- (12) Cada día creo de nuevo estas imágenes del futuro, por ejemplo, imaginando cómo todo lo opresivo se disuelve y la vida se vuelve hacia mí.
- (13) Practico cómo dar forma a mis situaciones cotidianas de manera diferente, basándome en mi nuevo yo emocional.
- (14) ¡Pinto 2-3 imágenes fijas de esta vida exitosa y me muevo interiormente en ellas!

Otras formas de meditación “¡Estoy intentando entenderte!”

A una nueva forma de identidad emocional le cuesta transformar nuestras rutinas de pensar, sentir y actuar. Nuestras formas probadas de observar están demasiado ancladas. Estas

formas se han condensado en nuestras vidas y han fusionado cada vez más el observar con el juzgar. Observamos juzgando. Observar es casi idéntico a juzgar. Por lo tanto, es importante volver a separar ambos pasos de la percepción y observar con calma lo que hay, no lo que se nos escapa o lo que nos parece apropiado.

Esta sobriedad es especialmente difícil de mantener cuando los acontecimientos nos pesan emocionalmente. Entonces el juicio o la condena también parecen reconfortarnos. En el sentimiento de haber sufrido una injusticia, procesamos las cosas emocionalmente estresantes con facilidad porque podemos clasificarlas y parece que nos liberamos de nuestra propia responsabilidad.

Por lo tanto, también es importante -además de esta meditación- centrarse y conectar con las preocupaciones “legítimas” (de la otra persona) que hay detrás de sus acciones. Esto nos acerca a él y nos permite entrar en una vibración resonante con él entre nuestras neuronas espejo. Esta empatía es difícil cuando nosotros mismos hemos sido profundamente heridos, pero sin ella tampoco podemos pasar realmente a un movimiento posterior con la otra persona.

El ejercicio del mocasín:

El ejercicio complementario y profundizador de la meditación “¡Intento entenderte!” es, por tanto, el ejercicio del mocasín: nos tomamos el tiempo de movernos durante un día en los mocasines de la otra persona que actúa de forma tan incomprensible para nosotros. Para ello, es importante que nos tomemos en serio sus pronunciamientos y explicaciones -preferiblemente al pie de la letra-, sin dejar que fluyan inmediatamente en nuestra percepción correcciones o comentarios patologizantes, porque éstos nos alejan de la otra visión de la otra persona y nos hacen seguir deteniéndonos en nosotros mismos y en nuestra lectura de lo que está sucediendo.

Lo difícil de este ejercicio es caminar con esta visión del mundo y comprender el movimiento de búsqueda de la otra persona recorriendo interiormente sus caminos. Al hacerlo, puede surgir la empatía y podemos, si caminamos con calma, entender cada vez más por qué la otra persona piensa, siente y actúa como lo hace. Al experimentar el mundo desde sus mocasines, podemos desarrollar la voluntad de no juzgar, sino de observar con sobriedad y, si es necesario, preguntar de qué está hablando realmente la otra persona. Y también podemos examinar con mucha más sobriedad qué consecuencias tiene este tema para nuestro propio movimiento. Al mismo tiempo, podemos desacelerar nuestra reacción, porque

- No siempre hay que reaccionar de inmediato, ni mucho menos con decisión,
- a veces no tienes que reaccionar en absoluto, sino caminar con tu propia evaluación emocional,
- Los movimientos de clarificación necesitan tiempo y un encuentro resonante,
- nuestros juicios pueden llevar a la escalada, al cortocircuito de las decisiones y a la separación, mientras que la resonancia puede redescubrir lo común.

Meditación D: “Saludo a viejos conocidos - ¡y les doy el último adiós!”

Sigue siendo responsable de tus propios estados emocionales emergentes y de tus impulsos de juicio y acción. Evita cualquier proyección reductora de disonancia (reproche: “¡Es culpa tuya que...!”) en el ahora y alivia a tu contraparte. ¡Los demás no tienen la culpa de tu forma particular de pensar, sentir y actuar!

Consulta

- (1) ¿Cuáles son los “pilares” emocionales de mi antiguo yo que hacen que a menudo acabe en situaciones emocionales similares en mi vida hasta ahora, que me constriñen a mí y a los demás?
- (2) ¿Cómo llamo a estos “pilares emocionales” de los que quiero desprenderme?
- (3) ¿Cuándo me he metido en situaciones desesperadas?
- (4) ¿De qué personas he recibido pistas y comentarios sobre mis peculiaridades estructurales?

Imaginación de un nuevo yo alternativo

- (5) ¿Por qué estados del yo alternativos quiero sustituir cada vez más estas formas “probadas” de mi construcción emocional de la realidad?
- (6) ¿Cómo puedo nombrar estos estados objetivo y pintarlos de colores brillantes?
- (7) ¿Cómo podrían cambiar mis relaciones anteriores al aparecer ante mí a la luz de mi nuevo yo?
- (8) ¿Cómo integro los estados de mi ego del pasado cuando hablan?
- (9) Me despido de los viejos compañeros de mi antiguo yo y los acompaño fuera (fuera de mi alma)

Habitualización

- (10) ¿Cómo puedo reaccionar de forma más consciente y prudente basándome en mi yo “ideal” en situaciones problemáticas (por ejemplo, practicando el bucle Stop&Think [para y piensa])?
- (11) ¿Puedo crear una imagen interior (“imaginar”) que me muestre en la vida cotidiana a mi nuevo yo? ¿Puedo utilizar esta imagen como fondo de meditación, por ejemplo, concentrándome intensamente en ella?
- (12) Les agradezco los servicios que me han prestado, pero también veo que me han fijado a ciertas experiencias (porque eran unilaterales “especializadas”

Otras formas de meditación “Saludo a viejos conocidos y les doy el último adiós”.

Para liberarse de los viejos hábitos emocionales, es necesario examinar y documentar sobriamente los estados de ánimo preferidos y las reacciones espontáneas, pero por sí solo aún no es suficiente. Son útiles las siguientes formas propias de profundización:

- Haz un dibujo en el que los “viejos conocidos” se alejen o se aparten para dar paso a los nuevos.
- Escribe un poema sobre la esencia de esta resolución de lo viejo y la acogida de lo nuevo, que pueda utilizarse para la inducción a la fase de habitualización.

Ejemplo:

*En lugar de desconfianza, debería haber confianza, mejor aún, confianza en uno mismo,
La necesidad y la omnisciencia no pueden construir una relación.
Practico la relación sintiendo con atención,
comprender cada vez mejor cómo conducirme al corazón del otro.
Eso es presencia en el buen sentido,
a través de la cual gano la vida.*

El arte de la empatía:

Aprender a re-sentir es difícil: nuestras impresiones nos arrastran demasiado inmediatamente hacia las huellas de viejas emociones. Notar este efecto es el primer paso en el arte de volver a sentir: nos damos cuenta de la “desintonía” y dejamos de sucumbir a ella. En lugar de eso, entramos en una breve meditación e invocamos en nuestro interior las imágenes preparadas de nuestra nueva identidad emocional. Al recorrerlas, los viejos sentimientos se desvanecen y surge una iluminación diferente del exterior angustioso.

Es más fácil decirlo que hacerlo, pero es la única manera de tratar adecuadamente los mecanismos de percepción. En realidad, uno no se convence a sí mismo ni a los demás de un nuevo yo. Más bien hay que sentirlo y practicarlo. Sólo a través de nuestra propia impresión de la posibilidad y eficacia de las nuevas formas de construcción emocional de la realidad, nuestros sentimientos, pensamientos y acciones se abren a este camino real de autotransformación. El camino hacia el nuevo yo (Dispenza 2017) es un movimiento propio; sólo puede ser iniciado y recorrido por el propio yo y por regla general rechaza los impulsos intervencionistas. Puede ser iniciado y preparado por terapeutas y acompañantes, pero debe ser configurado paso a paso por el propio sujeto. Al principio, las recaídas en el mundo familiar y supuestamente “seguro” de la costumbre son inevitables: nuestro viejo yo está demasiado abrumadoramente presente en nosotros. Lo único que ayuda aquí es la autodisciplina, que primero debe practicarse formalmente (reservar tiempos fijos, practicar la inducción, etc.).

Meditación E: “¡Confío en mis propias posibilidades de conocer y comprender!”

Evite los consejos de amigos y especialistas, porque incluso para ellos es cierto: comentan lo que ocurre con el trasfondo de su propia ceguera -incluso profesional- del 80%, ¡que sólo les permite pensar, ver y hacer lo que está preparado como posibilidad en su propio mundo interior!

Consulta

- (1) ¿De qué amigos y consejeros he preferido rodearme en mi vida?
- (2) ¿Cuáles de sus interpretaciones y consejos he adoptado?
- (3) ¿Qué posibles asesores y consejeros alternativos he evitado (hasta la fecha)?
- (4) ¿Qué me he perdido?
- (5) ¿También busco y mantengo el contacto con personas que me critican y me dan opiniones claras?

Imaginación de un nuevo yo alternativo

- (6) Quiero “rodearme” de nuevos consejeros interiores que me proporcionen pensamientos e impulsos diferentes y me orienten hacia mis propias posibilidades.
- (7) Me los imagino concretamente, no confirmándome, ¡sino cuestionándome y estimulándome!
- (8) Conozco las preguntas con las que me enfrentan a mis posiciones fijas.
- (9) Practico haciéndome estas preguntas e incorporándolas cada vez más a mis posturas cotidianas.
- (10) Esto me hace más flexible, autocrítico y abierto a la legitimidad de las preguntas que otras personas se hacen sobre mí y sobre mi forma de pensar, sentir y actuar.

Habitualización

- (11) Soy menos rígido e inflexible en mis actitudes y practico conscientemente el acercamiento a los demás de forma abierta y llena de aprecio.
- (12) Me imagino el efecto de esta apertura y las nuevas formas de encuentro que posibilita.
- (13) Me siento a la luz de la percepción de mi nueva actitud, a través de la cual estoy abierto, vuelto hacia la otra persona y en contacto con ella.

Meditación F: “Descubro recuerdos precursores de forma autocrítica”.

Practica el cambio de la mirada externa a la interna y entrena tu competencia de ecolocalización (pregunta: “¿Qué me recuerda de mí mismo lo que está ocurriendo?”)
Recuerda: ¡Todas tus interpretaciones dicen más de ti mismo que de la otra persona!

Consulte

- (1) ¡Me sumerjo en el sentimiento de mi primera infancia con el que me sentía en el mundo!
- (2) ¡Siento la mirada amorosa y exigente de mi madre y de mi padre!
- (3) Sentir cómo me acogían y qué valoraban o esperaban de mí.
- (4) Seguir las huellas de estar turbado en mi alma y reconocer el mensaje subyacente “Aquí no estás (todavía) bien”.

Imaginación de un nuevo yo alternativo

- (5) Elijo sentirme bien en mi vida: bien como soy, pero también como quiero llegar a ser.
- (6) ¡Me defino tres estados emocionales con los que quiero moverme en el mundo en el futuro!
- (7) Vuelvo una y otra vez a la imaginación de estos estados (“¿Qué se sentirá?”) y evoco en mí la correspondiente sensación corporal.

Habitualización

- (8) ¡Imagino situaciones de encuentro que estén impregnadas de este sentimiento de O.K. y en las que no tenga que esforzarme (más) para llegar!
- (9) Evito las situaciones en las que no puedo ser quien soy (sino simplemente quien se supone que soy).
- (10) Practico y fortalezco en mí el equilibrio entre cómo siento la vida tal como soy y *cómo* quiero ser.

Meditación G: “¡Asumo la responsabilidad de lo que pienso, siento y hago!”

Cuando tu interlocutor se encuentre en una búsqueda de orientación y de sentido, así como en una crisis de autodescubrimiento, conviértete en un acompañante de sus movimientos que se base en la confianza en sí mismo y en el amor a sí mismo, que no se tome nada como algo personal, ni siquiera los reproches, ¡y que se lleve bien sin reproches!

Consulta

- (1) ¿Cómo he afrontado el comportamiento sorprendente de mi homólogo en el pasado?
- (2) ¿He experimentado y aprendido a no tomarme estos cambios en la otra persona como algo personal, sino como una expresión de mi propio proceso?
- (3) ¿Cuánto de mi propia necesidad aporto al tratar con el desarrollo de los demás?
- (4) ¿He aprendido a relacionarme completamente conmigo mismo en mis reacciones?

Imaginación de un nuevo yo alternativo

- (5) ¿Cómo quiero enfrentarme a lo inesperado?
- (6) ¿Qué habilidades quiero adquirir para ello? Me imagino a mí mismo en posesión de estas habilidades.
- (7) ¿Quién seré yo cuando los demás me retiren su afecto (por el motivo que sea)? ¡Me imagino en mi propio poder!
- (8) Me imagino viviendo completamente en autorresponsabilidad y autenticidad - ¡sin conformismo necesitado y sin miedo!

Habitualización

- (9) Practico situaciones de soledad y autorreflexión.
- (10) Creo en mí la imagen de un estado placentero en el que estoy en armonía conmigo mismo.
- (11) Presto atención a este nuevo yo normal, que es exclusivamente una expresión de los sentimientos profundamente arraigados de lo que soy y quiero ser: nada de conformidad con las expectativas ni siquiera de chantaje (“¡Te quiero si...!”).

Meditación H: “¡Me centro en la hoja de ruta de mi propio movimiento!”)

Pase lo que pase, ¡sigue el camino de la autotransformación! Avanza por él sin mirar a tu alrededor ni comprobar si el otro (aún) te sigue o ya se ha desviado.

Consulta

- (1) Recuerdo los movimientos de mi vida y siento qué impulsos siguieron y a qué objetivos sirvieron.
- (2) Reconozco las capas de ambigüedad, confusión e irritación, ¡y miro con cariño mis sentimientos de ambigüedad que han crecido con ellas!
- (3) ¡Rastreo mis dolores e impulsos que me dominaban cuando estaba solo y en las fases de búsqueda y redescubrimiento!
- (4) Observo la trayectoria de mi vida e intento comprender el patrón interior que se expresa en ella.

Imaginación de un nuevo yo alternativo

- (5) Dibujo mi vida futura y me sumerjo en ella.
- (6) Echo un vistazo a la apertura del futuro y contemplo las oportunidades sin explotar.
- (7) Me pregunto cómo quiero vivir el resto de mis años e imagino las experiencias hermosas y fortalecedoras que tendré.

Habitualización

- (8) Sigo la “lista” de los estados del ego de mi nuevo ego, creo imágenes sobre ellos y me sumerjo en estas imágenes todos los días.
- (9) Me aseguro de reflexionar (meditar) a diario sobre los posibles estados del ego que quiero vivir.
- (10) Practico su expresión en mi vida sin tirarlo todo por la borda inmediatamente y creyendo que todas las situaciones de la vida tienen que cambiar para poder vivir lo nuevo.
- (11) ¡Me relaciono más conmigo mismo y mi tarea interior que con la contraparte respectiva y sus expectativas en mis contextos de vida!

Meditación I: “¡Me dejo llevar y me muevo por el mundo de las posibilidades con humildad!”

Evita la pretenciosidad terapéutica y pasa al modo Rapunzel de tu propio camino, donde podrás conocer a tus demonios interiores y desprenderte de ellos.

Consulta

- (1) ¿Cómo he seguido las instrucciones y expectativas de los demás en mi pasado?
- (2) ¿Qué he aprendido sobre mí mismo en el proceso, qué me he perdido?
- (3) ¿Con qué ilusiones me distraje y seduje (“La trenza de Rapunzel”)?
- (4) ¿Cuándo he sido capaz de moverme por el bosque de la búsqueda del ego y el autodescubrimiento?

Imaginación de un nuevo yo alternativo

- (5) ¿Cómo podría integrar el “vagar por el bosque” (fase de seguridad en uno mismo) en mi Nuevo Yo?
- (6) ¿Quién quiero ser en el campo de tensión entre autenticidad, mindfulness y adaptación?
- (7) ¿Qué valores, sentimientos y relaciones quiero vivir y plasmar de forma tangible?
- (8) ¿Con qué imágenes me veo a mí mismo en mi autoestima y mi relación?

Habitualización

- (9) Practico estar conmigo mismo de forma concentrada cada día, observando el movimiento de mi vida a través de la lente de la confianza en mí mismo y la relación.
- (10) Practico la expresión de la “individuación relacionada” (Stierlin 2010) y ¡cambio y doy forma a mis relaciones!
- (11) Observo y trabajo sobre los sentimientos que quieren arrastrarme una y otra vez hacia la necesidad y la dependencia en lugar de hacia la autoconfianza y la conformación activa. Desarrollo y fortalezco las imágenes internas de los estados emocionales positivos.
- (12) ¿Cómo puedo “incorporar” los bucles Stop&Think a mis sentimientos, pensamientos y acciones cotidianos y aprender a gestionarlos con la práctica?

Meditación J: “¡Mi vida es (también) trabajo de concentración diario!”

Despréndete de la intención de influir en los pensamientos, sentimientos y acciones de los demás y dedícate a tu “trabajo interior”.

Consulta

- (1) ¿A través de qué puntos de vista he aprendido a mirar y soportar el mundo?
- (2) ¿Qué distinciones orientativas he aprendido y adoptado hasta hoy (por ejemplo, bueno-malo, justo-injusto, vivo-muerto)?
- (3) ¿Quién puso esto en mi cuna y me dio ejemplo?
- (4) ¿Observé otras posibles distinciones en los demás que no pude adoptar?

Imaginación de un nuevo yo alternativo

- (5) ¡Me desprendo de mis simples distinciones orientadoras para rastrear la diversidad de la vida!
- (6) Desarrollo y sigo otras distinciones orientativas (por ejemplo, promover el desarrollo - impedir el desarrollo, apreciativo - no apreciativo, dominante - resonante).
- (7) Soy capaz de hacer frente a sentimientos desagradables o incluso destructivos dejándome claro una y otra vez que sólo están dentro de mí.

Habitualización

- (8) Empiezo el día observando mi cuerpo y sus estados emocionales y me dedico a ellos con cariño.
- (9) Practico otros estados de ánimo que estoy aprendiendo a invocar en mí.
- (10) Observo cada día como -prefiero- observar y mirar autocríticamente esta rutina que sólo deja ser ¡lo que sé!
- (11) Observaré más perceptivamente y prestaré más atención a la resonancia en la otra persona que a mis conceptos.

Bibliografía

- Alheit, P.: „Biographizität“ als Lernpotential: Konzeptionelle Überlegungen zum biographischen Ansatz in der Erwachsenenbildung. In: Krüger, H.-H./ Marotzki, W. (Hrsg.): Erziehungswissenschaftliche Biographieforschung. Opladen 1995, S.276-307.
- Arnold, R.: Ach die Fakten! Oder: Wider den Aufstand des schwachen Denkens. Heidelberg 2018.
- Arnold, R.: Deutungsmuster und pädagogisches Handeln in der Erwachsenenbildung. Baltmannsweiler/ OBB 1985.
- Arnold, R.: Die emotionale Konstruktion der Wirklichkeit. Beiträge zu einer emotionspädagogischen Erwachsenenbildung. Baltmannsweiler 2005.
- Arnold, R.: Entlehrt euch! Ausbruch aus dem Vollständigkeitswahn. Bern u.a. 2017.
- Arnold, R.: Erziehung durch Beziehung. Plädoyer für einen Unterschied. Bern u.a. 2016a.
- Arnold, R.: Führen mit Gefühl. Eine Anleitung zum Selbstcoaching. Mit einem Methoden-ABC. Wiesbaden 2008.
- Arnold, R.: Ich lerne, also bin ich. Eine systemisch-konstruktivistische Didaktik. 2., unveränderte Auflage. Heidelberg 2012a.
- Arnold, R.: Identität und Emotion. Erkenntnisse aus der Lernwiderstandsforschung. In: DIE-Weiterbildung, II/2000, S.23-25.
- Arnold, R.: Seit wann haben Sie das? Grundlinien eines Emotionalen Konstruktivismus. 2. Auflage. Heidelberg 2012b.
- Arnold, R.: Selbstbildung. Oder Wer kann ich werden und wenn ja wie? 2., korrigierte Auflage. Baltmannsweiler 2013.
- Arnold, R.: Veränderung durch angewandte Erkenntnistheorie. In: Ders. (Hrsg.): Veränderung durch Selbstveränderung. Impulse für das Changemanagement. Baltmannsweiler 2011, S.1-9.
- Arnold, R.: Bildung nach Bologna. Die Anregungen der europäischen Hochschulreform. Wiesbaden 2015.
- Arnold, R.: Wie man liebt, ohne (sich) zu verlieren. 29 Regeln für eine kluge Beziehungsgestaltung. 2. Auflage. Heidelberg 2016b.
- Arnold, R./ Arnold-Haucky, B.: Der Eid des Sisyphos. Eine Einführung in die Systemische Pädagogik. Baltmannsweiler 2009.
- Arnold, R./ Erpenbeck, J.: Wissen ist keine Kompetenz Dialoge zur Kompetenzreife. Baltmannsweiler 2014.
- Arnold, R./ Pätzold, H.: Die Systemik der Kompetenzentwicklung. In: REPORT, 28 (2005), 1, S. 201-207.
- Bateson, G.: Mind and Nature. A Necessary Unity. 1979. New York 1979.
- Bauer, J.: Warum ich fühle was Du fühlst. Intuitive Kommunikation und das Geheimnis der Spiegelneuronen. Stuttgart 2005.
- Baumgart, A.: „Schal sein, dass noch ihre Enkel und Urenkel zittern!“. In: Schneider/ Süß 2015, S.53-85.
- Beck, U.: Risikogesellschaft. Auf dem Weg in eine andere Moderne. Frankfurt a.M. 1986.
- Bernard, A.: Komplizen des Erkennungsdienstes. Das Selbst in der digitalen Kultur. 2. Auflage. Frankfurt a.M. 2017.
- Best, D.: „Persönlichkeitsstörung“ – zur Kritik eines widersinnigen Konzeptes. Rezension des Buches von Hans Lieb. In: Psychotherapie, 4(1999), 4, S.228f.
- Bloch, E.: Auswahl aus seinen Schriften. Frankfurt a.M. 1967.
- Bloch, E.: Das Prinzip Hoffnung. Frankfurt a.M. 1959; 1975.
- Böhme, G.: Der Typ Sokrates. Frankfurt a.M. 1988.
- Bohm, D.: Thought as a System. New York 1984.
- Bonín, F.v.: Das singende springende Löweneckerchen. Nördlingen 2002.
- Bortz, J.: Statistik für Sozialwissenschaftler. Berlin 1999.
- Boroditsky, L.: Wie die Sprache das Denken formt. In: www.spektrum.de/news/wie-die-Sprache-das-Denken-formt/1145804 (Aufruf am 19.2.2018).
- Bowie, M.: Eine psychoanalytische Theorie der Zukunft und die Zukunft der psychoanalytischen Theorie. Frankfurt a.M. 2007.
- Brandau, H.: Das ADHS-Puzzle. Systemisch-evolutionäre Aspekte, Unfallrisiko und klinische Perspektiven Wien 2004
- Braun, T.: Der komplexe Manager. Systemische Perspektiven. Books on Demand 2001.
- Brüggemann, H., (u.a.): Systemische Beratung in fünf Gängen. Ein Leitfaden. Göttingen 2007.
- Caligor, E./ Kernberg, O.F./ Clarkin, J.F.: Übertragungsfokussierte Psychotherapie bei neurotischer Persönlichkeitsstruktur. Stuttgart 2010.
- Ciampi, L.: Die emotionale Grundlagen des Denkens: Entwurf einer fraktalen Affektlogik. Göttingen 1997.
- Dägling, E.: Gehirn und AD(H)S. Kenzingen 2008.

- Dahlke, M./ Dahlke, R.: Meditationsführer. Finden Sie die für Sie richtige Meditationsmethode. 2. Auflage. Darmstadt 2000.
- de Brito Santos-Dodt, M.: Abstinenz: die verantwortungsbewusste Gestaltung der therapeutischen Beziehung. www.bptk.de/fileadmin/user_upload/BPtK/Gremien/PTI/Berufsrecht/20060413_abstinenz-santos-dodt_pti-ausschuss.pdf (2006, aufgerufen am 26.2.2018).
- de Shazer, S.: Worte waren ursprünglich Zauber. Von der Problemsprache zur Lösungssprache. 4. Auflage. Heidelberg 2017.
- de Shazer, S. u.a.: Kurztherapie – zielgerichtete Entwicklung von Lösungen. In: Familiendynamik, 11 (1986), 3, S.192-205.
- Devereux, G.: Angst und Methode in den Verhaltenswissenschaften. Frankfurt a.M. 1998.
- DGSF (Deutsche Gesellschaft für Systemische Familientherapie): Stellungnahme der DGSF zum Thema Familienstellen. <https://www.dgsf.org/themen/berufspolitik/hellinger.htm> 2007.
- DIPT (Deutsches Institut für Psychotraumatologie): Sexuelle Übergriffe in Psychotherapie, Psychiatrie und psychologischer Beratung. www.dgptw.de/missbrauch/information.html. o.J. (Aufruf am 27.2.2018)
- Dilling, H./ Mombour, W./ Schmidt, M.H. (Hrsg.): Internationale Klassifikation psychischer Störungen. ICD-10 Kapitel V (F). Klinisch-diagnostischer Leitlinien. 2. Auflage. Bern u.a. 1993
- Dispenza, J.: Ein neues Ich. Wie sie Ihre gewohnte Persönlichkeit in vier Wochen wandeln können. 8. Auflage. Burgrain 2017.
- Dispenza, J.: Schöpfer der Wirklichkeit. Der Mensch und sein Gehirn. Wunderwerk der Evolution. 5.Auflage. Burgrain 2016.
- Epiktet: Handbuch der Moral. In: <https://de.m.wikiquote.org/wiki/Epiktet>. o.o. o.J.
- Festinger, L.: A theory of cognitive dissonance. Stanford 1957.
- Foucault, M.; Der Mut zur Wahrheit: Die Regierung des Selbst und der anderen II. Vorlesungen am Collège de France 1983/84. Frankfurt 2009.
- Frankl, V.: Theorie und Therapie der Neurosen: Einführung in Logotherapie und Existenzanalyse. Frankfurt 1993.
- Frisch, M.: Montauk. Frankfurt a.M. 2017.
- Fromm, E.: Psychische Bedürfnisse und Gesellschaft. Gesellschaft und Seele. München 1996.
- Gneist, J.: Wenn Haß und Liebe sich umarmen. Das Borderline-Syndrom. 4. Auflage. München 2000.
- Görnitz, T./ Görnitz, B. Von der Quantenphysik zum Bewusstsein. Kosmos, Geist und Materie. Heidelberg 2016.
- Goldner, C. (Hrsg.): Der Wille zum Schicksal: Die Heilslehre des Bert Hellingers. Wien 2003.
- Groth, T.: 66 Gebote systemischen Denkens und Handelns in Management und Beratung. Heidelberg 2017.
- Hammel, S.: Grüßen Sie Ihre Seele! Therapeutische Interventionen in drei Sätzen. Stuttgart 2017.
- Hafke, C.: Macht, Ohnmacht und Missbrauch in therapeutischen Beziehungen. Wiesbaden 1996.
- Hebb, D.O.: The Organization of Behavior: A Neuropsychological Theory. Mahwah 2002.
- Heisenberg, W.: Das Naturbild der heutigen Physik. Reinbeck b. Hamburg 1955.
- Heisenberg, W.: Der Teil und das Ganze. Gespräche im Umkreis der Atomphysik (1920/21). München 1973.
- Heisenberg, W.: Quantentheorie und Philosophie. Stuttgart 2017.
- Hellinger, B.: Ordnungen der Liebe. Ein Kursbuch. 8. Auflage. Heidelberg 2008.
- Hilbik, M.: Das Schönste Dorf am schönsten Fluss der Erde. In: Schneider/ Süß 2015, S.42-52.
- Hüther, G.: Bedienungsanleitung für ein menschliches Gehirn. Göttingen 2010.
- Hüther, G.: Die Macht der inneren Bilder. Göttingen 2006.
- Hüther, G.: Mit Freude lernen – ein Leben lang. Göttingen 2016.
- Ingarden, R.: Der Streit um die Existenz der Welt. II/1: Formalontologie. Teil 1. Tübingen 1965.
- Jäger, M./ Frasch, K./ Becker, T.: Die Krise der operationalen Diagnostik in der Psychiatrie. In: Der Nervenarzt, 79 (2008), 3, S.288-294 (= <https://www.springermedizin.de/die-krise-der-operationalen-diagnostik-in-der-psychiatrie/8062306>).
- Jaspers, K.: Allgemeine Psychopathologie. 5. Auflage. Heidelberg 1948.
- Jellouschek, H.: „Warum hast du mir das angetan?“ Untreue als Chance. 3. Auflage. Zürich 1999.
- Kast, V.: Sich wandeln und neu entdecken. Freiburg 2007.
- Kast, V.: Wege aus Angst und Symbiose. Märchen psychologisch gedeutet. 8. Auflage. München 1982.
- Knorr Cetina, K.: Epistemic Cultures: How the Sciences Make Knowledge. Cambridge 1999.
- Köhler-Ludescher, A.: Paul Watzlawick. Die Biographie. Bern 2014.
- Krätzig, R.: Herzensbegegnung in der Psychotherapie. Vom Umgang mit intensiven Gefühlen in der Begegnung von Patient und Psychotherapeut. www.psychotherapie-birkenwerder.de/fachinfo/Herzensbegegnung%20in%20der%20Psychotherapie.pdf. 2005 (aufgerufen am 26.2.2018).
- Krishnamurti, J.: Wahre Bildung. Freiburg 2009

- Kucklick, C.: Die granulare Gesellschaft: Wie das Digitale unsere Wirklichkeit auflöst. München 2014.
- Lacan, J.: Funktion und Feld des Sprechens und der Sprache in der Psychoanalyse. Übersetzt von Laermann, K. In: Ders.: J.Lacon: Schriften I. Hrsg. von Haas, N. Frankfurt a.M. 1975, S.71-169.
- Langemeyer, I.: Das Wissen der Achtsamkeit. Kooperative Kompetenz in Arbeitsprozessen. Münster 2015.
- Langlitz, N.: Logische Zeit und Logik des Kollektivs. Eine Rekonstruktion von Lacons Gefangenenosphisma. In: Dialektik, 1/2002, S.79-100.
- Lauer, J.: Liebe zum Therapeuten. Alle Gefühle der Welt. In: FAZ vom 16.2.2013 (www.faz.net/aktuell/gesundheit/liebe-zum-therapeuten-alle-gefuehle-der-welt-12083386.html) (Aufruf am 21.3.2018).
- Lazar, S.: Stress, Meditation, Yoga, and the Brain. In: https://scholar.harvard.edu/sara_lazar/our-research (Aufruf am 10.3.2018). 2018.
- LeDoux, J.: Das Netz unserer Persönlichkeit. Wie unser Selbst entsteht. Düsseldorf und Zürich 2003.
- Levold, T.: Systemische Therapie zwischen Konstruktivismus und Inquisition. In: Kontext, 23/1993, S. 26-35.
- Lieb, H.: Persönlichkeitsstörung. Zur Kritik eines widersinnigen Konzeptes. Tübingen 1998.
- Lipton, B.: Intelligente Zellen: Wie Erfahrungen unsere Gene steuern. 4. Auflage. Burgrain 2007
- Ludewig, K. (im Gespräch mit Günter Reich): „Es kann auch anders sein“. In: KONTEXT, 40 (2009), 4, S.387-398.
- Luhmann, N.: Therapeutische Systeme – Fragen an Niklas Luhmann. In: Simon, F.B. (Hrsg.): Lebende Systeme. Wirklichkeitskonstruktionen in der systemischen Therapien. Berlin 1988, S.124-138.
- Lungwitz, H.: Die Psychobiologie der Krankheit. Bd.7: Eine Neurosenlehre. Die Erkenntnistherapie. Berlin 1955.
- Liotard, J.: Das postmoderne Wissen. Wien 1994.
- Liotard, J.: Immaterialität und Postmoderne. Berlin 1985.
- Maier, W.: Psychiatrische Diagnostik, Psychopathologie und Phenomics im Zeitalter der Genomik. In: Schneider, F. (Hrsg.): Positionen der Psychiatrie. Heidelberg 2012, S.9-14.
- Manteuffel, G.: Neuronale Selbstorganisation als Basis von Wahrnehmung. In: Niegel, W./ Molzberger, P. (Hrsg.): Aspekte der Selbstorganisation. Berlin 1992, S.19-26.
- Maturana, H.: Das Erkennen des Erkennens verpflichtet. In: Pörksen, B.: Abschied vom Absoluten. Gespräche zum Konstruktivismus. Heidelberg 2001, S.70-111.
- Maturana, H.: Was ist Erkennen? München 1996.
- Maturana, H.: Erkennen: Die Organisation und Verkörperung von Wirklichkeit. Braunschweig 1982.
- Mau, S.: Das metrische Wir. Über die Quantifizierung des Sozialen. Frankfurt a.M. 2017.
- Mentzos, S.: Familienaufstellungen – Versuch einer Kritik, aber auch einer Würdigung vom psychoanalytischen Gesichtspunkt aus. In: <https://www.zist.de/en/node/316>. (2006).
- Mindell, A.: Der verborgene Code des Bewusstseins. Der Quantengeist in der Naturwissenschaft und in der Psychologie. Petersberg 2010.
- Mingyur Rinpoche, Y.: Buddha und die Wissenschaft vom Glück. Ein tibetischer Meister zeigt, wie Meditation den Körper und das Bewusstsein verändert. München 2007.
- Molter, H./ Billerbeck, T.: Der Mensch lebt nicht allein zusammen. Eine Einführung in die pragmatische Kommunikationstheorie. Aachen 2000.
- Mücke, K.: Probleme sind Lösungen. Systemische Beratung und Psychotherapie – ein pragmatischer Ansatz. 3., überarbeitete und erweiterte Auflage. Potsdam 2003.
- Nemitz, R.: 14 These über die Wahrheit des Subjekts. (30.7.2015). In: <https://lacan-entziffern.de/subjekt/wahrheit-des-subjekts/> (aufgerufen am 14.3.2018).
- Nolting, H.-P.: Abschied von der Küchenpsychologie: Das Wichtigste für Ihre psychologische Allgemeinbildung. Rowohlt digitalbuch. Reinbeck b. Hamburg 2012.
- Oreshkov, O./ Costa, F./ Brukner, C.: Quantum correlations with no causal order. In: <https://arxiv.org/abs/1105.4464>. 2011.
- Osmetz, D./ Wüthrich, H.A./ Kaduk, S.: Musterbrecher. Führung neu leben. Wiesbaden 2006.
- Pachner, A./ Stanik, T.: (Selbst-)Reflexion von BildungsberaterInnen. In: Magazin erwachsenenbildung.at, 29/2016, S.. Thema 05. Wien 2016.
- Pascual-Leone, A./ Amedi, A./ Fregnis, F/ Merabet, L.: The plastic human brain cortex. In. Ann.Rev Neurosci, 28 (2005) p. 377-401.
- Penrose, R.: The Large, the Small and the Human Mind. Cambridge 1997.
- Petri, H.: Ist Hoffnung möglich? In: Neue Sammlung, 29(1989), e, S.469-478.
- Piaget, J.: Jean Piaget über Jean Piaget. Sein Werk aus seiner Sicht. München 1981.
- Pörksen, B. (Hrsg.): Schlüsselwerke des Konstruktivismus. Wiesbaden 2015.
- Postman, N.: Das Verschwinden der Kindheit. 14. Auflage. Frankfurt 2003.
- Ray, M./ Myers, R.: Creativity in Bussiness. New York 1986.
- Rechwitz, A.: Die Gesellschaft der Singularitäten. Berlin 2017.

- Rehfus, W.D.: Subjekt. In: UTB-Online-Wörterbuch Philosophie. www.philosophie-woerterbuch.de (2003).
- Reichart, T.: Spiegelneuronen und Plastizität des Gehirns. In: www.reichart.biz/uploads/media/Spiegelneuronen.pdf o.J. (Aufruf am 23.3.2018).
- Retzek, H.B.: Joe Dispenza – Zauberer des Bewusstseins. www.homeopathy.at/joe-dispenza-zauberer-des-bewusstseins (Aufruf am 10.3.2018).
- Retzlaff, T.: Einführung in die systemische Therapie mit Kindern und Jugendlichen. Heidelberg 2013.
- Rießbeck, H.: Einführung in die hypnodynamische Teiletherapie. Heidelberg 2013.
- Röhr, H.P.: Weg aus dem Chaos. Das Hans-mein-Igel-Syndrom oder die Borderline-Störung verstehen. 4. Auflage. Zürich 1999.
- Roth, G.: Fühlen, Denken, Handeln. Wie das Gehirn unser Verhalten steuert. Frankfurt a.M. 2001.
- Roth, G.: Persönlichkeit, Entscheidung und Verhalten. Warum es so schwierig ist, sich uns andere zu ändern. Stuttgart 2007.
- Ruf, G.D.: Bipolare Störungen. Heidelberg 2017.
- Saß, H.: Die Krise der psychiatrischen Diagnostik. Stuttgart 1984.
- Scharmer, C.O.: Theory U. Leading from the Future as it emerges. San Francisco 2009.
- Schmidbauer, W.: Die hilflosen Helfer. Über die seelische Problematik helfender Berufe. Reinbeck b. Hamburg 1977.
- Schmidbauer, W.: Helfen als Beruf. Die Wahre Nächstenliebe. Reinbeck b. Hamburg 1983.
- Schneider, M./ Süß, J. (Hrsg): Nebelkinder. Kriegsenkel treten aus dem Traumaschatten der Geschichte. 2. Auflage. Berlin u.a. 2015.
- Schnura, T./ Schnura, A.: Psychologische Beratung für Heilpraktiker. Stuttgart 2007.
- Schützenberger, A.: Oh, meine Ahnen. Wie das Leben unserer Vorfahren in uns wiederkehrt. 5. Auflage. Heidelberg 2007.
- Schulz von Thun, F.: Miteinander reden 1. Reinbek b. Hamburg 1981.
- Schulz von Thun, F./ Zach, K./ Zoller, K.: Miteinander reden von A bis Z: Lexikon der Kommunikationspsychologie. Lexikon der Kommunikationspsychologie. Reinbek b. Hamburg 2012.
- Schuchardt, E. (Hrsg.): Jede Krise ist ein neuer Anfang. Aus Lebensgeschichten lernen. Düsseldorf 1985.
- Schulz von Thun, F.: Miteinander Reden. Bd. 1 Reinbek b. Hamburg 1981.
- Senge, P. et al: Presence. Exploring Profound Change in People, Organizations and Society. London 2005.
- Senge, P. et al.: The Necessary Revolution. How Individuals and Organizations Are Working Together to Create a Sustainable World. New York et a. 2008
- Sennett, R.: Der flexible Mensch. Die Kultur des neuen Kapitalismus. Berlin 1998.
- Shapiro, R.J.: Resistance revisited: The therapist as surrogate family. In: *American Journal of Psychotherapy*, 26 (1972), 1, S-112-122.
- Sheldrake, R.: Das schöpferische Universum: Die Theorie der morphogenetischen Felder und der morphischen Resonanz. 3. Komplett überarbeitete Neuauflage. München 2008.
- Sheldrake, R.: Der Wissenschaftswahn. Warum der Materialismus ausgedient hat. München 2015.
- Siebert, Selbsteinschließende Reflexion als pädagogische Kompetenz. In: Arnold, R. (Hrsg.): Veränderung durch Selbstveränderung. Impulse für das Changemanagement. 2., unveränderte Auflage. Baltmannsweiler 2016.
- Simon, F.B.: Die Kunst, nicht zu lernen und andere Paradoxien in Psychotherapie, Management und Politik. Heidelberg 2010.
- Sloterdijk, P.: Du musst dein Leben ändern. Über Anthropotechnik. Frankfurt a.M. 2009.
- Spitzer, M.: Lernen. Gehirnforschung und die Schule des Lebens. München 2007.
- Springer, B.F.W.: Der Wald in den Märchen der Brüder Grimm. Anmerkungen zur kulturgeschichtlichen Bedeutung des Waldes in Deutschland. In: www.blogs.uab.cat/berndspringer/files/2014/07/Der-Wald-in-den-Märchen-der-Brüder-Grimm-und-danach.pdf (Aufruf am 22.3.2018).
- Stangl, W.: Das neue Paradigma der Psychologie. Die Psychologie im Diskurs des Radikalen Konstruktivismus. Braunschweig 1989.
- Stierlin, H.: Sinnsuche im Wandel. Herausforderungen für die Psychotherapie. Eine persönliche Bilanz. Heidelberg 2010.
- Stölzl, T.: Die Welt erkunden: Sprache und Wahrnehmung in Therapie, Beratung und Coaching. Göttingen 2015.
- Storch, M.: Die Sehnsucht der starken Frau nach dem starken Mann. München 2002.
- Szabó, P.: Eine Theorie der Theorielosigkeit – lösungsorientierte Annahmen im Coaching. In: Birgmeier, B. (Hrsg.): Coachingwissen – Denn sie wissen nicht, was sie tun? Wiesbaden 2009 (zit. nach: www.solutionsurfers.com/wp-content/uploads/2014/08/Theorie-der-Theorielosigkeit.pdf, Aufruf am 20.2.2018).

- Ulrich, H./ Probst, G.: Anleitung zum ganzheitlichen Denken und Handeln. Ein Brevier für Führungskräfte. Bern 1988.
- van Reijen, W.: Das unrettbare Ich. In: Frank, M./ Raulet, G./ van Reijen, W. (Hrsg.): Die Frage nach dem Subjekt. Frankfurt 1988, S.373-400.
- Varela, F.J./ Thompson, E./ Rosch, E. Der mittlere Weg der Erkenntnis. Der Brückenschlag zwischen wissenschaftlicher Theorie und menschlicher Erfahrung. Bern 1992.
- von Foerster, H.: Kybernetik. Berlin 1993.
- von Foerster, H./ Pörksen, B.: Wahrheit ist die Erfindung eines Lügners. 7. Auflage. Heidelberg 2006.
- von Schlippe, A./ Schweitzer, J.: Systemische Interventionen. Göttingen 2009.
- von Schlippe, A./ Schweitzer, J.: Lehrbuch der systemischen Therapie und Beratung. Göttingen 2012
- Varela, F.u.a.: Der Mittlere Weg der Erkenntnis. Der Brückenschlag zwischen wissenschaftlicher Theorie und menschlicher Erfahrung. Bern u.a. 1992.
- Watzlawick, P.: Anleitung zum Unglücklichsein. München/ Zürich 1983.
- Watzlawick, P.: Die Möglichkeit des Andersseins. Zur Technik der therapeutischen Kommunikation. 4., unveränderte Auflage Bern 1991.
- Watzlawick, P.: Münchhausens Zopf. Oder: Psychotherapie und „Wirklichkeit“. Bern u.a. 1988.
- Watzlawick, P.: Vom Unsinn des Sinns oder Vom Sinn des Unsinn. Wien 1995.
- Watzlawick, P./ Beavin, J.H./ Jackson, D.D.: Menschliche Kommunikation. Bern u.a. 1974; 12., unveränderte Auflage. Bern 2011..
- Weil, T.: Vom Umgang mit dem Widerstand des Klienten in der Therapie. Ein Beitrag zu einem psychoanalytischen Konzept aus der Sicht der Transaktionsanalyse. In: Wege zum Menschen, 6/1984, S.355-362.
- Wittgenstein, L.: Über Gewissheit. Frankfurt 2002.
- Wolinsky, S.: Eins werden oder sich begegnen? Quantenpsychologie für die Paarbeziehung. Kirchzarten 2001.
- Zimmer, D.E.: Tiefenschwindel. Die endlose und die beendbare Psychoanalyse. Reinbeck 1986.
- Zurhorst, E. und W.: Liebe dich selbst und es ist egal, wenn du heiratest. München 2016.