



AFRONTAMIENTO PSICOLOGICO EN EL SIGLO XXI

## INTERVENCIÓN PSICOTERAPÉUTICA EN LAS EMOCIONES EN EL MUNDO ACTUAL EN CRISIS

**Isaac Encinas Martín**

Psicoterapeuta. Médico. Badajoz. Isaac Encinas Isaac ie5029@gmail.com

**M<sup>a</sup> Isabel Fajardo Caldera**

Profesora Titular. Universidad de Extremadura. Facultad de Educación. Badajoz. ifajardo@unex.es

*Fecha de recepción: 14 de febrero de 2012*

*Fecha de admisión: 15 de marzo de 2012*

### SUMMARY

Human beings evolved through and overcoming crises. In practice is essential to learn to ménage these situations as are those that allow us to take stock of our successes in daily work. The confrontation with the crisis involves confronting our shortcomings and weaknesses and to this rule is necessary and knowledge of our patients interposes defenses trying to stop the suffering involved in their recognition.

**Key words:** crisis, lack, weakness, defense, evolution

### RESUMEN:

Los seres humanos evolucionamos atravesando y superando situaciones críticas. En la práctica clínica se hace fundamental aprender a gestionar estas situaciones, pues son al fin y al cabo las que van a permitirnos ver si el balance de nuestro trabajo se encuentra en el debe o en el haber. El enfrentamiento con la crisis supone el enfrentamiento con nuestras carencias y debilidades y para ello se hace necesario el dominio y el conocimiento de las defensas que nuestros pacientes interponen intentando evitar el sufrimiento que supone su reconocimiento.

**Palabras claves:** crisis, debilidad, carencia, defensas, evolución

### INTRODUCCIÓN

En nuestra práctica clínica, como psicoterapeutas, nos enfrentamos a una realidad conocida por todos que es la de la crisis del mundo actual que conlleva un mundo en cambio. Esta situación es vivida de manera diferente por los sujetos, según los aspectos emocionales que sean afectados, y según sean conscientes de sus carencias, de sus propias fragilidades y temores y de sus capacidades de afrontamiento. Nosotros intentamos a través de esta comunicación mostrar cómo las situaciones de crisis externas remueven las emociones de los sujetos y les llevan a diferentes posicionamientos ante la realidad y a diferentes tipos de respuestas.



## INTERVENCIÓN PSICOTERAPÉUTICA EN LAS EMOCIONES EN EL MUNDO ACTUAL EN CRISIS

Detrás de las debilidades de las personas se esconden sustos y prejuicios. Sabemos que el miedo a la crítica influye sobremanera en sus actuaciones. En nuestra práctica clínica diaria lo podemos observar en las ambivalencias que surgen, ya desde el principio, en las primeras entrevistas terapéuticas. El paciente acude a nosotros mostrándonos sus aspectos más íntimos y más importantes para ellos. Este primer contacto siempre resulta emocionante, es el momento en que una persona, como señala puede decirse por primera vez en su vida:

*“-Voy a intentar mostrarme tal cual soy; voy a lograr, si tengo ánimos para ello, dejar caer la máscara que llevo puesta. Y si no puedo conseguirlo, mi interlocutor, mi guía, lo sabrá comprender más allá de mis palabras y de mis actitudes. Podré tener la certeza de no ser juzgado ni censurado, criticado ni castigado. Por primera vez sé que no corro ningún peligro y que podré prescindir de representar mi comedia. Intentaré arrojar lejos de mí esta falsa personalidad que arrastro”*P. Daco (1980)

Y necesitan que esta primera relación sea cercana para poder verbalizar sus temores o motivos de consulta, es buscar bajo las defensas todas sus inseguridades, inhibiciones, desvalorizaciones etc. para llegar al fondo de lo que sucede y no quedarse en la superficie. Esto es tomar conciencia de su ser. Pero esta primera relación va evolucionando hacia otra en la que va apareciendo un distanciamiento y/o una desconfianza. Este momento de la entrevista se hace crucial y solo se salvará si el entrevistador o psicoterapeuta empatiza bien y trata cualquier tema con respeto.

*“Mentalmente camino con andaderas. No lo sabe nadie, porque mis andaderas no parecen serlo y por mi parte he triunfado, pero sé bien que las llevo, porque me veo sin engañarme, tal cual soy. Y lo que es peor, tengo mucho miedo de perderlas, probabilidad que sólo pensarla me causa angustia. Pero por otro lado ya estoy harto de engañar a todo el mundo, y a mí el primero, de tener miedo... Y me gustaría reencontrarme a mí mismo y justipreciarme en mi exacta valía...”*P. Daco (1980)

Lo que queremos resaltar de este momento, así como otros muchos, es que el sujeto comienza a quedarse consigo mismo y es entonces cuando comienzan a emerger los sentimientos más ocultos y el enfrentamiento con la vulnerabilidad y fragilidad. Las crisis ponen de manifiesto dichas características, pues son momentos de cambio y caóticos, donde la persona se encuentra totalmente expuesta a sus debilidades y carencias emocionales que hasta ese momento había ignorado. Es quedarse desnudo frente al otro y frente a la sociedad, lo que implica que nos quedamos desnudos frente a nosotros mismos. La máscara (que la cultura grecorromana supo utilizar de una manera tan sabia en el teatro tenía una doble función: reforzar la voz del actor y definir el personaje (de ahí su etimología), es decir, indicar el elemento constante de su comportamiento en las diferentes situaciones, su “verdadera naturaleza”. Una máscara con una expresión de chispeante alegría, (la comedia) y la tragedia, por el contrario, una máscara con una expresión hundida por la tristeza. Estas máscaras felices y tristes que hasta el momento cubrían el verdadero “yo” se cae y lo hace de forma muy evidente y aguda, aireando todas las miserias. Quedan expuestos todos los miedos y errores. Liberando las “rabias”, las inhibiciones y las culpas. La mirada del otro se nos hace muy intensa, de tal modo que puede opinar de nosotros, convirtiendo el quien soy en el como soy y eso nos “mata” interiormente.

Es en estos momentos cuando comenzamos a temer al otro, nos llenamos de inseguridad, perdemos el control sobre nosotros mismos al perder el control sobre lo que el otro pensaba de nosotros. Todo ello da forma a un escenario humillante que desemboca en una agresividad silenciosa, una desesperación desde la impotencia y un contacto con lo instintivo de forma traumática desde el dolor que provoca la apertura de nuestra herida narcisista. Esto tiene como consecuencia el que relacionemos de forma directa la opinión del otro con la negatividad. No nos permitimos percibir la posibilidad de la comprensión por parte del otro.

La caída de la máscara, de la coraza o de la defensa no se interpreta, en esos momentos, como la liberación de un secreto que no se había propuesto esconder, y que le llevaba a un gasto de energía psíquica que en ocasiones es inútil, ya que le llevaba a hacerse esclavo del falso sí mismo.



## AFRONTAMIENTO PSICOLOGICO EN EL SIGLO XXI

De ahí la interpretación que suele hacerse de que pierde poder frente al otro, lo cual no deja de ser una fantasía narcisista que poco a poco le separa del principio de realidad.

*-Tengo cuarenta años y me siento como una chiquilla llena de miedo. Pero me parece que esto precisamente es lo que le gustaba a mi marido...¿Qué será de mi matrimonio se cambio hasta recuperar mi propia personalidad?* P. Daco (1980)

En ocasiones, verse frente al sufrimiento que provoca la admisión de la fragilidad hace que lo único que se comparta con los demás sea ese dolor y esto aumenta el mismo, por lo que se prefiere enmudecer. La consecuencia es un deterioro de las relaciones por la introducción, en dicha relación, de un vacío, y es entonces cuando surge la pregunta ¿qué me queda?. Ocultamos para no ser despreciados y evitamos las explicaciones para poder preservar la imagen que creemos será la más adecuada frente al otro.

Cyrulnik(2011) plantea que la adaptación a la vergüenza se basa en comportamientos de ocultación o retirada y de evitación que alteran la relación. No se libera uno de la culpa o de la vergüenza sino que se adapta a ella para mitigar el sufrimiento. La situación de vergüenza puede ser transformada en el opuesto y el individuo se puede volver arrogante y egocéntrico, así mismo podremos encontrar individuos cínicos o indiferentes. Diríamos coloquialmente que “son el mismo perro con distintos collares”, son individuos que se defienden de su angustia reaccionandodesde lo opuesto y también existe la posibilidad de sublimar la situación. Evidentemente estos mecanismos de defensa van a provocar un mayor aislamiento del yo y por tanto del principio de realidad, con las consecuencias que ello trae al individuo. Ya Esopo en sus fabulas advierte sobre ello, cuando dice que nuestro carácter hace que nos metamos en problemas (situaciones críticas) y nuestro orgullo nos mantiene en ellas.

Nuestra sociedad enseña a los sujetos a perseguir el éxito como identidad de nosotros mismos frente a los demás. Por ello la aceptación de las derrotas, las frustraciones que provoca el no alcanzar los ideales y el dolor que significa no ser válidos para los demás, hace a los sujetos más humildes y recompone su verdadera imagen, es decir, les hace contactar con sus verdaderos límites y por tanto con suself verdadero. El secreto de la eliminación de esta angustia existencial sería acercar los ideales del yo lo más posible al yo, pues son tan elevados, a veces, que el sujeto no tiene posibilidades de poderse acercar a ellos (Sabido que no se pueden acercar totalmente ya que son modelos que representan metas a seguir). En esto consiste la recomposición de la propia imagen.

La plasticidad de los prejuicios dependen, en resumidas cuentas de la importancia que se le da al otro. Lo correcto es saber identificarse con las propias capacidades y aprender de los errores sin quedarse, exclusivamente, en la vergüenza y la culpa por dichos errores, pues de esta forma no se puede obtener una autoestima positiva si el yo es incapaz de crear una confianza lo suficientemente sana para poder edificar un yo fuerte.

Este proceso da comienzo en la infancia, cuando el niño solo necesita de unos lazos afectivos fuertes, que son en los que deposita su seguridad y que Erikson habla a través de la adquisición del logro de la confianza básica frente a la desconfianza. Esta confianza dará lugar a la autonomía y a las iniciativas en el niño para explorar su entorno con seguridad. Es el momento en el que los educadores deben quedarse como observadores, permitiendo al niño la exploración de su entorno, -aunque teniendo en cuenta la evitación del peligro si lo hubiera- y no como inquisidores. La experiencia clínica nos demuestra que podría clasificarse la dificultad en el tratamiento, dependiendo de que los errores en las interacciones se hayan dado en la etapa de la infancia o en la de la adolescencia.

Cuando la propia identidad se basa en una baja autoestima, en un yo demasiado idealizado o en la visión rígida de sí mismo, los miedos a la desaparición de nuestra imagen son aún mayores. John Powell (1991) lo expresa muy bien cuando en su libro se pregunta :-¿por qué temo decirte quién soy?; Y la respuesta es: -Porque es lo único que tengo.



## INTERVENCIÓN PSICOTERAPÉUTICA EN LAS EMOCIONES EN EL MUNDO ACTUAL EN CRISIS

En realidad todo da comienzo cuando la mirada hacia el interior del sujeto se construye de forma crítica y excesivamente exigente o superyoica. Cuando desde la infancia, la educación impida que el niño construya su autoconcepto y autoestima de acuerdo a su imagen real proponiéndole, con correcciones inadecuadas, un yo ideal que le aleja del yo que se está formando. Y todo esto se vuelve más complicado en el paso por la adolescencia, donde en lugar de enseñarle como contrarrestar los sentimientos de culpa, se le pretende enseñar desde la misma culpa y la vergüenza, apoyándose en los propios temores de descontrol que tiene el sujeto con el significado de ser diferentes. Nosotros diríamos que es necesario retomar las situaciones para no avergonzarnos de nosotros mismos y Seligman (2011) señala que el núcleo de la psicología positiva es el bienestar y que el patrón de oro para medirlo es el crecimiento personal y el objetivo de la psicología positiva es el aumento de dicho crecimiento.

## INTERVENCIÓN

En primer lugar se hace imprescindible que la relación psicoterapeuta- paciente se base en la comprensión de los problemas del paciente evitando cualquier tipo de juicio de valor y siempre desde la empatía con el mismo. El paciente necesita saber que creemos en su progreso al obtener el apoyo adecuado.

Como señala Javier Tamarit (2012) una persona se incluye en la sociedad cuando reúne lo que es importante en la vida: familia, metas, trabajo, satisfacción personal etc. Y eso tiene que ver con tener oportunidades de vivir la vida. Para ello, nosotros, exponemos como necesario recomponer su autoestima y la confianza en sí mismo, para que desde ahí construya, de forma estructural, su realidad, siguiendo sus propios objetivos y guiados por su afectividad y sus emociones como fieles consejeros, no dejándose llevar por la impulsividad que conllevan sus temores. Sabemos psicológicamente que la supervivencia del más fuerte supone la supervivencia del que posee mayor capacidad de adaptación.

La psicoterapia debe ayudarles en su desarrollo personal, que implica la capacidad de autodefinición, es decir de poseer autonomía e iniciativa para poder elegir y tomar decisiones, para poder sentir que posee un control de sí mismo y para poder tener metas y preferencias personales. Todo ello le va a favorecer sus relaciones sociales y familiares. Como decía Einstein, "La alegría de ver y entender es el más perfecto don de la naturaleza" Todo ello implica:

1. Tener que aceptarse como seres vulnerables. De esta forma se aprende a "ser".
2. Hay que aprender a expresar nuestra vulnerabilidad fuera de prejuicios y de temores.

Nos gustaría incluir unas reflexiones que escribe Albert Einstein en su libro "The world as I see it" publicado en 1935 a cerca de la crisis de 1930 y que algunos dudan de su autoría pero que recoge la esencia de las crisis,:

"No pretendamos que las cosas cambien si siempre hacemos lo mismo".

La crisis supone para las personas y los países nuevos progresos. La creatividad nace de la angustia, como el día nace de la noche oscura. Es en la crisis donde nace la inventiva, los descubrimientos y las grandes estrategias. Quién supera la crisis se supera a sí mismo.

## BIBLIOGRAFÍA:

- Cyrulnik, B. (2011) *Morirse de vergüenza*. Editorial Debate  
Daco, P. (1980) *Introducción al Psicoanálisis*. Daimon 1980  
Einstein, A (200) *The world as I see it*. Paperback  
Martín Seligman, E.P. (2011) *La vida que florece*. Ediciones B, S A. Barcelona  
Tamarit, J. (2012). Jornadas de Inclusión social . Badajoz. 9 y 10 marzo 2012  
Powell, J. (1991 ) *¿Por qué temo decirte quién soy?* Sal terrae