

La integridad del psiquismo. Técnica transferencial. Taller de psicología humanista IX

En el taller anterior hablamos de la catarsis como mecanismo de equilibrio interno del psiquismo. Decíamos que, en sentido estricto, toda actividad implicaba una descarga energética pudiéndose dar la circunstancia que existan bloqueos en diferentes canales que produzcan una indeseada acumulación de tensión. Por ejemplo, un bloqueo emotivo donde nos vamos tragando nuestros sentimientos hasta que «explotamos» por cualquier causa.



Dentro de nuestro esquema del psiquismo explicamos que **la imagen moviliza energía psicofísica** permitiéndonos dar una respuesta hacia el mundo externo o interno. Esta energía circula a través de los centros de respuesta de forma más o menos armónica. Pero sucede que, en mayor o menor medida, todos hemos ido realizando, a lo largo de nuestra vida, numerosas grabaciones (actos) poco armoniosas, digamos, poco coherentes. Por ejemplo, cuando hacemos algo que no queremos, que nos hace sentir mal, o cuando vivimos situaciones con algún grado de violencia (de tipo familiar, psicológico, físico, etc.). De alguna manera se puede decir que somos «nuestra biografía en acción», proyectada a futuro.

Las acciones como forma de transferencia

De esta manera podemos observar que un tipo de acciones producen armonía, integración de contenidos mentales, son coherentes. Y, otro tipo de acciones son «desintegradoras», incoherentes. Podemos concretar que **el acto válido une nuestro pensamiento, sentimiento y acción en la misma dirección mientras que,**

en el contradictorio, nuestro pensar, sentir y actuar no son coincidentes. Siendo el límite de nuestra libertad, la libertad del otro, que no debe ser objeto de nuestra intención egoísta. La guía para no equivocarnos es la llamada «regla de oro», precepto moral de carácter universal que dice **trata a los demás como quieres que te traten.**

Contenidos biográficos «no resueltos»

Nos encontramos, entonces, en una situación donde hay una acumulación biográfica que da lugar a distintos bloqueos en los canales de descarga y donde diferentes vivencias fueron grabadas asociadas a elementos que se fueron distorsionando a lo largo del tiempo quedando en modo «no resuelto», como contenido mental aislado que, de todas formas, continúa infiriendo sobre el normal funcionamiento del psiquismo. Por supuesto, esto no tiene por qué ser necesariamente así. Alguien puede haber tenido una vida sumamente armoniosa y ser plenamente coherente sin trauma alguno. Pero no es lo más común.

La función transferencial de la imagen

En todo caso, las imágenes cumplen con esa función transferencial de energía que nos permite **trasladar cargas de un contenido a otro** gracias a las características que hemos estudiado en talleres anteriores. Pongamos un ejemplo. Una persona se encuentra con un amigo para contarle un problema que le acucia. Conforme va describiendo su situación comprueba que se va sintiendo más tranquilo. Tras esta primera catarsis, el amigo va introduciendo diferentes puntos de vista en un diálogo que genera una alternativa a esa crisis personal. Aquí han operado imágenes transferenciales que han trasladado «cargas» de un callejón sin salida hacia una solución al problema.

La meditación guiada como técnica transferencial

La técnica transferencial posibilita movilizar imágenes en un recorrido mental que le permite alcanzar esos puntos de resistencia provocando distensiones y transfiriendo cargas que nos ayudan a integrar contenidos biográficos y resolver conflictos actuales o proyectar nuestra vida a futuro.

La técnica opera en el campo de la representación interna desde el nivel de semisueño activo. Conocemos la diferencia entre niveles y estados de conciencia. El semisueño activo es un nivel entre la vigilia y el sueño en el que se amplía el mecanismo asociativo de la conciencia y el registro cenestésico del intracuerpo. Es como cuando nos despertamos y todavía estamos medio dormidos pero podemos atender y dirigir los trenes de imágenes de nuestra conciencia. Se trata de ponerse en ese nivel a partir de una buena relajación. Esto facilitará el guiado, desde el exterior, del argumento de la meditación.

El objeto de la técnica transferencial es la transformación y el desplazamiento de cargas de un fenómeno a otro disociando el encadenamiento automático del sufrimiento ilusorio y liberando a la conciencia de contenidos opresivos.

Experiencias guiadas

Existen diferentes técnicas transferenciales. Aquí vamos a realizar un sencillo trabajo con imágenes. Las experiencias guiadas son breves relatos en los que se describe una escenografía en la que el practicante debe emplazarse siendo el protagonista de la historia.

En general, las experiencias guiadas tienen la siguiente estructura:

- Encuadre o puesta en tema
- Nudo argumental
- Resolución
- Salida en clima positivo

Llamamos **resistencias** a las dificultades en el seguimiento de las representaciones que se sugieren en la experiencia (y es de interés tomar nota de ellas). Es importante observar la relación de las resistencias observadas con la vida diaria y la propia conducta así como las modificaciones que se produzcan cuando hayan sido vencidas.

Existen Experiencias guiadas para la **reconciliación con el pasado**, experiencias de **ubicación en el momento actual**, experiencias de **propuestas a futuro**, experiencias sobre el **sentido de la vida** y experiencias de **habilitación de imágenes**.

En síntesis:

Las acciones que realizamos determinan la integridad de nuestro psiquismo. Allá donde realicemos actos coherentes construiremos armonía y unidad interna mientras que la acción desintegradora (incoherencia, contradicción entre lo que se piensa, siente y hace) acumulará sufrimiento ilusorio en uno mismo y en aquéllos que le rodean. No sólo la acción tiene carácter catártico y transferencial sino que un trabajo con imágenes, en el espacio de representación, puede lograr la integración de contenidos mentales opresivos y la liberación de energía disponible para ampliar las posibilidades de desarrollo de nuestra propia vida.

Ejercicio práctico:

Experiencia de reconciliación con el pasado

El Niño

Esta experiencia apunta a lograr la reconciliación con una injusticia vivida. La intención está puesta en liberarse de sentimientos negativos, que por autocompasión limitan el comportamiento en el mundo de relación.

<http://meditaciones.org/wp-content/uploads/2020/04/El-ninio.mp3>

Experiencia de ubicación en el momento actual

La protectora de la vida

La reconciliación con el propio cuerpo es una experiencia recomendable para todas las personas. Aquí se propone tomar contacto con los problemas del cuerpo, asumirlo tal cual es como primer paso para avanzar en el criterio de realidad.

http://meditaciones.org/wp-content/uploads/2020/04/La_protectora_de_la_vida.mp3

Experiencia de propuestas a futuro

Las falsas esperanzas

Pretende solucionar problemas de futuro aclarando proyectos. Esto permite moverse en la vida diaria sin las confusiones o pérdidas de tiempo que producen las falsas esperanzas.

http://meditaciones.org/wp-content/uploads/2020/04/Las_falsas_esperanzas.mp3

Para ampliar el tema:

Experiencias Guiadas. Silo

[Apuntes de psicología](#), Silo

[Autoliberación](#), L. A. Amman

[El psiquismo como función de la vida](#). Taller I

[Los fundamentos del psiquismo](#). Taller II

[La función de la imagen y el espacio de representación](#). Taller III

[El campo de copresencia](#). Taller IV

[El ser humano en situación y no como subjetividad aislada](#). Taller V

[El fantaseo cotidiano y hacia dónde va nuestra vida](#). Taller VI

[El lenguaje del psiquismo](#). Taller VII

[El equilibrio interno del psiquismo](#). Taller VIII