



INSTITUTO DE PSICOTERAPIA RELACIONAL



Asociación constituida en Madrid el 28-11-2006. Inscrita en el Registro Nacional de Asociaciones del Ministerio del Interior con fecha 27-12-2006 y número 588270

Cine-Forum en el Ágora

Temporada 2011-2012

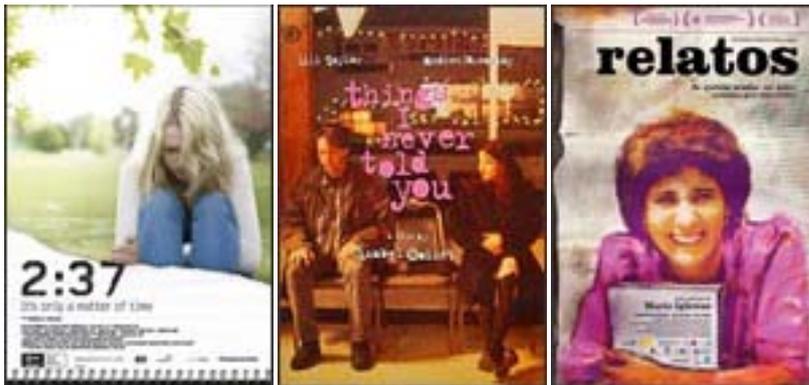
Ciclo: La conexión emocional, más allá de uno mismo

Coordinadora: Rosario Castaño

Unas pequeñísimas reflexiones

Cada año, al finalizar el curso, me gusta detenerme y hacer una recopilación de lo que me han aportado los debates del Cine Forum pero, en primer lugar, quiero transmitir de nuevo mi agradecimiento a los comentaristas que, este año, nos han hecho partícipes de sus conocimientos y reflexiones en un ciclo plagado de múltiples interrogantes psicológicos, como no podía ser menos, tratándose de *la conexión emocional*, un título que desde el primer momento nos traslada a lo más íntimo del ser humano y nos obliga a movernos alrededor del *self* y de la identidad con sus múltiples vicisitudes.

Gracias a Javier Urra, Carlos Rodríguez Sutil, Sandra Toribio, Carmen Alonso, Rosa Domínguez, Alejandro Ávila, Mario Nervi, y Luis Sandoval. Espero contar de nuevo con su valiosa colaboración. También quiero dar las gracias a todos los asistentes que, con sus reflexiones han contribuido de forma generosa a enriquecer este espacio.



Sede social: Alberto Aguilera, 10 – Escalera Izquierda. 1º ; 28015-MADRID

Teléfonos 915919006 / 669142898 Fax 914457333

ipr@psicoterapiarelacional.es / www.psicoterapiarelacional.es



INSTITUTO DE PSICOTERAPIA RELACIONAL



Asociación constituida en Madrid el 28-11-2006. Inscrita en el Registro Nacional de Asociaciones del Ministerio del Interior con fecha 27-12-2006 y número 588270



Cada año también, al disponerme a preparar el tema central del ciclo, intento marcarme el reto de crear un espacio que permita una mayor comprensión de los principios teóricos del Psicoanálisis Relacional y de las técnicas psicoterapéuticas a través de las historias que nos proporciona el cine. Me interesa ver la sociedad en la que estamos inmersos, a la que pertenecemos y de la que no es fácil sustraerse, con esa mirada entre fascinada y reflexiva que despierta el mundo de la imagen.

Me suele disgustar que en las películas se edulcore la realidad o se la llene de innecesario sentimentalismo aunque, agradezco que se introduzcan toques de comedia y que no todo sea exclusivamente trágico. Los directores: Murali. k. Thalluri; Isabel Coixet; Mario Iglesias; Rafa Cortés; Lee Daniels; ken Loach; Pedro Almodovar; Elijah Wood y Jens Lien utilizan, unas veces finísima ironía, otras dolor desgarrado y siempre, grandes dosis de sensibilidad para describir historias que, muchos pueden considerar cuestiones menores de la vida por pertenecer al mundo de los afectos; también experiencias cotidianas traumáticas, que como tales, no pertenecen al campo de lo nombrado, lo dicho, lo afrontado, o entendido y

Sede social: Alberto Aguilera, 10 – Escalera Izquierda. 1º ; 28015-MADRID

Teléfonos 915919006 / 669142898 Fax 914457333

ipr@psicoterapiarelacional.es / www.psicoterapiarelacional.es



INSTITUTO DE PSICOTERAPIA RELACIONAL



Asociación constituida en Madrid el 28-11-2006. Inscrita en el Registro Nacional de Asociaciones del Ministerio del Interior con fecha 27-12-2006 y número 588270

que, sin embargo son vividas y experimentadas más de lo que los propios sujetos creen.

Estos directores nos acercan a la vida misma con experiencias que esconden la necesidad de ir detrás de los recuerdos que no acaban de entenderse, la tensión entre los valores tradicionales familiares y la búsqueda y aceptación de otros nuevos, la violencia, el abuso, el abandono, la necesidad de pertenencia y de relación a lo largo de la vida, y en todo caso la necesidad de amar y sentirse amado, a través de unos personajes muy actuales, propios de nuestra sociedad a la vez globalizada e individualista, en la que se convive con ese eclecticismo que permite, por lo menos aparentemente, que cada uno pueda componer sus propios personajes.

A través de nuestros afectos, de las emociones y sentimientos que despiertan las relaciones con los Otros significativos, vamos dando forma a nuestra manera de ser y de estar en el mundo, a ese sentimiento de ser uno mismo, en el que se van desplegando, entre otros, dos afectos tan interesantes para entender las relaciones afectivas como son la vergüenza y la culpa. Nuestra identidad se va construyendo, en parte, a través de los vínculos que vamos creando y estableciendo dentro del pequeño grupo de pertenencia y dentro de una cultura determinada. Desde el nacimiento el bebé es un ser dependiente que interactúa con un adulto y en esa relación va buscando la independencia en una lucha entre la necesidad de separarse y diferenciarse y la necesidad de identificarse con el Otro*.

Nos encontramos con dos conceptos muy interesantes para entender mejor al ser humano:

- La identidad
- La intimidad

Por una parte, **la identidad** es un concepto que aparece en los textos psicoanalíticos a partir de mediados de los años cincuenta del pasado siglo. Fue introducido por Erickson, quien se interesó por el entorno del individuo y su influencia en el desarrollo infantil mientras trabajaba con niños. Es un término que contiene una contradicción en sí mismo: significa a la vez lo que es semejante, idéntico y lo que es diferente.

*El Otro, (con mayúsculas) para referirme a la persona significativa, a la persona real y fantaseada a la vez, que no es ni tan otro ni tan diferente a uno mismo, esta persona suele ser la madre, el padre y en la vida adulta, esa persona significativa se suele reproducir en gran parte en la pareja, sea en una relación esporádica o estable.

Sede social: *Alberto Aguilera, 10 – Escalera Izquierda. 1º ; 28015-MADRID*

Teléfonos 915919006 / 669142898 Fax 914457333

ipr@psicoterapiarelacional.es / www.psicoterapiarelacional.es



INSTITUTO DE PSICOTERAPIA RELACIONAL



Asociación constituida en Madrid el 28-11-2006. Inscrita en el Registro Nacional de Asociaciones del Ministerio del Interior con fecha 27-12-2006 y número 588270

La identidad surge con el establecimiento del sentimiento del sí mismo, de ser alguien separado de la madre, a partir de una experiencia crucial de simbiosis con ella, de dependencia absoluta como diría Winnicott, en una constante tensión entre autonomía y dependencia, y que podríamos sintetizar en esta frase: cualquier tipo de relación se caracteriza por vínculos en los que predomina no la independencia ni la certeza absolutas sino la interdependencia y la incertidumbre relativas.

La identidad se va formando ya en el proceso de separación e individuación de la figura significativa de apego (que suele ser la madre o la figura del cuidador principal). Vamos aprendiendo a sostenernos a nosotros mismos, a saber desde nuestra imperfecta subjetividad que somos seres dependientes emocionalmente de los Otros, que nuestra independencia siempre será relativa, lo que nos ayudará a llegar a ver a la madre o figura significativa como alguien separado de nosotros y no como alguien que está ahí de forma natural y permanente, como el aire que respiramos y al que sólo damos importancia cuando notamos que nos falta.

En ese primer proceso de separación y también a lo largo de la vida, vamos aprendiendo que no somos el mismo en diferentes tiempos y en diferentes espacios. Lo que se vivió y lo que se pensó es diferente de lo que uno vive y piensa en el aquí y ahora; tampoco puede decirse que uno sea una prolongación o una sombra de lo que fue.

El paso objetivo del tiempo y el sentido subjetivo del tiempo se van instalando y nos van ayudando a integrar las propias experiencias, de las que surgen un sentimiento nuevo con el que uno se enfrenta como alguien nuevo a nuevas experiencias. Somos la paradoja de muchos *selves*, de muchos *cuerpos* en el mismo cuerpo sin dejar de seguir siendo siempre el mismo, como escribía Ortega y Gasset, en *El hombre y la gente*, 1ª edición Revista de Occidente, 1957 *"la vida es cambio, se está en cada nuevo instante siendo algo distinto del que se era, por tanto, sin ser nunca definitivamente, si mismo. Sólo la muerte, al impedir un nuevo cambio, cambia al hombre en el definitivo e inmutable si mismo, hace de él definitivamente una figura inmóvil, es decir, lo libera del cambio y lo eterniza"*

Por otra parte, **la intimidad** es un concepto especialmente maltratado que se suele confundir con identidad, privacidad, infabilidad y solipsismo, como escribe J. L. Pardo, en el libro *La intimidad* ed. Pre-textos, 2004. Estas falacias sobre la intimidad han dado lugar a una gran confusión: como tener

Sede social: *Alberto Aguilera, 10 – Escalera Izquierda. 1º ; 28015-MADRID*

Teléfonos 915919006 / 669142898 Fax 914457333

ipr@psicoterapiarelacional.es / www.psicoterapiarelacional.es



INSTITUTO DE PSICOTERAPIA RELACIONAL



Asociación constituida en Madrid el 28-11-2006. Inscrita en el Registro Nacional de Asociaciones del Ministerio del Interior con fecha 27-12-2006 y número 588270

la idea de que todo ser humano se sostiene a si mismo en la intimidad y sólo desde ahí puede ser alguien, con una única identidad natural de la que debe responder; o la creencia generalizada de que intimidad es todo lo que ocurre en casa, también lo que se cuenta al médico, psicólogo, abogado, etcétera, es decir, todo lo que ocurre en un ámbito privado; también el hecho de que la intimidad no se puede expresar con palabras y no se puede compartir, por lo que debe guardarse en secreto para no ser destruida si es descubierta por otros.

Al contrario de estas falsas creencias, la intimidad con uno mismo y con los demás se va creando cuando el *yo* adquiere la suficiente seguridad de no ser meramente una máscara expuesta a los demás, cuando el *yo* se sabe acompañado de si mismo, de su propia inseguridad e imperfección, y cuando responde a una identidad flexible y con una doblez que le permite refugiarse en si mismo, el lugar donde uno puede oírse a si mismo -oír y sentir su propia voz- esa doblez del lenguaje que nos permite sentirnos flexibles y vivos, con nuestras flaquezas, sentir que carecemos de apoyos firmes, que estamos inmersos en una imperfecta subjetividad y desde esa imperfección podemos entendernos y entender mejor al Otro, que siempre será diferente a nosotros, pero ni tan diferente ni tan otro como realmente nos creemos. Por eso los diferentes grados de intimidad en las relaciones familiares, de amistad y de pareja, se van generando a través de la confianza mutua, en una negociación y confrontación constantes en las que se permita y se despliegue el reconocimiento mutuo.

En la intimidad con uno mismo es donde se dan muchos sentimientos que nos ayudarán a tomar decisiones aunque, a veces no se les de la importancia que debiera, como es el caso de la intuición, del convencimiento, que nos permite decirnos *"con esta persona me iría al fin del mundo, sin embargo con aquel no voy ni a la esquina, ni los buenos días le daría"*. Cuando estamos convencidos de algo no tenemos pruebas, ni tampoco necesitamos saber los motivos por los que una persona nos transmite confianza y otra, sólo nos despierta miedo o recelo. El convencimiento es un sentimiento anterior al razonamiento, que suele salvarnos de muchas frustraciones o decepciones.

Sin embargo, nadie tiene una idea de si mismo si no es a expensas de la que los demás le ofrecen en la relación interpersonal. El sujeto psíquico es ante todo un sujeto social, en el que intervienen un *yo* y un *tu* que crean una nueva realidad, un *nosotros*. Dos *sujetos* que intervienen como agentes en una interacción en la que antes que un *yo* hay un *tu*. Lo primero con que

Sede social: *Alberto Aguilera, 10 – Escalera Izquierda. 1º ; 28015-MADRID*

Teléfonos 915919006 / 669142898 Fax 914457333

ipr@psicoterapiarelacional.es / www.psicoterapiarelacional.es



INSTITUTO DE PSICOTERAPIA RELACIONAL



Asociación constituida en Madrid el 28-11-2006. Inscrita en el Registro Nacional de Asociaciones del Ministerio del Interior con fecha 27-12-2006 y número 588270

tropezamos en nuestro mundo propio es el Otro, los Otros. Un *tu*, con el que identificarse.

Esa búsqueda tormentosa del ser, de la integración con el grupo, del desarrollo de la identidad sexual, de la identidad personal, del rol social, se produce en medio de muchas dificultades, y sobre todo en la adolescencia, puede ocurrir que se este más pendiente de la opinión de los otros que del propio criterio. La excesiva dependencia emocional nos puede traicionar definiéndonos más por lo que los otros quieren de nosotros que por los propios deseos y anhelos.

A partir de la adolescencia todos emprendemos el viaje de la vida, que como describe el poema El viaje a Ítaca, de Cavafis, se trata de un camino lleno de aventuras y lleno de experiencias. Siempre me pregunté si para crecer y poder emprender el viaje de la vida que, esperemos sea muy largo, todos necesitamos sentirnos emigrantes de aquello familiar y conocido. Unas veces nos sentimos emigrantes, otras lo somos porque nos vemos obligados a dejar atrás territorio, cultura, familia y amigos; en cualquier caso, siempre necesitamos conectar con los Otros, luchamos por integrarnos en cada nuevo grupo, un grupo que nos dará entidad y que a la vez nos influirá de forma directa e indirecta en nuestra propia identidad.

Y en ese esfuerzo por integrarnos necesitamos de la empatía y la conexión emocional en cualquier ámbito de la vida, por ejemplo, en las relaciones de pareja, como decía E. Fromm en El arte de amar, ed. Paidós, 2007 *"que haya armonía o conflicto, alegría o tristeza, es secundario con respecto al hecho fundamental de que dos seres se experimentan desde la esencia de su existencia, de que son el uno con el otro al ser uno consigo mismo y no al huir de si mismos"*

Otro ejemplo se da en la relación terapéutica, donde la conexión emocional se puede ver a través de lo esencial en terapia, como es el hecho de ayudar al paciente a recuperar lo sabido pero no pensado aunque produzca dolor. Saber la verdad es estar en contacto con la realidad y no hay nada más estimulante que esa experiencia de ver y saber lo que realmente pasa en nuestra vida. Señalar la realidad tiene un efecto singular sobre las personas y esto sólo se puede hacer no tratando al paciente con sensiblería, no tratándolo como un niño indefenso al que no se le debe contar toda la verdad para evitarle un sufrimiento. La sinceridad en la terapia es un núcleo esencial del psicoanálisis, pues ser sincero es estar en contacto con una persona sin tocarla físicamente, o sea la esencia misma de la empatía.

Sede social: *Alberto Aguilera, 10 – Escalera Izquierda. 1º ; 28015-MADRID*

Teléfonos 915919006 / 669142898 Fax 914457333

ipr@psicoterapiarelacional.es / www.psicoterapiarelacional.es



INSTITUTO DE PSICOTERAPIA RELACIONAL



Asociación constituida en Madrid el 28-11-2006. Inscrita en el Registro Nacional de Asociaciones del Ministerio del Interior con fecha 27-12-2006 y número 588270

C.P. Cavafis, en el libro Poesía completa, ed. Alianza Literaria, 2011, pg 272, nos regala un poema escrito en 1903, que refleja todo lo que vengo exponiendo y dice así:

Alivio

*“Quién desee confortar su espíritu
debe escapar del respeto y sumisión.*

*Se guardará de algunas leyes,
pero las más de las veces violará
leyes y hábitos y escapará
de la rectitud ejemplar e insuficiente.*

*Mucho aprenderá de los placeres.
No temerá de hecho la destrucción;
hay que echar abajo media casa.*

Así crecerá virtuosamente en la sabiduría”

Y ya para terminar, quisiera destacar un hecho: desde hace varios años venimos asistiendo a la llamada crisis global, con una serie de acontecimientos sociales, políticos y económicos que no han dejado indiferente a nadie y que, en mayor o menor grado nos están afectando a todos. Se empiezan a realizar estudios de cómo la crisis puede estar influyendo en nuestra identidad y nuestras conductas, en nuestras relaciones personales, en los estilos de vida y en la misma esencia de nuestra profesión como psicoterapeutas.

De un lado, la crisis financiera, la deslocalización de las empresas, la competitividad de los mercados. El impacto de un modelo económico sin rostro humano que genera indefensión, pensamiento único, fomenta el miedo y obstaculiza una mirada a nuestro alrededor más inmediato. Un modelo que puede bloquear la creencia en uno mismo y sus propias posibilidades y tiene una influencia directa sobre la educación, la sanidad, la vecindad, en definitiva sobre las relaciones humanas y sobre la estructura del bienestar social.

De otro, el mundo *de la imagen*, un mundo que ha pasado a llamarse *el mundo virtual*. Las imágenes forman parte de la vida doméstica y del paisaje urbano, envolviendo como una densa capa todo lo que nos rodea. A

Sede social: *Alberto Aguilera, 10 – Escalera Izquierda. 1º ; 28015-MADRID*

Teléfonos 915919006 / 669142898 Fax 914457333

jpr@psicoterapiarelacional.es / www.psicoterapiarelacional.es



INSTITUTO DE PSICOTERAPIA RELACIONAL



Asociación constituida en Madrid el 28-11-2006. Inscrita en el Registro Nacional de Asociaciones del Ministerio del Interior con fecha 27-12-2006 y número 588270

pesar de esa cotidianidad, es un mundo que no deja de fascinarnos, con una mezcla entre la incredulidad, la necesidad de formar parte de él y el impulso de desprenderse de algo que todavía no se sabe con certeza cómo está incidiendo sobre el desarrollo y comportamiento en la infancia y sobre las relaciones afectivas, sexuales, sociales y laborales en la vida adulta.

El próximo curso 2012-2013 abordaremos pues, la cuestión de **la escucha psicoterapéutica más allá de la crisis**, centrándonos en historias relacionadas con los cambios sociales más significativos de esta época convulsa y cambiante.

Más adelante anunciaremos el título del ciclo y las fechas concretas del próximo Cine Forum.

Mientras tanto, intentemos disfrutar de los pequeños placeres del verano, sin olvidar que la vida está llena de sorpresas, como refleja el poema de J. Ruiz Taboada, en su libro Ropa interior, ed. Renacimiento, 2009, pg, 65.

Quién sabe

“Quién sabe si la puerta
se cerrará en pedazos.
Quién sabe si mañana
seguirá siendo hoy.
*Quién sabe si el olvido
perderá la memoria.
Quién sabe si la pena
merecerá el dolor.
Quién...”*

¡Quién sabe!...si cada uno de nosotros aportará ideas que ayuden a encontrar y emprender nuevos, necesarios y atractivos proyectos.

Muchas gracias y hasta la temporada que viene.

Rosario Castaño

Sede social: *Alberto Aguilera, 10 – Escalera Izquierda. 1º ; 28015-MADRID*

Teléfonos 915919006 / 669142898 Fax 914457333

jpr@psicoterapiarelacional.es / www.psicoterapiarelacional.es