

CONSIDERACIONES SOBRE LA IDENTIDAD. TRABAJO EMOCIONAL PARA UN CAMBIO DURADERO.

Manuel Fuentes Gómez.

En este texto trataré algunas “realidades” que tienen implicaciones especialmente en el trabajo con dependencias emocionales y adicciones pasando por alto explicaciones constructivistas y de base gestáltica que justificarían más ampliamente lo expuesto.

Las premisas:

Parto de que el “Yo” como identidad desde la que operamos en el mundo no tiene una entidad propia o sustancia en sí mismo. El “Yo” se genera en la interdependencia con el medio, es decir, puede variar y cambiar cualidades que forman su “entidad”. Podemos cambiar nuestras atribuciones en función de nuestras experiencias, de donde vivamos y en qué circunstancias. Esto no resta la potencialidad genuina que cada uno de nosotros tiene pero sus manifestaciones no son tan estables como habitualmente estamos acostumbrados a percibir, pueden cambiar, sea por una terapia, una crisis en la vida, por la acomodación gradual al medio. Podemos “ser” quien no pensábamos que podíamos ser en un momento determinado y entonces surge la oportunidad de una nueva atribución al “yo” y el caleidoscopio que lo constituye varía, nuestra identidad ha cambiado.

Es verdad que el “yo” aspira a la estabilidad y que tiende a retroalimentar sus cualidades, es decir, tiende a producir respuestas que fortalecen la imagen que tiene de sí mismo (ejemplo: soy tímido y la respuesta que doy en el medio promueve esa misma imagen de mi mismo que a su vez fortalece mi autoimagen), y por eso suele manifestar una relativa estabilidad que es funcional a la adaptación al medio y de ahí a su vez nace el error conceptual de que la personalidad, identidad o “yo” es fija, cosa que todo terapeuta con base sistémica y/o constructivista sabe que no es cierto y que se pueden cambiar las acciones, reacciones y ayudar a las personas a incorporar elementos a su identidad más funcionales.

El problema:

Pero no es el “yo” el centro de esta argumentación sino que al no tener “entidad” fija o estable, la realidad que hay detrás es vacía, así planteadas las cosas, se trataría de una potencialidad pura que no posee forma.

Este vacío cuando se siente suele asustar y provoca todo tipo de reacciones, muchas veces es percibido como un malestar sin nombre o su nombre nace

de una atribución intrapsíquica, o es percibido como “vacío existencial”; y en una persona con problemas psicológicos puede desequilibrarla o contribuir a esos procesos de tratamiento-recaída que los profesionales tan acostumbrados estamos a ver.

En un proceso de cambio profundo más tarde o más temprano el sentimiento de vacío aparece y con él, como reacción, suelen aparecer emociones producto del desagrado o evitación del mismo. Expondré algunas emociones a modo de ejemplo y frecuentes manifestaciones en comportamiento, puede haber todo un abanico de emociones y manifestaciones además de las expuestas:

| Emoción | Comportamiento |
|---|----------------------------------|
| Angustia | Victimismo |
| Ansiedad-miedo | Agresividad |
| Compensatorias: -Enamoramiento -Euforia | -Relacionales -Hiperactividad |

La secuencia sintomática que se puede observar es circular, obviamente es una construcción de esta realidad y se podría definir de otro modo, pero tratando de satisfacer el objetivo de hacerlo entender podría representarse de la siguiente manera:

1. Sentimiento de vacío: en principio no tiene por qué angustiar pero el miedo a él lleva al siguiente punto.
2. Intento de “llenarlo” o evitarlo: por tanto se trata de una postura de huida o escape (aquí suelen intervenir los tratamientos tratando de responder a este objetivo).
3. Comportamiento compensatorio, ya que se precisa de él para salir del malestar: enamoramiento, fijación, adicción... pueden producir una mejora momentánea pero como su estructura se funda en evitar, su efecto no es duradero y constituye por tanto una pauta dependiente.
4. Fracaso de la solución intentada: al tratar de evitar el vacío se le hace más presente y reactiva el desgaste para evitarlo.
5. Refuerzo del síntoma, rigidez, ansia de “llenado”.
6. Incremento del desgaste.
7. Vacío: es la vuelta al punto inicial.

Esta secuencia se repite una y otra vez. Esto es especialmente obvio en personas dependientes, con sus ciclos característicos de recaídas. La implicación es que no podemos escapar al vacío pero nos podemos hacer daño y sufrir en este proceso de escape.

El cambio:

Lo más claro será ver una secuencia que permita la autonomía en un sentido amplio:

1. Sentimiento de vacío.
2. Aceptación de las emociones: no escapar o evitar, “estar”, ser consciente (se trata de aceptar lo que “es” y no tratar de “llegar a ser”).
3. Acción no dependiente, no reactiva, que no busca el soporte esencial fuera de uno.
4. “Llenado natural”: en este punto aparece el riesgo de tratar de conservar este estado, por miedo a perder el “llenado” y por tanto al vacío, pero si el sujeto “cambia” la alternativa que promueve la autonomía sería la del siguiente punto.
5. Aceptación de “alti-bajos” o “lleno-vacíos” de la vida, por tanto, aceptación de la vida con la consecuente serenidad, calma, decisión autónoma...

Enfocar el tratamiento en este sentido:

Se trataría de realizar tratamientos que no procuren “llenados dependientes”, es decir, que sean parte de la pauta que mantiene el problema sino que lleven al sujeto a ser natural sin “hacer castillos en el aire”o mantener pautas neuróticas.

Para que un sujeto salga de un problema y se sienta autónomo necesita confianza. Dicho de otra manera: un sujeto tiene la capacidad de saber que posee competencias y recursos propios que le ayudarán a salir de los problemas. Éstos recursos de forma primaria deben ser internos y de forma secundaria pueden ser externos para hablar de un sujeto autónomo (por ejemplo: uno puede apoyarse en un amigo y éste constituirá un recurso externo pero el interno es tener la capacidad de buscar relaciones).

Por tanto el tratamiento tratará de reforzar la confianza, la confianza requiere aceptación de quien se “es” y no de tratar de “llegar a ser”, que ya supone una “no aceptación”, y por tanto una baja autoestima con su implicación en la autoeficacia. Esto no implica que no haya cosas que cambiar en el “ahora”.

El cambio surgirá de la paradoja en la que aparecerá una nueva identidad con sus potencialidades al no buscarla, ahora el sujeto es “quien se acepta como es” y no quien “era”.

Como el “yo” fluctúa, -lo que “es” fluctúa-, por tanto, se trata de la aceptación de lo que “es” en el sentido de una potencialidad que no tiene forma fija para actuar, por tanto se trataría de una “conciencia flexible” que

no se aferra pero no por ello deja de manifestarse en comportamiento, lo que ocurre es que ahora actúa libre de conceptos prefijados de quien se “es”.

Los tratamientos tratan habitualmente de reforzar el “yo”, de mejorarlo y nos olvidamos de aquel viejo principio humanista: la aceptación incondicional; sin ella difícilmente habrá cambio.

En el fondo de toda esta disertación constructivista está la pregunta: “¿qué hay más allá de los constructos?” (entendiendo constructo en sentido amplio, no solo como algo cognitivo sino como una realidad total, ya que esto es lo que implican: el área cognitiva, emocional y comportamental); frecuentemente la respuesta ha sido, y lo diré en sentido metafórico, “más allá hay dragones”, como aquellos viejos mapas medievales del mundo en que se representaba una tierra plana y en sus extremos un abismo con dichas bestias dispuestas a devorar a quien se aventure hasta ellas. Quizás yendo hasta allí nos demos cuenta de que el supuesto abismo no está, lo componían nuestros miedos y entonces podamos explorar otra forma de vivir.

Manuel Fuentes Gómez
Director de Proyecto Hombre Burgos