

*“La inclusión de las emociones en psicoterapia”*

*“ama y haz lo que quieras, pero ama”*

*San Agustín*

Un sentimiento no es una vivencia, el primero es una consecuencia de una percepción que se acompaña de un sentimiento alimentado por las fantasías.

Pero una vivencia es previa a toda percepción, es una experiencia de pura emoción donde el ser se vive acompañado (no separado) de entidades diferentes pero con las que participa de una experiencia que tiene información, es decir que nada lo informa desde afuera sino que lo vivido es registrado vivencialmente previo a toda percepción. Influirá en la percepción y especialmente en la creación de nuevas formas.

Ambas son emociones, una surgida de una percepción del yo individual, en relación con otro, la otra emoción surge de una vivencia que no representa nada como ajeno al ser que es. Todo lo vivenciado es participado por ese ser diferente pero siendo con los demás. Es curioso que el filósofo Savater llame vida a “la diferencia en la unidad”, para mí es importante esa asociación porque la vivencia registra lo vital que fluye entre nosotros, diferentes pero unidos por participación de ese flujo vital.

De la percepción no fluye nada en común sino que la emoción es porque entra en relación con otro atraído por la pulsión deseante y los afectos que lo acompañan. En la vivencia el anhelo es auto superarse junto al flujo de la vida hacia el futuro, con los demás.

En la experiencia clínica la vivencia surge cuando “suspendemos el yo” y entramos en crisis vital. Vital justamente porque al liberarnos de los objetos y sistemas que nos determinan, la pulsión no tiene un lugar protagónico en la dinámica sino la energía vital anhelante de “mas” en dirección al futuro.(“auto superación con”)

Pero es importante sumar a la suspensión del Yo algo que hace tolerable el caos estructural originado por la crisis, es el vínculo de confianza surgido luego de perder toda seguridad y control. Semejante grado de confianza o entrega solo se consigue en un contexto de amor. Cuando Jesús dice “cuando dos o más se reúnan en mi nombre allí estaré”, afirma que amar es participar de algo común sin poseer, despertando anhelo de compartir la tendencia a superar la angustia que todo encuentro provoca. En otros términos, convirtiendo la relación deseante en encuentro participando, en un valor que transforma lo individual en común: “anhelos de ser más con”. Amar es amar y ser amado, participamos del mismo afecto que nos une hacia el futuro con esperanza y confianza.

El psicoanálisis más ortodoxo no incluye o afectos por temor a contaminar la relación, terapéutica, idea que comparto pues en toda relación afectiva están presentes los intereses del Yo y la energía libidinal que lo acompaña. Pero cuando en la crisis vital transformamos la relación en encuentro, la energía que fluye es común no del Yo. Es el terapeuta que hace presente ese amor no posesivo invitando al paciente a confiar y poder él también responder con amor lo recibido.

Esta circunstancia del encuentro amoroso es vivida antes que percibida y mantiene esta experiencia transformando la interacción en diálogo que tiende al bien común, respetando las diferencias. En esta experiencia el Yo debilitado no tiene protagonismo, es la vida comunitaria que anhela auto superarse “con”. Insisto el amor tiene sus efectos terapéuticos cuando la relación se transforma en encuentro, sino es preferible no hacer expresivos (1) los afectos porque contaminan la pulsión libidinosa del Yo tanto del terapeuta como del paciente. Pero en el encuentro no hay contaminación pues prima el nosotros, o sea la diferencia del ser de cada uno en la unidad de la energía vital que anhela ser más “con”, igual que en el amor, donde se ama y se es amado, despertando el anhelo de auto superarse con.

Que quede claro que el deseo sigue estando haciendo el amor más libidinal, pero no es el que determina las acciones, sino el anhelo del ser, que siempre es siendo con los demás.

*(1) la conocida “neutralidad” en la relación psicoanalítica*

Es el momento amoroso anhelante de auto superarse como cada uno es, eso cura. O sea nos curamos haciendo de todo sistema relacional determinante más flexible. Esta tarea no tiene fin, es permanente la tendencia a fijaciones a los sistemas que para gratificar al ego desvitalizan la búsqueda permanente e insaciable de “ser más con”, solo posible en el encuentro amoroso.

Esta dinámica es imparable mientras exista “diálogo” (1) entre amar y ser amado, que como todo diálogo se retroalimenta, lo que uno da con lo que recibe y viceversa. ¿Será por eso que en el ritual religioso del matrimonio cristiano se dice: “hasta que la muerte nos separe? Obviamente nos abrimos a una gran incertidumbre que solo la confianza nos la hace tolerable y potenciabile.

Es importante alcanzar, cuando suspendemos el yo, un grado de incertidumbre que nos haga debilitar el deseo y perder la certeza y seguridad, siempre presentes cuando el Yo es lo privilegiado. Cuando se transita esta incertidumbre como inquietante y no angustiante, es porque no hay mucho que “perder. Lo interesante es que al suspender el Yo el objeto dador de seguridad y gratificación, dejan de ser importantes dado que alcanzamos “el nosotros” en vez del “otro”. Bodiou diría: “somos dos” que participamos de una experiencia donde el deseo deja de ser lo importante porque la relación objetiva se ha convertido en encuentro de “dos” en un campo participativo allí se despierta el anhelo de ser más con”. Ser “con” es un acontecimiento donde ya nada es “por” o “para” sino que nos encontramos viviendo una misma experiencia que tenemos que superar. ¿Que diferencia tiene esto con el amor? Ninguna. Amar y ser amado es un solo acto, no “me” ama-o amo. Me aman “por que soy lindo, fuerte o rico y viceversa. No hay explicación en el acontecimiento del amor, pues no es un suceso que si tiene una causa anterior que lo provoca.

Es que nos encontramos en el amor, o sea amándonos, esto da confianza antes que seguridad, más aún esta última no es necesaria pues al confiar uno se entrega gracias a vivenciarse como parte diferente pero no separado. Por eso insiste Bodiou, en el amor somos “dos”, no estamos separados sino unidos siendo “dos” diferentes.

*(1) Diálogo no es interacción de partes separadas, es fruto y motor de un encuentro donde participamos de un anhelo común.*

Quedan dos preguntas antes de comentar con algún ejemplo clínico, estos conceptos sobre el amor en psicoterapia. La primera ¿Cómo se llega a este encuentro? Y la otra ¿por qué decimos que cura? La 1ª ya la fuimos formulando al hablar de suspender el Yo y debilitar los objetos del deseo, ¿por qué cura? Supone pegar el salto del deseo al anhelo de ser más “con”. En otros términos “saltar del Yo al nosotros”, dejar de percibir como lo mas importante y sostener que es previo vivenciar la experiencia participativa de “ser siendo con”, base de la confianza.

Una pareja que llamaremos Pedro y María vienen a la consulta porque Pedro se fue de la casa al campo donde trabaja, porque ya no aguanta a María que siempre demanda. Lo que luego se hace consciente es que él solo la reconoció necesítándolo y él protegiendo. Al irse se agrava la situación pues María se vuelve más demandante por ser víctima de un abandono. Él vive como causa de la crisis sus demandas y ella su abandono.

Ambos habían construido durante años este sistema para ocultar una forma de amarse “separados”: uno da y el otro recibe ¿Por qué dejó de servir este sistema? Porque los hijos se fueron y quedaron uno frente al otro como dos opuestos: uno que amenaza con el abandono y el otro llenando de culpa.

Al reconocer en el sistema, este se va transformando en un encuentro donde Yo como terapeuta ni demando, ni abandono sino que invito a dialogar para encontrar una salida a este sistema tan frustrante ahora para ambos.

Lo sorprendente fue que cuando van dejando aquel viejo sistema los tres nos sentimos perdidos, como abandonados de toda seguridad y empezamos a transitar inseguridad y valorar lo importante que es empezar a confiar. Pedro dice:” me doy cuenta que nunca confié, Yo daba seguridad y así no sentía esto que siento ahora, la molestia de su dependencia” y María agrega” Yo no tolero esta inseguridad, ¿Qué será de nuestra pareja?”.

Todo sistema cerrado da seguridad pero nos quita confianza que es otra forma de transitar “abiertos” a lo nuevo. Lo nuevo no se hizo esperar, dos sesiones posteriores

aparece por primera vez la palabra amor, referida a que algo todavía se quieren sino no hubieran venido los dos.

La confianza surge cuando dejamos de buscar seguridad y certeza, aceptamos abrirnos a lo desconocido juntos, nadie se ofrece a dirigir o a ser dirigido, sino que ambos con el terapeuta nos “arrojamos” a una experiencia más vivida que percibida. Cuando el amor es “dos”, es decir amar y ser amado, al dar recibo y al recibir doy, en permanente diferir que nos constituye como “pareja” fundada en el amor como experiencia compartida anterior a todo deseo de poseer.

La función del terapeuta es generar confianza, esto es difícil pues se tiende a dar seguridad y conservar así su rol protector y generador de dependencia o de amor posesivo, como generalmente es el que se basa en los vínculos libidinales, en psicoanálisis se llama “transferencia erótica”.

Cuando hablamos de amor nos referimos a una experiencia más abierta a la del deseo libidinal del Yo, la atracción no hace al amor sino que el amor transforma la atracción en encuentro participativo y no relación dependiente. La seguridad genera dependencia, la confianza surge del encuentro como el amor.

El amor transferencial es relacional, tiene una carga importante libidinal y permite explicar los hechos “aquí y ahora como entonces”. Por otro lado el amor participativo (1) de todo encuentro terapéutico, es anhelante de superarse con el otro y acontece en un clima de confianza “aquí y ahora” mirando al futuro. Sería diferente al amor transferencial más ligado al pasado que se repite (“aquí y ahora con entonces”) corriendo más riesgos de idealización. El sentirse parte de un vínculo con energía propia basada en un amor que anhela ser más con el otro.

Qué quiero decir cuando digo que el amor nos cura, en realidad es recuperar la confianza la cual nos libera de todo mecanismo de defensa ante los temores de abandono y/o rechazo. Es algo más que aumentar la autoestima, es también aumentar

(1) *Participar es devenir en el otro sin dejar de ser uno o “la diferencia en la unidad” (Savater)*

la del otro y así potenciar la libertad de ambos de toda atadura defensiva que oculta el verdadero ser.

En la última sesión (antes de escribir este artículo) María lee una carta que hace tiempo escribió y no se animaba a compartir. En ella relata que ella desde chica se sintió víctima y quisiera alejar esa manera de relacionarse con Pedro, se la siente aliviada mientras la lee. Es curioso y coherente que Pedro, luego de ponderarla se sintió incómodo, su rol tenía que cambiar.

Cuando San Agustín dice “ama y haz lo que quieras, pero ama” se está refiriendo que cuando el encuentro es amoroso somos libres de toda estructura y confiados de la experiencia que participamos. Las estructuras que nos relacionan se hacen más flexibles cuando nos encontramos en un contexto amoroso, más allá del deseo al que incluye. Asusta cuando dice “haz o que quieras” pues no hay ley pues participamos del mismo anhelo de hacernos bien. Pero entiéndase bien, qué es en psicoterapia “el bien”, no es el que el paciente o el terapeuta desean sino el que surge del diálogo propio de todo encuentro. La frase de San Agustín sería ama que eso puede generar reciprocidad, entonces harán libremente lo mejor que puedan

