

Auto ejercicio: tengo que hacer lo que quiero - durante 10 minutos

Un juego terapéutico para psicoterapeutas, pacientes y otras personas

Quiero describir el juego de tal manera que el estilo de escritura diga algo sobre el espíritu del juego. Quiero que el juego y usted, la persona lectora, también sean emocionalmente transparentes. Quiero jugar con esta posibilidad. No sé si la escritora y la persona lectora lo conseguirán.

Estoy sentado(a) junto a un estanque, a una pequeña laguna. El agua se arremolina en la zanja de desagüe y se precipita como un mar. Me abandono a mis ideas e imaginaciones, donde lo haría si estuviera jugando; surgen y pasan. Intento captar su significado.

Si leer un artículo escrito de esta manera le parece extraño y le incomoda, le ruego que lo lea de todos modos; ¡es breve! Sé que este juego es útil para mí y para muchos de mis amigos(as) y pacientes. El juego dura solo 10 minutos; su efecto puede durar días y años (si se juega más a menudo).

Llamo juego a este ejercicio de autoterapia porque tiene reglas y sus limitaciones están fijadas en el tiempo y el espacio.

Reglas del juego: Quédate lo más solo(a) posible en tu propia habitación, para no tener que estar pendiente de las y los demás y que nadie te moleste. También se puede jugar en grupo; (véase la modificación necesaria en la nota final).

"Durante diez minutos tengo que hacer lo que quiera. Más allá de eso, tengo que comprobar a cada momento lo que estoy haciendo (física, mental y espiritualmente) y si realmente sigo haciendo lo que quiero hacer. Si no es así, debo intentar averiguar qué quiero hacer y pasar a ello".

Explicación: La norma no es que tenga que hacer lo que me apetece (= lo que quiero hacer), sino lo que quiero hacer. Lo que quiero hacer incluye tanto mi juicio como mis impulsos.

Por ejemplo, si me apetece romper un jarrón frágil, tengo que comprobar si quiero seguir este impulso, que sé que destruirá un objeto que puede ser muy querido para mí. Por tanto, debo considerar si la pérdida del jarrón es menos importante para mí que dar rienda suelta a mi sentimiento en ese momento.

En este ejercicio de control, es importante incluir también los mensajes de la esfera corporal en el proceso de revisión. Por ejemplo, puedo tener la fantasía de que quiero bailar; sin embargo, mi cuerpo me indica que estoy cansado(a). En realidad, sólo quiero entregarme a la fantasía de bailar sin bailar realmente.

Lo contrario también puede ser cierto; puedo pensar que bailar me parece una tontería, ¡pero mis piernas quieren bailar! Ahora tengo que decidir: ¿Qué quiero realmente? Es posible que la decisión caiga sin esfuerzo entre las dos posibilidades, o que surja una tercera idea nueva que me convenga por completo: entonces de repente lo sé con certeza: "Por supuesto, eso es lo que realmente quiero".

Mucha gente dice cuando oye hablar de este juego: "Pero eso es lo que hago de todos modos, siempre hago lo que quiero". Esto nunca puede ser cierto. Es tan imposible como la conciencia continua de la respiración. Puedo ser consciente del proceso de respirar durante minutos, pero no durante todo el día. Sin embargo, del mismo modo que la práctica de la respiración consciente tiene como resultado una mejora general de la respiración, la práctica de la toma de conciencia de "lo que realmente quiero" a través del juego tiene como resultado una mejora general de la capacidad para tomar decisiones; es decir, la toma de conciencia practicada entre **"lo que quiero, lo que debería y lo que quiero"**.

Me gustaría sugerirle que juegue a este juego una o más veces antes de seguir leyendo. Creo que la finalidad, el significado y el efecto del juego quedarán más claros una vez que hayas experimentado con él.

De acuerdo. Imagino que habrás jugado al juego. Probablemente te has encontrado en situaciones conflictivas en las que había dos o más opciones. Quizás no sabías cómo resolverlas. Te lo sugiero: Sigue la regla que dice: "**Comprueba en cada momento si lo que estás haciendo sigue siendo lo que quieres hacer**".

Ahora lo compruebas y te das cuenta de que tienes un conflicto: "¿Debo vaciar el cenicero o leer el periódico?".

Esta experiencia directa puede expresarse así: "Estoy en un conflicto".

A esto le sigue la pregunta: "¿Quiero estar en conflicto?".

La respuesta puede ser: "Sí, quiero seguir en este conflicto"; entonces puede que permanezcas en esta situación durante un tiempo. Con toda probabilidad, pronto saldrás de este estado y elegirás una u otra opción, o quizá una tercera en la que no habías pensado en un principio. O llegarás a la conclusión de que odias las situaciones conflictivas, incluida ésta, y que quieres salir de ellas.

Entonces llegas al mismo resultado, que eliges una, otra o una tercera actividad. Y ahora sigue con el hacer, el comprobar, el cambiar.

El juego se vive de forma diferente. Algunas personas experimentan una sensación de alivio, de armonía consigo mismas y con el mundo. Otras están llenas de miedo, que puede llegar hasta el pánico. A estas personas, el permiso para "hacer lo que quiero" y no "lo que se supone que debo hacer" les parece muy amenazador. El miedo suele desaparecer en poco tiempo después de jugar varias veces.*

Sigo sentado(a) junto al estanque. Aquí estoy jugando a mi "nuevo juego"; este nuevo juego es un pariente del juego que he descrito. El objetivo es un poco diferente, de ahí las reglas. Este nuevo juego es que quiero capturar en mi escritura la atmósfera, el ambiente del viejo juego que describí.

La regla para mi nuevo juego es: tengo que describir lo que quiero decir de tal manera que no "cosifique" el espíritu del juego ni mi idea de los lectores y de mí mismo(a) en el proceso, sino que siga siendo yo mismo(a) como persona y me vuelva transparente.

Ahora me he distraído de lo que quería decir; el sol ardiente me quema la cabeza. Me ato un pañuelo alrededor de la cabeza. Mi regla es: "Las molestias tienen prioridad". Quiero ponerme cómodo. - Ahora quiero seguir pensando: en el juego, en los lectores, en mí mismo.

Ahora quiero descansar y creo que después seguiré escribiendo sobre el juego. He aprendido algunas cosas de este juego que ya sabía cómo profesor(a) en otras áreas: a saber, que toda distracción y perturbación debe tomarse en serio y como una realidad que exige reconocimiento y confrontación y que no puede hacerse desaparecer con negación y defensa. (Esto parece aplicarse a todo tipo de actividad creativa e incluso rutinaria: Si me tomo en serio las perturbaciones internas y externas, se calman o pueden integrarse de forma productiva).

Había descansado sobre una tabla en el estanque y dejado que mis pensamientos flotaran sobre el agua como una balsa. Luego volví a sentarme en la orilla. Ahora los pensamientos vuelven a interponerse entre mi deseo de escribir y yo: ¿Qué pasa por mi cabeza?

"Las ollas que tienen paredes rectas, o paredes que se inclinan hacia el centro, son probablemente más prácticas -por la distribución del calor- que las que tienen lados que se inclinan hacia fuera." -

"En el futuro, me gustaría volver a pasar muchos fines de semana tranquilos como éste con amigos en el campo y no en la ciudad o en hoteles. Este entorno rural me viene bien en este momento: silencio y belleza y estar con la gente que me gusta."

Acepto estos pensamientos secundarios y los dejo pasar. Luego vuelvo a la tarea. Ahora es fácil: aparecen las palabras: **"Mi tiempo y yo somos uno"**.

Proviene de un poema que escribí hace años y que entonces no entendía muy bien. Ahora, desde que encontré el juego, entiendo de repente lo que significan las palabras: "mi tiempo y yo somos uno": mi tiempo, el tiempo de juego; y luego, en un sentido más amplio: "mi tiempo y yo somos uno": soy dueño(a) de mi tiempo, soy dueño(a) de cada segundo de mi vida.

Sí, cada vez soy más consciente en mis decisiones cotidianas de que mi tiempo me pertenece, de que la realidad en la que vivo es de mi propiedad, sin embargo las circunstancias personales, y sociales me condicionan y rodean y permean mi libertad en mi tiempo. Dentro de este marco limitado, todas mis decisiones me pertenecen.

A menudo experimentamos mucha libertad, a menudo el rango de libertad es muy pequeño; pero siempre hay una mezcla de condicionalidad y elección. Creo que la mayoría de las personas, quizá todas, rara vez se dan cuenta de cuánta libertad y elección tenemos realmente. A menudo no tenemos suficiente claridad sobre este hecho en el momento dado y actuamos en la superstición de tener que hacerlo.

Cuanto más sanos y económicamente más libres somos, más libertad tenemos, pero incluso las personas enfermas y las angustiadas suelen tener más posibilidades de elegir de las que creen. Elegir puede aprenderse, hay que practicarlo.

Yo mismo(a) he practicado cada vez más este juego y lo he recomendado a otros. Muchos de mis pacientes afirman que su tratamiento va más rápido desde entonces.

Algunos de mis amigos y yo nos sentimos más libres y productivos desde que jugamos con frecuencia.

Desde hace mucho tiempo me había sentido frustrado por no poder encontrar una explicación a lo que parecía ser eficaz. Recientemente se me han ocurrido algunas hipótesis al respecto que me gustaría compartir: A menudo experimentamos que lo que debemos/**tenemos que hacer** es contrario a lo que **queremos hacer**. El deber puede ser real. Tengo que hacer algunas cosas para no morir de hambre o ser atropellado, etc. En la mayoría de los casos, sin embargo, el "debo" no está fijado de una sola manera. Puedo hacer muchas cosas diferentes para comer o para protegerme.

Muchos "debo" no son "debo", sino "debería". Un "debería" me dice lo que tengo que pensar, sentir o hacer. Experimento mis "deberes" y mis "deseos" como adversarios cuando uno u otro me resulta poco realista o incómodo. En este juego, el "debería" me prohíbe hacer lo que no quiero hacer; pierde el poder de actuar como adversario de la voluntad porque se me prohíbe hacer lo que no quiero hacer. La "voluntad" se convierte en mediadora entre el "debería", el "me gustaría" y el "debo".

Esta paradoja es similar al hecho terapéutico de que los mecanismos de defensa que se han vuelto inútiles se disuelven más fácilmente cuando el terapeuta respeta el derecho del paciente a estar temeroso y a la defensiva y no intenta romper sus resistencias. El terapeuta se alía con las defensas anticuadas de su paciente, que muy a menudo son "deberías" manifiestos o encubiertos que actúan como barricadas contra las "voluntades" vivas. En la jerga terapéutica, llamamos a esto **"aliarse con la resistencia"**. Paradójicamente, aliándose a la resistencia puede disolverla.

Por ejemplo, uno de los principios básicos de la fisioterapia es animar al paciente a que no luche contra la rigidez de un brazo agarrotado, sino que se deje llevar por ella, es decir, que haga que el brazo esté aún más

rígido de lo que estaba, y sólo entonces lo relaje; o bien el fisioterapeuta proporciona cierto alivio mediante su manipulación apoyando el brazo tenso y desencadenando así, activa o pasivamente, un aflojamiento físico y una mejor posibilidad de movimiento.

En psicoterapia, aliarse con la resistencia significa que el terapeuta apoya las emociones congeladas del paciente - por ejemplo, tendencias al aislamiento, prejuicios, hostilidad, exageraciones. Al hacerlo, acepta el derecho del paciente a ser como es - por ejemplo, a sentirse irreal, a ser rígido, aislado o antisocial.

Si el terapeuta reconoce así el derecho de todo ser humano a su realidad, incluso a su enfermedad, el paciente puede permitirse abandonar sus actitudes osificadas porque el terapeuta le ayuda a confiar en su realidad personal, sea cual sea. Ha apoyado su integridad y, cuando se descongelan las emociones congeladas, todo lo vivo cobra vida (Y la vida incluye el cambio, el crecimiento y la sociabilidad).

En mi juego, un "aliado con la resistencia" significa que traduzco mi "deberá" en una "voluntad".

Ejemplos:

- Debería trabajar, pero no quiero
- Debería ser amable, pero estoy enojada
- No debería comer tanto, pero quiero comer...

El juego dice: "Tengo que hacer lo que quiero", pero: tengo que comprobar el "quiero": ¿Quiero trabajar? ¿Quiero comer? Y si quiero, entonces tengo que hacerlo.

El poder del deber está ahora al servicio de la voluntad.

Así que ya no puedo decir: "No debería comer, pero lo hago". No tengo que decidir qué lado elijo: comer o no comer. Esa decisión incluye mi deseo físico y mi conocimiento de la consecuencia de comer. (Varios de mis amigos y pacientes se sorprendieron cuando, durante el juego, fueron a la nevera a buscar algo comestible y se alegraron al descubrir que en realidad no sentían ningún deseo de comer en su interior).

Puede que a menudo reaccionemos ante el poder del deber con apatía e impotencia, como niños que evitan o se rebelan contra el poder superior de los adultos. Nuestro superego, o el "perro del debería" (según la expresión de Fritz Perls) nos ha dicho lo que debemos hacer, y entonces nos oponemos a él rebelándonos contra mí, incluso cuando estamos de acuerdo con el contenido de su demanda; o nos identificamos con el "perro del debería" de tal manera que nuestro querer se distingue del deber.

Ejemplo: una amiga mía bastante desordenada descubrió que cada vez que jugaba, empezaba a limpiar su casa. Su respuesta a la "exigencia de limpieza" de su madre era el desorden. No permitió que surgiera su propio deseo de orden, ni siquiera de adulta, porque su necesidad adulta de orden estaba reprimida por su anticuado deseo de rebelarse contra su madre. A través del juego, el anticuado "deber" de la voz de la madre se combinaba con su propia voluntad madura. - Seguramente, a la inversa, el juego suscitaría el impulso al desorden en muchas personas superordenadas.

El juego combina el "debería" con la "voluntad". Durante los diez minutos que dura el juego, el poder del debería se funde con el poder de la voluntad. El querer maduro es una fusión de impulsos, sentido de la realidad y evaluaciones del propósito personal clarificado. En el juego, esta integración se hace transparente como bajo un microscopio. El juego nos enseña a distinguir entre "quiero", "debo" y "quiero".

Ahora ya he contado todo lo que quería contar sobre el juego por el momento. Me encantaría recibir reacciones escritas de las y los "jugadores".

Han pasado algunos años desde la publicación del artículo en inglés. Entretanto, también he modificado el juego para grupos.

La regla adicional en los grupos es: "Tengo que hacer lo que quiero sin violar los límites de lo que quieren los demás y sin dañar objetos (que no me pertenecen)". El juego en grupo es a la vez más fácil, porque la presencia de los demás es estimulante, y más difícil, porque hay que tener en cuenta más limitaciones de la realidad.

Ambos juegos practican la capacidad de decisión personal entre el impulso "quiero", el mandamiento interior "debería" y el "lo haré" basado en la realidad.

El juego individual parece tener más significado terapéutico, el juego en grupo más significado social. A diferencia de la mayoría de los juegos de encuentro que se han dado a conocer, en este juego la iniciativa de las actividades no reside en tareas fijas que cada uno sigue y en las que trabaja individualmente, sino en las propias iniciativas y decisiones. De este modo, el juego es un ejercicio de toma de conciencia de las aspiraciones interiores y de la responsabilidad de decidir, en el contexto de otras personas y cosas.

- Mi amigo Alfred Farau, psicoterapeuta y filósofo recientemente fallecido, suponía que este pánico probablemente se remonta a la masturbación amenazada de castigo, a saber, "hacer lo que quiero". También puede tener que ver con el miedo a perder la propia identidad cuando se experimenta a través de la posibilidad de rebelarse.

** De este modo, el juego -en el sentido del "método interaccional centrado en el tema" (TCI)- nos ayuda a tomar conciencia de que cada persona es su propio presidente, responsable de su percepción interior, exterior, de sus elecciones como unidad autónoma y como parte de una comunidad universal.

Fuente: Curso de trabajo por la paz y los conflictos. 2019. Módulo 3.5. Una cuestión de actitud: CNF e ICT. ForoZFD. Traducido por Rita Muckenhirn. 08.03.2023