

El fin del proceso

El término de la relación terapéutica y el regreso del héroe

Miguel Albiñana

*“Vámonos poco a poco, pues ya en los nidos de antaño, no hay pájaros hogaño.
Yo fui loco, y ya soy cuerdo: fui Don Quijote de la Mancha, y soy agora, como he dicho,
Alonso Quijano el Bueno”*

Me parece que puede establecerse una relación entre el viaje que, simbólicamente, se describe en tantas tradiciones orales y escritas, y que el héroe (o heroína) realiza en el curso de una vida, con el proceso que se inicia, transcurre y toca a su fin en la relación terapéutica. De hecho, bastante se ha escrito al respecto y no son pocos los psicoterapeutas que invitan a sus clientes a participar en sesiones o cursos en los que este paralelismo trata de ponerse de manifiesto. El objetivo puede ser el de aprehender el propio sentido del viaje a través de la vida y de su significado. Si nos centramos en el final del camino heroico y en su comparación con el término del proceso de la terapia, podemos apreciar algunas cuestiones de interés para realizar ese objetivo.

El recorrido de la vida individual (y por qué no, también colectiva), con sus estaciones alegorizadas en la primavera, el verano, el otoño y el invierno (en los mitos occidentales en que disponemos de esas cuatro estaciones, o de cinco para los chinos) se presta ya, de por sí, a trazar estos mapas alegóricos. Como también, en la gestación, el inicio, el transcurso y el final de una terapia, puede verse una relación profunda en que el paciente se prepara, con la ayuda o colaboración de su terapeuta, a recorrer los inciertos terrenos de la mente, de su pasado, presente y futuro.

Adquiere, con ese viaje, una mayor y mejor destreza para afrontar el siempre misterioso fenómeno de estar vivo y el ciertamente no menos misterioso tránsito hacia la desaparición o muerte. Muerte de quienes le rodearon y, finalmente, muerte del contador de la propia historia, que es ese *uno mismo*, o yo incorporado lentamente a nuestro destino o epopeya personal.

La frase citada al inicio, que el protagonista de la novela de Cervantes pronuncia al concluir su viaje, nos indica que el idealismo y la fantasía grandiosa de Don Quijote se acaban. Fueron los motores de la aventura. Ahora, con el final de esa etapa, muere Don Quijote y nace Alonso Quijano transformado. Es la preparación para iniciar algo nuevo: una despedida, una muerte que dará comienzo a algo diferente. El héroe concluye su tránsito a través de los campos de la locura y entra en el recinto de la sociedad normal, de la *polis*. Ahora, es su polaridad materialista, Sancho, quien echa de menos la parte “loca-idealista” de su amo y que necesita salir en busca de su propia hazaña. Le pide regresar a los campos manchegos, a lo que ya se niega el nuevo Alonso. Entre esos dos extremos de personaje, el autor nos ha propuesto ese viaje.

Cuando releo esas líneas, que estaban pintadas a la entrada de la consulta del que fuera mi terapeuta, me acuerdo también de Gilgamesh, el héroe mesopotámico. Después de morir a su lado más “animal”, su entrañable amigo Enkidú, y de realizar el fabuloso recorrido en busca de la inmortalidad, es devuelto también a su inicio por medio del viejo sabio Utnapishtim, el lejano. Atrás quedan antiguos ideales y fantásticas aventuras. Ahora, a la vista de sus muros, puede él mismo darse cuenta de lo que la ciudad, la sociedad que dejó para ir al encuentro de su epopeya, encierra y aporta.

Es momento de integrar el viaje. Parecida historia mítica se repite en numerosas narraciones de hechos heroicos, en que el protagonista regresa a un punto de partida, de *normalidad*,

pero ahora consciente y presente. El propio Ulises, tras su aventura troyana y el dificultoso y enriquecedor periplo de vuelta a su *polis*, Itaca, vuelve a su vida de hogar con Penélope, no sin antes tener que hacerse un lugar con su esposa en su propia casa, amenazado por los indeseables pretendientes.

La palabra griega *Polis* no está referida a una comunidad puramente técnica, de mero intercambio de roles, sino, muy particularmente, al lugar en que se entrecruza el destino humano individual y el ámbito social en toda su amplitud. Esto incluye, por obligación, el destino último del hombre y el de la sociedad en su conjunto, así como la interrelación que tiene lugar entre ambos. Desde una perspectiva mítica, el adolescente que llega a la edad adulta ve transformados (por no usar la palabra re-bajados o rebasados) sus ideales y queda obligado a intervenir en el conjunto social desde y por medio de sus propias habilidades.

De esta manera, su acción (de acceder) se integra con la de los demás: “Esto es lo que hubieras querido hacer y esto es lo que (aquí y ahora) puedes hacer”, sería la voz presente que reemplaza al subjuntivo ideal. En el marco de una sociedad plural y libre, existen metas comunes para un máximo común denominador de sus miembros y existen también objetivos individualizados. La edad madura debe poder permitir la realización común y la particular; ambas son la cristalización de los anhelos generales y particulares. En definitiva, es posible observar algunos elementos comunes de los hechos y gestas heroicas y en especial del término del viaje. Dejo ahora al lector el desentrañar estos aspectos para centrarme en la terapia.

Veamos cómo todo esto encaja en el marco del proceso terapéutico.

En ocasiones, los pacientes preguntan cuándo “se dará” por terminada la relación terapéutica. A veces, en cursos de supervisión, los alumnos preguntan cuál es el, o los elementos que hay que considerar para dar por finalizado el vínculo de la consulta. En algunas circunstancias, el propio terapeuta se hace la pregunta de cuál será el momento oportuno de dar por “cerrada” la relación. Por propia experiencia, los terapeutas sabemos que se trata de un momento delicado, en el que hay que tomar en consideración varios elementos.

Si partimos de un modelo familiar, trazamos un paralelismo con la marcha de los hijos en busca de la cristalización de los ideales propios. Terapeuta y terapeutado pueden afrontar la separación desde un punto similar. Para un patrón médico, se trataría del momento en que el paciente se siente *curado hasta donde se puede*, con la aquiescencia del profesional. Indudablemente, hemos de tomar en cuenta algún modelo de salud (como el factor bio-psico-social). Veamos qué circunstancias nos pueden ayudar a clarificar este momento y a entender lo que es la curación o sanación:

1. En primer lugar, tratemos de ver desde qué **óptica** o marco estamos trabajando. Partiendo del enfoque *gestáltico* (y por lo tanto global, de conjunto) de la terapia y dejando a un lado el modelo médico *ortodoxo*, es preciso tomar en consideración la opinión de ambos, paciente y terapeuta, para poder establecer un criterio. La relación en sí misma es transformadora. Por ello, por parte del terapeuta, no se trata de *dar de alta*, como si de un enfermo de un Hospital o Clínica se tratase. El paciente puede, a veces, querer marcharse y en su derecho está. Como lo está el terapeuta de hacer las oportunas advertencias. Si la relación marcha adecuadamente, será desde el contacto y la comunicación sincera, que habrá que analizar y revisar el programa y las metas conseguidas y las que puedan quedar por desarrollar.
2. Vayamos a los **objetivos** del proceso, desde su inicio. A qué vino esta persona, qué otras vivencias se destaparon, cuál parece ser su objetivo final... Pero ¡cuidado! No cuál parece ser, exclusivamente según el terapeuta, el objetivo final. Disponemos de metas diferentes según las características de las personas que acuden al proceso de ayuda, o conforme a

las edades de las mismas (“cada edad tiene su afán”, dice el dicho). El objetivo del proceso de liberación, de toma de consciencia, de transformación, es individual, aún cuando sepamos que hay puntos comunes: todos podríamos estar de acuerdo en la importancia de que la persona llegue a alcanzar un trabajo creativo y dignamente remunerado y una relación afectiva conveniente, como considera Freud (*lieben und arbeiten*). Las cualidades de esta meta, como también poder ir más allá de ellas, son individualísimas y están con frecuencia en relación con el contexto social y -o- familiar al que se pertenece.

3. Me parece adecuado, de cara a la conclusión de la terapia, distinguir **tres etapas** en un proceso terapéutico. Muy ocasionalmente se dan de forma independiente. Por el contrario, suelen estar entrelazadas.

La primera hace referencia a las causas (con frecuencia aparentes) por las que la persona acude a consulta. Así, desde afrontar una separación o un duelo, la anorexia, la melancolía, la falta de objetivos vitales, el deseo de encontrar pareja... todas estas son razones para acudir en busca de ayuda. Casi nunca suelen estar solas y pocas veces son la causa “real” de la consulta. Acostumbran estar apoyadas y enraizadas en terrenos más profundos, a menudo sujetas a una experiencia infantil (o a varias) traumática, o vivida traumáticamente. Este primer período suele dar pie a entrar en una segunda etapa, entremezclada con la primera. Del psicoanálisis (3) nos viene la interpretación de la *resistencia*, dificultad para sacar a la luz la, o las verdaderas causas de los bloqueos o impedimentos para mostrar el verdadero yo, o la personalidad espontánea descartada o reprimida en tiempos y espacios anteriores. La liberación de estas energías trae consigo una visión diferente del mundo interno y externo. Este es un viaje profundo al inconsciente, a lo no aceptado, a lo reprimido o negado, pocas veces exento del contacto con lo doloroso. Habrá que traspasar bastantes barreras antes de ver la luz y regresar a la *polis*, de la que hablaba al principio.

Superadas estas pruebas, que bien sabemos que pasan por el establecimiento de una relación de confianza y por el destrabarse de muchas desconfianzas, algo ha quedado de este viaje. Casi siempre que terminamos un proceso, observamos a un ser hasta cierto punto transformado. Ha ido un poco más allá de su primitiva forma, como ese niño o niña que llega a la madurez tras romper la barrera o crisálida de la adolescencia. En ocasiones, nos aventuramos en una tercera etapa de la relación terapéutica. Tal vez con el mismo o con distinto terapeuta.

A veces, después de un período de descanso o de prueba de fuerzas en la comunidad: la visión y experiencia de lo vivido puede aportar un impulso a ver más allá de lo estrictamente social. Los padres o sustitutos han quedado reducidos, o reconducidos, a seres humanos con esa función, sin que ello implique o deba implicar una falta de afecto, de gratitud, o de consideración, antes al contrario. Quien nos da la vida siempre es merecedor de algo. Los padres son también viajeros, más o menos frustrados por su propio destino. Puede que el propio terapeuta haya sido visto en sus limitaciones: a lo que ayuda la transparencia de los propios límites personales del analista, pues ya se ha dicho que “la neurosis del terapeuta es la posibilidad de salvación del paciente”.

La persona entonces alcanza a ver o a olfatear (creo que es un *instinto-sentido* para esta etapa) que hay una meta más allá de las propias murallas de la ciudad (más allá de los objetivos trazados al principio del proceso) y puede aprovechar su travesía interior para acceder allí. Este período “transegoico” ha estado, en realidad, presente a lo largo de toda la etapa; pero ahora asoma más fuerte y puede que más intenso que nunca. Este “sentido último” (5) de la propia vida es un tema acerca de lo que la psicología de fin del siglo XX ha escrito con mucha abundancia.

La tercera *Fuerza* de la Psicología nos ayuda a entender este momento, que corresponde a una Humanidad ante circunstancias bien diferentes de las que lo fueron los pueblos cazadores, recolectores, pastores o técnicos que nos han precedido. La comprensión, por el terapeuta, del alcance máximo de su propia existencia es compañía necesaria, si no imprescindible, para este momento. En cierto sentido, es preciso que nuestro acompañante de camino conozca algo de este sendero para poder entendernos, al igual que lo ha hecho a lo largo de toda la evolución. La obra de C. G. Jung, y de su psicología profunda como proceso de auto-transformación, puede ser de gran ayuda para entender este tercer segmento. La terapia no es únicamente un sistema para cambiar conductas –nos dice- sino para entender y comprender el significado auténtico de la existencia.

Algunos síntomas nos ayudan a darnos cuenta de que nuestro terapeutizado va finalizando sus etapas y de que es momento de revisar los objetivos. No todas las personas van a presentar los mismos indicios, pues también las metas son diferentes. Pero, como ejemplo para entendernos, un individuo sin ideales empieza a encontrar algo por lo que vivir, al igual que otro con demasiados los reduce para poner en práctica algunos de ellos.

Recogiendo datos de personas que han trabajado conmigo en los últimos años, comparto esta “sintomatología” del final del proceso. Ciertamente, el desembarco prematuro del paciente en una u otra etapa condiciona los resultados. He aquí algunos de ellos:

1. Un sentimiento de que el presente invade la actividad diaria, quedando atrás los sentimientos, emociones y hechos pasados como fuente u origen inconsciente de la misma. La persona se dedica al aquí y ahora con más energía.

2. Las relaciones con las figuras parentales van quedando integradas y los “personajes invasores” del ámbito de la consciencia, que hablan “como si” de uno mismo se tratara, van desvaneciéndose. Dan paso a un individuo más espontáneo.

3. La persona encuentra un lugar en que apoyar su actividad y creatividad cotidiana y entiende la misma desde una responsabilidad propia y no ajena, o únicamente impulsada desde lo social.

4. El sujeto puede aceptar su capacidad para relacionarse con los demás, tanto en el plano social como en el afectivo. La frase “tengo derecho a amar y a ser amado” entra en el ámbito de la concretización.

5. La persona acepta que su vida, y por tanto la responsabilidad de la misma, le pertenece e incumbe. Recoge del terapeuta los poderes (y aclara las transferencias) que en su día le otorgó, reconociendo la validez y utilidad de su proceso.

6. Suele apreciarse un sentimiento de agradecimiento hacia el terapeuta y hacia la vida, así como un optimismo, siquiera moderado, con relación al hecho de estar vivo: “Con todas sus farsas, trabajos y sueños rotos, este sigue siendo un mundo hermoso” y la persona puede aceptarlo así.

7. Todo esto conlleva una mejor aceptación de los límites del ser humano y, en el contexto de lo que he llamado el tercer segmento del proceso, una mayor profundización en el misterio de la existencia.

Es obvio que no todos nuestros procesos terminan con tan “excelentes” resultados. No todos los consultandos quieren o necesitan pasar por los tres períodos. En ocasiones, terminado el síntoma, el paciente se va. (Memo Borja -con su peculiar lenguaje- decía que, si se van prematuramente, deben irse bien *tocados*. Que el contacto con la terapia les sirva para, en otra ocasión, aprovechar el viaje). O bien, realizado el trabajo interior, consideramos finalizado el proceso sin pasar a la tercera etapa. El manejo de la propia frustración por parte del terapeuta puede resultar imprescindible para *cerrar* la relación.

No puede esperar que con cada uno sea capaz y pueda elaborarlo todo. El terapeuta tendrá que darse por satisfecho si logra llevar a alguno/s de sus pacientes a través de todo el camino.

Aprenderá de ellos. De sus tropiezos y aventuras. De sus éxitos y de sus fracasos. La relación es siempre terapéutica para ambos. Ambos “se soportan”. Cuando llegue el momento de despedirse, habrá también de hacer acto de contrición y pasar por el a veces amargo trago de dejar marchar y no volver a ver a quien se vio crecer. Deberá conformarse (volver a tomar forma, recomponer su propia *Gestalt*). Ahora, la sabiduría del terapeuta está precisamente allí, en saber dejar ir en el momento adecuado, ni antes ni después. No siempre debemos dejar marchar sin advertir de los riesgos. No siempre debemos advertir (evitar el *pronóstico* innecesario) sino dejar marchar, me gusta añadir. Habrá que distinguir con quien: he ahí una cualidad del terapeuta.

Regreso del paciente-viajero-héroe a la ciudad que le vio partir... Ahora es Sancho, que ha aprendido, el que nos ilumina a su vuelta a casa:

“Abre los ojos, deseada patria,...abre los brazos y recibe también (a) tu hijo don Quijote, que, si viene vencido de brazos ajenos, viene vencedor de sí mismo, que, según él me ha dicho, es el mayor vencimiento que desearse puede”

Vencedor de sí mismo. Estamos en la tercera etapa. El *sí mismo* ha sido sobre-pasado. Parece que el propio don Miguel de Cervantes sabe a lo que se refiere, como si él también hubiera pasado por ello. No en vano estuvo preso en Argel, de donde fue rescatado con humana solidaridad. Como un verdadero terapeuta que conoce el camino, le hace decir a Sancho que don Quijote ha doblegado lo que realmente había que vencer, que no eran los molinos convertidos en gigantes, sino el fantasma de sí mismo. La locura de creerse lo que no es. La muerte cercana ya no se llevará nada, pues en vida se ha hecho lo que la propia naturaleza es. Alonso pasa a realizar lo que le corresponde en esos últimos días de su conciencia despierta: despedirse, legar sus bienes, prepararse para el paso siguiente, el trance de la muerte serena. Ya no quiere pelear, sino integrarse.

“Si realmente desea ayudar a este mundo, lo que deberá enseñar es como vivir en él”
La tarea de la terapia finaliza con uno de sus puntales: el paciente es capaz de dar forma realista a sus propios ideales y, para ello, se reintegra “a la deseada patria”*El héroe ha vuelto a casa.*