

EGO, TRASCENDENCIA, Y SU RELACIÓN CON EL YO REAL

Por Lázaro Castillo, Jr.



Psicología

By Lázaro Castillo Jr

lcastjr@outlook.com <https://www.lcastjr.com/>

Psicología y su significado según el griego [griego, psiquis = principios de vida, alma, mente + lógica = razón, palabra, estudio]

El ego no es la identidad, aunque guarda con respecto a esta una relación muy profunda. Un ego rígido, por ejemplo, impide una identidad variable, mientras que un ego dinámico permite el desarrollo de una identidad flexible.

O sea, que, si mi ego no varía, siempre habrá de mantener la misma distancia y esto llega a suceder en personas que han carecido de afecto y de contacto físico durante su primera infancia, lo cual hace que la persona se sienta confusa, molesta, temerosa, invadida, afectada en su estructura de identidad cuando otro se les acerca o intenta contactarlos físicamente; temen al rechazo. En inglés este fenómeno se conoce como "Self fulfilling prophesy" es decir, "autosugestión". Debo confesar que por muchos años sentí que estas cosas me sucedían, ya que mi experiencia en la infancia con mis padres, digamos que fue traumatizante. Ese es otro de mis secretos muy bien guardados, pero se manifiestan y se enfocan en ayudar a las nuevas generaciones de padre e hijos, para que estas cosas (falta de atención, desprecios, maltratos físicos y abandono) no vuelvan a suceder. ¿Me explico?

EGO, TRASCENDENCIA, Y SU RELACIÓN CON EL YO REAL

Por Lázaro Castillo, Jr.

En verdad existe el deseo de establecer contacto, pero al sentir temor a lo desconocido, estos adoptan una actitud de refugio en sí mismo y uno tiende a aislarse del mundo –escapar-, obteniendo el control que necesita. Este mecanismo de defensa es conocido como "moverse lejos de las gentes", según Karen Horney.

Lo que nos permite el cambio y el crecimiento es que el ego trasciende los límites de nuestra Identidad. Ambos se han de condicionar mutuamente. El Ego es la que posibilita que mi Identidad crezca a través del establecimiento de contactos nuevos.

Lo que se encuentra en la base de la génesis de una estructura neurótica es la reiteración de una situación que es siempre la misma (por ejemplo que a un niño siempre le griten o le peguen, o que sea sobreprotegido o sobre-mimado).

Cuando trabajamos con personas que tienen dificultad para distinguir entre su ego, e identidad y los conducimos a establecer contacto con algo, en la medida en que no son capaces de digerir y asimilar, rechazan el contacto incrementando así sus resistencias y sus defensas.

El trabajo terapéutico estaría entonces dirigido a buscar flexibilizar en el ego más que a cambiar la forma de ser, al menos en principio. No debemos intentar cuestionar o amenazar la identidad de dicha persona porque ella no tiene la menor posibilidad de defenderse, de eliminar la angustia. Por ello trabajamos con la periferia, conduciéndola a realizar contactos poco a poco, en forma gradual.

Y así vamos trabajando en, con y sobre el Ego tocando en un mínimo la Identidad de un individuo, de manera que contacte con algo tolerable para su identidad. Dependiendo de la situación en particular y del momento de la misma es que la estrategia terapéutica será más o menos flexible y amplia.

La separación entre ego e identidad es algo variable a lo largo del transcurrir de la vida. Cuando llegamos a tener clara conciencia de nuestra identidad, podemos asumir el riesgo de una nueva experiencia. Toda situación nueva implica un riesgo y en ese momento lo experimentamos como solos y separados. Para experimentar el riesgo tenemos que aferrar algo. Si no sentimos confianza en nosotros mismos, como consecuencia no podemos arriesgarnos, puesto que no tenemos la base de apoyo que nos permita dar el salto hacia lo desconocido. Y esto, es algo que nadie puede hacer por nosotros.

CONTACTO Y EVITACIÓN DEL CONTACTO:

EGO, TRASCENDENCIA, Y SU RELACIÓN CON EL YO REAL

Por Lázaro Castillo, Jr.

La diferenciación entre yo y no-yo se lleva a cabo a través de la experiencia y ella se da a través del contacto. Creemos mediante al entrar en contacto con lo nuevo, a través de la experimentación y asimilación de lo que es diferente, de lo que es desconocido. El contacto ocurre en el "AQUÍ Y AHORA", en el momento presente.

En el comportamiento neurótico no hacemos contacto, sino que repetimos y tocamos siempre lo mismo. Hay una evitación del contacto, una actitud fóbica frente al contacto. No nos relacionamos con lo nuevo a los efectos de permanecer "idénticos", sin cambio alguno en nuestra persona.

En la situación terapéutica de una forma o de otra esta persona que concurre a consulta intenta en una forma inconsciente el introducirnos en su Gestalt fija, en su estructura caracterológica.

PUNTO CIEGO Y DIFERENCIACIÓN

Debemos hacer énfasis en lo que se ve y en lo que no se ve. Y esto que no se ve es lo que constituye el "punto ciego". El "punto ciego" se mantiene a través de una deflexión del estímulo, pues dicho estímulo toca una necesidad cuya falta me provoca angustia y ansiedad y ello es motivo para y de tener una coraza que haría que ese estímulo rebote y no me afecte.

La diferenciación no es tan sólo una diferenciación interpersonal, sino también una diferenciación intra-psíquica, como sería por ejemplo el diferenciarnos de nuestros introyectos. El diferenciarme externamente implica el discriminarnos con respecto a lo que no somos. El diferenciarme interiormente sería discriminarme con respecto a y con lo que no soy yo a nivel interno, al interior de mi propio organismo y/o psiquismo.

Mi Identidad entonces es todo aquello con lo cual yo me identifico, ya sea que esté dentro o fuera de mí.

Por otra parte lo que introyecto limita mi espacio vital intra y extra-psíquico y es por ello que para crecer debemos diferenciarnos de esos introyectos, es decir, debemos regurgitarlos, masticarlos, digerirlos y assimilarlos de manera de integrarlos a nuestro organismo.

En la persona neurótica aunque haya una comprensión racional de que sus temores son fantasía, hay una experiencia que refuerza ese temor, por lo cual no lo puede asimilar en forma racional, sino que ha de re-vivirlo, re-vivenciar esa situación en el "aquí y ahora", enfocándonos en el momento presente. Ha de enfrentarla en forma experiencial de manera tal de salvar la barrera y asimilar la situación estancada como lo que fue, como una experiencia más que integra su historia de vida, como algo que sucedió en el pasado y que ahora es "fondo" y ya no "figura", algo que ocurrió en un presente que ya es pasado y que por ende se constituye en algo irreplicable como lo es toda experiencia que sucede en el "aquí y ahora".

EGO, TRASCENDENCIA, Y SU RELACIÓN CON EL YO REAL

Por Lázaro Castillo, Jr.

AUTO-APOYO Y APOYO AMBIENTAL

El pasaje del apoyo ambiental al auto-apoyo implica el proceso del pasaje de lo "enfermo" a lo "sano".

En nuestra infancia buscamos movilizar los recursos del medio ambiente para el logro de nuestras necesidades. En dicho caso, el desarrollo emocional implicaría establecer un equilibrio entre el afecto y la frustración. Frustración en cuanto a hacer que el niño lo logre por sí mismo. Es así que entre el afecto y la frustración es como se llega a desarrollar el arte de criar un niño.

Se necesita de la frustración para poder crecer y ello implica el establecimiento de límites, de negar cosas. Implica el frustrar la manipulación mediante la cual obligamos a otro(s) a que nos de(n) lo que necesitamos, cambiándola así por la obligación de desarrollar su propio potencial para lograr lo que necesita.

Y esa frustración también es necesaria en todo proceso terapéutico. La persona que llega a consulta lo hace con su "carácter" (frustraciones, acting, etc.); entonces si entramos en el juego que la persona trae y nos convierte en uno más de sus introyectos, no va a ocurrir nada y permaneceremos estancados. Es decir, que hasta que no frustremos esa manipulación no va a haber contacto, por consiguiente, no va a haber crecimiento, maduración.

El crecimiento implica el pasar de la movilización del apoyo ambiental al auto-apoyo.

El auto-apoyo es poder reconocer mis necesidades y satisfacerlas. El hecho de buscar satisfacerlas implica la sensación de poder que se vivencia como centrada en uno mismo.

Cuando nos arriesgamos estamos posibilitándonos el crecimiento. Al desarrollar nuestro apoyo empezamos a elegirnos a nosotros mismos como seres en situación de relación. Cuando una persona logra desarrollar ese centro de autoapoyo en sí misma, entonces podemos decir que el proceso terapéutico ha concluido.

El proceso de crecer sólo puede estar basado en la experiencia del presente; nunca puede ser un "verticalazo" del terapeuta.

La persona sana se auto-elige a sí misma y toma sus propios riesgos:

La neurosis es una forma de ser y de estar en el mundo y no una enfermedad. La neurosis es en cierto sentido la mejor identidad que un individuo pudo lograr en el proceso de su vida. En ese sentido es nuestra mayor riqueza y nuestra mayor pobreza. Es nuestra mayor riqueza en tanto que configura nuestra historia de supervivencia y es en ese sentido todo lo que tenemos. Es así

EGO, TRASCENDENCIA, Y SU RELACIÓN CON EL YO REAL

Por Lázaro Castillo, Jr.

que una persona no tiene una neurosis, sino que se es un neurótico. Y al mismo tiempo se constituye en nuestra mayor pobreza en cuanto es nuestra mayor limitación, nuestra mayor tristeza, angustia; es el no encontrarnos con los demás y el no encontrarnos sinceramente con nosotros mismos.

Pero para bien y/o para mal, nuestra neurosis es nuestra identidad.

Cualquier cambio entonces amenaza la estructura de nuestra identidad, la que fue creada para defendernos del mundo. Y es por este motivo que nadie en su sano juicio quiere cambiar. A la experiencia de cambio llegamos dolorosamente. Es muy difícil nacer nuevamente, porque para poder renacer, hay que primeramente morir. Tiene que perecer una forma de ser para que pueda nacer una nueva.

RESISTENCIA

La resistencia es una defensa "lógica" de mi identidad. La neurosis es algo que se instala progresivamente, con excepción de las situaciones traumáticas. La permanente repetición de una conducta es lo que genera la neurosis.

El gran daño que encontramos en el núcleo de la neurosis es el daño a uno mismo. La persona sana es dueña de su propia existencia. Ningún proceso psicoterapéutico puede darle a una persona lo que esta no tiene; si puede ayudarla a descubrir lo que yace oculto en cuanto que potencialidad en sí misma.

La aparición de una conducta repetitiva en consecuencia implicaría que no ha habido un cambio en la estructura. El lograr un "insight" racional a lo único que ayuda es al reforzamiento de los mecanismos defensivos que le sirven al individuo para auto-justificarse. Para que exista cambio hay que movilizar toda la estructura.

En general cuando hablamos de resistencia todos pensamos en una fuerza que se opone a nuestro deseo consciente de cambio, o sea, que se visualiza a la misma como un obstáculo a vencer. Esto se constituye en una falsa oposición entre una persona que quiere cambiar y un obstáculo. Ambas están dialécticamente interrelacionadas; la una refuerza a la otra y esto se daría a través de la resistencia. Sería como el principio de acción y reacción trasladado de la Física Clásica a la Psicología.

La resistencia es así considerada como el inter-juego, la interrelación entre la fuerza para el cambio y la fuerza igual y contraria para el no cambio (quiero cambiar, pero no quiero cambiar). El tema no está en tomar una parte sino en tomar ambas y hacer que surjan como evidentes.

Cuando decimos y experimentamos un "no puedo", en verdad lo que hay es un "no quiero" del

EGO, TRASCENDENCIA, Y SU RELACIÓN CON EL YO REAL

Por Lázaro Castillo, Jr.

cual no me hago responsable, que no se me hace consciente. En el "no quiero" ya existe un compromiso activo el que no necesariamente tiene que ser consciente, es decir, que el hacer evidente el "no quiero" no implica hacer consciente las causas por las cuales no quiero. Esto busca integrar una parte de mi Identidad con la cual yo me encontraba previamente en conflicto y que por ende estaba alienada de mi Ego. Ello conduce a que la persona se ponga en contacto con su núcleo problemático, el cual será resuelto en el transcurso del proceso terapéutico. Habría un "porqué" que se encontraría implícito en el proceso de experimentar el "no quiero".

Una interpretación no puede superponerse a la relación con la persona en situación de consulta. La interpretación es válida sólo si puede ser relacionada a través de un proceso experiencial, lo que implica no considerar la interpretación como una conclusión sino como un instrumento.

Todo dependería de en qué momento se haga la interpretación y de cómo se haga. Una racionalización mal hecha tendería a reforzar los mecanismos defensivos, a constituirse en una justificación para nuestros actos.

Durante el proceso terapéutico, la relación que establecemos con la persona que acude a consulta es el vehículo primordial mediante y a través del cual se logra el encuentro existencial que permite el crecimiento más que la metodología terapéutica en sí, es decir, que lo que más influye son las cualidades personales de un profesional.

BUSCAMOS HACER CONTACTO CON LA PARTE ALIENADA DEL "EGO"

Es decir, que si bien las resistencias son inconscientes, ello no significa que no nos pertenezcan. Y todo ello puede hacer cambiar la experiencia de mi "no puedo" a un "no quiero", lo que implica responsabilizarme de mis proyecciones y ello significa re-identificarme con mis partes negadas.

No puede haber cambio alguno sin una experiencia, porque fue a raíz de una experiencia que se produjo la alienación. Y la resistencia son ambas fuerzas: el quiero y el no quiero. Cuando entro en contacto con una polaridad hay una traslación de energía hacia la otra polaridad. El no querer es una actividad potente y el no poder es una actividad impotente.

LA NEUROSIS COMO EVITACIÓN DEL CONTACTO

Siempre repetimos la misma situación, siempre hacemos contacto con lo mismo y esta Gestalt fija es la condena de las neurosis.

Nos encontramos estancos en y sobre un punto sobre el que giramos sin posibilidad de experimentar nada nuevo. Hay una evitación del contacto que no es selectiva, que es inconsciente. En este sentido la neurosis sería una actitud fóbica en cuanto que evitación del contacto.

EGO, TRASCENDENCIA, Y SU RELACIÓN CON EL YO REAL

Por Lázaro Castillo, Jr.

El proceso terapéutico consistiría así en el establecimiento de un buen contacto. Si pasa a integrarse como parte constitutiva del argumento de nuestra vida entonces no hay contacto, no hay cambio. Durante la relación terapéutica continuamente la persona en consulta nos busca atraer a su "terreno" para así incorporarlo a lo conocido; actividad esta que se realiza en forma inconsciente, pues es la forma como el paciente ha articulado el mundo para poder sobrevivir.

En este sentido no cumplimos con las expectativas del consultante sino que por el contrario nos diferenciamos del rol que nos quiere imponer y de ahí que se configure una situación totalmente nueva.

Las defensas siempre se mantienen como una evitación del contacto consigo mismo a los efectos de evitar el dolor de esa experiencia subjetiva. Podemos hacer contacto: con nosotros mismos (nivel intra-psíquico), con el otro (nivel interpersonal); y/o con el medio (nivel ambiental).

El ser en el mundo del neurótico hace que este se sienta como en una cárcel. Hay una falta de contacto con lo nuevo, razón por la cual no crece y tiene la sensación de estar condenado a que todo sea por siempre igual, sin cambio, rutinario. La neurosis es su identidad; no es su única manera de ser en el mundo, pero es vivida como si lo fuera. Hay una intención no consciente de mantenernos igual, dentro de ciertos límites; de no perder nuestra identidad.

CARÁCTER

El tomar contacto con el cuerpo nos permite hacernos sujetos de nuestra experiencia y no objetos; permite el abrir y cerrar dinámicos. Sentimos, pensamos y actuamos de una misma manera, en un armonioso fluir con las diferentes experiencias de y en la vida. Este sería el prototipo de la persona que denominamos "normal".

Tener un "carácter" sería tener un comportamiento predecible. El carácter sería una serie de comportamientos aprendidos los que en su conjunto conformarían una estructura sobre la base de una serie de respuestas que fueron previamente introyectadas. Todos conformamos un carácter, pero lo sano es que esa estructura sea flexible, variable, dinámica.

La persona neurótica sería aquella que confunde la rutina con la personalidad, es decir, que confundiría el carácter con su propia persona y de esa manera, no se defiende sino que vive defendida.

Un carácter rígido y definido impide el crecimiento y de esta manera no hay contacto con lo nuevo.

EGO, TRASCENDENCIA, Y SU RELACIÓN CON EL YO REAL

Por Lázaro Castillo, Jr.

Para poder sostener la neurosis debo evitar el contacto con lo nuevo; no puedo absorber experiencias nuevas. De esta manera no hay contacto con lo nuevo y me identifico con mi neurosis. Y mientras más rígido sea ese carácter, más limitado me encuentro; mayor es mi imposibilidad de entrar en contacto con lo nuevo.

La evitación del contacto que hace al y el neurótico es inconsciente, aunque hay una intencionalidad y es el descubrimiento de dicha intencionalidad el primer paso de todo proceso terapéutico.

Podemos no darnos cuenta del propósito implícito en lo que hacemos y es por ello que debemos ver el cómo lo hacemos, pues sobre la base de ese cómo es como vamos a descubrir la intención, el propósito. Cómo lo hacemos hoy, en el aquí y ahora es lo que hay que frustrar para descubrir lo que está implícito, pero es inconsciente. Se busca así transformar un problema interpersonal en un problema intrapsíquico, en un problema que radica en uno mismo.

Y al descubrir que nosotros somos quienes generamos las situaciones que vivimos, haciéndolas encajar en nuestro argumento de vida, es que abrimos una abertura en el muro de nuestro carácter.