

Como trabajar los recuerdos.

Patrick Estrade, psicólogo y psicoterapeuta

"Podemos reconstruirnos a través de los recuerdos"

IMA SANCHÍS -20/12/2007

Tengo 59 años. Nací y vivo en Niza. Llevo 20 años casado y tengo un hijo de 16 años, Arturo. Soy un humanista. Creo más en lo humano que en lo divino y sólo ahí encuentro cierta trascendencia. Publico Esos recuerdos que gobiernan nuestra vida (Kairós)

¿Cómo se libró de sí mismo?

Librándome de las maletas que no eran mías.

¿Cuál era la más pesada?

La culpabilidad, itan común!, resultado de nuestra educación judeocristiana.

¿Podemos desembarazarnos de ella?

De bastante, comprendiendo que la culpabilidad es algo normal. Porque, como decía Karl Jaspers (psiquiatra y filósofo existencialista alemán), desde el momento en que yo asumo activamente la vida, les robo algo a los demás.

¿?

Yo voy en coche y aparco en ese lugar donde el que viene detrás hubiera querido aparcar. El que asume su vida no puede ser inocente. Ser adulto es asumir tu culpabilidad.

¿Alguna otra maleta bomba?

Esa que está llena de prohibiciones y que en nuestra sociedad es muy muy pesada. Dígame, ¿cuál es el objetivo de la prohibición?

¿Ser transgredida?

Efectivamente, si no te han explicado esto de niño, sufres. Yo siempre tuve este deseo de transgredir las prohibiciones y eso me llevaba a una culpabilidad terrible, como a todos. Es un fardo que hay que trabajar y quitarse de encima; pero, claro, no a cualquier precio.

¿Y dice que hay que decirles a los niños que transgredir es sano?

Una contradicción latente de nuestra cultura es que hasta los 20 años nos educan para que no transgredamos las reglas, pero a partir de ahí nos lanzan al mundo y pretenden que seamos creativos e innovadores, es decir, lo contrario de lo que nos han inculcado.

Entonces se trata de aprender para luego desaprender.

Sí, durante 20 años más deberemos intentar cambiar nuestros esquemas. Pero hay atajos.

Bien.

Librarse de uno mismo es buscar imágenes nuestras que ya existen y que no conocemos.

Sea gráfico.

En tu infancia te repiten que eres un patoso o un inútil, pero llega un día en que alguien te dice: "¡Qué interesante lo que dices!". Ese día puede transformarse la imagen de ti mismo.

El otro es necesario para bien y para mal.

Así es, sin los otros no existes; por lo tanto, vivir enfrentado con los otros es un absurdo, debemos vivir los unos con los otros, y sobre todo a favor de los otros.

¿Y por qué nos construimos en contra de los otros?

La sociedad nos obliga: la competencia, la ambición, la desconfianza y la facilidad, ya que vivir con el otro no es nada sencillo.

Decía que debíamos reconstituarnos con imágenes nuevas de nosotros mismos.

Sí, y podemos hacerlo a través de los recuerdos. Profundizar en el recuerdo puede modificar el recuerdo en sí y, por tanto, nuestro comportamiento. Cambiar la visión de

una cosa concreta modifica la visión general. Si se cambia el ángulo de mirada, la perspectiva cambia, si usted se levanta, me verá la calva.

¿Los recuerdos no son algo que pertenezca al pasado?

Los actualizamos cada vez que los revisamos, son la atmósfera de nuestro presente. Por lo tanto, pueden ser engañosos, pero nunca mienten.

Los recuerdos no son inocentes.

No, si me acuerdo de algo es por algo. Yo, por ejemplo, tenía el recuerdo de un día en que mi hermana se cayó por la escalera, porque yo le hacía cosquillas, y se rompió un diente.

¿Y eso alimentó su culpabilidad?

Sí, y la conciencia de no ser un niño bueno, con lo cual fui un niño difícil. Ya adulto profundicé en ese recuerdo y preguntando a mi familia resultó que con quien jugaba mi hermana no era conmigo sino con mi hermano.

¿Podemos modificar los recuerdos?

Sí, porque todo recuerdo tiene satélites, no es un ente aislado, viene acompañado de otras situaciones, de distintas emociones. Si atiendes a esos satélites, el recuerdo principal se modifica.

¿Por ejemplo?

Puedes recordar el verano de 1970 como fatídico porque ocurrió algo horrible que ha eclipsado todo lo demás, pero si profundizas verás que también ocurrieron cosas buenas. Recordarlas cambiará el titular del recuerdo de aquel verano y, por tanto, tu estructura actual.

¿Qué propone que hagamos con un recuerdo que nos viene de repente?

Entender que tiene un sentido: los recuerdos nos dan respuestas a angustias actuales porque los convocamos en el momento presente. Es con nuestro aparato sensitivo y psicológico con lo que hemos ido a buscar ese recuerdo y no otro de los miles y miles que tenemos archivados en nuestra memoria.

Dice García Márquez que la vida no es lo que se ha vivido...

... sino de lo que uno se acuerda y cómo se acuerda. Hay dos principios básicos: el de

nuclearidad, que representa el interior, la seguridad, la madre; y el de desplazamiento: el exterior, el enfrentarse con el mundo, la evolución... Y también hay espacios intermedios, como el jardín, ni dentro ni fuera.

¿Este es su método de análisis?

Analizo recuerdos porque me dicen dónde está situada la persona, sus deseos ocultos, su tendencia, sus problemas. Si por ejemplo la mayoría de sus recuerdos tiene que ver con el principio de desplazamiento, es probable que tenga problemas afectivos que afrontaremos rescatando la nuclearidad.

El cazamariposas

No existen recuerdos imputables al azar, decía Alfred Adler, y Estrade lo suscribe con su método de análisis e interpretación de los recuerdos. "Buenos o malos, nuestros recuerdos están ligados de manera inalienable a nuestra persona más profunda. Nos hablan de lo que hemos sido, pero sobre todo de lo que somos". "Me veo en un jardín un poco baldío - me cuenta-, con un cazamariposas de tul de un color muy vivo a punto de intentar atrapar las mariposas que revolotean entre las hierbas altas...". Juguetón, el tímido terapeuta intenta explicarme a través de sus recuerdos que la infancia es el terreno sobre el que caminaremos toda nuestra vida, y que merece la pena revisar lo que nos contamos.