

El miedo a lo inconsciente. Dra. Rebeca Retamales Rojas

Ponencia en el curso de la Universidad de Alcalá. Emociones, encuentro entre ciencia arte.

¿Qué es lo que ustedes creen que piensa la gente común de lo inconsciente?. El dependiente de la panadería, una vendedora de un gran almacén, un estudiante de COU, de ingeniería, un profesor de inglés. Encontraríamos respuestas muy diversas si lo preguntáramos.

¿Qué creen ustedes que es lo inconsciente?

Usamos la palabra inconsciente para describir aquello que no se conoce, pero también para referirnos a algo que hemos hecho y no sabemos el motivo?. En este caso usamos un argumento de inocencia. No sé por qué lo hice. No sé qué me pasó, no estaba en mis cabales, no fui yo, no lo recuerdo. A veces, sí que nos acordamos pero es una buena disculpa decir que no conocemos la causa de nuestro comportamiento..

¿El miedo a lo inconsciente podría tener que ver con miedo a lo desconocido?.

Desde la perspectiva de Freud lo inconsciente sería representante de los instintos, los impulsos y todas las fuerzas vitales, e irracionales, del ser humano. En principio, lo instintivo tenía una connotación negativa, como si apuntara a una dimensión oscura. Jung, por el contrario, reivindica el valor de esta parte del ser humano, y la considera fuente de donde emergen todas las creaciones culturales y espirituales. Desde la perspectiva de Jung, lo instintivo, lo físico, el cuerpo, corresponden a la materia en la que se encarna el psiquismo. Esta afirmación contiene detrás una concepción integradora, totalizadora de lo que es un ser humano.

Mucha gente tiene miedo al psicoanálisis o a la psicoterapia. La simple posibilidad de "psicoanalizarse" produce diferentes reacciones, no siempre de entusiasmo (en Argentina creo que es normal ir a un psicoterapeuta). Lo mismo ocurre cuando a alguien se le aconseja, solicitar ayuda terapéutica. Algunos creen que se les está discriminando por loco o enfermo. Otro de los reparos pueden ser diversos miedos; miedo a perderse a sí mismo, miedo a convertirse en alguien distinto, a lo mejor menos controlado, o bien, demasiado controlado. He oído decir, si voy a un terapeuta "voy a perder mi espontaneidad". "Voy a perder mi capacidad de sentir emociones intensas porque las emociones me hacen sentir viva". Aunque realmente les produzcan gran sufrimiento. "No quiero perder mi capacidad para llorar porque es algo muy mío", dice una mujer. Todos estos miedos apuntan a un temor al cambio, a lo desconocido, en última instancia a una pérdida de identidad.

Por otra parte, la célebre frase "Conócete a ti mismo" escrita en el oráculo de Delfos, en el templo de Apolo, en la antigua Grecia, nos hace pensar que desde siempre el ser humano ha querido profundizar en aquella parte de sí mismo que no conoce; navegar en su interioridad.

Sin embargo, nos seguimos preguntando si es cierto que ¿todo el mundo quiere realmente conocerse?. Otros prefieren que le digan como son, que le describan su manera de ser, ojalá refiriéndose a lo positivo, a su belleza, su inteligencia, etc. Quieren que les digan como son, pero no quieren oír de aspectos que no sean positivos. Quizás esto sea típico de la adolescencia, momento de la vida en la que está estableciéndose la identidad personal, lo que implica un grado natural de narcisismo. También es cierto que, a veces, queremos que nos den las cosas hechas y conocerse implica un esfuerzo, un trabajo.

En la consulta encontramos a personas que buscan ayuda porque realmente quieren dejar de sufrir; esto mismo implica ya un grado de fortaleza interior, puesto que es doloroso explorar el por qué del propio sufrimiento y es cierto que nos exponemos a experimentar "desencantos".

El primer desencanto que sufre la gente que emprende el camino del autoconocimiento, es darse cuenta que su verdadera forma de ser no se corresponde con la imagen que le gusta dar de sí mismo. Darse cuenta de que, en el fondo, no son tal cual se presentan socialmente. No somos realmente tan agradables, encantadores, serenos, generosos, educados, comprensivos, etc. como nos gusta aparentar. Este primer contacto con uno mismo es lo que C.G. Jung denomina "la persona", que se corresponde con el yo social.

No preguntamos ¿Cómo será entrar en ese mundo desconocido y quizás oscuro? Quizás como entrar en una caverna, en un túnel, en el inframundo descrito en los mitos los griegos. En la Odisea, en la Ilíada, está siempre en el trasfondo la presencia de un mundo subterráneo que acecha a los héroes. Del mismo modo, el mito de la caverna, de Platón, nos ayuda a imaginarnos como será lo inconsciente. También podemos asociarlo con la caverna del templo de Esculapio del cual hablaremos mas adelante.

Las imágenes de los mitos nos permiten hacernos una idea de algo tan inespecífico, e intangible, como es lo inconsciente. Una dimensión psíquica donde no existe tiempo ni espacio, ni lógica, ni pensamiento racional. Para poder representar la experiencia de lo inconsciente en ideas y conceptos y, poder aprehenderlo de algún modo, es necesario, previamente, tomar contacto con las imágenes y con el símbolo mismo. Desde aquí se movilizan las emociones. Ejemplos en el cuento "Alicia en el país de las maravillas", donde Alicia, la heroína, desciende por un túnel para encontrar un mundo de fantasía. Está representado simbólicamente el descenso a esa capa de la psique, y eso produce un efecto en el lector. La película "Crónicas de Narnia" también evoca un mundo mágico y misterioso, que aparece después de cruzar un umbral, otro modo de acceder al mundo no consciente. Podemos pensar en cuentos, mitos, películas, obras de teatro, que representan esa dimensión psíquica.

Como hemos dicho, no es fácil emprender la búsqueda interior y este mundo moderno no nos ofrece muchos medios para hacerlo. Con la excusa de relajarnos nos enganchamos a tv, videojuegos, redes sociales, whatsapp, que en el fondo solo alimentan la fantasía de los seres solitarios y desarraigados.

Permanentemente recibimos el mensaje de que aquello que nos intranquiliza, preocupa, o duele, está fuera, en un paisaje externo a nosotros.

Los viajes ayudan a olvidarse de la rutina, los profesionales del sector venden "cambios de vida" y dicen que después de cada viaje se vuelve distinto. Y, en cierto modo, tienen razón, hace bien ver otros mundos, ver cómo viven otras personas, poner un paréntesis en la vida contingente, tomar distancia de sí mismo. Especialmente cuando uno se siente sobrepasado por la circunstancias. Es como aparcar esos momentos en que estamos agobiados, aburridos, solos, absorbidos por lo cotidiano.

Hay personas que cuentan que en ciertos viajes especiales, generalmente muy alejados de nuestra civilización, aparece una personalidad distinta, a veces, más lúdica y libre. Pero no nos engañemos, siempre volvemos al punto donde lo habíamos dejado. Después de la primera euforia uno sigue siendo el mismo, repite y repite las mismas historias, aparecen los mismos miedos y/o conflictos. El ser humano tropieza una y otra vez en la misma piedra. Los medios de comunicación describen el síndrome post vacacional, que no es otra cosa que el reencuentro consigo mismo a la vuelta de un viaje.

Es cierto que los viajes remueven y también pueden afectar de un modo distinto, según la personalidad de cada uno, o las condiciones culturales, ambientales etc. A veces, el país exótico desestructura completamente al individuo, perdiéndose de sí mismo y llegando literalmente a vagabundear en un territorio desconocido, incapaz de gobernarse sí mismo. Conozco casos de

personas que en un viaje a la India, o a África, se han extraviado física y psíquicamente y ha habido que ir a rescatarlos. A veces, no hace falta irse muy lejos para que esto suceda. Estando en Suiza tuve contacto con un caso clínico que quiero mencionar. Era una mujer de 25 años, que no había salido de su país hasta que hizo un viaje, con una amiga, al sur de España, destino muy exótico para ella, costa del sol, calor, mar y hombres morenos. Se descompensó completamente e hizo una psicosis con un contenido paranoide. No pudo soportar el sol y la extraversion de Andalucía. Por el contrario, hay otros que quieren quedarse allí para siempre.

También es verdad que tenemos la fantasía de que la solución de nuestras dificultades está en cambiarse de país. O de ciudad, porque donde uno vive no tiene arreglo. En algunos casos sí que se encuentra una nueva vida, material y relacionalmente en un cambio de país, o de ciudad, pero lo básico de la personalidad, incluida por supuesto la neurosis, permanece aunque se vaya al fin del mundo. En el terreno de las relaciones con otros tendemos a cometer errores muy parecidos, y el único modo de no repetirlos es tomar consciencia de su origen y dinámica. Esto es así porque la psique tiende a mantener su estabilidad aunque esto signifique ansiedad, neurosis, infelicidad. Los complejos negativos y positivos, que conforman estructuralmente la mente humana, tienden a permanecer.

El patrón se repite en todas las relaciones humanas: pensamos que el problema está fuera, que la culpa la tiene "el otro". Así, cuando no funciona la pareja fantaseamos con la idea de que el tema se resuelve buscando un nuevo amor. La culpa es de ella, o de él, que no nos comprende o no nos quiere lo suficiente. Según esta visión es la otra parte de la pareja que tiene el problema, por lo que debiera buscar un psicólogo. Ese mecanismo de proyección de nuestros conflictos en el otro nos impide vernos a nosotros mismos. En el lenguaje común, se dice "ver la paja en el ojo ajeno", que es un modo muy eficaz para no hacernos cargo de nuestras equivocaciones.

No obstante, el ser humano tiene una capacidad innata de introspección que hace posible observar y explorar nuestro mundo interior. Nos da la posibilidad de emprender el más grande y sorprendente viaje hacia nosotros mismos: el viaje hacia nuestro inconsciente.

Generalmente, asociamos la idea de inconsciente con Sigmund Freud, sin embargo su descubrimiento ha sido la obra acumulativa de un gran número de personas.

Trataremos de describir el itinerario del descubrimiento de lo inconsciente y su incorporación a la medicina occidental.

La hipnosis durante todo el siglo XIX fue el método de acceso a lo profundo del psiquismo. El trabajo del neurólogo Mesmer realizado hacia 1775 representa la primera tentativa de integrar en la ciencia una terapéutica que activa fuerzas inconscientes. Otros intentos provienen de Charcot y Pierre Janet. Freud pone el acento sobre la potencia oculta de lo inconsciente, considerándolo como la parte esencial del psiquismo, para ello había que descifrar, fantasmas, símbolos, sueños y síntomas clínicos. De aquí surgen las tres grandes escuelas de psiquiatría dinámica, Freud, Jung y Adler.

Estos pioneros observan ciertos síntomas, en apariencia neurológicos, como parálisis de las extremidades, parestesias, alteraciones de la visión, dolores de cabeza, que no tenían un correlato en el funcionamiento cerebral y que, mediante la hipnosis, podían recuperar su funcionalidad. De esta forma se accedía a una parte de la vida psíquica que, por un tremendo impacto afectivo, había sido reprimida, recuperándose, con esta técnica, la emoción asociada, paso previo para que aflorara el recuerdo. En ese momento, desaparecían los síntomas somáticos.

Estos eventos marcan el origen de la búsqueda de un sentido psicológico a los síntomas y se relaciona con los conceptos de represión y de trauma.

Freud, que se dice no era muy buen hipnotizador, descubre que con el método de la asociación libre de palabras y el análisis de los sueños se puede conseguir el mismo resultado. Jung crea el experimento de asociación de palabras, que es el fundamento del actual detector de mentiras. Son diferentes métodos encaminados a un mismo objetivo: que el sujeto pudiera conectar con aquellos aspectos de su historia vital que, por no estar integrados en la consciencia, producían enfermedad. Por vergüenza, miedo, temor, culpa, se reprimían contenidos o experiencias, quedando el síntoma como única manifestación del trauma.

Pero si miramos un poco más atrás en la historia de la humanidad vemos que los chamanes, de diferentes culturas, han basado la curación de las enfermedades, físicas y mentales, en lo que denominan "la pérdida, o la recuperación del alma". Esto se desarrolla en un marco mágico religioso, que considera que hay que conectar al paciente con una parte central de sí mismo, de la cual se ha enajenado a causa de la enfermedad o bien, al revés, la enfermedad misma ha causado la pérdida del alma.

Igualmente, las escuelas filosóficas en la Grecia antigua no sólo se organizaban en torno a un pensamiento filosófico, sino que además los conocimientos que enseñaban tenían un papel terapéutico. Estos grupos recibían el nombre "sectas", concepto que en nuestros tiempos tiene una connotación negativa. Surgen alrededor del siglo VI a.C. y se mantienen por muchos años. Realizaban un entrenamiento específico de formación que comprendía una forma de vida determinada. Se sabe de las sectas pitagóricas, platónicas, aristotélicas, o las escuelas de los estoicos y epicúreos.

En el templo de Asclepios (Esculapio para los romanos) se ofrecía una especial forma de tratamiento de las enfermedades. El templo situado en la ciudad de Epidauro, se construyó en la segunda mitad del siglo V a. C. para venerar a Asclepios, uno de los dioses de la medicina. Este sitio era una especie de sanatorio-templo donde se curaban dolencias físicas y psíquicas. El principal agente terapéutico era lo que se denominaba "incubación".

La llamada curación por Incubación consistía en soñar en el santuario, concretamente en una caverna construida para tal fin. El paciente se ingresaba para dormir y soñar allí. Se esperaba que este ambiente mágico-religioso favoreciera la aparición de visiones o sueños, que sanaban sus males tanto físicos como psicológicos. Si en los sueños del paciente aparecía el Dios Esculapio, otros dioses o simplemente su símbolo, la serpiente, se producía la curación. Os recuerdo que el símbolo de la medicina está formado por el bastón y la serpiente, que representan la capacidad sanadora de Esculapio.

Como vemos, en esos tiempos la medicina, la magia y la religión, conformaban un conjunto. Todo se basaba en la idea de que el sueño, por sí mismo, poseía un alto poder curativo, lo que sirve como inspiración en la búsqueda de un simbolismo oculto, en capas profundas de la psique. Posteriormente, Freud y Jung desarrollarán, cada uno, su particular metodología.

Por su inspiración en estos temas, y sus conocimientos sobre religiones comparadas, mitología, antropología, mundo simbólico y alquimia, que están reflejados tanto en su obra como en su práctica clínica, C.G. Jung ha sido calificado de mago, chamán, iluminado y hasta psicótico. Pero, gracias a sus experiencias e investigación en este campo, este conocimiento ancestral ha llegado a formar parte de la psicología. Su legado, el de Freud, Janet y tantos otros, abren el camino para la exploración de lo inconsciente y no sólo la curación de la enfermedad mental, sino que aportan una sistemática que estimula el desarrollo individual integral. Estos científicos

abren la posibilidad de realizar un viaje exploratorio a ese inmenso mundo constituido por lo inconsciente.

En la perspectiva global y unitaria del ser humano, que promueve Jung, resalta la necesidad del desarrollo espiritual, que se expresa en la concepción de una religiosidad personal, propia, y anclada en lo inconsciente de la humanidad. Esta es la culminación del proceso que integra en la consciencia los contenidos de lo inconsciente personal e inconsciente colectivo. El peregrinaje hacia el interior de sí mismo es realmente una experiencia de crecimiento y transformación que puede experimentar el ser humano, a lo largo de toda su existencia y que se denomina proceso de individuación. Recorrido que nada tiene que ver con el individualismo o hipertrofia del yo, sino todo lo contrario.

Todos sabéis que Jung era un médico psiquiatra, con una gran capacidad científica y, que a partir de lo que se ha denominado una “enfermedad creativa”, consiguió formular una teoría y una práctica, basada en la propia experiencia de lo inconsciente y de su capacidad sanadora.

En el trabajo terapéutico el yo, como centro de la consciencia, va entrando poco a poco en contacto con aspectos inconscientes que se manifiestan, de modo simbólico, a través de los sueños, imágenes pictóricas, musicales, y va perdiendo protagonismo como centro de la vida consciente. La sabiduría contenida en lo inconsciente colectivo comienza a manifestarse.

Lo primero que ocurre en este proceso es la toma de contacto con la parte oscura de uno mismo, que Jung denomina la sombra. Esta nos permite ver lo que hay de negativo en nuestra forma de concebir la vida, llegando a descubrir, en ciertos momentos, el potencial de destructividad que anida en lo inconsciente. Cada uno de nosotros carga con la propia sombra la que no por ser desconocida deja de manifestarse en muchos de nuestros actos. En el proceso de análisis vamos reconociendo nuestros puntos débiles, mezquindades e imperfecciones o también, a veces, lo contrario, descubrimos que nos movemos según un patrón de perfección que nos asfixia.

Caemos en la cuenta de que si nuestro yo no nos permite hacernos cargo de nuestra sombra la proyectamos en los demás. Y esto es como un boomerang, puesto que no solo conforma nuestra visión de los otros, juzgándoles negativamente, sino que también conforma nuestra visión del mundo que podemos percibir como un ente juzgador, que nos bloquea o paraliza.

Es una tarea personal afrontar la propia la sombra. Se puede asumir paso a paso e ir notando como se adquiere más energía y creatividad. Pero existen ciertos seres humanos cuya sombra es tan inmensa que abarca toda la personalidad, por lo que no pueden asumir el cambio de vida que eso implicaría.

Pensamos en los seres antisociales, psicópatas que, independientemente de su diagnóstico, son enemigos de la humanidad. Se nos vienen a la mente, dictadores y genocidas. En el momento en que escribo este texto está en todos los medios el libro del hijo de Pablo Escobar, el narcotraficante capo del cartel de Medellín, y el más feroz de la historia de Colombia y, por lo mismo, mundialmente conocido.

Sus tropelías han dado origen a películas como la serie “Narcos” y otras más que retratan la vida y la mente de este personaje que no puede dejar de atraernos por su extraordinaria capacidad para hacer el mal, y dejarse llevar por una ambición de poder y de control paradigmáticos. Se hicieron muchas crónicas y entrevistas que se pueden encontrar en YouTube. Uno se sorprende de ver el extraordinario don de palabra, su capacidad increíble de convicción, manipulando a través de las ideas, impecablemente engarzadas, una con otras. Un superdotado intelectual al servicio del mal. Reducirlo al diagnóstico de psicópata me parece poco. Para mí, su poder

destrutivo se alimenta de la furia de alguien que ha llegado a sentirse con la fuerza y el poder de lo divino. Sin embargo la finalidad de su vida esta guiada por la ambición más destructiva.

Uso este ejemplo para mostrar la relación entre la sombra individual y la sombra colectiva. No podríamos decir que en cada ser humano hay un "Pablo Escobar", no se trata de eso, sin embargo no podemos dejar de reconocer que hay una parte oscura del ser humano, que no solo se manifiesta en la vida personal sino que también en las colectividades, grupos, religiosos, políticos, amigos, familias, profesionales culturas, países.

Sin embargo, puesto que la psicología de Jung es la psicología de las polaridades, donde la paradoja siempre es posible, cuando hablamos del mal no podemos olvidar el polo opuesto que es el bien. El polo opuesto a la destructividad de la sombra es la capacidad de la creación más sublime y el desarrollo espiritual más exquisito del ser humano. Las artes y las ciencias son un ejemplo de la grandeza humana que heredamos a través de la psique colectiva y, por lo tanto, se puede encarnar en cada uno de nosotros.

Nos llena de esperanza pensar que la psique constituye un todo dinámico, susceptible de alcanzar un desarrollo imponderable. Hay tantos ejemplos de la grandeza humana y de su capacidad de superación de las circunstancias más adversas, así como de su ilimitada creatividad. Se nos vienen a la mente cientos de ejemplos, solo menciono a los atletas paralímpicos (tengo la imagen en mi mente de ese ser humano y sus prótesis, que son producto de la creatividad humana, tratando de superarse a sí mismo) o a tantas personas que dan sentido a su vida después de una gran desgracia.

Cuando pensamos que como individualidades somos partícipes de la grandeza de nuestra especie, de la sensibilidad para hacernos uno con la armonía del universo y con la belleza que nos rodea. Cuando, como terapeutas, experimentamos la capacidad de la psique para trascender la conciencia individual yendo mas allá del yo, nos sentimos recompensados ante las adversidades que genera ese lado oscuro del ser humano.

Si prestamos atención al devenir de la humanidad sobre este planeta vemos que, desde siempre, el ser humano ha transformado la naturaleza y su mundo en creaciones que nos hacen más bella o más confortable la vida.

Además nos damos cuenta que, desde siempre, como especie hemos buscado trascender la consciencia, para entrar en contacto con algo que está más allá de nuestra individualidad y que puede denominarse con diversos nombres, o con ninguno.

Todo esto llena de sentido nuestra existencia y me parece que esta vivencia nos permite percibir a la humanidad en su totalidad, formando un todo con la naturaleza.

Dice Joseph Campbell; Durante siglos Dédalo ha representado el prototipo del artista científico: ese fenómeno humano curiosamente desinteresado, casi diabólico, por encima de los lazos normales del juicio social, dedicado a la moral no de su tiempo sino de su arte. Él es el héroe de los caminos del pensamiento, de corazón entero, valeroso, lleno de fe en que la verdad, cuando él la encuentre, ha de darnos la libertad.

Finalmente, creo que este modo de percibirnos como especie es lo que nos ha inspirado para la realización de este curso moviéndonos en el espacio creativo de la ciencia y del arte.

BIBLIOGRAFÍA

Campbell, J. El héroe de las mil caras. Psicoanálisis del mito. Fondo de Cultura Económica. México 1993.

C. G. Jung. Sobre el fenómeno del espíritu en el arte y en la ciencia. Obra completa. Vol. 15. Editorial Trotta, 2014. Madrid.

C. G. Jung. Freud y el psicoanálisis. Obra completa. Vol. 4. Editorial Trotta, 2000. Madrid.

C. G. Jung. Dos escritos sobre psicología analítica. Obra completa. Vol. 7. Editorial Trotta, 2007. Madrid.

C. G. Jung. La dinámica de lo inconsciente. Obra completa. Vol. 8. Editorial Trotta, 2004. Madrid.