

Aquella sesión de terapia...

febrero 11, 2024



En una sesión cualquiera de terapia se va desarrollando el siguiente dialogo:

“Doctor ya creo que la vida no tiene sentido simplemente me despierto sin ganas de levantarme... me digo ¿para que? si todos los días son lo mismo, si nadie me necesitan en realidad... los hijos ya crecieron mi esposo ya no está... todavía no se en que falle ...sólo vivo por inercia.

“De mi infancia recuerdo mis padres pasaban al lado mío y me sentía como la sombra pocas veces miraban incluso cuando me retaban... me hacía bien, porque de alguna manera sentía que me miraban estaban conmigo.”

“Tengo la sensación, tengo la idea de que nada va a cambiar y estoy aquí con usted sólo porque mis hijos me presionaron para que viniera...”

¿Lo escucho? Se da cuenta que se repiten frases que representan creencias centrales como “la vida no tiene sentido” “nadie me necesita... lo que implica la creencia “ ya soy inútil, mi vida dejo de tener valor” Solo vivo por inercia...”

Estas frases funcionan como una letanía, como un rosario que se repite allá dentro de nosotros, que se rumia incesantemente.

Resuena a veces claramente otras veces enmascarada sumergida como alguien que susurra en la oscuridad

Te invito a imaginar que estás en una pieza sólo

Detrás de usted, en la pared están escritas estas frases (Son las que aprendió escucho, introyecto en su pasado)

“No sirves para nada! “así como eres nada te va a funcionar” “no sabemos qué hacer contigo no ponen ningún esfuerzo la flojera te consume” “cómo es posible que no puedas hacer algo tan simple” “me da rabia como los hijos de la vecina?? ¿porque tú no puedes ser como ellos?”

Usted puede seguir agregando frases... Hay muchas...

En la pared que esta frente a usted están las frases que te dices a ti mismo, ahora.

“Lo hago o no lo hago? puede que me vaya mal... mejor me evito este sufrimiento y no lo intento...”

“Otra vez. una vez más.... voy a pasar por lo mismo.”

“¿y si me acerco y le digo que me interesa y quiero salir con el o ella... y se me dice que no??? Ya no podre soportar otra desilusión...” Mejor ni lo intento...

“Voy a la entrevista de trabajo? Seguro que me va mal otra vez y me va a dar esos ataques de pánico que no me puedo controlar y voy a hacer un papelón... no, mejor no voy”

¿Se da cuenta? Son programas... son solo pensamientos expresados en palabras que evocan emociones memorias del pasado y que interfieren con nuestras motivaciones y emociones del presente... nos inutilizan... nos bloquean... y parecen verdades.... Y no lo son... son solo palabras flotando en el rio de tu mente...

Ahora mire la pared de enfrente. Solo permítase cambiar algunas palabras... sacar algunas, poner otras.

“Si lo pase mal, pero eso fue el pasado.”

“Hoy es un día nuevo”

“Sufrí pero no morí”

“Sacando cuentas después de todo he tenido hartos éxitos, solo que los había olvidado...”

“Fueron oportunidades para aprender...”

¿Cuál es su futuro?

¿Qué frases, que voces pueblan tu futuro? ¿Con que pequeñas creencias lo enfrentas?

Frases... palabras... decretos sumergidos... fantasmas del pasado quieren apoderarse de tu presente...

Pero podemos empezar a borrar frase por frase... atenuarlas... achicarlas cada vez más... hasta que ese murmullo de fondo desaparezca...

¿Comenzamos?

Luis Alberto Solís Valenzuela - Psicólogo clínico - Profesor Historia y Geografía