

MARÍA COLODRÓN

“El dolor esconde el deseo de ser amado”

No es fácil reconocer los sufrimientos que nos afligen. A menudo los ocultamos para sobrevivir. Pero ¿cómo saber cuándo nos estamos autoengañando?

El cuerpo es un gran aliado al revelarnos que algo no va bien en forma de molestias físicas, enfermedades, etc. Además, en la autoocultación se suele utilizar un discurso estereotipado, con poco contenido emocional e incoherente con el lenguaje corporal. ¿Cómo sacar a relucir esto que tan obvio resulta para la mirada de un terapeuta, de forma que el sujeto lo reconozca, lo acepte y lo afronte? “Jugar” con muñecos es un buen modo. En esta entrevista, la psicóloga María Colodrón nos explica el lenguaje secreto de los muñecos.

Psicología Práctica: ¿Los muñecos son metáforas?

María Colodrón: Las metáforas son recursos estilísticos que relacionan dos ideas a partir de una semejanza literal o figurada.



La autora

María Colodrón es psicóloga y máster en Dirección y Gestión de Servicios Sociales. Docente de ACOS (Escuela de Constelaciones Sistémicas, dirigida por Peter Bourquin), imparte formaciones y talleres en distintas ciudades.

El poder establecer relaciones insospechadas entre dos conceptos permite multiplicar el significado de lo que queremos expresar. De manera similar, trabajar con

muñecos permite establecer relaciones entre las figuras elegidas y las personas o conceptos significativos para el paciente. Representan lo que éste y el terapeuta necesitan en un momento dado: figuras de apego (madre, padre, pareja...), partes de sí mismo (la necesidad de seguridad y la necesidad de libertad; la cabeza, el cuerpo y el corazón...), síntomas (un miedo, una adicción...), situaciones pasadas o futuras, etc.

¿Y esto cómo ayuda al paciente?

Con los muñecos el terapeuta puede valorar las necesidades del paciente, aclarar aspectos confusos u ocultos de su discurso, desarrollar la empatía y las habilidades interpersonales, reformular un problema, etc.

Cuando los niños y las niñas juegan con muñecas, ¿cuentan historias personales o reprodu-

Los muñecos dan mucho juego a la hora de conocernos



cen las películas de la televisión?

Cuentan sus historias y lo que les importa: sus relaciones con sus padres, hermanos o amigos, sus miedos, sus sueños...

¿Qué nos aporta la dramatización con muñecos? ¿Cómo nos ayudan a conocernos mejor?

Ofrece la posibilidad de contactar con aspectos de la realidad a los que no estamos acostumbrados. Facilita el ver un tema desde distintas perspectivas, y es una forma poco amenazante de explorar el inconsciente y las proyecciones que realiza-

mos sobre los que nos rodean y las situaciones que vivimos. El hecho de que no haya una forma “correcta” de colocar o mover las figuras ayuda a buscar soluciones creativas sin miedo a hacerlo mal.

¿De qué manera funcionan como movilizadores emocionales?

Trabajar a través de los muñecos ayuda a empatizar con uno mismo. Solemos evitar la sensación de dolor y las emociones relacionadas con él, y preferimos enfermar o sentir rabia que, por ejemplo, aceptar el dolor de una pérdida. Cuando representamos

una situación con muñecos, podemos vernos a nosotros mismos desde fuera, con una mirada más amorosa y esperanzada que la que nos manifestamos al pensar sobre un problema. También nos permite ponernos en el lugar del otro, mirar con sus ojos, contactar con sus necesidades o con sus sentimientos hacia nosotros. Ponernos en el lugar de alguien a quien queremos es algo que nos afecta de manera muy íntima y profunda y nos permite darnos cuenta que detrás de la mayoría de los problemas hay una gran necesidad de amar y ser amado.

La clave para ser feliz: reconcílate con el pasado

Dice María Colodrón: “Cuanto más me gusta cómo soy, más agradeceré a mi pasado (lo fácil y lo difícil, lo que recibí y lo que no) ser como soy, pues tengo que reconocer que sólo habiendo vivido lo que he vivido puedo ser ahora quien soy. Suena a trabalenguas, pero, si lo decimos despacio y nos permitimos sentirlo, adquiere un significado

liberador. Cuanto más en paz estemos con nuestros orígenes y vivencias, más permiso nos daremos para ser quienes somos. ¿Y cómo conseguirlo? A mis alumnos del curso de muñecos les suelo hacer una pregunta: ¿Un niño con una infancia terrible tiene el mismo derecho a ser feliz que otro con una infancia fácil? Como su

respuesta es afirmativa, les muestro que ayudar a esa persona a ser feliz pasa por que dejemos de juzgar lo que vivió y le ayudemos a reconciliarse con quien es, pues es así gracias a lo que vivió. La mejor manera de castigar a nuestros padres es no siendo felices. De manera consciente o inconsciente, muchas personas se di-

cen: ‘Como mis padres hicieron eso conmigo, nunca podré ser feliz’, o ‘Como no me dieron lo que necesitaba, no podré estar completo’. Decir lo contrario cuesta mucho, pues significa cambiar una actitud de juicio (‘Yo tengo razón’, ‘Me deben compensar’, ‘Deberían ser distintos’) por una actitud humilde y de reconciliación: ‘Si soy feliz, si me permito

En el camino del autoconocimiento, ¿cómo saber cuándo hemos descubierto algo importante y cuándo es una nueva interpretación de ocultamiento?

No es fácil distinguirlo. Cada descubrimiento es importante. Al mismo tiempo, las interpretaciones que ocultan nuestras verdaderas necesidades son mecanismos de defensa que en un tiempo nos han protegido del dolor; en ese sentido, también serían importantes, aunque ahora nos impidan cuidarnos. Con el tiempo, viviendo los efectos del descubrimiento, nos daremos cuenta de si nos llevaba hacia el movimiento o hacia la parálisis.

La familia es la primera fuente de experiencias profundas. ¿También de traumas?

Sí; los mayores traumas se dan en relación a la familia. Los seres humanos necesitamos que los que queremos estén bien y nos quieran. Si un niño pequeño vive la experiencia de perder una de sus figuras de apego, sentirá que es abandonado, que no se merecía ser cuidado, que el mundo es un lugar peligroso del que hay que desconfiar. Si, en vez de perder a sus padres, pierde a un hermano, se sentirá responsable o culpable, sentirá el dolor de sus padres y la impotencia de no poder consolarles. Cuando lo

que vive el niño es que su papá o su mamá no está bien, entonces la intensidad del dolor afectará de manera aguda o crónica. Los traumas suelen referirse a hechos puntuales, amenazantes e inesperados, que dejan una herida en el alma, pero a veces los hechos a los que se acostumbra el niño (enfermedad crónica de un miembro de la familia, abandono o maltrato, ausencias prolongadas, etc.) también pueden dejar heridas en el alma, y será necesario trabajar posteriormente con un adulto traumatizado para ayudarlo a recuperar la confianza en el mundo y en sí mismo.

¿Nos afectan más las experiencias negativas que las de amor?

Nos afectan de forma distinta. De las negativas necesitamos protegernos, por lo que aprendemos a prevenirlas y evitarlas. Las de

“La interpretación falseada de una realidad nos protege del dolor, pero también nos paraliza”

que me vaya bien, quiere decir que mis padres no lo hicieron tan mal, que me dieron lo suficiente para valerme por mi mismo'. Pero eso es muy difícil de aceptar; estamos demasiado acostumbrados a esta 'moda psicológica' de culpar a los padres de todos nuestros males en vez de hacernos adultos de una vez y tomar la responsabilidad de nuestra propia felicidad".



¿Tienes tenencia a culpabilizar a tus padres?

amor nos afectan profundamente. Son como semillas que hay que rescatar cuando fuera parece que es invierno y todo está frío y muerto; nos permitirán darnos permiso de adultos para amarnos a nosotros mismos y ser felices.

¿Qué hace que alguien dé un significado crucial a una experiencia (a su juicio negativa) y otra persona no le conceda importancia?

Influyen los valores de la familia y su forma de enfrentarse a los retos y cambios, los aprendizajes tempranos en casa y en la escuela sobre su propia capacidad para aprender y superar obstáculos. También el carácter influye en nuestra forma de dar significado a una experiencia. Generalmente, si alguien juzga una vivencia como negativa, es porque siente que amenaza su bienestar, o le recuerda a una vivencia en la

que se sintió poco reconocido o cuidado. Por eso la confianza de las figuras de apego sobre nuestra valía es importante a la hora de superar las dificultades de la vida, las juzguemos más o menos negativamente. Otras veces la persona evita sentirse mal, de manera que experiencias dañinas para ella no las percibe como negativas, sino como normales.

¿Cómo podemos saber cuándo las interpretaciones positivas acallan posibles traumas?

Se puede suponer, porque la cabeza puede hacer una lectura bonita de la realidad, pero el cuerpo va a revelar los conflictos más profundos a través de distintos síntomas o enfermedades. Por otra parte, en una sesión terapéutica el profesional puede sentir que el paciente está disfrazando la vivencia dolorosa al utilizar un

discurso estereotipado, con poco contenido emocional, incoherente y con una desconexión entre el lenguaje verbal y el corporal. Además, pueden aparecer elementos de resistencia u ocultamiento: evasivas, hablar en segunda persona, generalizar y otros indicadores a los que estamos atentos para identificar y ayudar a la persona a conectarse consigo misma y su dolor, que suele ser el primer paso para la sanación.

¿Qué es el genograma?

Consiste en realizar el árbol genealógico del paciente mediante una entrevista en la que, además de nombres y parentescos, se recogen hechos importantes para la familia: sucesos imprevistos, cambios de residencia o de fortuna, nacimientos, muertes tempranas, enfermedades y patrones de relación que se repiten en



distintas generaciones, etc. Con él, un terapeuta puede realizar sus hipótesis de trabajo sobre las dificultades de su paciente relacionarlas con un marco de referencia más amplio, que es el sistema familiar de donde procede.

Por ejemplo...

Si una mujer viene a trabajar su deseo de tener un hijo y su dificultad para quedarse embarazada, trabajaré de maneras distintas dependiendo de si en su genograma hay una abuela que ha muerto al dar a luz, si hay niños que se perdieron durante la guerra o si en todas las generaciones aparece la figura de la tía que no podía tener hijos y cuidaba los de los demás. La combinación de genograma y muñecos resulta enormemente útil para el trabajo terapéutico y de asesoramiento. Todas las experiencias que vivimos las han vivido los nuestros en una u otra generación, por lo que ahí también tenemos los recursos y la fuerza para superarlas y sacar lo mejor de ellas.

¿Los acontecimientos significativos de la familia influyen igual en la persona si los desconoce?

Influyen los conozcamos o no, pero no siempre de manera negativa. Es importante entender qué sucesos están afectando de manera inconsciente a la persona, cuáles son los más inquietantes y si se viven como elementos “autoboicoteadores”.

La importancia que se da a los sucesos familiares, ¿es por motivos culturales o de otra índole?

En el ser humano es difícil y artificial separar lo cultural de lo biológico y lo instintivo. Quizás ni siquiera lo distinguiría de

la dimensión espiritual. Todos estamos vinculados a distintos sistemas necesarios para nuestra supervivencia e identidad: familia, comunidad, colectivo, etc. Nos vinculamos con quienes son importantes en nuestro destino: nuestros padres que nos traen al mundo, nuestros hermanos que comparten unas mismas experiencias, nuestra pareja con la que nos comprometemos a compartir un destino... También nos vinculamos cuando se vive una experiencia intensa como puede ser un accidente de tren o un atentado. Si hay mucha diferencia entre hermanos, los que se sienten más afortunados también se sienten responsables de cuidar o compensar a los que aparentemente tienen un destino peor (el hermano sano que cuida al enfermo, el hermano rico que da trabajo al hermano con menos éxito, etc.).

A veces modificamos (para bien o para mal) los recuerdos que gobiernan nuestra vida. ¿Cómo reconocerlos?

Quizás no sea tan importante desenmascararlos como trabajar con las construcciones que hemos creado, para ver si nos ayudan en nuestra vida o nos impiden dar los pasos necesarios en nuestro camino hacia el bienestar. Un terapeuta no es juez ni fiscal, no tiene que acusar, ni impartir justicia, ni descubrir la verdad. Es más un traductor que muestra al paciente qué le están intentando decir sus síntomas y problemas sobre sí mismo, sobre sus necesidades, sus fortalezas y sus lealtades. ●

