Joseph B. Fabry

SEÑALES DEL CAMINO HACIA EL SENTIDO

Descubriendo lo que realmente importa

EDICIONES LAG
México, DF

AVISO LEGAL: ESTA INFORMACIÓN PUEDE SER UTILIZADA PARA FINES EDUCATIVOS EXCLUSIVAMENTE

USO DIDÁCTICO

V

INDICADORES HACIA EL AUTO DESCUBRIMIENTO

En el primer capítulo se hizo referencia a las dos clases de significado que nos ayudan a dirigimos hacia una vida plena: "el sentido último", ser consciente de que existe un orden del cual todos somos parte y el "sentido del momento", la conciencia de que cada momento ofrece un sentido potencial ante el cual uno mismo puede reaccionar. Ambos están interrelacionados. Como quedó establecido, se puede tener una filosofía saludable de la vida (religiosa o secular) que ayude a reaccionar a los significados de diferentes momentos, o se puede aprender a reaccionar frente a los sentidos del momento, de manera tal, que uno mismo pueda desarrollar una filosofía saludable.

Los logoterapeutas piensan que en lo más profundo de nuestra dimensión espiritual, hay una voz que nos indica cuáles pueden ser las respuestas con sentido a las diferentes situaciones, pero que muchas barreras (físicas, psicológicas, educacionales, sociales, culturales) hacen que tendamos a ignorar esa voz interna. La logoterapia proporciona elementos que guían a los individuos hacia las diferentes áreas del significado. Este libro se centra en la discusión de cinco áreas en las que más probablemente se pueden encontrar las fuentes del sentido.

La primera es el área del autodescubrimiento. Es de máxima importancia para uno saber quién es. No quién parece ser con todas las máscaras que ha aprendido a ponerse con

USO DIDACTICO

el fin de ser amado, aceptado y exitoso, sino quién es uno *realmente* en lo más íntimo de su ser. Desde la niñez hemos atendido a otras voces —de padres, maestros, parientes y personas admiradas y queridas—. Lo hacemos para poder vivir, y aun para sobrevivir. Pero también es necesario conocer quién es el yo que existe detrás de las máscaras que nos ponemos. Aceptamos algunas y rechazamos otras, a veces de manera inconsciente. Pero es necesario saber, cuando se responde al sentido que nos ofrece un momento en particular, si esa es una respuesta propia o si es, sin darse cuenta de ello, la aprendida del padre, la madre, algún allegado, u otro personaje importante.

Alternativas para enfocar el autodescubrimiento No es fácil saber quién es usted realmente. Tiene un cuerpo, con sus fortalezas y debilidades; tiene una psique, con sus impulsos, vaivenes e instintos; nació con determinado carácter que tiende a ser optimista o pesimista, extrovertido o introvertido, a guiarse por el pensamiento o la emoción; tiene también una personalidad conformada por sus experiencias y un espíritu que contiene su esencia, que es la que lo capacita para sobreponerse a las limitaciones del cuerpo, la psique, el carácter y la personalidad. Puede decidir quién es, y *quién quiere llegar a ser*, dentro de sus potencialidades.

Usted es el total de todos esos componentes. El más importante es su espíritu. Necesita escuchar la voz que emana de él y lo guía hacia el sentido.

Cada vez que un individuo mira a su verdadero yo, da también una mirada al sentido. El yo que de esa forma descubre, no es meramente el que se desarrolló en el pasado, sino el que lo proyecta hacia sus metas.

Muchas de esas miradas hacia uno mismo, son inesperadas, pueden presentarse en una conversación, cuando escucha una conferencia o lee un libro; en el transcurso de una

USO DIDÁCTICO

meditación, o durante una experiencia con la naturaleza o con el arte.

Un diálogo socrático puede ser una forma planeada de obtener una idea del verdadero yo del individuo; un acercamiento directo o indirecto al autodescubrimiento.

Acercamientos directos

Algunas veces el acercamiento directo produce resultados. La pregunta: "¿Quién es usted?", se repite una y otra vez hasta que las respuestas, después de intentos de tipo superficial, ("Joe Bloke", "un abogado", "el esposo de María"), empiezan a fluir desde un nivel más profundo: ("una persona muy vulnerable", "un fracaso, a pesar de aparentar éxito", "un escéptico permanente"). A veces se puede retornar a las respuestas "superficiales" del principio, y explorar qué hay detrás de ellas: "Un abogado", ¿qué significa eso para usted?: ¿dinero?, ¿posición?, ¿justicia?, ¿ayuda a los desprotegidos?

Aquí está otra forma de acercarse al autodescubrimiento: Haga una lista de adjetivos que describan la forma como se ve a sí mismo. Mejor aún: haga dos, una con las cosas que más le gustan de usted y otra con las que no le gustan. Examínelas. ¿Encuentra en ellas algo que le cause sorpresa? ¿Cuál fue la que le costó menos trabajo escribir? ¿La que muestra el ángulo positivo o la que presenta el negativo? ¿Se sorprende de todas las cosas que le gustan de usted? A mucha gente sí le asombra, debido a que nuestra sociedad nos hace más conscientes de las cosas equivocadas que hay en nosotros, que de las que nos favorecen. ¿Cuáles de sus características negativas le gustaría más cambiar? A menudo los aspectos indeseables aparecen mencionados tanto en el lado positivo como en el negativo. Algunas veces lo negativo es el precio que se tiene que pagar, a cambio de un sentimiento positivo al que se resiste uno a renunciar. No le gusta a usted ser hipersensible ni vulnerable, pero le agrada su habilidad artística; se da cuenta de que para ser artista se requiere sensibilidad. Lamenta permitir que la gente se aproveche de usted, pero le gusta ser una persona amigable. Sin embargo, hay

USO DIDÁCTICO

gente abusiva con los individuos amistosos. Y una cosa va con la otra.

Acercamientos indirectos

Usualmente es más útil el acercamiento indirecto al autodescubrimiento.

RECUERDOS DE LA INFANCIA. ¿Cuáles son los primeros recuerdos de su infancia? Pueden ser penosos, felices, incomprensibles. ¿Cuáles eran sus narraciones, cuentos, películas o programas de televisión favoritos? ¿Cuáles las expresiones favoritas de su madre, su padre o algunas personas importantes?

¿Por qué recuerda algunos acontecimientos triviales? ¿En qué estribaba su importancia? ¿Lo siguen siendo? ¿Cuál es su importancia actual? Esos recuerdos, ¿constituyen un indicio vital que pudiera explicar lo que es usted ahora, o lo que son sus valores? ¿Tiene deseos o aspiraciones que considera haber satisfecho?

¿Qué deseos alberga ahora? Lo que alguna vez fue doloroso o atemorizante, ¿lo sigue siendo ahora? ¿Ha resultado algo positivo de las experiencias negativas? ¿Puede usted encontrar sentido en esas añejas y dolorosas experiencias?

Ejemplo: La vez que le preguntaron sobre experiencias penosas en su niñez, Erica relató que cuando tenía cuatro años, supo que su mamá estaba esperando ansiosamente una carta de su abuelo. Un día Erica vio al cartero, que estaba al otro lado de la calle. Corrió para alcanzarlo y éste le entregó la esperada misiva, pero cuando llegó a casa con la carta, su madre la castigó por haber atravesado la calle. Cuarenta años después, Erica todavía sentía la decepción y pena que había experimentado al sentirse castigada en lugar de elogiada. Se volvió una mujer reservada y desconfiada. El diálogo socrático reveló que atribuía al incidente con la carta su modo de ser negativo. "Todas las personas son unos animales" y "esa es la gratitud para ti", eran sus dichos favoritos, como lo habían sido para sus padres. La "lección" de ese incidente cayó en suelo fértil.

USO DIDÁCTICO

Erica y su facilitador examinaron el incidente desde el punto de vista del adulto en que se había convertido. Encontró una explicación diferente y bastante obvia, a lo que había sucedido aquel lejano día. Su mamá la había castigado como una expresión de amor a ella. Haber atravesado la calle corriendo había sido peligroso, y la madre había valorado más la seguridad de su hija que la recepción de la esperada carta.

Un incidente de tal naturaleza puede ser causa de un cambio hacia una dirección desafortunada. Las emociones infantiles pueden desviar la vida de una persona hacia un camino diferente, y la racionalidad del adulto muchas veces es incapaz de regresar la vida al sendero feliz en el que se encontraba. El episodio con el cartero no fue probablemente la única razón de que Erica se volviera desconfiada, pero sí fue parcialmente responsable de las máscaras que se puso para protegerse. Detrás vivía una mujer que clamaba por relaciones humanas más estrechas. Y no era muy tarde, nunca es demasiado tarde para darse uno mismo la oportunidad de resurgir de los escombros del desaliento.

Los cuentos y leyendas favoritos pueden ser la clave de nuestro propio yo y podrían revelar nuestros tempranos deseos. No tiene importancia cuál cuento en particular era el predilecto. Lo que importa es la forma como lo interpreta el individuo. *La Cenicienta,* por ejemplo, ¿qué le dice esa narración? ¿Que algunas personas sufren explotación? ¿Que aun la más humilde tiene una oportunidad? ¿Que el trabajo duro y la virtud tienen su recompensa? ¿Que las transformaciones maravillosas son posibles? ¿Que existen los milagros? ¿Que uno no debe creer en ellos? ¿Que quien se pasa de la raya recibirá un castigo? ¿Que una persona resulta frustrada cuando se da cuenta de que "el baile de la vida" no dura para siempre? ¿Que las madrastras son crueles? ¿Que al final de cuentas siempre pierden? ¿Que su verdadero príncipe la reconocerá a pesar de sus máscaras y disfraces? La interpretación seleccionada dará luces acerca del yo oculto.

Un refugiado de la Europa de Hitler llegó a Estados Unidos sin

USO DIDÁCTICO

un solo centavo. Este hombre adquirió confianza en sí mismo gracias al recuerdo de algunas novelas que habían sido sus favoritas en su juventud: *Robinson Crusoe*, de Daniel Defoe, y *La Isla Misteriosa*, de Julio Verne. Aprendió de esos libros que aun si se pierde todo, la gente puede reconstruir su vida. Aquí también, el mensaje no está en las narraciones mismas, sino en las interpretaciones que se les dan. A medida que el paciente y el facilitador exploran esos recuerdos mediante el diálogo socrático, se irán orientando hacia lo positivo, o hacia el lado positivo de una experiencia negativa.

"Si FUERA UN ANIMAL..." Otra forma de explorar el autoconcepto inconsciente, es identificarse con un animal o un objeto inanimado. Si fuera un animal, ¿qué le gustaría ser? ¿Un ratón? ¿Una ardilla? ¿Un tigre? ¿Una águila? Si fuera una flor, ¿le gustaría ser rosa?, ¿violeta?, ¿un cactus? Si fuera una masa de agua, ¿le gustaría ser océano?, ¿un arroyo?, ¿una corriente impetuosa? Se puede dejar volar la imaginación y divertirse identificándose con un color, un aroma, el sabor de un helado, una tela, un edificio, una obra de arte.

Tal reconocimiento es solamente un paso hacia el autodescubrimiento. El diálogo socrático explorará también las razones más profundas del porqué de esas identificaciones. Suponga que se ve a sí mismo como un ratón. ¿Qué significa eso para usted? ¿Pequeñez? ¿Astucia? ¿Timidez? ¿Repulsión? Un búho puede representar sabiduría o exploración nocturna y la ardilla frugalidad, almacenamiento, viveza, actitud alerta.

Se puede también promover un juego de identificación en grupo. Usted puede decir cómo ve a los demás (qué animal o qué flor) y luego cómo se ve a sí mismo. El juego ofrece una oportunidad para el autodescubrimiento, y para saber cómo aparece ante los ojos de los demás.

Arturo era reservado. Los participantes en el grupo lo identificaban con un topo, un ratón o un puerco espín. Pero cuando le tocaba el turno de identificarse él mismo, decía que era un tigre deslizándose silenciosamente a través de la selva, listo para dar el

USO DIDÁCTICO

zarpazo.

¿QUÉ HAY EN UN NOMBRE? Otra manera de conocerse a sí mismo, es explorar cómo percibe sus nombres; nombre de pila, segundo nombre, apellido paterno, el escrito, el de soltera, el cambiado.

Su nombre, ¿significa algo para los demás en cuanto a su origen? ¿Cómo se siente ante este "hallazgo"? Ese nombre, ¿tiene algún significado, ya sea en su idioma o en cualquier otro? ¿Le pusieron el de una persona conocida? ¿Se identifica con esa persona? ¿Se identifica con su nombre? ¿En qué forma? ¿Le gustaría tener uno diferente? ¿Ha cambiado de nombre? ¿Por qué? ¿Cuál es el diminutivo o mote con que más le gusta ser llamado? ¿Cuál va mejor con su personalidad? ¿Sabe en qué forma escogieron su nombre sus padres? ¿Qué piensa de eso? ¿Cree que satisfizo las esperanzas de sus padres? ¿Utiliza algún monograma en su papelería o correspondencia? ¿En su cartera? ¿En sus pañuelos? ¿Por qué? ¿Cómo se siente cuando firma cartas? ¿Cheques? ¿Documentos? Si pudiera cambiar su nombre fácilmente, ¿cuál escogería? ¿Cómo se siente cuando alguien olvida su nombre o lo pronuncia o deletrea mal? Estas y otras preguntas pueden ser de utilidad para conocer más acerca de la personalidad de una persona.

Aproximaciones no verbales

Todos los acercamientos al autodescubrimiento sugeridos arriba, han recurrido a la palabra. Otros enfoques de provecho son los no verbales y los que se valen de las artes. La información que revelan puede ser útil por sí misma, o hacerse más clara mediante un diálogo socrático.

HACIENDO MÁSCARAS. Haga una máscara de papel, déle forma y coloréela a su gusto. O compre una y hágale los cambios que quiera. ¿Cómo se siente al ponérsela? ¿Le gustaría modificarla? ¿Quitársela? ¿Por un rato, o de manera permanente? Un hombre se hizo una máscara de payaso y luego la despedazó diciendo furioso: "Toda mi vida he estado jugando al payaso para lograr atención o aprobación,

USO DIDÁCTICO

y todo ese tiempo lo que he querido es que me tomen en serio".

Pintarse la cara es una variación de la confección de máscaras. Se puede usar una crema blanqueadora para la cara, lápiz de labios, delineador de ojos (y cualquiera otra forma de colorearse que se le ocurra), para que la cara quede pintada, bella, chistosa, grotesca, espantosa, o en la forma que se quiera. Si esto se hace en grupo, puede aprovecharse para reflejar, con la identidad que se seleccione, la forma en que un individuo se relaciona con los demás. La cara que se pintó, ¿le ayuda a descubrir qué quiere usted ser?

AUTORRETRATO. Tome crayones de varios colores y una hoja grande de papel. Dibújese a sí mismo. No un autorretrato, sino un dibujo abstracto con líneas, colores y símbolos que plasme a medida que vayan surgiendo de su inconsciente. No piense, simplemente dibuje lo que siente. Luego comente los resultados.

Después de haber elaborado ese tipo de autorretrato, una mujer dijo: "Me siento confundida. Miren este revoltijo de líneas. Son muy débiles y se pierden en la nada. ¡Y tanto café y negro! Me hubiera gustado trazar líneas más vigorosas que significaran algo *y* colores más vivos, como rojo y verde."

El facilitador alentó a la mujer para que hiciera un segundo dibujo, utilizando las líneas y colores que quería. "Ahora cuelgue esos dos dibujos en la cabecera de su cama", le dijo, "y mírelos cada mañana antes de empezar su día de actividades. El primero representa la autoimagen que le fue impuesta por sus experiencias pasadas. El segundo, su pasado oculto que está pugnando por surgir".

JUGANDO CON TRAZOS. Se juega entre dos personas. Un paciente con su facilitador o con otra persona —su padre, compañero, amigo—. Se ponen frente a frente a través de la mesa, con una hoja de papel entre los dos. Se turnan para trazar líneas, una cada vez, de cualquier longitud y en diferentes sentidos. Cada uno empieza en el extremo de su lado del papel. ¿Los trazos son vigorosos y agresivos?

USO DIDÁCTICO

¿Inciertos y tímidos? ¿Sigue o evita a la otra persona? ¿Intenta sacar a su compañero del papel? En discusiones subsecuentes el individuo puede aprender bastante acerca de sí mismo.

"SOY UN OBJETO EN ESTE CUARTO". Este ejercicio se desarrolló con la terapia Gestalt. Se trata de seleccionar un objeto en una habitación e identificarse, hablando como si fuera él: "soy un libro de ese estante", "soy el muro", "soy ese vaso". Luego se desarrolla el tema que proceda. Por ejemplo, en calidad de libro, podría sentirse atractivo, con forro de piel, colocado en el lugar apropiado entre sus semejantes, amado, útil, inspirador, informador; o podría sentirse descuidado, sometido a abusos, cubierto de polvo, listo para ser desechado; como muro, podría sentirse importante, proporciona protección, privacidad, un lugar en el que otros pueden expresar su creatividad decorándolo; o podría sentirse como si fuera un obstáculo, opresor, algo para mantener afuera a la gente; o un lugar para colocar puertas y ventanas que permitan ver y alcanzar el mundo exterior. Como un vaso, podría sentirse útil, receptivo, abierto a cualquier posibilidad; o podría sentirse frágil, ordinario y —dependiendo de cómo se ve a sí mismo— medio vacío o medio lleno.

USO DIDÁCTICO

O AUTOACTUALIZACIÓN

Actualmente se habla mucho acerca de "encontrarse a uno mismo". Los ejercicios anteriores y el diálogo socrático a que dieron lugar, mostraron muchos aspectos de uno mismo. ¿Cuáles se van a actualizar? Obviamente aquellos que son más saludables, positivos y con sentido.

No es suficiente descubrir lo que se es realmente y luego soñar despierto con esa imagen. Se tiene que *hacer* algo acerca de ese descubrimiento. Puede usted ser capaz de cambiar por sí mismo desde lo que es ahora hasta lo que *puede* llegar a ser. A veces, sin

embargo, es necesaria alguna pequeña ayuda. Una forma de ese tipo de ayuda es el método "como si", que desarrolló el logoterapeuta James Crumbaugh. Esta técnica se describe en el Apéndice B. Ayuda a acabar con un patrón indeseado de conducta, basado en una autoimagen de bajo perfil o enfermiza. Si uno es capaz de romperlo por sólo un momento, podrá convencerse de que no ha sido una víctima indefensa, porque en ese momento el individuo será lo que desea ser, lo que sabe que puede llegar a ser. Ese momento de una saludable autoactualización puede estar en su punto de quiebra.

Digamos que usted es una persona tímida. Todo mundo lo sabe y confía en que se porte como tal. Usted mismo espera actuar así. Los "juegos" que ha desarrollado con su facilitador le han demostrado que en lo más profundo tiene la capacidad de ser desenvuelto. Haga un trato con él, en el

USO DIDÁCTICO

sentido de que al menos en una ocasión se comportará usted desenfadadamente, puesto que sabe que puede hacerlo, aunque nunca había tenido el valor de intentarlo.

Por supuesto que eso no se logra mediante un gran brinco y temiendo que ello lo exponga a un fracaso desalentador. Pero ese primer salto tampoco deberá ser tan insignificante que no conlleve un reto. Tiene que esforzarse un poco para alcanzar su meta. Tal vez en el acuerdo con su facilitador deba quedar estipulado que, como primer paso, la próxima oportunidad que esté en una reunión social tratará de presentarse ante alguna persona que no conoce. El segundo podría ser que usted seleccionara un tema en el que se sienta seguro, *y* converse de él con esa persona. El enfoque "como si", lo ayudará a convencerse de que tiene la capacidad para actualizarse usted mismo en ese yo que ha descubierto que tiene sentido.

Si teme intentar el método "como si", necesita hacer un ensayo con su facilitador; ante la seguridad y presencia de esta persona confiable, será más fácil desempeñarse como desea hacerlo, que si lo intentara con un extraño. Y un poquito de buen humor puede ayudar, ello le permite advertir lo ridículo que es comportarse como ratón. Consecuentemente, durante el ensayo, exagere sus temores y heroísmo planeados. Después de que haya aprendido a reírse de sí mismo, se sentirá mejor y confiado para salir y enfrentar al mundo.

La autoactualización hacia una conducta con sentido, puede lograrse también mediante un método de "teneduría de libros". Suponga que tiene fama de ser arrogante. A lo mejor utiliza la arrogancia como máscara para ocultar una pobre autoimagen, o para esconder una tendencia a ser dominante. Usted decide que quiere cambiar esa fachada —que no es usted en realidad—. Conviene con su facilitador en que cada noche, antes de ir a la cama, escribirá dos listas de incidentes que le acontecieron durante el día. El encabezado de la primera será: "Hoy me porté arrogante cuando yo..."; el de la segunda: "Hoy no fui arrogante cuando yo..." Después de algún tiempo de hacer esto, descubrirá algún patrón de conducta que puede cambiar.

USO DIDÁCTICO

O EL PAPEL DEL DIÁLOGO SOCRÁTICO

El diálogo socrático juega un importante papel en el proceso de autodescubrimiento. El facilitador puede utilizar alguno de estos ejercicios y juegos para penetrar en la imagen que tiene el paciente de su yo sepultado. Estas imágenes, pueden ayudar al facilitador a encontrar las preguntas iniciales que servirán para guiar a la persona desde las cuestiones superficiales, hasta las relacionadas con niveles más profundos.

Cuando el paciente sufre de inseguridad en sí mismo, ansiedad y desaliento, el diálogo puede iniciarse así: "Platíque- me de alguna vez que se haya sentido inseguro de sí mismo y que pudo superar ese sentimiento".

Si con ello no obtiene respuesta, puede intentar: "¿Qué me dice de alguna vez que se haya sentido inseguro de sí mismo y se sintió mal por ello?" Es probable que esto provoque una respuesta como: "Siempre me siento mal por ello". Entonces el facilitador puede entrar en detalles: "Déme un ejemplo".

"Solicité un trabajo de enfermera, un empleo muy atractivo. Había tres finalistas. Yo causé una pésima impresión. Conozco a la mujer que obtuvo el trabajo; está menos calificada que yo, pero su presentación era impecable."

El facilitador capta aspectos positivos: "Fue finalista para un trabajo muy atractivo. Superó a muchas otras personas. Dijo que estaba mejor calificada que la que ganó. ¿No significa eso que usted tiene más confianza en sí misma de lo que reconoce? ¿No será más bien que pretende aparentar ser mejor de lo que realmente es? ¿Que en realidad usted mintió? ¿Sería autodesconfianza u honestidad lo que le impidió salir adelante? ¿Ha habido otros incidentes en su vida en los que la honestidad la haya conducido no a la derrota sino a la victoria?"

A medida que el diálogo avanza, el paciente deberá ir encontrando una respuesta a la pregunta inicial: "Hubo alguna vez en la que usted haya sentido autodesconfianza y se sobrepuso a ella?."

USO DIDÁCTICO

Entonces será orientado hacia una dirección positiva y podrá trabajar para lograr una autoimagen positiva.

Las formas de dar inicio a los diálogos socráticos son tan diversas, como los pacientes y sus problemas. Algunas alternativas de apertura de diálogo que pueden conducir al auto-descubrimiento podrían ser:

- Platíqueme sobre qué disfruta o hace bien.
- Hábleme acerca de algo bueno y nuevo en su vida.
- Dígame de las cosas difíciles que esté aprendiendo.
- Coménteme lo que haya descubierto recientemente sobre sí mismo.
- Coménteme algo sobre lo que la gente decía que usted no podría hacer pero sí hizo.
- Dígame en lo que le está yendo mejor.
- Platíqueme sobre alguna vez en la que haya mostrado que no es ningún inútil.
- Cuénteme de la ocasión en que alguien esperaba lo mejor de usted.
- Hábleme de ese sentimiento sobre el que usted ha tenido momentos difíciles para poder aceptar.
- Coménteme alguna experiencia que le haya hecho ver las cosas de manera diferente.
- Dígame la vez en que haya sentido la vida plenamente.
- Platíqueme de cuando sintió confianza en sí mismo.
- Hábleme del tiempo en que sintió que era difícil pedir ayuda, pero la solicitó a pesar de ello.
- Cuénteme de la ocasión en que necesitó ayuda pero no la obtuvo.
- Mencióneme alguna forma en que haya cambiado para ser un mejor amigo.
- ¿Cuál es su máscara favorita?
- ¿Qué está escondiendo?

Cualquiera de estas preguntas, de los ejercicios de este capítulo, o alguna combinación de ellos, puede orientar a una experiencia

USO DIDÁCTICO

"Ajá", para un mejor autoconocimiento que abrirá la senda hacia un nuevo sentido.

USO DIDÁCTICO