

Algunos factores que favorecen un proceso de cambio y de curación

Louise Fréchette, formadora¹
Grupo de formación del País Vasco
3 – 6 de julio 2003

Proceso de cambio y curación

Hay varios factores que favorecen el proceso de cambio y, ultimamente, la curación. Aquí, el concepto de curación se debe comprender como un proceso, algo dinámico que va desarrollando. De hecho, en realidad estamos en camino hacia un estado de salud y de bienestar sin jamás alcanzarlo totalmente y por siempre. Sin embargo, todos esperamos cambiar lo que nos hace sufrir para lograr vivir con más placer y más serenidad la mayoría del tiempo.

Algunos factores terapéuticos que favorecen el cambio y la curación

Hay varios factores que pueden favorecer el proceso de cambio y de curación durante la terapia. Basandome sobre mi propia experiencia (conmigo misma y con clientes) así que sobre mis lecturas, puedo identificar ciertos factores que favorecen el cambio y la curación. He aquí algunos que me parecen fundamentales.

Entorno terapéutico seguro y calidad de la relación terapéutica (lo inter-personal)

Ciertos factores tienen que ver con el entorno terapéutico, con la calidad de la relación terapéutica entre el terapeuta y el cliente:

- una persona abierta con quien establecer un vínculo
- un entorno seguro y receptivo

Un entorno terapéutico seguro así que una calidad de relación con un terapeuta son factores importantes para favorecer el cambio y la curación. Es únicamente en un entorno seguro que uno puede relajar sus defensas y aceptar de sentir y expresar las emociones profundas que vive.

Cada uno puede recordar una situación donde se sintió escuchado, acogido, aceptado. El sentimiento de seguridad y la relajación que eso produce autoriza el contacto y la expresión del si-mismo a un nivel profundo.

¹ **Nota:** Salvo la cita proveniente del Curriculum del IIBA y una parte del texto sobre el tema del perdón traducidos por una traductora argentina, las otras citas son traducidas por la autora de este texto. Por eso, son traducciones aproximativas. La autora pide disculpas por la torpeza de su castellano.

Pero como lo explica bien **Lowen** en su libro *La joie retrouvée* (no conozco el título de la versión española), no obstante el entorno terapéutico y la calidad del contacto ofrecido por el terapeuta, no es el terapeuta que cura. Puede ayudar al proceso natural de curación pero no lo puede realizar. **Lowen** dice con insistencia que es únicamente uno mismo que puede permitir al proceso de curación de manifestarse dejando el control del ego y confiando en las fuerzas vitales del cuerpo. **Lowen** explica también que la curación es una función natural del cuerpo. Da el ejemplo de un corte al dedo, explicando que el organismo sabe muy bien, sin intervención del yo consciente, cómo reparar los tejidos heridos.

Factores que tienen que ver con la relación con uno mismo (lo intra-personal)

Así, últimamente, los factores más importantes son los que tienen que ver con la relación con uno mismo (factores intra-personales):

- la capacidad de dar sitio a las experiencias positivas
- la capacidad de considerar un problema de manera positiva y constructiva (flexibilidad)
- una actitud lúdica y la capacidad de utilizar humor
- la compasión y la capacidad de perdonarse
- la abertura a una vida espiritual
- la capacidad de dejar el ego y de entregarse al organismo total (que incluye el cuerpo y las emociones y la dimensión espiritual tanto como la mente)

Se notará aquí que hay una predominancia de factores orientados hacia lo positivo. En realidad, para que haya curación se trata de no sólo focalizar sobre lo negativo y lo doloroso (aunque sea inevitable confrontarlo y vivirlo cuando es necesario), sino también dar sitio a lo bueno, a lo placentero, a lo alegre cuando surge. Pues, es la orientación principal de la terapia bioenergética: recuperar la capacidad a gozar.

Es una paradoja de ver que muchos clientes (y muchos terapeutas por eso) parecen atados al sufrimiento. Es un posible enganche, particularmente en el tipo de terapia que hacemos en análisis bioenergético, dado que insistimos sobre sentir y expresar las emociones profundas y dolorosas en relación con las experiencias de la infancia. De verdad, a menudo, terapeutas tanto como clientes focalizan sobre la expresión de las emociones “negativas”, dolorosas, olvidando de prestar atención a las emociones positivas que surgen a medida que el proceso se va desarrollando, y de cultivarlas.

La bioenergética y los estados emocionales positivos

Por esta razón, en el nuevo proyecto de Curriculum del IIBA, se encuentra una parte donde se habla de la importancia de reconocer los estados emocionales positivos como factores poderosos de transformación durante el proceso terapéutico:

:

“En Análisis Bioenergético, el centro de nuestro trabajo es afectivo. Los estados emocionales son los estados bioenergéticos del cuerpo más poderosos y duraderos en el tiempo.

Las emociones comunican el significado de lo que nosotros sentimos a los demás., pero son también poderosos flujos de energía y movimiento dentro del cuerpo; ellos llenan los tejidos de vida; y crean patrones de acción o contracciones defensivas que promueven tanto el estar vivo como la enfermedad.

En la terapia bioenergética se presta especial atención hacia los estados de sentimientos negativos que inhiben la satisfacción en la vida.

Las condiciones emocionales prolongadas como ansiedad y miedo, rabia, terror, desesperación y angustia pueden hacer un enorme daño a nuestra salud y vitalidad. Uno de los objetivos de nuestra terapia es ayudar al cliente en el proceso y transformación de estas experiencias dolorosas hasta donde sea posible y llevar el cuerpo a una experiencia presente de alivio, relajación, gozo y placer.

Reconocemos también el poder de transformación de los estados emocionales positivos y la viveza y la salud que estos estados pueden llevar a nuestra sensación de vida. En nuestro trabajo, nos focalizamos especialmente sobre estos estados como agentes de salud y en comprender su capacidad para ayudar al cliente a reorganizar su sentido de sí-mismo. Entre ellos están los estados siguientes:

- 1) Las expresiones congruentes, completas y auténticas de las emociones básicas, tanto de situaciones actuales como la conclusión de sucesos del pasado, especialmente las emociones de miedo, cólera, tristeza, afecto y gozo.
- 2) Los estados más profundos del ser como el sentido de autenticidad y presencia que vienen de una expresión auténtica del ser y de la experiencia de estar presente con uno mismo y en compañía de otros.
- 3) Las emociones de fondo y “los afectos vitales” que son sentidas como sensaciones y movimientos de energía en el cuerpo. La sensación que se tiene del cuerpo y del organismo, fluye sensualmente de la experiencia corporal.
El aumento y descenso de la excitación y de la experiencia de bienestar.
- 4) Estados relacionales de conexión y resonancia con los otros. Estar en sintonía con el otro o ser visto y escuchado por el otro.
Cercanía e intimidad, aprecio, amor y compasión.
- 5) El sentido de dominio y amor propio que viene al hacer algo bueno y con un sentido de fluidez.
- 6) La experiencia del cuerpo de sentirse uno con el mundo natural y el equilibrio y fluidez energética que pueden ocurrir en esa conexión.
- 7) La experiencia de vivir nuestra energía corporal, que está relacionada con conexiones espirituales y nuestras posibles conexiones con muchas fuentes diferentes de energía que vienen de fuera de nuestro propio ser. Nuestra práctica espiritual y cómo afectan a nuestros cuerpos.

Todos estos estados bioenergéticos son conexiones con el mundo de tipo relacional, participativo y de resonancia. A veces son respuestas no verbales, inmediatas y rápidas a las personas y las situaciones, y a veces representan el fondo del profundo impacto del entorno y la energía que nos rodea. Cuando estos estados son sentidos y vividos en el cuerpo, nos cambian. Reconocemos el poder de estas conexiones y lo importante que son como organizadores de la experiencia del sí-mismo y para nuestra viveza y salud emocional y física.”

(Programa de formación básica en análisis bioenergético . Parte C.1.1.1. Revisión de los principios energéticos básicos desde el punto de vista del desarrollo)

La abertura a una vida espiritual

En *La joie retrouvée*, **Lowen** explica que el proceso de curación pasa por la entrega a Dios, a la pasión y al espíritu. Su concepción de Dios es bastante amplia. No está limitada a la idea de un Dios judeo-cristiano. Se parece más a la idea de una fuerza de vida universal que compartimos todos nosotros, seres humanos.

“Estoy convencido de que la curación verdadera tiene que salir del individuo y no de una fuerza exterior. Dios juega un papel en este proceso de auto-curación, la fuerza de curación siendo el espíritu de Dios en el cuerpo. Este espíritu, por supuesto, es el espíritu del individuo, su fuerza vital que le mantiene vivo, anima a su cuerpo y le procura un sentimiento de alegría”

(Lowen, Alexander, *La joie retrouvée*, pp.339-340)

Respecto al proceso de curación, **Maggie Phillips y Claire Frederick**, dos autores escribiendo sobre la hipnoterapia con personas víctimas del síndrome post-traumático, hablan también de la importancia de hacer hincapié en lo positivo. Ellas se refieren a la noción de Self generativo² desarrollada por Erik Erickson y hablan también de una serie de actitudes que facilitan el proceso terapéutico :

“Nuestra concepción de la terapia sugiere que el hipnoterapeuta, tanto como el paciente, deben estar dispuestos a recurrir a su self generativo. Eso supone el recurso a una postura receptiva y participativa, una orientación hacia posibilidades en el futuro en lugar del pasado, un enfoque sobre habilidades más que sobre déficit, y un interés por las soluciones más que por los problemas.”

(**Frederick, Claire and Phillips, Maggie**, *Healing the Divided Self*, p. 317)

En relación con el concepto de Self generativo, **Frederick y Phillips** explican que el recurso al self generativo permite desarrollar una percepción de si mismo más amplia. Por ejemplo, en el caso de las víctimas del síndrome post-traumático, ellas deben dejar de identificarse al estado de víctima para empezar a identificarse con otros aspectos de su personalidad. Las autores aun hablan de la posibilidad de incluir eventualmente el nivel espiritual:

“Al final, el terapeuta generativo va a encontrar maneras de reconocer y utilizar la comprensión de que ambos (terapeuta y cliente) están implicados en algo “más grande”, que ninguno de ellos puede desfinir (Gilligan, 1994), lo que es, según nuestro punto de vista, lo que la generatividad debe ser.”

(**Frederick, Claire and Phillips, Maggie**, *Healing the Divided Self*, p. 317)

² El self generativo (*Generative Self*) se manifiesta en una etapa más tarde respecto a la pirámide de las necesidades de Erickson. Se encuentra al nivel de necesidades relacionadas con los asuntos de *generativity vs. stagnation* (generatividad vs. estado estancado).

Estados emocionales positivos y curación de una enfermedad

Ernest Rossi, discípulo del famoso hipnoterapeuta **Milton Erickson**, se interesa por la relación entre la dimensión psíquica y la dimensión somática en el fenómeno de la curación. En su libro “*The Psychobiology of Mind-Body Healing*” (trad. aproximativa: *La psicobiología de la unidad mente-cuerpo en la curación*) examina el caso de Norman Cousins, un autor de varios libros hablando de su método de curación con la risa. De hecho, Norman Cousins cuenta cómo se ha curado de una *ankylosing spondilitis*, una enfermedad grave de los tejidos cunjunctivos con condición artrítica (1979), y luego, de su manera de recuperar de un ataque de corazón (1983). Se trata de un proceso de curación que fue verificado y confirmado por varios médicos. Según Rossi, los factores identificados por los médicos cómo factores de curación en el caso de Norman Cousins fueron:

- La falta de pánico (*absence of panic*) aunque Cousins estaba confrontado con una enfermedad grave (al revés, Rossi menciona que las víctimas de voodoo se mueren por pánico).
- La confianza inquebrantable en la sabiduría de su cuerpo y en su capacidad de facilitar el proceso de curación
- Un sentido de humor y una alegría irresistibles que crearon un entorno curativo tanto para el equipo médico como para él mismo.
- La capacidad de tomar su parte de responsabilidad en su curación, estableciendo una alianza terapéutica con el equipo médico que le cuidaba
- Su capacidad de enfocar su atención sobre la creatividad y sobre objetivos significativos, lo que le procuró el sentimiento que vale la pena curarse y vivir su vida.

Rossi añade: “Resumiendo sus experiencias de curación, Cousins hace hincapié en la importancia de las actitudes y emociones positivas que pueden influir sobre la bioquímica del cuerpo para facilitar el rejuvenecimiento y la curación”. (Rossi, 1993)

La capacidad de experimentar placer y alegría en el proceso

La capacidad de reconocer sus propios progresos y de celebrarlos

La capacidad de experimentar placer y alegría en el proceso tanto como la capacidad de reconocer sus propios progresos y de celebrarlos son otros factores de curación porque primero, al nivel somático, la entrega a la experiencia de placer pone en movimiento una relajación y una expansión en el organismo permitiendo una mejor irrigación de los varios tejidos del cuerpo, algo que contribuye a la salud del cuerpo entero.

A nivel psíquico, eso permite un enraizamiento en un estado alegre, placentero, así apoyando un proceso de salida de la identificación al sufrimiento para evolucionar hacia el bienestar y la armonía.

La compasión y el perdón : hacia una mejor salud y un ser más libre

En una presentación que hice en Argentina, sobre el tema *La Energía del Perdón*, hablé de varios autores tratando el tema del perdón y su impacto sobre la salud mental y física. He aquí una parte de esta presentación, traducida por Norma Litvin, una CBT de Argentina. Esta parte presenta algunas citas tratando principalmente de salud física:

"La incapacidad de dejar ir, perdonar y cambiar nuestras vidas nos mantiene en un estado de sufrimiento y dependencia. También tiene un fuerte impacto en nuestra salud física. **Gerald Jampolsky**, un autor que ha escrito sobre el tema de la compasión, en virtud de su experiencia como médico nos llama la atención sobre este aspecto:

"Las investigaciones sobre la psicofisiología del stress humano nos han demostrado que los pensamientos y sentimientos que albergamos en nuestra mente se deslizan frecuentemente en síntomas físicos o en desórdenes emocionales: ansiedad, depresión, baja autoestima, dolores de cabeza, dolores de espalda, dolores de cuello, dolores de estómago, descenso de la inmunidad, que nos pueden llevar a sufrir infecciones y alergias. Nuestros juicios y pensamientos de no perdonar, pueden ser también trasladados en respuestas estresantes que concretamente atacan nuestros cuerpos, convirtiéndose en el origen de problemas que se transforman en síntomas somáticos de muchas clases así como, también enfermedades orgánicas".

Gerald G. Jampolsky, *Forgiveness*. p. 57

En su método llamado "Estructura Fría", **Doc Lew Childre**, del Instituto de HeartMath, también explica el impacto somático de las diferentes clases de sentimientos:

"En estas ocasiones (cuando ud. se siente valorado, amado), la vida sigue su propio curso y uno se siente más coherente, uno tiene mayor claridad y equilibrio. Sentimientos de amor, cuidado o compasión pueden conducir a un espectro más coherente del ECG, parecido al gráfico de apreciación. Por otra parte, la investigación ha descubierto que los sentimientos de enojo, ansiedad irritación o resentimiento producen un aspecto de incoherencia o contradicción similar al gráfico de frustración. Recuerde: esta energía emocional se irradia a cada célula de su cuerpo".

Doc Lew Childre, *Freeze Frame* . p.45

Los gráficos producidos por el instituto HeartMath, que se encuentran en Freeze Frame, muestran bien el impacto perturbador de los sentimientos de frustración sobre el ritmo cardíaco y sobre las ondas cerebrales.

Naturalmente, los sentimientos de agrado no son exactamente lo mismo que los sentimientos de perdón, pero creo que podemos decir por lo menos que son de una naturaleza similar, al menos porque ambos se relacionan con una apertura del corazón.

La incapacidad de abrir nuestro corazón al amor es, justamente, donde reside el núcleo del problema, de acuerdo con **Lowen**: "Esta incapacidad de entregarnos a amar desde el corazón conduce a la raíz de todos los problemas emocionales que tiene la gente y que los lleva a terapia". (*Joy*, p.137). Explica esta dificultad diciendo: "... resulta de un conflicto entre el ego y el corazón". (*Joy*, p.138). esto es, en realidad, más o menos lo que sucede, cuando uno se queda en el resentimiento y se niega a perdonar.

Por ultimo, en una serie de artículos y estudios publicados recientemente (2000), bajo el título de *Perdón. Teoría, Investigación y Práctica*, hay un muy interesante capítulo titulado *Los correlatos Neuropsicológicos del Perdón*, escrito por **Andrew B. Newberg, Eugene G. D'Aquili, Stephanie K. Neberg y Verushka de Marici**. Los autores terminan su artículo ratificando el efecto positivo del perdón en el cuerpo:

“Incrementar el perdón, entonces, puede ser una poderosa intervención terapéutica con efectos transformadores. (...) Por último, un modelo neuropsicológico sugiere que el perdón puede tener, finalmente, efectos beneficiosos en el cuerpo, tales como descenso de los niveles de stress en las hormonas y una mejora en las pautas del sueño. En otras palabras, el perdón y la sanación van de la mano. Es difícil tener éxito en uno sin el otro, y los análisis neuropsicológicos del perdón pueden empezar a delinear porque el perdón es un importante fenómeno psicológico, físico y espiritual”.

Andrew B. Newberg, Eugene G. D'Aquili, Stephanie K. Newberg, and Verushka deMarici, *The Neuropsychological Correlates of Forgiveness in Forgiveness. Theory, Research and Practice*. p. 108”

Como se puede ver, el perdón es un factor poderoso de salud, pero tenemos que acordarnos que el verdadero perdón no se puede cumplir en un acto de voluntad. Es un proceso que va de la mano con la apertura del corazón. A veces, no podemos perdonar y debemos respetar nuestra límite en este caso, sin por eso dejar de intentar abrir el corazón. Poco a poco, posiblemente, el proceso va evolucionando y nos encontraremos capaces de perdonar parcialmente quizás, al principio, antes de poder perdonar totalmente.

A menudo la persona más difícil a perdonar es uno mismo. De ahí la importancia de cultivar la compasión hacia uno mismo. La compasión es la capacidad de acogerse en sus debilidades tanto como en sus fuerzas, sin juzgarse. La compasión no es la complacencia. En la complacencia, uno no se enfrenta a su verdad profunda. Se mantiene a la superficie y elige el camino más fácil. En la compasión, uno no trata de esconderse. Es capaz de enfrentar lo peor tanto como lo mejor en uno mismo, manteniendo una actitud de apertura y de amor.

En mi opinión, la compasión y el perdón son los dos factores más poderosos de transformación y de curación.

Referencias

CHILDRE, Doc Lew (1994) *Freeze Frame*. (Imobilizar el encuadre). Planetary Publications. Boulder Creek, California.

FREDERICK, Claire and PHILLIPS, Maggie (1995) *Healing the Divided Self. Clinical and Ericksonian Hypnotherapy for Post-Traumatic and Dissociative Disorders*. W.W. Norton & Co. New York. 328 pages.

IIBA (2003) *Programa de formación básica en análisis bioenergético* Proyecto en consultación en las Sociedades de Análisis Bioenergética del IIBA

JAMPOLSKY, Gerald G. (1999) *Forgiveness. The Greater Healer of All*. (El perdón, el mejor curandero de todos) Beyond Words Publishing. Hillsboro, Oregon.

LOWEN, Alexander (1995) *La joie retrouvée*. Éditions Dangles. Coll. « Psychosoma ». 370 pages.

NEWBERG, Andrew B., D'AQUILI, Eugene G., NEWBERG, Stephanie K., and DE MARICI, Verushka (2000) *The Neuropsychological Correlates of Forgiveness* (Los correlativos del perdón) in **McCULLOCH, Michael E., PARGAMENT, Kenneth I. and THORENSEN, Carl E.** *Forgiveness. Theory, Research and Practice*. (El perdón. Teoría, investigación y práctica) The Guilford Press. New York.

ROSSI, Ernest (1993) *The Psychobiology of Mind-Body Healing. New Concepts of Therapeutic Hypnosis*. W.W. Norton & Co. New York. 314 pages.

Nombre de archivo: Factores terapéutico que favorecen el cambio.doc
Directorio: C:\Documents and Settings\Víctor.VS-SLIX\Mis documentos\BIOe-\Bib_bioe-\Textos_LF
Plantilla: C:\Documents and Settings\Víctor.VS-SLIX\Datos de programa\Microsoft\Plantillas\Normal.dot
Título: Factores terapéutico que favorecen
Asunto:
Autor: Louise Fréchette
Palabras clave:
Comentarios:
Fecha de creación: 25/05/2003 15:03
Cambio número: 38
Guardado el: 08/12/2004 20:36
Guardado por: VS - slix
Tiempo de edición: 2.480 minutos
Impreso el: 08/12/2004 20:36
Última impresión completa
Número de páginas: 8
Número de palabras: 2.893 (aprox.)
Número de caracteres: 16.495 (aprox.)