

Desarrollo cognitivo y emocional a través del proceso terapéutico

“Una persona siente dolor cuando asume que algo falta,
o siente placer cuando asume que gana algo”

Las historias de las personas que acuden a terapia son percepciones desequilibradas en la que asumen que han experimentado más dolor que placer, más perjuicio que beneficio, más pérdidas que ganancias. Y eso no es verdad. Es lo que parece. Las percepciones de una persona son ciertas, pero no son verdaderas.

Actuar en un primer momento sobre el proceso de percepción es fundamental, ayudar a que las personas puedan ver aspectos de su experiencia que no están viendo, no porque no existan sino porque no han puesto su mirada en ellos. La diferencia está, entre ver la experiencia completa con una lente zoom o verla con un gran angular. En el primer caso, sólo puedes observar un detalle de la vivencia, mientras que con el gran angular ves el cuadro completo. Una terapia principalmente aporta explicaciones de por qué la persona ve lo que ve a través del zoom. Esto aporta claridad interior, el papel del terapeuta es acompañar a la persona a ver el escenario completo. Un primer paso fundamental es que la persona sea capaz de ir viendo a través de la recuperación desde la memoria, tanto los aspectos positivos como negativos (las dos caras de una moneda) de sus experiencias, y guiar su proceso de atención a los aspectos de la experiencia que no están tomando en cuenta cuando la viven.

Cuando la persona ve los dos aspectos cara y cruz de la moneda, y asocia causa y efecto al mismo tiempo y en igual medida, las sensaciones de dolor o placer desaparecen y la persona experimenta “Gratitud”, no como un concepto intelectual, sino como una sensación interior de haber visto lo que está detrás de lo evidente. Para que la persona pueda llegar a ver lo evidente es necesario que el terapeuta realice una serie de preguntas muy concretas y muy específicas, el objetivo es trabajar con ambos hemisferios del cerebro, y el hemisferio que cumple las funciones emocionales, es concreto y se pierde en argumentaciones excesivas, desde esta actitud se incita a la persona a sumergirse en un continuo proceso repetido de pensamiento y acción durante un tiempo determinado. Este simple proceso da como resultado el reequilibrio de la percepción.

Cuando en el proceso de percepción sólo consideramos los sentidos corporales, es imposible ver lo que está detrás de lo evidente. Es común en las personas que tomen como verdad lo que perciben a través de sus sentidos limitados, e interpretan que la causa de su dolor o placer está fuera de ellas, en las acciones u omisiones de otras personas (atribuciones externas de la causa de su sufrimiento), es no ser capaces de asumir la responsabilidad de su propia vida, decirle a alguien, que acaba de tener un accidente de coche o que tiene una enfermedad grave o que está pasando por una situación extrema de conflicto o de dolor en cualquier área de su vida, que es él quien ha creado esa experiencia, es como poco, algo complicado de exponer para el terapeuta sin que el cliente piense, que es el terapeuta el que realmente tiene dificultades importantes, pero lo cierto es que una parte de esa experiencia es una proyección de sí mismo. Esto es demostrable y cuando los clientes descubren su autoría en la creación de su experiencia, se transforman, reconocen su propio poder y la experiencia deja de controlarles.

El trabajo terapéutico lleva a las personas a un nuevo nivel de percepción de ellas mismas, de lo que les rodea y de su propia vida.

La persona que demanda el trabajo terapéutico llega con la causa y el efecto jugando en equipos diferentes, la causa y el efecto forman parte de la misma persona; conseguir que jueguen en el mismo equipo se consigue cambiando el proceso de percepción del cliente.

El trabajo terapéutico proporciona a las personas un nuevo punto de vista sobre ellas mismas, de su realidad y de las experiencias que viven; así, aprenden a ser creadores conscientes de sus propias experiencias.

“El proceso terapéutico finaliza cuando la causa y el efecto juegan en el mismo equipo”

Carmen Aguilera Lorenzo

Psicóloga Sistémica (M- 19203)

www.abpsicólogos.es