

PROMOVIENDO LA ACEPTACIÓN DE EXPERIENCIAS LÍMITE, DESDE LAS TÉCNICAS PSICOTERAPÉUTICAS HUMANISTAS

**Mtra. Belem Medina Pacheco
Mtra. María Inés Gómez del Campo del Paso
Dr. Luis G Velasco Lafarga**

Los seres humanos vivimos experiencias que no han sido elegidas por nosotros mismos, experiencias dolorosas y/o frustrantes, de las que no tenemos control.

Para que una persona disfrute de una vida plena, es vital que se acepte a sí misma y admita sus circunstancias de vida, con alegrías, frustraciones, logros, fracasos, ganancias y pérdidas, que lo lleven a concebirse a sí mismo como un ser humano finito y limitado, y a la vez, valioso, fuerte y con derecho a ser feliz, fluyendo con la vida.

Una persona que vive en plenitud es aquella que se acepta incondicionalmente, que se sabe limitado a la vez que afirma su validez personal. Según Nathaniel Branden (1993), el arte de ser, es el arte de conocernos, de aceptarnos, de vivir en armonía con nosotros mismos y de desarrollar, en la práctica, las más altas posibilidades de nuestra naturaleza.

Aceptarnos significa admitir el hecho de que lo que pensamos, sentimos y hacemos son expresiones del sí mismo en el momento en que se producen.

Mientras no podamos aceptar el hecho de lo que somos en un determinado momento de nuestra existencia, mientras no nos permitamos tomar plena conciencia de la naturaleza de nuestras elecciones y acciones, no podremos dar cabida a la verdad en nuestra conciencia, no podremos cambiar. Para aceptar lo que soy, es necesario que contemple mi propia experiencia con una actitud que se desentienda de los conceptos de aprobación y desaprobación (Spagnuolo 2002).

La autoaceptación, en esencia, se refiere a una actitud de autovaloración y

compromiso con uno mismo que deriva fundamentalmente del hecho de estar vivo y ser consciente.

Precisamente, una actitud de autoaceptación es lo que todo buen terapeuta se propone y desea despertar incluso en la persona que presente la más baja autoestima. Esta actitud puede llevar a una persona a enfrentarse con lo que sea que tema encontrar dentro de sí, sin caer en el odio hacia sí misma, ni repudiar el valor de su persona, ni renunciar a la voluntad de vivir.

Este artículo muestra las técnicas terapéuticas llevadas a cabo durante un taller cuyo objetivo fue acompañar a las personas en un momento de limitación existencial.

Iniciamos con la aplicación de un cuestionario abierto que titulamos: "Recordando mis experiencias", que tenía como objetivo que los participantes identificarán sus situaciones límite, los participantes encontraron fácilmente las experiencias dolorosas que han tenido a lo largo de su vida, como conflictos con sus padres, hermanos, relaciones de pareja. Sin embargo, a la mayoría de ellos les fue difícil diferenciarlas de las experiencias límite, que son aquellas donde ellos no tienen influencia directamente y que los enfrenta a lo finito de su existencia, (Jaspers, 1990) después de la explicación al respecto, los participantes reconsideraron sus experiencias y las compartieron con el grupo, algunas fueron:

- Estoy enfermo de cáncer, en proceso de tratamiento y no sé exactamente que va a pasar conmigo, como me voy a poner
- Mi mamá tiene diabetes, lo que para mi es muy doloroso pues cada vez ella está más deteriorada
- Tengo una discapacidad, no puedo mover mi brazo y mi pierna la arrastro.
- Mis papas se llevan muy mal, siempre pelean y piensan divorciarse.
- Mi papá murió hace tiempo, yo estaba chica.

Según Jaspers (1990), las situaciones límite son un atributo permanente de la existencia, producen sentimientos de impotencia, con una fuerte carga de dolor, o de culpa, y afectan profundamente la existencia de la persona.

Victor Frankl (1998) explica que las situaciones límite implican una tríada

trágica compuesta por:

- 1 El sufrimiento inevitable: Cuando la persona está en una situación dolorosa que no puede alterar, será capaz de encontrar sentido si la enfrenta con valor y dignidad.
- 2 La culpa: Existe una culpa sana, que puede ser útil para reflexionar acerca de nuestras actitudes. Puede ayudarnos a aclarar los ideales, y quizás ayudarnos a captar las actitudes erróneas que hemos tenido y las cosas en las que hemos fallado. Es muy sano hacerse responsable de la propia vida, conducta y actitudes. Esto es lo que nos hace libres y responsables. Por otro lado, vivimos la culpa irracional, ante la cual sólo nos asustamos y angustiamos.
- 3 La muerte: Es la manifestación clave de nuestra radical finitud. No es algo aparte sino una parte necesaria para el sentido total de la vida.

La triada trágica, constituye una dimensión humana ante la cual el ser humano, de pie, gracias a su libertad, asume una postura frente a la adversidad.

Como podemos ver los ejemplos seleccionados corresponden a lo que se define como una auténtica experiencia límite.

Posteriormente se realizó un ejercicio de sensibilización Gestalt, en el que los participantes revivieron su experiencia de situación límite, se les indicó que recordaran el suceso con la percepción de sus 5 sentidos e identificaran sus sentimientos al respecto y posteriormente, buscaran un símbolo para representar su experiencia por medio de un dibujo.

Algunos de los dibujos fueron:

- Una madre y su hija tristes.
- Un brazo y una pierna encerrados en un círculo
- Una tumba con la frase “ante la muerte nada se puede hacer”.

Como podemos ver en estos dibujos, se cumplió con el objetivo de la sensibilización, la cual es definida por Muñoz (1995) como una técnica semiestructurada que intenta promover el darse cuenta y la responsabilización; lo que se pretende con esto es que la persona logre un contacto consigo

mismo y con el mundo exterior, con la finalidad de estar alerta a la experiencia personal, darse cuenta de ella y que esto le genere un descubrimiento propio.

La siguiente técnica terapéutica, consistió en que todos los participantes se colocaran frente a su dibujo y expresaran sus aprendizajes, algunos de ellos fueron:

- Necesito aprender a pedir ayuda, he vivido solo mi enfermedad por no preocupar a mis seres queridos, pero ahora no se que vaya a pasarme físicamente y necesito que me acompañen. Esto conmovió mucho al grupo, en especial a amigos que estaban presentes.
- No puedo hacer nada para que mi mamá alivie, pero si puedo disfrutarla ahora.
- Sólo puedo decir que necesito aceptar mi cuerpo cómo esta, no lo puedo rechazar más.
- No puedo hacer nada para que mis padres se lleven bien, y estoy cansada de estar en medio y preocupada por mis hermanos, eso me ha distraído de mi vida.

En lo anterior se puede apreciar la principal propuesta de la logoterapia que consiste en que la persona identifique el sentido del sufrimiento en su experiencia, y esto le genere un aprendizaje de su situación; lo que en nuestra percepción pudo realizarse en los participantes y esto les ayudo a modificar su visión de su situación.

La Logoterapia (Frankl, 1995) considera que los destinos son las limitaciones inherentes a la vida del ser humano, y la libertad es la capacidad que surge desde la dimensión espiritual para oponerse a esas limitaciones, asumiendo una actitud frente a ellas.

Así, nos da un mensaje primordial para trabajar terapéuticamente las situaciones límite: nuestro sufrimiento tiene un sentido, un mensaje existencial, cuando tenemos una experiencia límite o frustrante, es necesario preguntarnos cuál es el sentido de esta vivencia, y entonces el sufrimiento que nos lleva a la aceptación nos da un aprendizaje trascendente.

Desde este enfoque, el hombre considerado como un ser finito, no puede estar llamado solamente al éxito, al placer y poderío, sino que también esta otra dimensión considerada la fuerza destructora o constructora de la vida: el sufrimiento (Fabry, 2004)

Posteriormente, los participantes uno por uno, honraron su experiencia representada por su dibujo. Honrar implica inclinar la cabeza y el tronco, como un gesto de humildad y reconocimiento, tiene también el propósito de que la persona le dé un lugar en su corazón a la experiencia y la reconozca como más grande que ella, ya que no siempre puede aceptarse en sentido pleno, más bien, se asiente a un acontecimiento difícil, es decir, sólo se puede reconocer que está ahí, y así fue. Algunos participantes honraron desde su interior, es decir, sintiéndolo como un cambio de actitud; otros sólo se inclinaron ante su experiencia pero no convencidos interiormente.

Dentro de la técnica de Constelaciones Familiares (Hellinger, 2003), la sanación se produce al asentir al destino y a las situaciones como se nos están presentando, y esto genera mayor fuerza y plenitud. Se percibió que los participantes al honrar, se sintieron en mayor sintonía con su propia persona, y al grupo mucho más fluido.

Dicha técnica representa una vía y camino importantes para generar en una persona, dentro del proceso terapéutico, la actitud necesaria para asumir eventos frustrantes.

Hellinger (2003), afirma que dentro de nuestra vida existen experiencias y/o personas que nos cuesta trabajo aceptar, ya que el evento es doloroso, por tal razón, en lugar de aceptar, el propone el término asentir, que significa, sólo decir que **sí**, a estas experiencias y honrarlas, es decir, inclinar nuestra cabeza en símbolo de reconocimiento (no de sumisión), a lo que consideramos más grande que nosotros mismos y está fuera de nuestro control y decisión modificarlo, ya que no podemos hacer nada, pero sí nos desgasta tratar de hacerlo o luchar contra ello. De esta manera encontraremos un sentido de aprendizaje, lo que en palabras del autor, nos dignifica, nos da fuerza y nos

llena de plenitud.

Después del asentimiento; partiendo del enfoque centrado en la persona (Rogers, 2001) se pidió a cada uno de los participantes señalaron sus recursos, es decir, las habilidades más importantes que les han servido para salir adelante en la vida, algunos mencionaron fuerza, entrega, compromiso, amor, y muchos hicieron hincapié en el apoyo y fuerza que les da su familia.

Este ejercicio tenía como finalidad que los participantes se dieran cuenta de sus herramientas más importantes, y como éstas les han acompañado a lo largo de su vida. Al mismo tiempo es importante que los participantes vayan desarrollando una actitud resiliente, a partir del darse cuenta de los recursos con los que cuentan para hacerle frente a la adversidad, en vistas de su autorrealización.

A medida que la persona capta con más precisión sus propios contenidos, se devalúa menos y se acepta más a sí mismo, va logrando mayor coherencia. Puede moverse más allá de las fachadas que hasta entonces lo ocultaban, abandonar sus conductas defensivas y mostrarse más abiertamente como es. Al operarse estos cambios, que le permiten profundizar su autopercepción y su autoaceptación y volverse menos defensivo y más abierto, descubre que finalmente puede modificarse y madurar en las direcciones inherentes al organismo. (Rogers, 2001)

A manera de cierre, todos los participantes de uno en uno pasaron al centro del círculo y dijeron la frase: *Hoy acepto y asumo que....* , refiriéndose al proceso que vivieron en todo el taller.

Durante la realización de éste trabajo, se descubrió que todos los seres humanos enfrentamos situaciones límite a lo largo de nuestra existencia, experiencias que, a pesar de todos los esfuerzos, no podemos modificar, sin embargo, tenemos la oportunidad de determinar con que actitud tomar este fatalismo, y es aquí donde radica la verdadera libertad, en el hecho de decidir de qué manera enfrentar estas situaciones tan dolorosas, teniendo además, la

opción de aprender de ellas y poder surgir mucho más fuertes y plenos. De ésta manera, la decisión personal del cómo afrontar mis limitaciones es el principal factor que lleva a la persona a un proceso de autorrealización, ya que análogamente el individuo regresa así mismo y reflexiona sobre su propio ser, principalmente cuando fracasa y se frustra.

Con esta investigación se identificaron las técnicas terapéuticas humanistas útiles para el acompañamiento en una situación límite, llevando a la persona a la aceptación incondicional de su experiencia; las técnicas propuestas se consideran las más adecuadas para dicho acompañamiento, y en el taller propuesto las mismas son vinculadas y entrelazadas.

En el ejercicio de la psicoterapia, se trabaja mucho para que la persona desarrolle recursos que le permitan enfrentar sus situaciones difíciles y dolorosas. Este trabajo propone además, técnicas específicas para brindar un acompañamiento en casos de situaciones límite, en donde se promueva un darse cuenta de que esa experiencia de vida no puede ser modificada, además de aprender a aceptar esa vivencia; con la finalidad de que el cliente adquiera una mayor conciencia personal y llegue a un estado de autorrealización.

Cabe mencionar, que para que un terapeuta brinde un acompañamiento terapéutico eficaz, en una situación límite, es indispensable que mantenga una actitud de empatía, y de profundo respeto hacia la experiencia de su cliente; es importante que lo acompañe sin ninguna expectativa de cambio y genere en él, el asentimiento; ya que estas actitudes podrán brindarle a la persona la fuerza y el aprendizaje para continuar con su vida. Es importante como terapeutas, hacer comprender a nuestros clientes que muchos aspectos de su vida no van a poder modificarlos, hasta que no los acepten, ese es el punto de partida. También es imprescindible que el terapeuta sea congruente y comprometido con su propio proceso en sus propias experiencias límite.

Esta propuesta específica, es una invitación dirigida tanto a los terapeutas como a los clientes, de aceptar las experiencias de la vida que están fuera de nuestro control, y aprovechar el aprendizaje que estas experiencias nos traen,

pues si no aprendemos de ellas, incluso la vida nos las vuelve a poner enfrente hasta que el aprendizaje se dé, y esto cada vez se presenta de manera más dolorosa.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Braizier D (1997) *Más allá de Carl Rogers*, ed Desclée De Brouwer. España.
2. Branden N. (1983) *El respeto hacia uno mismo*, ed Paidós.
3. Fabry J. (2004) *La búsqueda de significado*, ed. Colección Sentido, México
4. Frankl V (2001) *Ante el vacío existencial*, ed Herder, España
5. Frankl V (2003) *El hombre en busca de sentido*, ed Herder, España
6. Frankl, V (1990) *El hombre doliente*, Fundamentos antropológicos de la psicoterapia. ed. Herder, Barcelona.
7. González A, (2000) *Caminos de Trascendencia*, ed Atheleia, México
8. Hellinger, B Y Ten Hovel G, (1999) *Reconocer lo que es*, ed. Herder. España
9. Hellinger, B Y Bolzmann T, (2003) *Imágenes que solucionan*, ed. Alma Lepik. Argentina
10. Jaspers K (1990), *La Filosofía*, ed fondo de cultura económica
11. Muñoz, M. (1995). *La sensibilización gestalt, una alternativa para el desarrollo del potencial humano*. México, Instituto Humanista de Psicoterapia Gestalt
12. Perls, F. (2003) *El enfoque Gestáltico*, Testimonios de terapia. ed. Cuatro Vientos Santiago de Chile.
13. Quitmann, H (1989), *Psicología Humanística*, ed. Herder, España.
14. Rogers C, (2001) *El Proceso de Convertirse en persona*, ed Paidós México
15. Spagnuolo M (2002), *Psicoterapia de la Gestalt*, ed. Gedisa, España