

CAPITULO 9

LA EVIDENCIA FINAL

Crecimiento y falso crecimiento.
La acción integrativa. Terapias contractuales. Los cuatro pentágonos. El ser trascendente.

El hacer nuestro de cada día

Hay un dicho que dice que "en la pista se ven los pingos". Ese caballo podrá tener un extenso pedigree, ser el más veloz durante las pruebas, poseer una hermosa figura y contar con el mejor entrenador pero... de las seis carreras que corrió llegó último. Obviamente algo no funcionó bien.

Durante el proceso de crecimiento ocurre algo parecido. La persona podrá cuestionar sus ideas erróneas, modificar sus sistema de creencias, conocer y alterar las imágenes catastróficas, interceptar su diálogo interno, identificar sus emociones y expresarlas y, a pesar de toda esa tarea, todo sigue igual. En las sesiones los pacientes nos dicen: "Si. Ya sé todo eso, pero no puedo... no puedo...". Inversamente, hay pacientes que cumplen con sus objetivos pero que no están haciendo cambios profundos, estructurales, y lo logrado se va diluyendo hasta que todo queda igual que antes.

El "no puedo" varía según los casos: estudiar, concentrarse, hacer el amor, tener orgasmos, saber invertir, ganar un 40% más, ordenar el escritorio, poner límites a los demás, cambiar el auto, mudarse, dejar de fumar, escribir dos hojas del libro por día, corregir las pruebas escolares el mismo día que las tomo, adelgazar 10 kilos, hacer gimnasia tres veces por semana, decirle a mi mujer cuanto la amo, disfrutar del tiempo libre, y así hasta el infinito.

Algunos pacientes dicen: "Hace años que hago psicoterapia y, a pesar de saber todo esto, sigo sin poder hacer cambios". Claro, tenemos que preguntarnos a qué llama "saber". Muchas personas concurren a un psicoterapeuta con el sólo fin de justificar que están haciendo algo para sí mismos pero no tienen un auténtico deseo de cambio, que, como recordarás, es la tercera condición para lograr una transformación. El "saber" a que aluden es un conocimiento de determinados procesos que van descubriendo en las sesiones pero no lo transforman en un auténtico saber promotor de cambios sino en conceptos vacíos que los utilizan para lucirse ante otros. Confunden conocer con saber. Eventualmente podrán dar conferencias sobre estos temas y deslumbrar a otros pero no los aplican sobre ellos mismos; no los transforman en un saber cuya evidencia final está dada por el cambio interno y externo. En otras palabras: son poseedores de un saber vacío.

En los cursos sobre Análisis Transaccional se evidencia lo que vimos recién. Son conceptos fácilmente asimilables. Después de un fin de semana de aprendizaje intensivo, muchos participantes salen con conceptos impactantes y confunden este conocer con cambio interno. Luego, esos conceptos son utilizados para manipular a otros y ubicarse en el lugar del saber absoluto. Es notable la cantidad de ex-pacientes transaccionales que dicen cosas tales como:

- Tengo un fuerte Niño Rebelde;
- Es mi Argumento de Vida que no me permite...;
- Estamos en el Triángulo dramático;
- No tiene Adulto;
- Le pasaron una papa caliente;
- Le falta Niño Libre;

Dale una caricia;
Caímos en un juego;
Está en su Trata Más;
Tiene mucho Complace;

Podría continuar indefinidamente con los ejemplos. Y todo lo que dicen es cierto pero lo excentrifican, lo ponen fuera de ellos mismos evitando la autocrítica. Gran parte del desprestigio de una Ciencia de la Conducta como el Análisis Transaccional, de un enorme valor terapéutico incuestionable, se la debemos a la mala fe de muchos participantes de esos cursos y a terapeutas inescrupulosos, carentes de ética, que utilizan el Análisis Transaccional y otras Ciencias de la Conducta para manipular a sus pacientes en propio beneficio narcisista.

Cambio externo y cambio interno

Tarde o temprano el auténtico cambio se manifiesta en cambios externos. La secuencia "interno - externa" es, según la Psicoterapia Integrativa, la matriz del verdadero cambio. Esto significa que si se cambia lo que se piensa, se imagina y se siente se puede cambiar lo que se comunica y lo que se hace. La pregunta es: la secuencia inversa, "externo - interna" ¿Es promotora de cambios? Es decir, cambiando lo que se dice y lo que se hace... ¿Se puede cambiar lo que se piensa y lo que siente?

La Psicoterapia Integrativa considera que el cambio sobreviene cuando la persona conoce, cuestiona y reescribe su Argumento de Vida como consecuencia de un auténtico deseo de trascenderlo. Para lograr que el paciente alcance ese estado de reescritura del Argumento, utiliza una variedad de recursos, semejante al del Lazarus con su Terapia Multimodal y tomando en cuenta el inconsciente freudiano.

La variedad de recursos significa que se implementarán aquellos que más se adecuan a la personalidad del paciente siendo el objetivo subyacente que, en algún momento del proceso, cada paciente pueda ir alcanzando el nivel de análisis.¹ Está en la estrategia del terapeuta empezar de "afuera hacia adentro" o de "adentro hacia afuera" de acuerdo con los puntos de resistencia de cada consultante.

Vértice de la Acción

Aquí confluyen los vectores de los otros cuatro vértices. Tarde o temprano los cambios que se van produciendo en cada uno de nosotros como consecuencia del cuestionamiento del Argumento de Vida y de la escritura de un Plan de Vida propio se van a notar en conductas observables. Aníbal comprará una nueva casa; Estela disfrutará cada momento; Verónica pensará por sí misma y defenderá su propio espacio; y tú... (piensa un momento en qué notarías que estás cambiando).

La acción integrativa

Ahora estoy escribiendo en mi escritorio. Presiono las teclas de la computadora. Dejo de escribir para pensar la próxima oración. Miro por la ventana y veo pasar a una señora caminando. Se toca la cabeza con la mano izquierda. Veo el verde de los árboles y oigo el piar de los pájaros. Imagino que estoy en una estancia, en silencio, disfrutando de la naturaleza. Retorno al teclado y escribo toda esta secuencia.

Escribir, presionar, dejar de escribir, mirar, describir, imaginar, pensar, son todas conductas, algunas observables y otras no (imaginar, pensar). En este Vértice de la Acción vamos a considerar acciones a las conductas efectivas que nos permiten avanzar hacia el cumplimiento de nuestra meta y actuaciones a las que nos retardan en nuestro camino (conductas inefectivas). En mi propio ejemplo, si mi

meta es escribir este libro, son acciones pensar y escribir y actuaciones mirar por la ventana, describir a la mujer que camina, imaginarme en una estancia, etc..

Si, en cambio, mi meta hubiera sido relajarme, el mirar por la ventana, oír a los pájaros, imaginarme en una estancia, etc., serían acciones y pensar y escribir serían actuaciones.

Específicamente, las acciones a las que se refiere este Vértice son todas conductas observables, por eso pertenece al Área Pública. Cualquier persona puede dar fe de que estoy escribiendo, en este momento, el libro. Si el Vértice del Pensar es el lugar en donde se produce el cambio propiamente dicho con el soporte del Vértice del Imaginar en el de la Acción es donde se demuestra que el cambio se está efectuando. El Vértice del Sentir nos informará si estamos actuando de manera congruente con nuestra meta a través de una emoción llamada placer o alegría (más adelante veremos que también puede ser angustia y culpa). Por otra parte, si nuestras actuaciones nos alejan de nuestra meta deberíamos sentir fastidio, malhumor, rabia y también... angustia y culpa pero de otras características.

Terapias contractuales

El Análisis Transaccional es una psicoterapia contractual. Esto significa que el paciente debe cumplir, básicamente, con una condición: efectuar con el terapeuta un contrato de cambio. Este contrato es un acuerdo mutuo por el cual cada parte se compromete a hacer lo suyo: el terapeuta a utilizar su tecnología y el paciente a cumplir su objetivo. Dicho objetivo debe ser explicitado en algún momento de la terapia: adelgazar 10 Kg; aprobar matemáticas, etc.. El problema de este tipo de terapias contractuales es que muchos terapeutas confunden el cumplimiento del contrato con la "cura". Se ha observado que muchos pacientes cumplen sus metas por presión del terapeuta o del grupo de terapia. En otros casos la meta propuesta es más el deseo del terapeuta que el deseo del paciente: "Yo sé lo que usted debe hacer con su vida." El paciente termina cambiando el discurso de su propio Argumento por el del terapeuta quien se erige en modelo para ser imitado. Si los psicoterapeutas no están conscientes de estos hechos terminan confundiendo la cura con el cumplimiento del contrato descalificando el inconsciente de la persona. En general, se trata de terapeutas que se angustian tanto ante los contenidos de su propio inconsciente que deciden desestimarlos como instancia psíquica.

Sin embargo, considero que es útil el establecimiento de un contrato cuando el terapeuta está consciente de que, para cumplirlo, el paciente debe movilizar su inconsciente, sus prohibiciones, emociones reprimidas, mandatos frenadores, etc.. En estos casos no interesa tanto el cumplimiento del contrato sino todo lo que pone en marcha su enunciación. El cumplimiento es tomado como algo extra. En definitiva: la evidencia final se manifiesta por conductas efectivas (acciones) que acercan a una persona al cumplimiento de un deseo. Para alcanzar esa meta trascendente, en ocasiones, conviene efectuar un contrato de cambio. Pero, el contrato puede cumplirse por obligación terapéutica ante las presiones de un terapeuta que actúa con su Padre Tiránico disfrazado de Adulto Racional. Para la Psicoterapia Integrativa el cumplimiento de este tipo de contrato no es válido como evidencia de transformación. Sí lo es, en cambio, cuando el cumplimiento es consecuencia de cambios estructurales en el Argumento de Vida. Este es el objetivo de la Psicoterapia Integrativa.

¿Qué es "acción"?

Para la Psicoterapia Integrativa la acción se refiere a la secuencia de conductas efectivas que posibilitan que una persona alcance su meta trascendente. En cambio, llama actuación a las conductas inefectivas que la apartan o desvían de

esa meta. Se trata de conductas determinadas por ese Argumento de Vida que hace que la persona viva representando un papel sin saber que lo está haciendo.

En las dos columnas que siguen puedes observar la diferencia entre acción y actuación:

<u>ACTUACION (Acciones inefectivas)</u>	<u>ACCIÓN (Acciones efectivas)</u>
llegar Pelear con la esposa para ganarle sobre un tema.	Discutir racionalmente para a un acuerdo.
Gritar a mi hijo.	Explicarle, con firmeza y comprensión su conducta equivocada.
Perder tiempo. tiempo.	Planificar racionalmente mi
Comer en exceso. mantenerme.	Hacer una dieta efectiva hasta adelgazar 7 kilos y
Hacer vida sedentaria.	Caminar a paso vivo durante 30 Minutos tres veces p/semana.
Fumar. de	Concurrir a LALCEC para dejar fumar.
Estudiar para dar un examen desde dos días antes.	Estudiar con quince días de anticipación.
Quejarme de que gano poco.	Buscar en los diarios otras opciones de trabajo.
Llorar sobre la leche derramada.	Evaluar mi conducta inefectiva y no repetirla.
Estar tenso.	Practicar la relajación dos veces por día.

Un ejercicio interesante es que usted pueda confeccionar su propia lista. Al pasaje desde la columna de la izquierda a la derecha se denomina CAMBIO. Sobre esta columna se hacen los contratos terapéuticos.

Pentágonos del Ser congruentes e incongruentes

A) Pentágono congruente negativo o argumental

El verdadero cambio se demuestra en función de la congruencia positiva en cada uno de los vértices que componen el Pentágono.

Como vimos, lo más frecuente dentro de las terapias contractuales, es evaluar el cambio con base en el alcance de logros en el Vértice de la Acción. Para la Psicoterapia Integrativa, la aparición de acciones efectivas en este vértice, debe ir acompañada por otras tantas en los demás vértices. Esto sería una indicación de congruencia interna. Veamos algunos ejemplos:

Silvana, de 26 años, manifiesta (en síntesis):

V. del Pensar: soy fea, no tengo piernas lindas, soy tonta, todo me sale mal, no creo que el cambio sea posible, no le gusto a nadie, debo complacer a todo el mundo, todo tiene que hacerse rápido y bien.

V. del Imaginar: me veo flaca, sin curvas, riendo siempre, siendo torpe, los demás que se burlan.

V. del Sentir: depresión, angustia, temor a salir, ansiedad ante el otro, falsa alegría, dolores de cabeza.

V. de la Comunicación: vacilante al hablar, pobreza de vocabulario, uso frecuente de muletillas, muchos silencios, incongruencia entre lo que dice y lo que hace cuando dice (sonríe cuando cuenta que está triste).

V. de la Acción: inadecuados hábitos de estudio, pésima estructuración de su tiempo, se pelea frecuentemente con su madre, se come las uñas.

Meta Trascendente: no la tiene consciente. No sabe para qué estudia Diseño Gráfico.

Red familiar: padres muy preocupados por el futuro de la hija pero cuando Silvana manifiesta una conducta efectiva la madre le pregunta: "¿A ver cuánto te va a durar?"

Base Biológica: acné, un ansiolítico recetado, episodios de broncoespasmo (espasmos de bronca).

En este ejemplo Silvana presenta un Pentágono en congruencia negativa por cuanto todos los vértices coinciden... en el "estar mal".

B) Pentágono incongruente positivo o del proceso de cambio

Tras dos años de psicoterapia el Pentágono mostraba estos cambios:

V. del Pensar: puedo no gustarle a unos pero a otros sí; puedo hacer las cosas a mi ritmo aunque algunos se impacienten; puedo decir "no" a pesar de la culpa.

V. del Imaginar: continúa viéndose demasiado flaca, sin curvas pero más seria y menos torpe.

V. del Sentir: se angustia pero no se deprime; continúa la ansiedad ante situaciones de examen. Comenzó a percibir la rabia ante episodios de injusticia. Disminuyeron los dolores de cabeza.

V. de la Comunicación: incrementó su vocabulario mediante lecturas de autoayuda; corrigió notablemente su verbalización en el grupo terapéutico; piensa más antes de hablar; disminuyeron las muletillas.

V. de la Acción: dejó Diseño y se anotó en Arquitectura. Sale con un chico desde hace dos meses. No se pelea con la madre sino que "intenta" hacerle entender las cosas; se come las uñas por épocas, no constantemente como antes.

Meta Trascendente: recibirse de Arquitecta e irse a España.

Red familiar: depresión de la madre (Observe que Silvana no mostró más depresión). A la pregunta, reiterada, de "¿A ver cuánto te va a durar?", le contestó "Lo que sea necesario que dure, mamá". Ese día la madre hizo una fuerte jaqueca. El hermano dejó de molestarla cuando Silvana le hizo dos réplicas que lo descolocó delante de su novia.

Base Biológica: concurre a un centro de nutrición para alcanzar su peso. Desapareció el acné, sólo le quedan algunas marcas. No tuvo ningún episodio de broncoespasmo.

Este nuevo Pentágono de Silvana marca algunas incongruencias por cuanto hay vértices en los que se notan más avances que en otros. Sin embargo, lo llamamos Pentágono de la Incongruencia Positiva por cuanto dicha incongruencia nos señala los cambios positivos hacia su vida más allá del Argumento.

C) Pentágono incongruente negativo o del falso cambio

También podemos hablar de un Pentágono Incongruente Negativo o del falso cambio, que es el que indica los cambios sólo en el Vértice de la Acción manteniéndose lo Argumental en el resto de los vértices. En este fenómeno se evidencian los errores de esos terapeutas que hacen un manejo poco ético de los contratos, como vimos anteriormente.

D) Pentágono Congruente Positivo o trascendente

Tengamos, entonces, presente que la Psicoterapia Integrativa no considera como cambios significativos aquellos que se manifiestan únicamente en el Vértice de la Acción. Para que estos cambios sean válidos deben ir sostenidos por cambios profundos, estructurales, en el resto de los vértices.

Un perfil aproximado de una persona con un Pentágono Congruente Positivo, trascendente, es decir, libre de Argumentación sería este:

Ama la vida por sobre todas las cosas y en cada una de sus manifestaciones: es biofílico (amor por la vida) por excelencia y profundamente ecologista. En su persona la biofilia la demuestra por el cuidado de su cuerpo en todas las fases: concurre al médico preventivamente, hace chequeos odontológicos, cuida su régimen de comida, efectúa ejercicio regularmente, cuida su higiene, no es adicto, etc..

Acepta las reglas de juego de la realidad y discrimina a ésta de lo imaginario. Se maneja en la vida según el principio de realidad lo que no le impide, en absoluto, sentir el goce en distintas circunstancias. Reconoce que el dolor, la angustia, la tristeza, las pérdidas son parte de esta vida y no las rehuye. Comprende y acepta el cambio en todas las facetas como asimismo sus emociones placenteras y las displacenteras; sabe qué expresa con cada una y puede manifestarlo sin inhibiciones. Está en contacto con sus impulsos hostiles y los encauza hacia su propio crecimiento e individuación y no hacia la destrucción propia o ajena.

Reconoce sus necesidades y pide lo que necesita sin manipulaciones. Tiene un total respeto por el otro en el cual reconoce a un semejante con su propia historia diferente a la de él mismo. Por lo tanto entiende que todos somos diferentes y que las conductas de un otro puede no gustarles pero, así y todo, las respeta porque son expresiones de una individualidad. No obstante defiende sus derechos, su espacio físico y psíquico, de intrusiones pero lo hace con firmeza asertiva, sin violencia ni sumisión.

No es melodramático ni se queja de las circunstancias desfavorables. En cambio, evalúa los distintos aspectos del problema para darle una solución efectiva. Acepta su edad cronológica viviendo plenamente la etapa evolutiva que le está tocando vivir.

Está libre de la influencia del Argumento de Vida al cual conoce y reconoce; discrimina entre un discurso ajeno y su propio concepto de las cosas. Esto significa, además, que está en contacto con sus valores y con su Meta Trascendente conociendo los medios para alcanzarla pero sin descalificar la necesidad de consultar a eventuales asesores para que lo aconsejen en asuntos que desconoce. Esto implica que acepta que no sabe gran cantidad de cosas reconociendo, sin disminución de su autovaloración, que comete errores y que quiere aprender a corregirlos. No es omnipotente ni poseedor de verdades absolutas. Tiene autonomía para decidir por sí mismo y reconocer sus equivocaciones si no evaluó convenientemente las consecuencias de su decisión.

Sabe, sin lugar a dudas, que su vida tiene el sentido que él le confiere en virtud de esa Meta Trascendente. Por lo tanto ha dejado de buscar en vano lo imposible para encarar una búsqueda de lo posible y disfrutar de sus logros. Tiene conciencia de que cualquier proceso lleva tiempo y acepta la espera teniendo capacidad para tolerar la frustración.

Posee un sentido del humor que tiende a lo filosófico, a lo sutil, más que a lo chabacano u hostil (Maslow). Es creativo en el sentido de buscar medios no

convencionales para resolver los problemas. Posee sensibilidad artística sabiendo apreciar la excelencia de un producto (comida, obra de arte, vestimenta, etc.).

Para nada le interesa dominar a su ambiente; lo que desea es trascenderlo (Maslow).

Es comprensivo y protector ante la desgracia ajena y también acepta la protección de un otro cuando está atravesando por una situación difícil.

Es atento y considerado pero pone límites con firmeza cuando son violentados sus derechos. Diferencia, sin lugar a dudas, su deseo del deseo de los otros.

Y acepta las distintas manifestaciones de su inconsciente, sin temerle, sabiendo que ahí, como las improntas de una roca, se encuentra la verdad de su historia.

La lista puede ser más extensa pero nos detendremos aquí. De cualquier manera creo que lo que se desprende de su lectura es que la persona autorrealizada es la que trasciende su Argumento de Vida y está libre de discursos ajenos: ha pasado de la actuación a la acción.

CONGRUENTE		
+	TRASCENDENTAL	PROCESO DE CAMBIO
-	ARGUMENTAL	FALSO POSITIVO O DEL CAMBIO INAUTENTICO

RESUMEN DEL PENTAGONO DEL SER
(La flechas indican la dirección de la cura)