

EL RECURSO A LOS RECUERDOS EN PSICOTERAPIA

Dra. Mariana De Ruschi

Querría comenzar con una breve mención a la teleología de los recuerdos, a su finalidad, al valor que guardan esas rutas mnémicas que no se han desactivado. El recuerdo permite el sostenimiento de la vida psíquica en las experiencias previas, dándole dinamismo, densidad, riqueza, continuidad e integridad. Esta aptitud de sostenimiento es mayor en las experiencias de signo positivo, es decir aquellas que se conforman a nuestra naturaleza -las experiencias que permiten la aprehensión de un cierto bien, belleza y verdad-. Las experiencias de signo negativo, ya sea por el refuerzo de experiencias anteriores análogas, por la vertiginosidad con que ocurren, por alguna imposibilidad de reflexión sobre ellas y obviamente por el grado de malignidad que les es inherente, generan núcleos patógenos, es decir núcleos de debilidad y debilitamiento de la salud anímica, que quedan marcados por sus correspondientes representaciones conservadas. Es oportuno entonces, el trabajo psicoterapéutico con los recuerdos.

Veamos por qué y cómo esto es posible: el recuerdo, referencia al pasado y conservación de las representaciones, es beneficiario, como lo enseñan las neurociencias, de la increíble plasticidad de la vida en el sistema nervioso, por la cual, los engramas se muestran abiertos a modificaciones a lo largo de la existencia, por una participación de las virtudes de la espiritualidad en lo biológico. Como en la vida, los recuerdos están, en psicoterapia, al servicio de una mayor aceptación de la realidad propia, y de la unificación de la vida personal. Recordar favorece la conciencia de los daños sufridos, permite dolerse de ellos, llorarlos, resignarse y abrirse a situaciones nuevas más verdaderas; permite perdonar o ser perdonado. Favorece también la conciencia de bienes olvidados e impensados, para agradecerlos, asumirlos y gozarlos, integrándolos al presente. Particularmente, en psicoterapia, el recuerdo permite la reconstrucción de situaciones que vulneraron la confianza en la realidad y en si mismo, para retomar así la propia vida saneada por la rectificación de esas mismas experiencias.

Me centraré justamente en este aspecto: la rectificación de la experiencia mediante el trabajo imaginativo con los recuerdos. En primer lugar hago algunas consideraciones técnicas.

Las consignas dadas al paciente en la sesión de psicoterapia pueden ser la revivencia imaginativa del primer recuerdo desagradable, o la revivencia del recuerdo más penoso en relación con una conducta patológica bien identificada por él. Se sigue la modalidad propia y general en psicoterapia simbólica. El recuerdo se revive como una escena; en algunos casos el paciente protagoniza espontáneamente la situación, lo cual permite una mayor intensidad de lo revivido, pero siempre es necesaria la inclusión del paciente, como protagonista que interviene realizando o promoviendo la rectificación de lo vivido. El recuerdo original no se borra pero queda incluido en una trama de imágenes nuevas y mediante ellas, se le ofrece a la vida anímica la posibilidad de una nueva comprensión valorativa. Es muy recomendable permitir momentos contemplativos sobre las situaciones que sintetizan y representan el cambio logrado, es decir, al final del trabajo. También es recomendable el ejercicio imaginativo posterior, de llevar los frutos de esta contemplación a situaciones de la vida cotidiana.

Evaluemos ahora los efectos terapéuticos de estos trabajos:

La vida que ha quedado vulnerada por una experiencia del mal, porque hubo escasa conciencia o posibilidades de salir de la situación en pos de un bien, o por un deseo de permanecer en ella para usufructuar de algún aspecto positivo, se mantendrá íntegra o parcialmente condicionada por este mal que sigue vigente. Su presencia en alguna representación actúa como un hito testimonial que reclama

atención, hasta que una terapia logre que se asuman plenamente y se rectifiquen los efectos negativos de la experiencia permitiendo a la vida del sujeto una continuidad más vigorosa. Nuestros pacientes recuerdan situaciones infantiles pero también otras más recientes en las que ha quedado detenido o atrapado el desarrollo de su vida anímica, por no haber podido integrar estas situaciones dañinas o de confusión valorativa a su camino existencial, ya que todo encaminarse ha de ser en un bien. Para la teleología psíquica, recordar es una forma de marcar las experiencias que insisten solicitando de las instancias superiores del psiquismo, ser entendidas y sentidas en su justa valoración. Si la vida ha quedado herida por esa situación que se recuerda, puede purificarse y sanarse desde una iluminación veraz del recuerdo, desde un dolor genuino, desde una apertura esperanzada al futuro. Si el paciente rectifica su recuerdo, le da a su conciencia un punto de apoyo consistente, con entidad, aunque se trate de imágenes, para continuar de modo más sano el decurso de su vida, aunque coexistan estas nuevas representaciones con esas otras que constituyen el recuerdo. Doy un ejemplo muy sencillo: una paciente joven, casada y con hijos se siente incómoda por las consecuencias indeseadas de sus permanentes actitudes seductoras con hombres esperando de ellos una respuesta sexualizada, reconociendo que estas actitudes la alienan y le dejan un sabor amargo. Le pido que busque en su propia historia, el recuerdo más desagradable en relación al problema y el recuerdo aparece: Es ella misma varios años atrás, se ve extremadamente cuidada en su aspecto físico, conciente de su atractivo y compulsivamente lanzada en la provocación de un otro con quien fusionarse afectivamente mediante el sexo, un otro supuesto dador de un orden perdido. Se conmueve y llora. "Era tan linda"...dice expresando una cabal valoración de si misma. Espontáneamente entra en la escena y abraza estrechamente a su doble adolescente trasmitiéndole entre lágrimas de compasión y con toda la fuerza de este recto amor la confianza en el inmenso bien de su vida y de su femineidad. Instaure así una nueva situación en la cual puede descansar serena, desde donde puede actuar con libertad. Dice "¡si alguien se hubiera dado cuenta de lo linda que era...!" Aunque aparentemente nadie la había amado con pureza, benevolente y desinteresadamente, he aquí que ese amor aparece y rectifica. La paciente lleva en su corazón a esta adolescente que se integra sanada a su vida actual. No sólo se torna más tranquila su relación con los hombres, sino que simplifica y purifica su relación con marido e hijos. Dirá: "estoy más seria, más profunda" Sus recuerdos han quedado asumidos con una aceptación amable, han perdido esa cualidad irritante que favorecía la compulsión a la repetición. Otro ejemplo:

Un paciente presenta como recuerdo desagradable una serie de situaciones aparentemente poco graves, junto a su padre, que está allí pero que no lo acompaña. Aparece una angustia sutil que aumenta. Descubrimos como sus conductas adictivas están relacionadas con esta soledad espiritual, con esta falta de sustento afectivo recto, racional, que lo dejó solo, sin entender, sin oportunidad de ver y sentir con adecuación a la realidad, porque su papá permanecía allí, como ante la nada. Le propongo al paciente que retome uno por uno, imaginativamente, estos recuerdos como si fuera su propio padre. Ahora, el niño que fue el mismo, llora, necesita su abrazo y que le explique las cosas varias veces hasta entender. El paciente connaturaliza con las situaciones y adquiere mediante la rectificación de su recuerdo la confianza en la realidad que es buena y sostiene porque es inteligible y amable. A partir de este recuerdo rectificado, el paciente comienza a enfrentar de modo reflexivo, sus realidades cotidianas, en particular, los reclamos de su mujer e hijo.

Hago aquí una breve digresión sobre una cuestión teórica que se evidencia en el trabajo con los recuerdos:

Se trata de lo que podríamos llamar “vocación a la filialidad” o el carácter radical de la filiación. Muchos autores han hecho aportes a este tema, destacadamente la psicóloga española Mercedes Palet. A la necesidad del niño se corresponde por parte de sus padres, en particular de la madre, un amor estable, comprometido irrevocablemente por el bien del hijo. El niño connaturaliza con ese bien que identifica con el amor. El ser humano quiere desde su nacimiento, ese amor que experimenta como bueno, bello y verdadero. Se trata como dice nuestra autora, de una conformidad afirmativa: el niño dice sí a ese amor que le permite decirle sí a su propia existencia, le permite el recto amor a sí mismo. En los recuerdos desagradables se manifiestan la fuerte expectación de este amor tanto como la pérdida de confianza en recibirlo, la ruptura de la reciprocidad por la cual el niño se dirige con amor a la fuente de esos bienes que espera. El niño es profundamente activo en la recepción perfecta de este amor que estructura su misma vida. Y según esta confianza básica se consolide o se quiebre, será la actitud de la persona hacia la realidad toda. Lo que no es confiable o bueno es aquello que, porque ha perdido este orden, es caótico, malo y temible, y en primer lugar uno mismo; los bienes se concebirán inalcanzables y por lo tanto repelentes. Es decir que se dan movimientos de retirada de la relación de amor con una concepción de sí mismo como lo no amable. Ejemplifico con el primer recuerdo desagradable de una paciente homosexual en el que revive a su mamá escapándose de su lado para salir de compras cuando ella, de 6 años estaba en cama enferma. Lo curioso es que la paciente rehúsa una reparación de los daños, sintiendo odio no sólo por la madre que la deja sufriendo sino especialmente hacia sí misma por no haber “merecido” amor. Explícitamente dice que siente repugnancia por esta nena. Agrego el ejemplo de una paciente que se recuerda “fracasada” en salita de 4 porque ha subrayado la percepción de no poder cumplir con las expectativas de la maestra y de sus compañeras y siente rabia hacia sí misma por ser “tan tonta”. Vemos como el narcisismo de los padres trastoca la gratuidad del dar y recibir amor por un sistema afectivo de pagos y cumplimientos que privan de libertad en el actuar y en el goce de los bienes y generan sentimientos de odio a sí mismo en tanto incapaz de dar repuestas meritorias. Pero nada es determinante en la vida psíquica: otra hija del narcisismo, predilecta por su capacidad de responder meritoriamente, recuerda como lo más desagradable, una situación a los 5 años en que reunidos a la mesa fue “salteada” por su mamá en el reparto de su comida preferida. La niña se esconde dolorida y perpleja, bajo la mesa pero no recuerda el final... Le pido que finalice imaginativamente el recuerdo. Considera como un imposible recibir el consuelo de su mamá y entonces es ella misma adulta quien entra en la escena, abraza a la niña y le promete que “aunque tu padre y tu madre te olvidaran yo no te olvidaré” palabras con que Yahvé se dirige al pueblo de Israel. Lloro muy conmovida y descanso en este amor a sí misma que la restaura y fortalece.

Veamos por último los efectos de los trabajos propuestos: La paciente escondida bajo la mesa luego de este trabajo, gana en libertad para actuar: actúa con un querer más sereno incluyéndose a sí misma entre los destinatarios de su amor, actúa por el bien y ya no tanto por cumplir con expectativas imaginarias de sus prójimos, superando su estilo vertiginoso y la ansiedad. La paciente homosexual intuye la posibilidad del amor a sí misma, llega a excusar a su mamá por su desapego, y reconoce la inutilidad de usar su homosexualidad para vengarse de ella. A partir de la rectificación de otro recuerdo similar en el que logra protagonizar una reparación eficaz del daño recibido, declara su intención de no tener más compañías homosexuales. La chiquita del jardín de infantes se plantea que recibió un amor condicionado y que se ama a sí misma también con un amor condicionado y condicionante. En una sesión posterior aceptó ser su propia maestra jardinera que le explica a su otro yo infantil como son las cosas: crecer, confiar, esperar, recurrir a la maestra, y encontrar en otros, privilegiadamente en Dios, el buen amor que le devuelva la valoración justa de sí misma. La realidad personal se presenta desde las representaciones del

recuerdo, en el impasse silencioso y profundo de un trabajo imaginativo, en toda su densidad: esto permite una asunción plena de la propia verdad, una iluminación racional con las ventajas del conocimiento por connaturalidad. Cuando la rectificación del recuerdo es pobre o incompleta por la negatividad de los sentimientos del paciente, se logra sin embargo una mejoría porque el recuerdo se ha acercado al ámbito de la racionalidad cognoscitiva y apetitiva, al ámbito de esa luz que permite actos libres y gobierno de sí.

Finalmente, querría valorizar adecuadamente, el lugar que hemos de dar a los recuerdos en psicoterapia, relativizándolo. No se trata de sobredimensionar el pasado, ni que el paciente se victimice por él, ni que justifique sus actos por eso que recuerda. En muchos casos la cultura, la familia, terapias previas, han marcado arbitrariamente aspectos pasados como determinantes no sólo de la patología sino del decurso todo de la vida del paciente. El pasado no determina y es importante que el paciente aprenda a soltar amarras de su historia pretérita para poder escribir su presente y su futuro, justamente desde una "memoria", es decir, una autopresencia conciente de su ser y su libertad, a pesar de todos los condicionamientos padecidos. Por no vivirlo así, pueden quedar encadenados a males fantasmales e inexistentes o a situaciones nimias sobredimensionadas, perpetuando, incrementando y reactivando su eficacia, agravando culpas y responsabilidades, dándole al pasado una entidad que no tiene. Sean entonces los recuerdos, breves, lúcidas y benevolentes miradas hacia atrás para enriquecer y vigorizar el presente.