

Integrativo o nada

Este fue el comentario de uno de mis contertulios en la cena con la que nos juntábamos a celebrar las Jornadas de counselling humanista: “hoy todo tiene que ser integrativo”, “o integrativo o nada”, “antes era ecléctico, pero si dices esa palabra, estás anticuado”. Quizás sea una cuestión de moda en relación a las palabras... Ayudar con un método ecléctico –como yo estudiaba en mi juventud- quería decir uniendo –sin fundamentalismos- valores, ideas, tendencias, etc., de sistemas diversos del mundo de la psicología.

Pero hoy preferimos hablar de *integrar*. De hecho, el counselling se sitúa dentro de las tendencias humanistas de la psicología llamadas de tercera generación. Se supera o se hace uso conveniente de aspectos del psicoanálisis, del conductismo, de tendencias más cognitivo-conductuales, gestálticas... sin pudor de juntar aspectos que añadan a la eficacia de la relación de ayuda. La denominación “tercera” fue acuñada por Hayes para agrupar perspectivas similares que surgieron casi simultáneamente en el campo de las terapias de conducta. Es “tercera”, en referencia a dos movimientos similares previos en los desarrollos terapéuticos conductuales que tuvieron lugar en el siglo XX.

El counselling o las psicoterapias integrativas son tendencias psicoterapéuticas recientes. El término integrativo se refiere tanto a la síntesis completa de la teoría y los métodos de la psicoterapia en lo afectivo, lo conductual, lo cognitivo y lo fisiológico como al resultado de la psicoterapia: la integración o la asimilación en el interior del cliente de los aspectos de la personalidad fragmentados.

Sea como fuere, dos “integraciones” me parecen particularmente relevantes en el desarrollo de quien desea formarse o aplicar el counselling en el alivio del sufrimiento ajeno o en el acompañamiento en el sufrimiento inevitable. Quiero decir, que eso de “integrar”... no es tan nuevo.

Integrar la sombra

No es propuesto por el exponente de la psicología positiva –Seligman- entre lo más reciente que podamos encontrar en clave humanista. No. Era Jung, discípulo de Freud, quien proponía para ser la mejor versión de uno mismo... esta clave de la integración. En su caso: integrar la propia sombra.

En efecto, dice él, “lo que niegas te somete, lo que aceptas te transforma”. Carl Jung proponía que “cada uno de nosotros proyecta una sombra tanto más oscura y compacta, cuanto menos encarnada se halle en nuestra vida consciente. Esta sombra constituye, a todos los efectos, un impedimento inconsciente que malogra nuestras mejores intenciones.”

En la psicología de Carl Jung la sombra, fue definida como el lado oscuro de la personalidad. Está constituida por frustraciones, experiencias vergonzosas, dolorosas, temores, inseguridades, rencor, agresividad que se alojan en lo inconsciente del ser humano, formando un complejo, muchas veces, disociado de la consciencia. La sombra contiene lo negativo de nuestra personalidad que el individuo no siempre quiere conocer

y mucho menos asumir como propias; por lo cual negándola, se frena la manifestación de nuestra auténtica forma de ser y de sentir.

“Uno no se ilumina imaginando figuras de luz “– dice Jung – “sino haciendo consciente la oscuridad, un procedimiento, no obstante, trabajoso y, por tanto, poco popular”.

Debido a la dificultad de reconocer y aceptar nuestra propia sombra, este mecanismo de proyección es una de las formas más recurrentes y negativas de no trabajar los propios defectos y adjudicar estos solo a los demás. Este es un fenómeno típico que por ejemplo se observa en gran parte a los comentarios por la espalda que ocurren dentro de cualquier vecindario o entre grupos pequeños de individuos.

Alejandro Jodorowsky (artista chileno= sobre la proyección) dice: “Quien siembra proyecciones cosecha enfermedades”. Todo lo que no acepto de mí mismo, lo proyecto fuera. “Todo lo que criticamos del exterior es aquello que no nos gusta de nosotros mismos”.

Acercarnos a la sombra, conocerla y aceptarla, simplificará el camino a su integración, única posibilidad del bienestar. El peor rostro de la sombra, aparece cuando la subestimamos, ninguneamos, negamos o expulsamos del consciente. El mismo Jung advierte que vivir consigo mismo requiere una serie de virtudes, entre las cuales están la humildad y la tolerancia que son, pues, aplicables a uno consigo mismo y después a los demás. La solución es siempre la integración. La lucha contra el propio espejo (la sombra) siempre refuerza a esta y hace perder.

Integrar la propia muerte

Integrar, algo más que juntar. De hecho, en el counselling que trabaje en espacios de final de vida o, en todo caso, en espacio de pérdidas y rupturas de vínculos significativos, se hace necesario evocar a la famosa Kübler-Ross. Ella fue quien planteó como requisito para ayudar a los enfermos al final de la vida la necesidad de afrontar la propia muerte, integrar la propia muerte. Lo expresa así: "Lo más importante es nuestra propia actitud y nuestra capacidad para afrontar la enfermedad mortal y la muerte. Si este es un gran problema en nuestra vida, y vemos la muerte como un tema tabú, aterrador y horrible, nunca podremos ayudar a un paciente a afrontarla con tranquilidad. (...) Si no podemos afrontar la muerte con ecuanimidad, ¿cómo podremos ser útiles a nuestros pacientes? Damos rodeos y hablamos de trivialidades, o del maravilloso tiempo que hace fuera".

Este requisito viene dado por el hecho de que para quien se acerca al que sabe que debe morir en breve, la muerte del enfermo prefigura la propia y supone hacer la experiencia del fracaso en lo que este tiene de más absoluto y definitivo. Una cosa es saber que se ha de morir y otra es estar en constante contacto con quien va muriendo y tener que reflexionar: "todo esto me sucederá algún día a mí".

Pero, ¿qué significa integrar la propia muerte? Todo un mundo separa la idea de que ha de morir de la experiencia pensada de la propia muerte. Desde el momento en que yo me concibo, soy a la vez sujeto y objeto de mi pensamiento. Si “me concibo muerto”, solo el objeto habrá cambiado de apariencia mientras el sujeto será, por decirlo de algún modo, el mismo, vivo. Para ser más exactos habría que decir que me es imposible concebirme muerto.

Al máximo puedo imaginarme tal. Pero mirándolo bien, la cosa es también más ilusoria. Lo que puedo imaginar es mi agonía o mi cadáver, que yo miro con la imaginación, pero no “el yo que ya no está”. Es una contradicción más bien desconcertante, a pesar de todo: sé que moriré; no puedo temer tal hecho como un hecho; pero no puede temerlo de ninguna manera como un no ser del “yo”.

Counselling integrativo, así lo presentan algunos. *Counselling humanista*, siguen diciendo otros. En todo caso, no solo se trata de integrar técnicas, enfoques... sino la propia fragilidad –sombra, muerte- de la persona que quiere ayudar de manera eficaz. Se trata, al fin y al cabo, de una armonía personal como requisito para ayudar, comparable a la de una orquesta, una sinfonía de notas y de personas habilidosas en diferentes instrumentos.

José Carlos Bermejo