

## **LAS TRES FASES DE LA EXPERIENCIA TRANSFORMADORA**

*Por Dr. Joseph Nicolosi*

El paciente que decide comenzar la terapia reparativa está en medio de una crisis que está desordenando su vida. Ahora su corazón y su mente se han abierto a la necesidad de mirar hacia dentro. Su intención es librarse de este “problema de conducta” tan rápido como sea posible pero en estos casos no hay *arreglos rápidos*: para re-ordenar lo desordenado es preciso descender hasta las profundidades de sus emociones y sentimientos más íntimos.

### **LA TERAPIA DE LAS ETAPAS**

Durante la terapia, el paciente encontrará un camino al que denominamos Terapia de las Etapas, que consta de tres fases: (1) La defensiva; (2) El encuentro afectivo, y (3) La fase final, la fase integradora.

El paciente comienza la sesión en la fase defensiva, sin querer afrontar ni sentir completamente el conflicto de su vida. Su estado mental está dominado por la auto-protección al mismo tiempo que el terapeuta debe intentar llevarlo más allá de su ansiedad e introducirlo en la fase del encuentro afectivo.

Rindiendo lentamente sus defensas, irá “entrando” poco a poco y llegará a sentirse abrumado por sus sentimientos más profundos sobre su lucha personal. Esta es la esencia la Terapia de Las Fases. Mientras mantiene el contacto emocional con el terapeuta, el paciente debe engranar totalmente (a nivel físico y psíquico) su estado afectivo además de las respuestas físicas que retienen estos sentimientos.

Entonces comienza la fase de integración cognitiva, en la que el paciente intenta comprender cómo su historia personal ha influido en las decisiones conductuales que al final lo han traído a la terapia. Este es el período de la Transformación del Sentido, que integra la crisis de su vida en una perspectiva más amplia.

Estas tres fases del camino psicológico pueden comprenderse como una secuencia microcósmica de la misma transformación personal que es representada tanto en los temas épicos de los Griegos clásicos como en la literatura religiosa. A través del tiempo y de las culturas, estas tres fases contienen la misma verdad universal acerca del desarrollo humano.

El hombre en la terapia reparativa, aprendiendo de los Padres de la Iglesia y de los grandes sabios, gana mucha fortaleza para su lucha a través de la identificación con los símbolos que contienen las verdades universales acerca de su peregrinaje. Estos retratos del progreso del alma, a través de alegorías de Todo Hombre, confirmarán al paciente que no es el único que sufre ese dolor en este momento. El “luchador” ha perdido lo que Dante llama “El Verdadero Camino”. Su crisis le ha revelado su estado personal incompleto, y llega a ver que ha tropezado por el mal camino, en parte como resultado de su propia soberbia.

El paciente cree que su problema es de atracciones no deseadas pero, al sondear en las profundidades del subconsciente, descubre que su problema no consiste tanto en un problema sexual sino que se trata de algo más, particularmente de un problema de identidad más profundo.

## **LA EXPERIENCIA TRANSFORMADORA UNIVERSAL**

En los poemas épicos de los Griegos, la experiencia transformativa nos muestra un camino de tres fases: exilio, viaje y retorno a casa. La literatura cristiana retrata las tres fases como descendimiento, conversión y ascensión. Las historias bíblicas del Antiguo Testamento describen el pecado, el arrepentimiento y la gracia. En el Libro del Éxodo, la gran transición es el camino de la esclavitud de Egipto hacia la Tierra Prometida. En psicología, la esclavitud es una *represión emocional* y la Tierra Prometida es la propia autonomía.

Este viaje transformativo siempre comienza con el guerrero o el peregrino que debe interrumpir radicalmente su vida diaria para enfrentarse a una prueba. El paciente, al confrontar sus más profundas emociones, como el guerrero, se encontrará con fuerzas terroríficas con las que tiene que luchar y “domesticar”.

## **EL REGRESO A CASA: LA TRADICIÓN CLÁSICA**

En La Metamorfosis de Ovidio y en la Eneida de Virgilio, encontramos cuentos épicos acerca de descendimiento a tierras salvajes y de progresos a través de experiencias de purificación, terminando con la ascensión gloriosa. En la mitología griega, la alegoría del progreso del alma la encontramos en La Odisea de Homero. Con el guerrero Ulises, vemos a un hombre arrojado al mar en una pequeña embarcación y que lleva a su hogar la lección de la fragilidad humana.

## **LA TRADICIÓN CRISTIANA**

Para las personas con fe cristiana, este viaje a casa es la lucha hacia la santidad. En la tradición de la literatura cristiana vemos la inspiración de las historias bíblicas, principalmente la crucifixión y muerte de Jesucristo, su descendimiento al Infierno y su resurrección final. En la Biblia vemos la historia del hijo pródigo que malgastó su herencia, luego volvió, escarmentó, y al final fue redimido. La mayor de las historias del Antiguo Testamento es el relato del éxodo de Egipto, describiendo vivamente la salida de Israel de la esclavitud, los peligros de cruzar el desierto y vadear el río Jordán, y al final, la liberación en la Tierra Prometida.

En los libros *El Progreso del Peregrino* de Bunyan y *El Viaje del Alma a Dios* de San Buenaventura, el caminante hace un viaje similar. En el poema medieval de Dante *La Divina Comedia* vemos al peregrino entrando en el Infierno, el Purgatorio y el Paraíso. *La Divina Comedia* retrata las mismas tres fases de transformación interior: descendimiento, conversión y finalmente, ascensión.

## **EL VIAJE COMO PURIFICACIÓN**

En muchos de los textos que existen sobre la transformación, el viaje se ve como un proceso de purificación. En la mitología griega, la exitosa conclusión del proceso requiere la purificación de la soberbia. En los textos religiosos, el peregrino debe purificarse de los Siete Pecados Capitales. En ambas tradiciones – secular y religiosa – este proceso de purificación - es experimentado vividamente como un tipo de “muerte”.

La terapia reparativa reconoce un proceso similar. Vemos la muerte de las defensas narcisistas y del Falso Yo con las que el paciente se identifica en cierto grado, pensando erróneamente que estas representan su Verdadera Identidad. Aquí, algo “viejo”, debe morir el Falso Yo para que nazca su Verdadero Yo, más nuevo y más bello. El Renacimiento implica el descubrimiento transformador del paciente de que se puede vivir la vida sin esas viejas defensas. Cuando el paciente renuncia a la *Postura de la Vergüenza* y se comienza a relacionar con los demás a través de un Yo-Asertivo, ve cómo su yo con su Verdadero Género comienza a emerger lentamente.

## **EL MISTERIO DE LA DIMENSIÓN TRASCENDENTE**

Todas estas tradiciones –tanto seculares como religiosas– expresan la verdad de que la transformación no se puede conseguir a través de la razón ordinaria ni por el mero esfuerzo de la voluntad. Los pioneros de la psicoterapia llegaron a la misma conclusión. En la *Interpretación de los Sueños*, Freud estableció el principio de que el crecimiento del paciente necesitaba el descendimiento hacia las profundidades de la mente irracional. Los análisis de Freud del subconsciente a través de la interpretación de los sueños y la propia “enfermedad creativa” atormentadora (quizás una psicosis real) de Jung establecieron al psicoanálisis como apreciador total de la existencia de una dimensión trascendente no-racional en el proceso de transformación.

¿Es esa dimensión trascendente –como cree la gente con fe- el movimiento de algún poder divino? ¿Es alguna fuerza creativa de nuestro inconsciente? Sea lo que sea lo que crea una persona, todas las tradiciones antiguas, además de los primeros psicoanalistas, han reconocido que existe alguna fuerza creativa y misteriosa que tiene el poder de transformar nuestras vidas *radicalmente rotas*.

## **EL RETORNO A LO FEMENINO**

Encontramos así al paciente /héroe al inicio del viaje en un estado de confusión, entre el miedo y la esperanza. Era reacio a comenzar el recorrido: posponiéndolo, evitándolo y tratando de trasladar la responsabilidad y frecuentemente protestando airadamente con frecuencia: “¿Por qué yo?” Como el mítico viajero griego, toma un camino que lo lleva a encontrarse con fuerzas terroríficas, temibles callejones sin salida y peligrosos obstáculos, llegando a sentirse más de una vez totalmente desesperado. Todos los paisajes extranjeros que se encontraba son reflejos de su estado interior lóbrego, estéril y sin vida.

Como cualquier héroe, a lo largo del camino, nuestro héroe necesitaba un guía. Aquí, es el psicoterapeuta el que debe señalar el camino. Posiblemente él mismo ha atravesado previamente el mismo camino u otro similar y también ha luchado en el mismo terreno difícil. El actuará como mediador entre el consciente y el inconsciente del viajero, indicándole las señales para seguir el camino.

Al final del camino, nuestro héroe regresa a casa. Al final, haciendo las paces con sus limitaciones humanas, regresa a donde empezó -pero esta vez se ve de forma diferente y responde a lo anterior de forma diferente.

En todas las culturas y todas las épocas encontramos estas mismas historias del auto-descubrimiento del alma. Estas historias reflejan y amplían el camino de nuestro cliente a través de la psicoterapia. El hombre en terapia reparativa encontrará

consuelo e inspiración para aprender que lo que experimenta en su vida es, en efecto, una experiencia universal y con lo que lucha en aparente soledad caracteriza a la gran lucha humana.

Y siempre, el viaje termina de la misma forma: el regreso al hogar de la mujer. En todas las tradiciones, es la mujer la que da la vida, la mediadora del mundo interior. El cumplimiento de la identidad masculina – el objetivo de la terapia reparativa – le permite ahora recibir al cliente este poder femenino al que tenía miedo anteriormente.