

Teoría de la Temporalidad del Psiquismo

De Alfredo Moffatt

Clase dictada por Carlos Sica

Alfredo Carlos Moffatt (12 de enero de 1934) Argentino.

Es psicólogo social, psicodramatista y arquitecto.

Considerado como uno de los discípulos predilectos de Enrique Pichon Rivière. Su carrera se caracteriza por distintos aportes en el ámbito comunitario y por el desarrollo de innovadoras terapias populares y de asistencia en situaciones de crisis.

Su psicoterapia, notoriamente vinculada con la filosofía existencial, presupone que la identidad se ve determinada por los proyectos que dan sentido a nuestra vida. De ese modo, cada uno se define por la relación con aquellos otros con quienes construimos un camino en el tiempo.

Libros publicados:

Estrategias para Sobrevivir en Buenos Aires Editorial Jorge Álvarez. 1967

Psicoterapia Del Oprimido Editorial Humanitas Buenos Aires 1974.

La Sexta Edición publicada como **“Socioterapia para Sectores Marginados”** Editorial Lumen, 1997

Terapia De Crisis Editorial Búsqueda, Buenos Aires 1982

Los Derechos Humanos en el Otro País Editorial Puntosur, 1990

En Caso de Angustia, rompa la tapa Editorial Astralib 2003

Terapia De Crisis, La Emergencia Psicológica, Edición Bancavida 2007

Carlos Alfredo Sica, Director del CAEPS ha trabajado junto a Moffatt en innumerables dispositivos psicosociales, entre ellos:

.- Comunidad Terapéutica “Peña Carlos Gardel” en el Hospital Borda 1971-1974.

.- Cooperanza en el patio del Borda todos los sábados desde 1985.

.- El Bancadero, Mutual de ayuda psicológica ubicada en el barrio porteño de Once. En esta organización vienen trabajando solidariamente cientos de psicólogos sociales y psicólogos clínicos desde el año 1982 que han asistido a más de 35.000 personas.

Todo pensador desde el ámbito de la Psicología tiene un punto de partida, para comenzar a investigar. Para Freud en su momento, el punto de partida pasó por el tema que existía en esa época, el tabú sobre la sexualidad. Era una época donde no sucedían los cambios vertiginosos que suceden ahora, había alguien que gobernaba durante 40 años seguidos, la gente vivía en casas que se sucedían de abuelos, a padres, a hijos.

Y obviamente había toda una cantidad de situaciones del orden de lo sexual que eran reprimidas, por las costumbres de esa época. Todo eso reprimido iba a parar al depósito del inconsciente como hechos o deseos reprimidos, y esas situaciones generaban patologías muy severas. Las patologías que más se desarrollaban en la época de Freud eran las histerias de conversión.

¿Qué significa esto? Que aquellas situaciones reprimidas iban a ser depositadas después en el cuerpo y aparecían síntomas de, por ejemplo, parálisis de un brazo, imposibilidades de poder hablar, distintas somatizaciones (soma = cuerpo) que eran deseos reprimidos directamente puestos en el cuerpo. Freud comienza a descubrir que trabajando sobre esos contenidos inconscientes y pudiéndose poner en palabras estas cosas, se resolvían los síntomas pues se elaboraban las causas, empieza a curar por la palabra, ya que no había nada físico que ameritara esa disfuncionalidad.



Freud -Padre del Psicoanálisis- acentuó en sus enfoques lo reprimido conectado con la sexualidad. Pertinente para su época, de una moral victoriana en el contexto de una clase social burguesa.

Él en realidad comienza con la hipnosis, sigue inclusive con la imposición de manos, le ponía la mano al paciente sobre la frente para que pudiera liberar aquellos contenidos inconscientes, le daba esa confianza para que éste pudiera expresarlos. Continúa con el método catártico y después trabaja con el análisis de los sueños, para poder reconocer a través de esos simbolismos que se dan en los sueños, cuáles eran los contenidos reprimidos que estaban simbolizados a través de esos sueños, y ahí aparece el tema de la interpretación de los sueños y el Psicoanálisis.

Freud arranca con el tema de lo reprimido conectado con lo sexual que estaba perfectamente encuadrado con esa época en que vivía, de una moral fuertemente victoriana y en el contexto social de una clase burguesa.

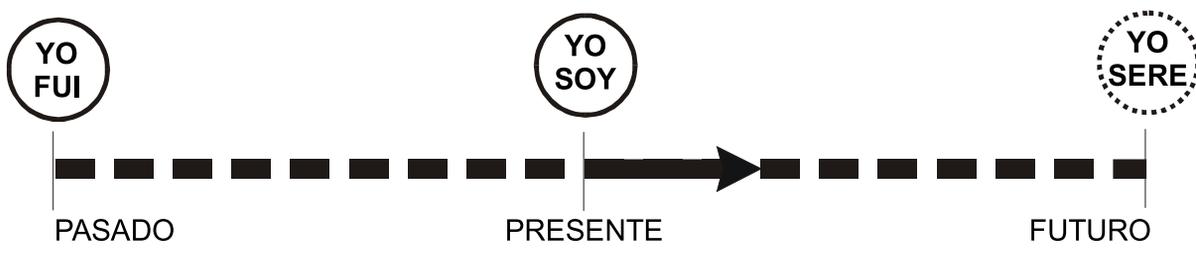
Alfredo Moffatt sostiene que en las épocas actuales, ya las patologías o las sociopatologías que comienzan a aparecer no tienen ese punto de partida, ya no hay esas situaciones de tabú y de represión, o por lo menos el tema no está puesto en su mayoría sobre ese aspecto (Ahora hay programas de TV donde una sexóloga te explica con todas las palabras y todos los "chiches" Ja, Ja,) sino que él tiene como punto de partida otra situación: Que es el tema de la identidad del sujeto. Y como enfermedad, la **crisis de la identidad** del sujeto. Entonces empieza a trabajar con su **Teoría de la Temporalidad del Psiquismo**.

Para poder entender que pasa con nuestras conductas y con la de los que nos rodean. Para entender el proceso del vivir, del existir, donde entre otros aspectos, el Tiempo juega un papel preponderante.

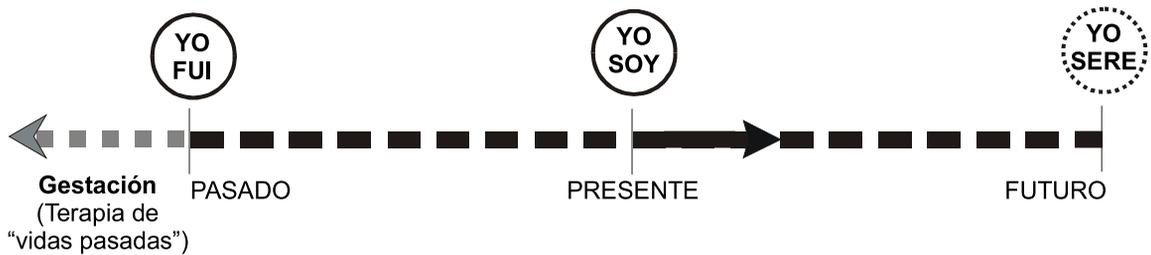
Esquema en cruz, (al final, gráfico total) él comienza con un eje del tiempo que tiene esta prospectiva; arranca desde un ayer, o sea desde un pasado y va hacia un futuro, hacia un mañana, pasando por un presente, un hoy.



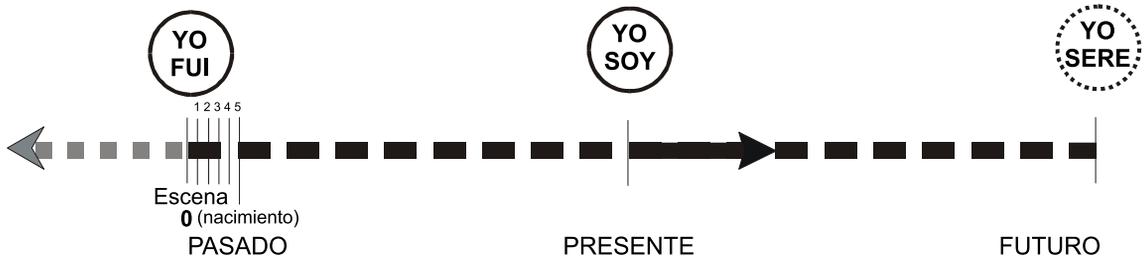
Al tomarlo desde el Yo, queda configurado de la siguiente manera:



¿Que nos sucede a los sujetos con respecto a este eje del tiempo? Todos tenemos por supuesto un momento de nacimiento, -Escena 0- inclusive esta línea podríamos llevarla más atrás, porque podríamos hablar de la gestación en la panza de mamá, lo genético y hereditario y aunque no nos adentraremos en el tema, por no ser pertinente, existe un enfoque que plantea la terapia de "vidas pasadas".



Este eje del tiempo podría milimetrarlo. Por Ej. 0 el nacimiento, 1 año, 2, 3, 4, 5, años, podemos hacer como con la regla que está más marcado cada 5 mm. No es casual, porque alrededor de los 5 años es donde empieza a resolverse el complejo edípico, esta situación de amor libidinal con la madre o con el padre. El hijo tiene que abandonar su amor libidinal hacia el progenitor de sexo opuesto.



Y así podemos sucesivamente ir marcando nuestra trayectoria en la vida.

En esa trayectoria vamos pasando por distintas crisis, que son crisis naturales y que sí o sí las vamos atravesando. Hay una primera que es el del momento del nacimiento, que es cuando dejamos la seguridad del vientre materno, allí estamos protegidos, alimentados, no tenemos necesidad de nada, cuando salimos tenemos que empezar a respirar por nosotros mismos, se imprime la primer carencia, la primera necesidad, la falta de oxígeno. Van sucediéndose las distintas crisis, la de la pubertad, la crisis de la adolescencia, la de la exogamia, exo quiere decir afuera y gamia quiere decir unión, que es cuando se decide salir de la casa materna /paterna, para casarse y armar otra familia. Exo-gamia, unión afuera, lo contrario sería la endo-gamia, una unión adentro. Entonces sabemos cómo es el ciclo de la vida, en un momento uno se va de la casa de los padres y arma otra familia, luego vendrá la crisis de la mitad de la vida, donde hacemos un "balance" mirando hacia atrás y hacia adelante, después la de la senectud y de esta manera vamos atravesando, durante nuestro proceso evolutivo por distintas crisis, hasta la muerte.

¿Qué tema, no? El de la muerte. En nuestra cultura occidental es bastante negada, (A los orientales no les preocupa ni de donde vienen ni adonde van, se ocupan en vivir plenamente cada aquí y ahora). Entonces al negar la muerte estamos negando la vida. Somos seres finitos, no infinitos. Fíjense que el eje del Tiempo tiene un final, que resulta ansiógeno por eso lo negamos. (Hace unos años, dando esta clase de pronto observo que había cometido un fallido, había terminado el final del eje con una flecha. Me dije... Carlos... y lo corregí) Si "creo" que voy a ser inmortal, no valoro a cada paso, a cada instante, la Vida.

Hay una frase que a mi me gusta mucho: Nadie duerme en la carreta que lo lleva de la cárcel al patíbulo. Se imaginan que sabiendo que a pocas cuerdas lo espera la muerte, nadie al subirse a la carreta dirá... *Bueno, voy aprovechar para hacer una siestita.*

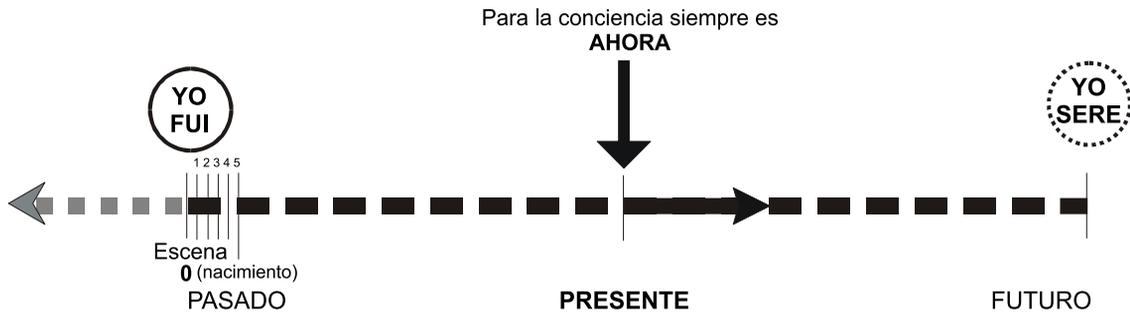
Sin embargo, por negar el tema de la finitud, hay mucha gente que desde que nace hasta que muere, al menos no va con los ojos bien abiertos por la vida.



En el momento del nacimiento -escena 0- entramos a la "película" de nuestra Vida.

La conciencia es puntual

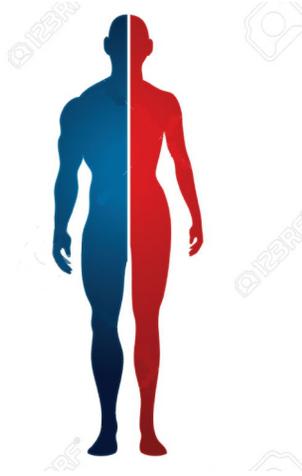
Moffatt plantea que la conciencia es puntual, siempre es ahora, siempre es presente.



Esto significa que lo que fue ayer está en el orden de lo imaginario, lo tengo que reconstruir, ya pasó. Entonces en mi presente, en mi hoy, tengo que traer algo de mi historia y del pasado, que no está, lo tengo que traer, re-cordar (tirar de la cuerda). Si hablo del futuro también es algo de lo imaginario, yo imagino lo que me va a suceder. Por eso este eje del TIEMPO lo ilustramos con línea de puntos, salvo en el momento presente.

Cuando lo centramos en el yo, en el sujeto, vamos a decir que es en función de estos momentos: Yo fui, yo soy, y yo seré. El ser humano es el único animal que puede armar secuencias entre lo que fue y lo que piensa que va a ser.

Hoy yo puedo armar una secuencia entre lo que hice ayer, o lo que hice el año pasado y puedo armar una secuencia a través de hoy, de lo que yo puedo hacer mañana o el año que viene, este proceso de pensamiento lo hago en mi presente. Los animales no pueden hacer esto, viven siempre en un presente que es ahora, no pueden atar cabos para atrás o para adelante. ¿Cómo nos movemos en este eje del tiempo? El hecho de que el Futuro es sólo Vacío nos provoca mucha ansiedad, es por lo que ganan mucho dinero aquellos que son consultados pues se supone que pueden predecirnos el futuro. Es por ello que utilizamos un mecanismo para "llenar" ese vacío. Este mecanismo a veces es consciente, la mayoría de las veces no.

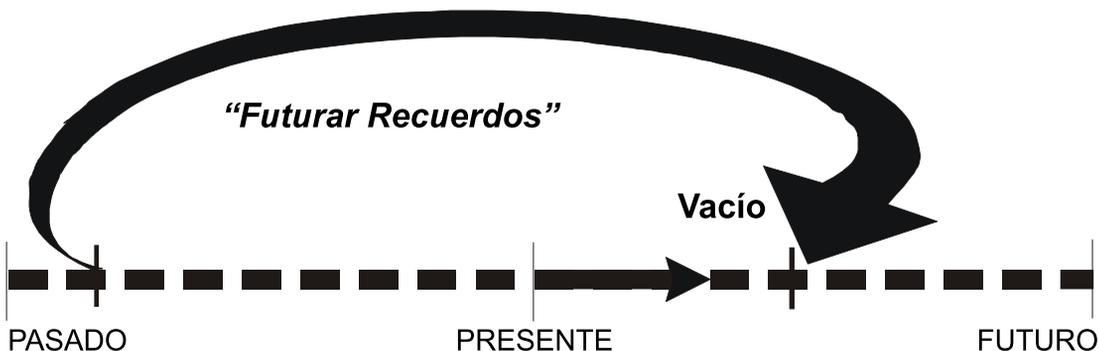


El ser humano es el único animal que puede armar secuencias entre lo que fue y lo que espera ser.

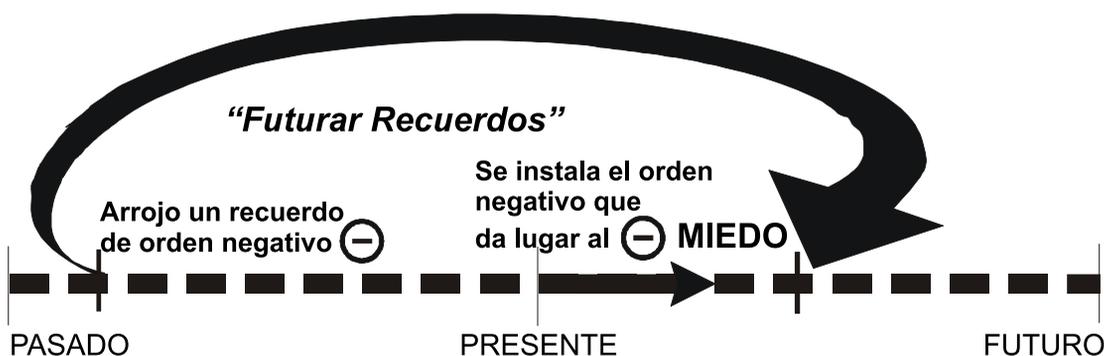
Futurando recuerdos

Continuamente estamos tomando cosas del pasado y las estamos arrojando hacia el futuro. Lo que Moffatt llama, "futurar recuerdos".

Recurrimos a este mecanismo pues nos resulta imperioso "llenar" de algún modo el vacío que tenemos adelante.



Uno toma un recuerdo y lo tira para adelante, lo futura. Ahora si yo tomo algo de mi pasado de orden negativo, una situación traumática, displacentera, que me haya sucedido o que casi me sucede, porque no se terminó de cerrar, si casi me sucede, lo cual es más fuerte todavía, pues no se cerró la gestalt quedando una energía muy latente y poderosa. Si es algo doloroso, displacentero, el recuerdo que yo tomo del pasado y lo tiro para adelante, lo que se instala adelante también es un sentimiento de orden negativo, que va a dar lugar al MIEDO.



Por la ansiedad que nos genera el vacío que hay adelante recurrimos al mecanismo de "futurar recuerdos".

Tomamos algo del pasado y lo arrojamos hacia adelante.

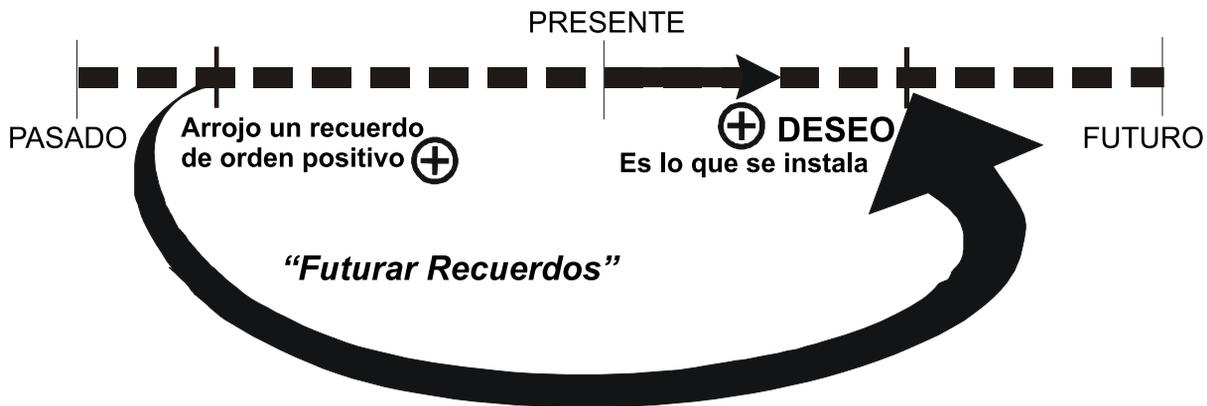
Según la cualidad de lo futurado se instalará el MIEDO o el DESEO.

Ante el miedo nos paralizamos, ante el deseo avanzamos.

Por ejemplo, hoy tomo algo que me pasó la semana pasada, fui a un lugar y pasé un momento desesperante, pasé una situación traumática, entonces yo tomo eso que me pasó hace dos semanas y lo tiro para adelante. Como yo lo arrojo para adelante, voy a temer, por eso se instala el miedo, que la semana que viene me vuelva a pasar aquello que me pasó. Otro ejemplo tomando el caso de algo que no me terminó de pasar, algo que casi me pasa, vamos a suponer que el hecho traumático fue que yo fui a la cancha de fútbol, y de pronto se produjo una avalancha, la policía entró a reprimir, y yo siento que estoy a punto de asfixiarme porque se me vinieron 200 personas encima, pasó algo relacionado en la cancha de River, la tristemente famosa puerta 12 que murió mucha gente, no se supo nunca por qué ese portón no se había abierto y al terminar el partido la gente quedó atrapada, se produjo el pánico y una avalancha que terminó en tragedia. Después le cambiaron los números por letras, a cada puerta, para evitar el recuerdo traumático. Vamos a suponer que me pasa eso, caigo en el suelo, me pisan, yo creo que me voy a morir porque me van a aplastar, resulta que yo salgo ileso de esa situación. No se terminó de cerrar, casi me muero, ahora hoy viene alguien y me dice... *La semana que viene juegan Boca y River, tengo dos entradas, ¿vamos?; " ¡No!". ¿Por qué le digo que no? Porque estoy tomando aquello que casi me pasó o me pasó y lo estoy tirando para adelante y digo no voy, porque temo que me vuelva a pasar aquello que me pasó, o que me pase aquello que casi me pasa. Tiro hacia adelante, ese recuerdo y lo que se instala es el miedo y ante el miedo, yo no quiero avanzar.*

Claro que aquí soy consciente del mecanismo. Pero si "A" (hoy) comienza a enamorarse y a entablar un vínculo con "B", pero si sucede que "A" amó (ayer) mucho a alguien en el pasado y ese vínculo fracasó, se perdió, es probable que si "A" de forma inconsciente futura ese recuerdo, adelante se instala el MIEDO, tiene miedo que le vuelva a suceder, de volver a sufrir, entonces sabotea el vínculo actual, no deja que crezca.

Si lo que tomo del pasado y lo arrojo hacia el futuro es de orden positivo, lo que se instala adelante no es el miedo, es el DESEO y hacia él, sí avanzo.



Vamos a dar otro ejemplo, algo que me sucedió placentero, grato, yo fui a un lugar donde lo pasé bárbaro, entonces yo lo tiro hacia adelante y digo - ¡Quiero eso!, Deseo volver a pasar por la misma situación. Con lo cual a la otra semana, vuelvo a ir al mismo lugar esperando que aquello que me sucedió me vuelva a suceder, ahí me llevo la gran sorpresa porque resulta que nada que ver. Porque se dieron una cantidad de cosas, mi estado de ánimo, la situación, hicieron que fuera un momento fantástico y yo vuelvo a ir a ese mismo lugar, el mismo día, a la misma hora, y con la misma persona para ver si vuelvo a pasar el mismo momento y resulta que no se da. Esto nos deja una enseñanza: que no siempre aquello que nos sucedió nos va a volver a suceder de la misma manera, ya sea del orden positivo o del orden negativo, siempre y cuando haya habido aprendizaje, cuando éste no se da, entramos en la repetición, la estereotipia. Por eso se dice que "el ser humano es el único animal que mete dos veces la pata en el mismo agujero", el ser que ha quedado detenido en su proceso de aprendizaje.

En síntesis el funcionamiento es este: si yo arrojo algo negativo, traumático, se instala el **miedo**; si arrojo algo positivo se instala el **deseo**. La figura es el burro con la caña, el hilo y adelante uno le pone una zanahoria prendida al hilo para que camine, la zanahoria representa el deseo, porque nosotros vamos caminando así, vamos de un ayer a un mañana, vamos siempre caminando en la vida. Lo que nos hace caminar (psicológicamente) es siempre el deseo, que toma forma, se corporiza en proyecto, yo quiero avanzar para ir encontrando aquellas cosas que deseo, es la zanahoria. (Nuestros "queridos" políticos nos tratan como a burritos, nos ponen la zanahoria adelante, pero nunca la alcanzamos, pero por qué creemos, porque necesitamos que adelante esté la Esperanza) Ahora si en lugar de la zanahoria uno cuelga una araña enorme, se me instala el miedo y no voy a querer avanzar, me detengo, me estanco.

Cuando la persona entra en crisis en su presente, se da por el siguiente mecanismo, no puede armar secuencias. Moffatt dice que la posibilidad de secuenciar es como el hilo del collar, que tiene distintas cuentas, distintas perlas, y las perlas son cada momento de nuestra vida, tanto los que pasamos como los que imaginamos que vamos a pasar. El poder armar la secuencia es como el hilo de ese collar, cuando uno entra en crisis es porque se cortó el hilo y quedan sueltas las perlas. Otra imagen muy gráfica es la de una película, una película da ilusión de movimiento, pero en realidad son fotogramas estáticos, 24 fotos que pasadas en un segundo, da la ilusión de movimiento. Cuando la persona entra en crisis en lugar de la película, todo se convierte en proyección de diapositivas, estáticas, primero una después otra. ¿Cómo son esas diapositivas? Hoy es hoy, me da lo mismo que sea martes, domingo, es lo que Moffatt llama la patología del **tiempo detenido**, del **presente continuo**. Es lo que expresa el síntoma de la mayoría de las personas que están en una crisis psicológica severa, no tienen nada por delante porque no pueden armar secuencias. La persona que está en crisis está desesperada, des-espera, no espera nada, no hay nada adelante, solo vacío o miedo. Siempre necesitamos que adelante haya proyecto, (desde nuestra cultura occidental) por eso cuando no tenemos proyectos nos sentimos tan mal, las heridas del alma comienzan a aliviarse cuando aparece un nuevo proyecto. Estamos bajoneados, nos bancamos un tiempo ese bajón, lo elaboramos, hasta que de pronto uno dice, "-Bueno, pero voy a ver si hago tal cosa..." empieza a proyectar y otra vez se pone en movimiento, sale de ese presente continuo. En cambio a una persona que está en crisis, vos le decís: -¿Dale, vamos el sábado al cine?



Cuando la persona entra en crisis se produce la patología del tiempo detenido o presente continuo. La imposibilidad de avanzar psicológicamente hacia el futuro. De configurar proyectos.

Y esa persona que está en un presente continuo, te responde: *¿el sábado...? No... gracias.* No se proyecta ni hacia unos días. Cada momento es cada momento, por eso son diapositivas, ahora es ahora, no armo secuencias. "La salud mental es como andar en bicicleta, mientras anda todo va bien, si se para se cae"

Resolver la gran contradicción

En este eje del tiempo nos pasa que la vida nos desafía a resolver algo paradójico, contradictorio, que es que vamos siendo siempre distintos, no somos iguales cuando nacemos, que cuando tenemos cinco años, cuando tenemos 10, 15, 20. No somos iguales física ni psicológicamente, van cambiando nuestras formas de pensar, somos distintos. Distintos YO que fui. A lo largo de nuestra vida siempre vamos siendo distintos, pero lo contradictorio es que tenemos que seguir siendo los mismos. Es decir la vida nos obliga a ser distintos pero seguir siendo los mismos. Este es uno de los puntos clave de la Identidad. Y técnicamente lo llamaremos: **Continuidad Yoica** (La continuidad del Yo).

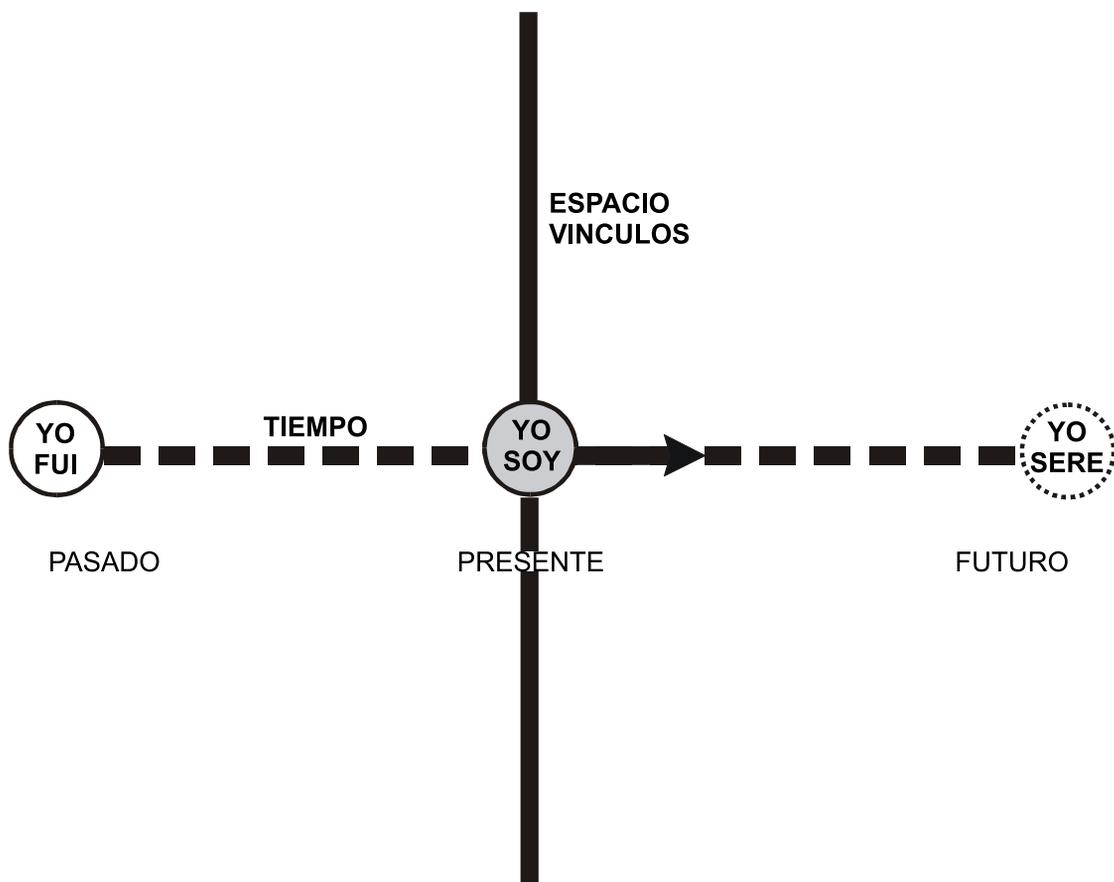


Siempre necesitamos que adelante haya proyectos. Cuando la persona entra en crisis pierde la capacidad de armar secuencias. Está desesperada es decir... des-espera, no espera nada.

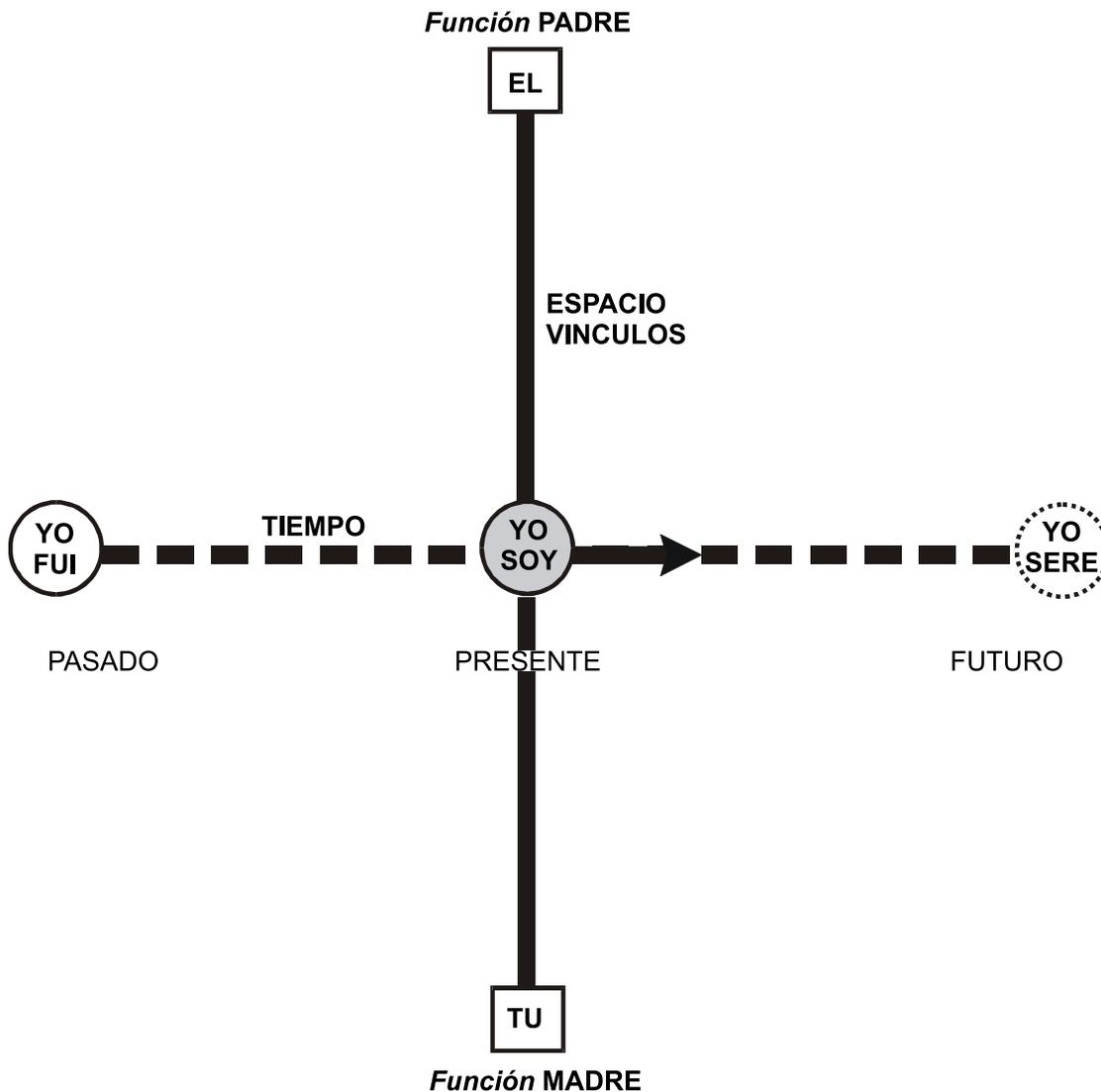
La salud mental es como andar en bicicleta. Si anda, todo va bien. Si se detiene, se cae.

Espacio - Vínculos

Se agrega a este eje, otro en sentido vertical. Representa al espacio y a los vínculos.



El eje del tiempo es abstracto, es imaginario siempre, el pasado y el futuro lo tenemos que construir en la mente. Ahora este eje vertical, tiene que ver con los espacios (Los hábitats) y con los vínculos, ya no es imaginario, es concreto. Por ejemplo, en nuestro aquí y ahora de todos nosotros, estamos encontrándonos en este punto, (la intersección de los dos ejes) en este espacio físico -aquí- (La escuela), y -ahora- nos estamos vinculando nosotros. Entonces este eje del espacio y de los vínculos comienza a poblarse con el El o Ellos y el Tu o Vos, que empiezan a ser los vínculos. Allí aparece la función Padre (Él) y aparece la función Madre (Tú).



Siempre que hablemos de estos temas vamos a hablar de *función*, función madre y función padre, porque puede que no sea la madre biológica, sino la que cumplió la función madre. Digamos que es la madre biológica, pero vamos a suponer que no lo deseaba y no se establece el vínculo. Como sujetos nos manejamos en función de necesidades, somos sujetos a necesidades. La palabra sujeto alude a esto, a que estamos sujetos a necesidades, necesidades que solo podrán ser satisfechas en relación con otros, y ahí aparece el vínculo. Si una mujer queda embarazada, engendra un hijo pero no lo desea y lo tiene, como no es su necesidad ejercer el rol de madre no va a establecer un vínculo con ese hijo, porque no es su necesidad. Lo tendrá, pero no va a haber un vínculo de madre e hijo. En cambio viene otra persona, y se hace cargo, porque tiene la necesidad de cumplir el rol de madre y entonces cumple la función madre, y sí establece el vínculo con el niño. Cuando no hay necesidades que se complementan, no hay vínculo que valga, por más que queramos forzarlo.

Cuando nacemos y empezamos a transitar por este eje del tiempo, establecemos los primeros vínculos y el primer vínculo que tenemos es el de la madre, el vínculo más primario. Es ese vínculo a través del cual primero cenestésicamente, por contacto, por afecto, después por mirada, se empieza a construir nuestra identidad. Esta es la postura sartreana. Sartre dice que existimos por la mirada del otro, el otro al mirarme me hace existir, me define. Esa primera mirada que comienza a darnos la identidad, es la mirada de la madre. Es un vínculo muy importante y muy fuerte. Por eso lo marcamos como que es el Tu o Vos, porque es un vínculo primario muy cercano y afectivo. Arriba (en el esquema) está la función padre, que aparece como todo el tema de la ley, el orden, la palabra, la cultura, todo eso va a estar en este área. ¿Por qué el tema de la Ley coincide con el área de la función padre? Porque el padre es el que establece a partir de lo edípico, donde le dice al chico: -¡Ojo a vos se te está permitido todo menos eso! "Eso", es tener relaciones sexuales con la madre. Ahí aparece toda una fantasía de castración, que si yo no abandono el amor libidinal hacia mi madre, mi padre me va a castrar, esta es la fantasía edípica. Hay un NO, que es el primer NO, que funda la cultura. Significa que para vivir socializados, en aras de la cultura, (aras significa sacrificio), tenemos que sacrificar algunos deseos nuestros, (tabú del incesto). Si yo tengo necesidad y deseo en estos momentos, de orinar, yo tengo que reprimir ese deseo para ir y hacerlo en el baño, no puedo dar rienda suelta a mi deseo y necesidad, como orinar donde me encuentre. Para vivir en sociedad tiene que aparecer algún no: ¡No, acá eso no se puede hacer! **Los no habilitan los sí.** Acá no, en el baño o en tal lugar, si. Si no existiera la Ley y este orden, sería muy caótico. Eso lo ubicamos en el área de arriba (en el esquema), porque el padre es el que introduce los primeros no en nuestras vidas. -Esto no se hace, esto no corresponde. La madre aparece como función más afectiva. Con esto hay que hacer una aclaración, no significa que el afecto es privativo de la madre, este es un esquema como para entender estas reglas, pero no significa que la madre es la que se arroga el afecto. El padre también dará afecto, la madre también pondrá leyes, pero genéricamente, para encuadrarlo, así están distribuidos los roles, las funciones.

Testigos válidos



*Cuando suceden hechos valiosos en nuestra vida, recién cobran su total valor cuando los compartimos con otros. Con nuestros **testigos válidos.** Ellos son los que registran y "escriben" el libro de nuestra vida.*

Entonces aparecen los primeros vínculos. Después a esto de los vínculos le pego un pequeño sesgo y digo, nuestros **primeros testigos válidos.** ¿Qué son los testigos válidos? En el transcurso de nuestra vida nos van sucediendo cosas que realmente toman valor o importan para mí si las puedo compartir con otros, testigos más o menos válidos. Después el eje del espacio se va corriendo, es como si estas coordenadas nosotros las fuéramos corriendo, cuando nacimos había una determinada casa, un determinado país, determinados vínculos. Vamos pasando por distintos hábitats, cuando tenía 20 años vivía en mi casa materna, mis vínculos más cercanos eran mi hermano y mi madre, pero después me casé, mi hábitat cambió.

Decíamos que nos van sucediendo cosas que si son importantes o valiosas para nosotros, recién cobran su total valor cuando las comparto con otros, que son mis testigos válidos. Por ejemplo un estudiante que estuvo dos semanas matándose para rendir la última materia, que lo tenía muy nervioso porque si no tenía que esperar un año más para recibirse, y llega el día del examen y lo rinde bien, lo embarga la felicidad pero no está completo hasta que no toma el primer teléfono que encuentra, y... "¡Vieja, o viejo, aprobé!", o "¡Querida, aprobé!" si el testigo válido es su esposa. Ahí se completa, porque necesita un testigo que le confirme eso, que viene conociendo de su historia, porque ese testigo válido sabe que se quedó varias noches sin dormir, cuántas expectativas había, van conociendo y registrando nuestra historia. Yo le puedo decir al quiosquero mientras compro cigarrillos: Jefe, ¡sabe que estoy contento porque aprobé! Pero no es un testigo válido, es sólo testigo. -¿Qué aprobó? - Aprobé la última materia, soy abogado..., pero ese testigo circunstancial nos sirve relativamente.

Vamos perdiendo testigos válidos pero también creamos otros.

Porque siempre necesitamos tener estos testigos válidos, porque si nuestros testigos válidos son los padres, en un momento los perdemos, pero vamos haciendo otros.

Tiempo ladrón. Fabricante de fantasmas

Moffatt dice que el tiempo, es un tiempo ladrón porque nos va robando cosas, nos va robando la niñez, la juventud, seres queridos. Este camino se va poblando de pérdidas, cosas que el tiempo nos va robando. Y nos va dando también, por eso vamos perdiendo algunos testigos válidos, pero vamos ganando o queriendo ganar otros.

Vamos a hacer un pequeño paréntesis en esto. Uno obviamente quiere escaparse del sufrimiento, de la emoción pena. Los sentimientos se encadenan. Si la emoción es **pena**, es necesario desahogarla, se hace **catarsis** de la pena a través del **llanto**.

Pero resulta que socialmente está casi penalizado llorar, porque desde la infancia al varón se le dice: ¡El hombre no debe llorar!, -Si llora es un mariquita- y a las mujeres les dicen que no pueden sacar la bronca (catarsis por medio del estallido colérico) porque eso no es femenino. Nos vamos acostumbrando a retener emociones, a no desahogarnos, el término técnico del desahogo de las emociones es catarsis. La catarsis de la pena es el llanto, uno desahoga esa pena. La pena viene siempre por pérdida, yo pierdo algo querido y me sobreviene la pena. Para que tenga pena y sienta esa pérdida, tiene que ser algo que yo quiera, a lo cual yo me haya apegado, acá aparece el apego. Si yo siento amor por algo, con lo cual me vinculo, me apego a eso que quiero, si lo pierdo me sobreviene la pena, y para desahogar esa pena tengo que poder llorar. Dijimos que socialmente está mal visto llorar en público, y aparte ya perdimos la costumbre. Esta es la tarea que hacemos con el EPS, con nuestro Equipo de Emergencias Psicosociales, cuando vamos a contener la angustia, en el lugar de la emergencia, tratamos de encontrarnos con la gente, que halla un verdadero vínculo, un profundo encuentro. Pasar a ser un testigo medianamente válido de lo que les está pasando, y luego propiciar que hagan catarsis. Entonces como llorar no puedo llorar, ni quiero, está penalizado, para no llorar tengo que suprimir la pena, tengo que tratar de no tener penas que me lleven a tener que llorar. Para suprimir las penas, tengo que tratar de no perder nada a lo que yo me haya apegado, de manera que tengo que no amar. Fíjense todo lo que empiezo a suprimir. Esto es lo que da respuesta a ciertos dichos populares, por ejemplo: "Buey solo bien se lame" Porque uno quizás amó, se apegó a aquello que amaba, lo perdió y sufrió, tuvo pena, para poder borrar todo eso no se apegó a nada. A veces andamos por la vida tratando de no apegarnos ni amar nada para no sufrir, y hacemos ciertos actos que son mecánicos. Entonces: me caso pero para no estar solo en mi vejez. Pero trato de no apegarme demasiado, porque si después lo pierdo voy a sufrir.

¿Cómo se resuelve saludablemente esta secuencia? Hay que poder llorar, ya que el llanto es la puerta de entrada al duelo. Duelo viene de pelea, son dos partes de nuestra misma persona que se pelean. Una que quiere reconocer la pérdida, siente pena, dice - Bueno a esta persona la perdí, no la voy a tener más. Y hay otra parte de nosotros que lo niega, dice- No lo perdí, se fue de viaje, para mí es como si siguiera presente; hay una negación. El duelo, que lleva tiempo, es el proceso donde se da esa pelea entre negarlo y aceptarlo, si triunfa la negación es el duelo patológico. Cuando se acepta que esa persona no estará más, es el duelo saludable ya que se comprende que la ausencia es física pero que estará siempre en el recuerdo. Va a quedar ese recuerdo que es de uno, y va a estar internalizado ese vínculo. Por eso también el refrán popular dice: "Los muertos viven en el recuerdo de los vivos".

Realmente uno se termina de morir definitivamente, cuando nadie te recuerda.

Cuando uno hace ese duelo que por lo general dura un año y unos meses. Antes se llevaba luto, porque se trata de que pasen los distintos ciclos del año que uno tiene que atravesar sufriendo esa pérdida. Si la persona se murió en verano, llegará el primer invierno en el que uno dirá: - ¡Te acordás el invierno pasado, que habíamos comprado las estufas!



Duelo, viene de pelea. Son dos partes de nuestra persona que se pelean. Una quiere reconocer la pérdida, la otra negarla. Cuando triunfa la que niega es el duelo patológico. El duelo saludable es cuando se acepta la pérdida elaborándola, atravesando un proceso que incluye la tristeza y el llanto. Si no se puede llorar, después no se puede reír.

Después vendrá la primera primavera sin la persona querida, el primer verano, las fiestas de fin de año, el primer cumpleaños que no está, etc. Cuando se van cumpliendo todos esos ciclos vividos con tristeza, hemos pasado por cada primera vez, (sin la presencia física de ese ser querido) ahí se redondea y ahí se supone que uno ya terminó de elaborar el duelo, después quedará para siempre el recuerdo de ese ser querido que uno perdió. Se completó el duelo.

Recuerdo versus Fantasma

Decíamos que si el duelo fue bien transitado queda el recuerdo, el objeto perdido pasa a ser parte de mi Mundo Interior.

Pero si el duelo es patológico aparece el fantasma. Una ausencia "presente".

El fantasma se aparece cuando quiere, en los momentos más inoportunos y no podemos avanzar en la vida. Si "A" que amaba profundamente a su esposa, enviudó hace años y hoy comienza un romance con "B", cada vez que está con "B" el fantasma "presente" de su esposa, hará que se sienta infiel, y no podrá concretar este vínculo de hoy.

En cambio al recuerdo, lo traemos cada vez que necesitamos traerlo. Recordamos, re-cordar, tirar de la cuerda algo del pasado. También lo podemos asociar a cardio, recordar = volver a pasarlo por el corazón.



Cuando el duelo fue bien transitado queda el recuerdo.

El objeto perdido pasa a ser parte de nuestro Mundo Interior.

Entonces cuando uno puede seguir la secuencia, tener el desahogo a través del llanto y hacer el duelo, se da cuenta que puede volver a amar. Porque ya no le teme a esto de que si amo me apego, pero si lo pierdo voy a sufrir... - Si, ya sé lo que es sufrir, ya sé lo que es tener pena, ya sé lo que es llorar, pero sé que después eso se elabora y puedo volver a amar. Por lo general cuando uno tiene esa necesidad de testigos válidos, es porque uno se jugó en algo, apostó a ese algo y si se le dio lo quiere compartir con alegría. O si es algo negativo que le pasó, también necesita al testigo válido para decirle: -¡Regístralo que me pasó!. Yo digo que tendrían que existir "escribanías del alma", que uno pudiera ir y decir: en el año 1997 no me acuerdo bien en qué mes, pero me pasó algo muy significativo; entonces van y lo buscan en esos enormes libros, -Si, si, a Ud. le paso esto y esto. (Que triste si la modernidad nos deja sin testigos válidos, y hubiese que crear testigos postizos, lo de las escribanías, a veces los psicólogos cubren ese rol).

Los primeros testigos válidos son papá y mamá, después llegará nuestra primera maestra, nuestra primera novia o novio, los amigos, etc.

Fíjense que se dan fenómenos muy curiosos por ejemplo cuando un chiquito se cae en la plaza y se lastima, no llora porque la madre está lejos, sale corriendo y recién cuando ve que la madre lo mira, dice: - ¡Mamá, mamá ... me caí! y ahí se larga a llorar; La pregunta es ¿Por qué no lloró cuando se cayó, si ahí es cuando le dolía? Porque había alrededor testigos de su caída, pero no eran testigos válidos. La escena que vemos es que la mamá lo abraza y le dice - Bueno, bueno...; lo calma, lo contiene. ¿Por qué antes no le servía llorar? Porque ¿quién le iba a registrar eso? En cambio la madre, aparte de que contiene, está registrando en el libro de la vida, que se cayó.

Por eso después uno siempre repasa las cosas con la madre: -¿Má?, ¿de qué era esta cicatriz? Ya lo contó mil veces -Eso fue cuando eras chiquito, que ibas en una patineta y te caíste, te tuve que llevar al hospital y te dieron cinco puntos.

Y te tienen las cosas registradas. Yo me acuerdo que en mis cumpleaños iba a comer a la casa de mi madre, que hace varios años que falleció, pero siempre está dentro de mí. Me había hecho la costumbre ya de grande, de almorzar siempre con ella el día de mi cumpleaños. (Iba para felicitarla por el hijo maravilloso que había tenido, ja, ja,) Yo me acuerdo que en esos almuerzos, siempre le pedía que me contara lo mismo:

-Vieja, ¿cómo fue el tema de mi nacimiento? Ella estuvo internada un tiempo antes de tenerme, porque el embarazo venía complicado, y saben cuantas veces en mi vida me había contado todo, con detalles, y sin embargo siempre volvía a preguntarle. A uno le gusta escuchar eso que te va certificando que vos seguís siendo el mismo.

Incluso en la crisis de los cuarenta uno que a veces todavía tiene papá o abuelo, pregunta la historia de la familia. Es porque le gusta y es porque está pasando un momento bravo y necesita corroborar quien es, de donde viene.

Baños de Identidad

En realidad en la vida, en este transcurso del tiempo, siempre vamos necesitando baños de identidad. Porque nosotros que vivimos en estas grandes ciudades, nuestra identidad está amenazada continuamente, corremos el riesgo de pasar a ser seres anónimos, que nuestra identidad se diluya. Esto no pasa en localidades más pequeñas, en un pueblito alguien va a la panadería y en el camino se cruzó con cinco personas conocidas. -*Hola Susana, ¿cómo te va?*, -*Qué tal Don Juan!*

Don Juan sabe que Susana es la hija de Doña Marta y a la vez es la madre de Fulanito y Menganito, saben toda la historia de uno. En cambio en las grandes ciudades uno camina todo un día por toda la ciudad de punta a punta, y no se encuentra con nadie que lo salude, que lo conozca, y eso hace tambalear la identidad, necesitamos baños de identidad. Por eso nos gusta tanto cuando vamos a un lugar que nos reconocen, la gente se hace habitué de un lugar, va a desayunar siempre al mismo lugar porque en ese lugar ya saben con qué se desayuna, va a comprar los cigarrillos al mismo kiosco, porque el quiosquero ya sabe que marca fuma; uno se siente re-conocido.

Sostengo como hipótesis, que los pequeños comercios del barrio sobreviven los embates de los grandes supermercados, por lo que vengo diciendo. Doña Rosa (Por decir un nombre, no por Neustad que usaba tanto el Doña Rosa) va a la carnicería del barrio. -*Hola Aníbal - Hola Rosa, ¿Cómo anda? ¿Qué va a llevar?*

-*Deme un kilo de milanesas.* Y mientras Aníbal abre la heladera, saca la bola de lomo, porque sabe que es lo que ella siempre lleva, y comienza a cortarle las milanesas, que ya sabe cómo las tiene que cortar para ella, le pregunta... -*¿Y, cómo anda el patrón? (el marido de Rosa).* -*Bien... gracias a Dios ya está mejor.* -*¿Qué susto, no? ¿Y el pibe... ya encontró laburo?* -*No, sabe que todavía, no.* -*No importa... ya va a encontrar.* ¿Cuándo Rosa se va con las milanesas... sólo se lleva las milanesas, o también un baño de identidad?

Andá a darte ese baño de identidad al supermercado.

Los amigos cuando pasa mucho tiempo y se reencuentran... -*Cómo te va Carlitos!!!* Carlitos, ya es un grandote, pero lo hacen sentir nuevamente que sigue siendo Carlitos. Estas cosas no las recapitamos en el momento pero nos hacen sentir bien, sentimos que seguimos siendo los mismos. Y los testigos válidos son los que nos aseguran, dan testimonio de que seguimos siendo los mismos. Pasa con los amigos, hoy comparto tu alegría y soy testigo válido de tu alegría, pero también me acuerdo que hace una semana estabas re mal porque te había pasado tal cosa. Entonces pasan a ser los testigos válidos de esta marcha que vamos haciendo a través de la vida.

Este es un lindo tema porque nos va aclarando mucho cómo es este proceso de vivir. Y tenemos que saber primero cómo funciona la "máquina" humana, para después siendo psicólogos sociales, operadores, sepamos qué hay que arreglar, dónde hay que tocar para que la máquina que falla vuelva a funcionar. Entonces... al comenzar a transitar por el eje del Tiempo van empezando a aparecer los vínculos, como dice Moffatt, cuando empezamos a andar en la vida, vamos haciéndolo de ayer a mañana y de la mano de mamá y papá. Después se van sumando otros testigos válidos.

Por eso las parejas cuando se conocen, en el periodo de enamoramiento, hay una desesperación por tratar de conocerse lo máximo posible, para que el otro cuanto antes, se convierta en mi testigo válido. Son horas y horas de contarse mutuamente la historia de sus vidas. Y vemos que ese vínculo se va armando, cada vez van más hacia atrás, hasta que se llevan las fotos de cuando eran chiquitos. El sentido de eso pasa por: Conoceme lo más rápido posible para que pases a ser testigo válido de mi existencia. No podés ser testigo válido si no conocés mi historia, mi vida.

Además, **no se puede amar lo que no se conoce.**



En la época actual, en la gran ciudad y con tiempos vertiginosos nuestra identidad está amenazada continuamente, corremos el riesgo de pasar a ser seres anónimos, que nuestra identidad se diluya.

Entonces se cuentan todo, "alquilan" la mesa de un bar, (Pocas veces vamos a un bar para sólo tomar café, el valor del café es el valor mínimo del alquiler de la mesa para charlar con alguien, y todos más o menos sabemos que si ya pasó una hora, se venció el alquiler, entonces pedimos otro café para renovar el contrato) y así, contándose la historia de sus vidas pasan a ser testigos válidos uno del otro. Si ese vínculo crece y continúa: tengo una alegría en el día y espero llegar a la noche para contarle a mi pareja mi felicidad y compartir lo me pasó, pero que al mismo tiempo registre lo que me pasó. Por eso después cuestan tanto las separaciones, porque en las separaciones aparece la fantasía de que este testigo válido, que tiene todo el libro de la historia de mi vida, si me separo se lleva parte de mi historia y yo dejo de ser yo.

Por eso son tan dolorosas las separaciones y cuestan tanto asumirlas, porque uno tiene la sensación de que esa persona se lleva parte de mi vida, de mi identidad.

En un vínculo muy significativo, cuando uno tiene que viajar lejos, en la despedida en la estación, aeropuerto o lo que fuere, lo último que dicen ambos al despedirse, la última palabra es... ¡Cuidate! Y la otra también dice... Si, vos también, ¡cuidate!

Yo digo que mentimos, lo que en realidad estamos diciendo es... ¡Cuidame!

Cuidame todas las cosas mías que están en vos, y que si te pasa algo, las pierdo.

Cuando no queda mas remedio, cuando la situación señala que el vínculo no puede seguir porque hay necesidades que pasan por otro lado ahora, cuando fue el "contrato" las necesidades mutuas coincidían, por eso se armó el vínculo. El contrato lo armamos en el pasado y esta todo bárbaro, porque los dos teníamos necesidades complementarias, pero hoy mis necesidades pasan por otro lado y las de mi pareja también. Entonces hay dos opciones; "recontratar" cambiando varias clausulas acordes con las necesidades actuales o se decide la separación. Cuando no se enfrentan estas dos opciones se entra en una crisis donde igualmente la pareja se desarma. Cuesta dar el paso, ¿por qué? Porque aparece este miedo de que con esta separación se vaya parte de mi identidad. Cuando la separación se da, trato de buscar otro testigo válido que empiece a cumplir esa función.

Así se van agregando estos vínculos en nuestras vidas, que nos van testimoniando que seguimos siendo nosotros, **la identidad siempre nos la dan los otros.**

En la vida vamos cambiando, porque no somos iguales a las distintas edades, cuando pasamos a ser padres, abuelos, etc. Por eso decía vamos siendo distintos, es el carozo de uno el que no puede cambiar, el sí mismo, el self, el yo, ese no cambia, pero hay ciertas cosas que van cambiando. Entonces una nueva pareja va a ser un vínculo distinto al anterior. Sería sospechoso que uno pretendiera hacer un calco de lo anterior, aparte de que no se lograría, es imposible, porque es otro momento en la vida de uno, esto no se va a dar. Pero la necesidad de que el otro se constituya en un testigo válido siempre va a estar. Después está cómo me comunico con esos vínculos. La importancia de una comunicación funcional (Comunicación es uno de los ejes temáticos más importantes que trabajaremos durante la carrera, ya que los vínculos se deslizan por ese riel).

En principio cuando nos ponen en el mundo el tema es así, empezamos a hacer un recorrido a través del tiempo, del ayer al mañana, al principio lo vamos haciendo de la mano de mamá y papá y después lo vamos haciendo de la mano, el brazo, el hombro de otros que nos van acompañando en ese recorrido.

En síntesis

Los dos puntos clave de la Identidad son:

- 1. La Continuidad Yoica.**
- 2. Los Vínculos.**

Me despidio por hoy con el deseo que a partir de este comienzo, y trabajando los temas que aquí se traten, en el Grupo Operativo, comiencen a tejer la trama vincular que los vaya convirtiendo con el tiempo, en mutuos testigos válidos.