¿Qué es lo que cura?

(2ª parte)

Lic. Psic. Gabriela Palma

"Los milagros son realidades de alcance inmediato"
Lama Padma Samten

La mirada

Durante mucho tiempo, se creyó que la neutralidad del psicoterapeuta era muy importante para poder hacer un diagnóstico claro y objetivo de la patología del paciente. La idea subyacente a esto, es que podemos separar la realidad observada del observador. Fundamento del pensamiento científico, hasta la aparición del paradigma de la complejidad, que tiró abajo la ilusión de que existe un mundo objetivo al que nos podemos acercar en forma neutra y sin influir en él.

Las investigaciones dentro de la física cuántica nos invitaron a revisar conceptos fundamentales. El "efecto observador" fue un descubrimiento que marcó un antes y un después en lo que se creía acerca de la psicoterapia y la cura. Resulta pues, que es imposible separar lo observado del observador y por tanto la mirada del terapeuta cobra una importancia fundamental como co-creadora de la realidad de la persona que consulta. Este concepto es muy disruptivo en relación a la mentalidad imperante, ya que atenta contra los diagnósticos y pronósticos psiquiátricos, que parecen tener una fuerza abrumadora en la mente de quienes los sostienen y aquellos que los reciben.

Como terapeutas, nuestro mayor recurso es poder mirar al otro en su posibilidad, en su destino trascendente, más allá de las dificultades por las que esté atravesando en este mo-

mento. Esta mirada, limpia y llena de oportunidades crea un espacio de confianza, de escucha y de contención que abre, ensancha y permite al otro superar su propio límite, ése que tiene impuesto a nivel intelectual, emocional y/o físico. Sería algo así como sostener al otro en una fe en su propio potencial sanador, en su estado primordial luminoso. Esto, lejos de ser un optimismo ingenuo, incluye una profunda aceptación por la realidad de la persona y su manifestación en este momento de su vida. La mirada amplia sostiene, para que el otro pueda recorrer las posibilidades que se le presentan en su existencia. Para eso el terapeuta necesita haber entrenado su mente, reconocer sus derroteros habituales, sus mecanismos defensivos, sus formas de explotación. El reconocimiento de los mecanismos permite que el terapeuta no se identifique y pueda permanecer en ese espacio interior donde recibimos al otro sin calificarlo, sin saber cómo va a reaccionar. Es un espacio sin formas, donde miramos a la persona por primera vez, sin contarnos la historia que creamos de ella, y así darle la bienvenida a una nueva.

Recibir al otro como una manifestación perfecta de la existencia. Esa es la mirada que todos anhelamos en nuestro fuero más intimo y que hemos olvidado. Lo que sana, más que una buena técnica, es una "buena mirada".