

Los rituales terapéuticos familiares en clave emocional, 2: pasos para construir y ejecutar un ritual

An Emotionally-Focused Theory of Therapeutic Family Rituals, 2: how to build and perform a ritual

Esteban Laso Ortiz^a

^aUniversidad de Guadalajara, Centro Universitario de La Ciénega; Instituto Tzapopan, Guadalajara, México.

Historia editorial

Recibido: 12-02-16

Primera revisión: 22-02-16

Aceptado: 08-04-16

Palabras clave

rituales, terapia familiar, emoción.

Resumen

En este texto, segundo de una tríada sobre rituales terapéuticos en clave emocional, propongo un diagrama para construir y analizar rituales compuesto de tres etapas: exploración de la experiencia, transformación o sostenimiento de las emociones y creación de un recuerdo. Explico desde una teoría de las emociones la diferencia entre rituales de continuidad y de transición exponiendo sus mecanismos respectivos (afianzar y consumir) en función de si tienen por objeto emociones primarias o secundarias. Concluyo analizando dos rituales de acuerdo con esta teoría y sugiriendo mejoras y otras aplicaciones.

Abstract

In this text, the second of three on emotionally-focused therapeutic rituals, I present a three-step diagram to create and analyze rituals: exploring the experience, transforming or sustaining emotions and crafting a memento. By means of an emotionally-focused theory of family therapy, I explain the difference between rituals of continuity and transition by presenting their corresponding mechanisms (strengthen and consummate) depending on whether the target emotions are primary or secondary. I conclude by analyzing two rituals with this theory and suggesting improvements and other applications

Keywords

rituals, family therapy, emotion.

En un texto anterior (Laso, 2015c), y tras una revisión crítica de la literatura sistémica y familiar sobre rituales, he propuesto la siguiente definición del “ritual terapéutico”:

Un ritual es una secuencia de acciones simbólicas, engarzadas en una metáfora fundacional y realizadas en una atmósfera pregnante, que sirve para evocar y canalizar un conjunto complejo de emociones de modo que pervivan en la vida cotidiana, más allá del espacio y tiempo rituales, modificando la experiencia emocional de sus participantes y a través de ello su conducta y cognición en relación con un problema o tema determinado (p. 28).

En el mismo texto he desarrollado algunas de las implicaciones prácticas de esta definición:

- que el éxito de un ritual depende de si acierta a simbolizar la totalidad de la experiencia de sus participantes, sobre todo las emociones primarias que ocupan el trasfondo de su consciencia (Laso, 2014);
- que no se debe emplear rituales para tramitar emociones simples que se pueden volcar fácilmente al lenguaje, so pena de enmarañarlas, ni para contrarrestar una emoción dolorosa, so pena de fortalecerla;
- que, concomitantemente, la potencia del ritual no estriba en la ambigüedad de su contenido (porque podría prestarse a interpretaciones discordantes) sino en su “polifonía”, su capacidad de simbolizar al mismo tiempo varias capas de una experiencia compleja y stricto sensu inefable (razón por la que cumple un papel que ninguna otra técnica satisface plenamente);
- que el ritual debe incluir técnicas “activas” (escultura, máscaras...) o artísticas (dibujo, plastilina...) para facilitar la expresión y simbolización de las emociones, pero también técnicas o acciones “consumatorias” que modifiquen y canalicen dichas emociones hacia la vida diaria de los participantes;
- que un ritual sólo funciona si sus circunstantes son capaces de aprehender su simbolismo y participar de éste (de lo contrario es una mera ceremonia);
- que, por último, para inducir un cambio emocional el ritual debe cumplir cuatro condiciones (Laso, 2014): activar las emociones primarias y secundarias que subyacen a las relaciones problemáticas, diferenciar la estrategia defensiva secundaria de la necesidad primaria, obtener la respuesta de los otros ante éstas y favorecer la concomitante toma de postura de las personas que les permitirán redefinir sus vínculos.

Por razones de espacio, quedaron en el tintero otras implicaciones de esta definición que en este texto me propongo desplegar. Empiezo presentando el diagrama para crear y ejecutar, paso a paso, rituales terapéuticos eficaces y potentes (véase Fig. 1), que iré ampliando en lo sucesivo.

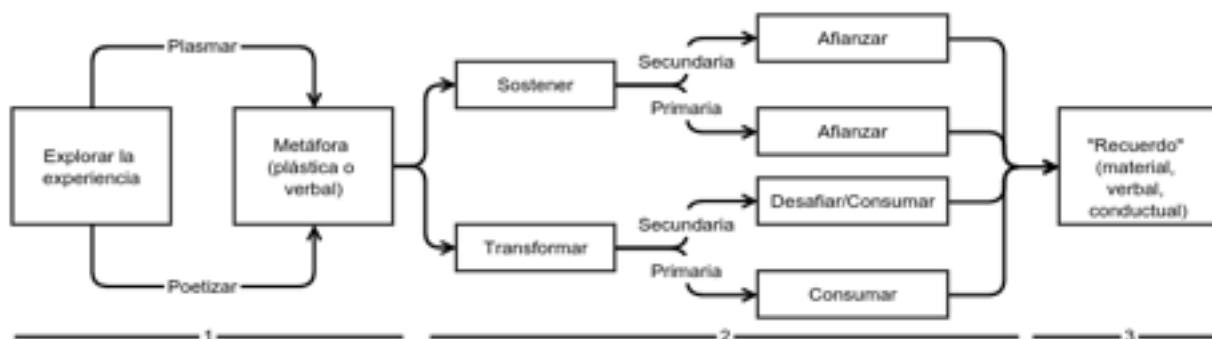


Fig. 1: Estructura de un ritual

Para comprender este diagrama se necesitan algunas precisiones. Según la definición que he aportado, un ritual sirve para evocar y canalizar las emociones de sus participantes. En general, ante una emoción, una persona puede adoptar dos posturas: aceptarla porque conviene a sus propósitos y por ende aprehenderla o sostenerla, o rechazarla porque la obstaculiza y por ende buscar su transformación o disolución. Concomitantemente, en función de su objetivo, hay dos clases de ritual: los que sostienen una emoción (llamados por Boscolo y Bertrando, 1996, p. 200, “de continuidad”) y los que la modifican (“de discontinuidad”); metafóricamente, los que avivan una llama parpadeante y los que la apagan para encender otra distinta.

En primer lugar hay que explicar por qué hablo de transformar una emoción en vez de rechazarla. Hay dos tipos, o más bien “capas”, de emociones (Laso, 2014, p. 111 y ss.; 2015d): las primarias, que responden a la activación de una necesidad básica, y las secundarias, que responden a la valoración de la persona *de su propia experiencia emocional primaria* de cara a su capacidad de controlarse a sí misma y/o de conservar el aprecio de “los demás en general”. Así, puedo sentirme *primariamente* molesto con alguien que se cruza en mi camino haciéndome tropezar y *secundariamente* molesto conmigo mismo por haberle gritado.

Compartimos las emociones primarias con los mamíferos y las secundarias, si acaso, sólo con los primates y, en concreto, los antropoides (que parecen demostrarlas *in statu nascendi*; Tracy, Robbins y Tangney, 2007, p. 40 y ss); son las “emociones sociales” que velan por que no nos apartemos de nuestros grupos de referencia o allegados —a costa, muchas veces, de descuidar nuestras necesidades. Simplificando, las emociones primarias nos dicen “te hace falta algo importante” (seguridad, en el miedo; afecto o apoyo, en la tristeza; libertad de maniobra, en la ira; purificarse de una influencia perniciosa, en el desprecio...) y las secundarias “no estás siendo/actuando como (tú supones que) debes ser/actuar o como (tú crees que) los demás esperan que seas/actúes”. Por consiguiente, *rechazar una emoción primaria implica ignorar su necesidad básica subyacente* (y, *a fortiori*, exacerbarla); *rechazar una emoción secundaria, alejarse del “self ideal” o de las expectativas de los otros significativos* (y, *a fortiori*, alienarse de uno mismo y los demás).

De ahí que el intento de rechazarlas, desalojarlas, negarlas o controlarlas (como proponen, equivocadamente, autores presos de una concepción biologicista de la emoción como “inundación de neurotransmisores”; p. ej., McMillan, 2006) conduzca invariablemente a la iatrogenia; de hecho, es precisamente ésta la característica que vuelve patológicos los rituales empleados por los pacientes obsesivos o psicóticos. Por tanto, las emociones que obstaculizan los propósitos de la persona deben ser *transformadas*, no negadas; y esta transformación depende de la capa de que se trate. La emoción primaria se transforma a partir de la *consumación*, esto es, de su expresión regulada que propicia la simbolización de la experiencia y la aprehensión de su necesidad básica subyacente para que la persona pueda recibir la respuesta satisfactoria o negativa de los otros y tomar una postura al respecto. La emoción secundaria se transforma en dos niveles: el superficial, explicitando y modificando las creencias acerca del sí mismo y de (las expectativas de) los otros que la sustentan; el profundo, explicitando y modificando consumatoriamente *la relación entre las dos posiciones retóricas cuyo diálogo entreteje la consciencia*, el “yo” y el “mí”, para que se base en la compasión y no en el desprecio, el miedo o la ira (Cf. Laso, 2011; Greenberg y Paivio, 2000; Gilbert, 2005).

Esto no significa que las personas no intenten oponerse a su experiencia emocional. Todo lo contrario: casi siempre quienes acuden a terapia han intentado ignorar, negar, rechazar o cambiar por la fuerza sus emociones primarias bajo el acicate de las secundarias (que, siendo las defensoras de la pertenencia al grupo, sustentan las “lealtades ocultas” de Boszormenyi-Nagy, 1987); esto es, *se han privado de asumir y satisfacer alguna de sus necesidades relacionales básicas en aras de preservar un vínculo determinado* (o una determinada imagen de sí mismos coherente con algún vínculo). A esto hay que añadir que las secundarias suelen ser más fáciles de identificar porque son más llamativas, recientes y urgentes (que no importantes) y ocupan la superficie de la consciencia,

empañando el acceso a las primarias y sus necesidades subyacentes (para alcanzar las cuales hace falta reorientar voluntariamente la atención); y que, al proteger el autoestima y la imagen de sí mismo, suelen conducir a estrategias defensivas que suscitan circuitos interpersonales recursivos y iatrogénicos a través de la respuesta emocional recíproca (Laso, 2015a, 2015d): cuando, herido por lo que interpreto como un rechazo o irrespeto, te ataco, despierto en ti un dolor que tiendes a paliar contraatacando, y así sucesivamente.

3. PASOS PARA LA CONSTRUCCIÓN Y EJECUCIÓN DE UN RITUAL

PRIMER PASO (OPCIONAL): EXPLORAR LA EXPERIENCIA...

De lo anterior se sigue que *muchas personas que acuden a terapia se encuentran confusas acerca de su propia experiencia emocional* (en lo tocante al motivo de consulta); y que en esos casos uno de los objetivos del proceso debe ser esclarecerla, distinguiendo sus capas y contenidos y dándoles nombre. De ahí que la primera parte de muchos rituales (como se aprecia en la Fig. 1) implique *explorar la totalidad de la experiencia del problema*, esto es, facilitar empáticamente su expresión integral; cosa que, como apunta Collingwood (1938), se obtiene naturalmente del elemento artístico que todo ritual propiamente dicho debe incluir en la medida en que es metafórico (escribir una carta, hacer un dibujo o una escultura, idear una analogía para una persona, relación o situación). Sin embargo, este paso (marcado con “1” en la Fig. 1) es opcional porque existen escenarios “típicos” de la psicoterapia (por ejemplo, la desconfirmación del paciente esquizofrénico atrapado en una triangulación entre sus padres, etc.) en los que la exploración arroja resultados que el terapeuta ya prevé merced a la teoría pero que pueden servir a los pacientes para dotar de contenido biográfico, y por tanto de sentido y emoción, una situación hasta entonces incomprensible. En estos casos, en lugar de construir uno ad hoc, cabe la aplicación de rituales “estándar”, ya disponibles en la literatura en función del problema; por ejemplo, el de la “mochila” de Canevaro (2012).

Hasta ahora, y en ausencia de una teoría sobre la emoción, esta parte inicial se ha llamado, siguiendo a Imber-Black (1997), “aspectos abiertos”, descripción que no hace justicia a su carácter simbólico-expresivo y no basta para guiar al terapeuta. El mismo Imber-Black pone un ejemplo excelente: una pareja de artistas que se quejaba de repetir un ciclo de distanciamiento-conflicto-intimidad-distanciamiento, al que describieron espontáneamente como un “juego”, metáfora que aquel aprovecha pidiéndoles

...diseñar un tablero circular que pusiera de relieve todos los movimientos que intervenían... volvieron a la sesión siguiente con un tablero de juego muy bien diseñado, dados y las reglas... habían armado pilas de “fichas de relación”, cada una de las cuales contenía aspectos que valoraban... y “fichas del perdón” ya que consideraban que era necesario perdonarse mutuamente... Si llegaban a un espacio del tablero marcado “relación” o “perdón” elegían entonces la ficha adecuada y discutían el motivo identificado (Imber-Black *et al*, *op. Cit.*, p. 117).

...HASTA ALCANZAR UNA METÁFORA...

Por tanto, en los casos en que ésta sea especialmente confusa o compleja, el ritual propiamente dicho empieza con la exploración de la experiencia de sus participantes (en lo tocante al motivo de consulta). Para esto es necesario *facilitar la metaforización de la misma*, cosa que ocupará tanto más tiempo e intentos cuanto más confusa o compleja sea. Un abuso sexual o el aborto espontáneo de un hijo no del todo deseado pueden revelar, comparados con la no menos dolorosa muerte de un familiar cercano tras una prolongada enfermedad, más capas emocionales y mayor incompatibilidad entre éstas.

En general, esta exploración puede conducirse analógica o verbalmente, en función de la inclinación del consultante y la pericia y recursos del terapeuta. El paradigma de lo primero es la terapia arte-expresiva (Levine y Levine, 1999); la tradición sistémica cuenta con técnicas como la

escultura y las máscaras, particularmente útiles cuando la descripción verbal se queda corta para *plasmear la experiencia*. En cuanto a lo segundo, lo más aconsejable es apartarse de los lineamientos sistémicos más populares ya que han usado la metáfora para *cambiar las creencias de las personas*, no para *simbolizar su experiencia*; esto es, para hablar, no para escuchar (p. Ej., Watzlawick, 1989; Navarro-Góngora y Beyebach, 1995). Aquí, en vez de contar un cuento o aportar una metáfora, el terapeuta debe ayudar a la persona o familia a *detectar y desplegar, a través de preguntas transparentes y sugerencias empáticas, las metáforas que ya usan de manera natural a lo largo del diálogo; esto es, a poetizar su experiencia*. Como lo llamo en otro lugar, se trata de “dejar que la mente se piense a sí misma” (Laso, 2011) convirtiéndose en guías que siguen el rastro de lo que se entrevé en el margen de la consciencia (Kopp, 1995).

Sea cual fuere el método elegido, el resultado de la exploración debe ser una metáfora¹, ora verbal, ora material, que condense el sentido de la experiencia en torno al problema para sus participantes (véase Fig. 1). En el primer caso el terapeuta ha de ser capaz de articularla en una oración breve y contundente (“como si tuvieras que renacer en el amor de tu familia”, “como si, habiéndose conocido hace años, se estuvieran reencontrando luego de un largo viaje”); en el segundo, de cristalizarla en uno o más objetos preñados de simbolismo que los participantes pueden traer o crear (el tablero de juego en el ejemplo anterior, las fotos encima de las cuales han dibujado los familiares en la viñeta del primer artículo de esta serie, etc.). Obtenida esta metáfora se puede pasar a la siguiente etapa, la elección, planeación y realización de las acciones rituales de forma que la canalicen (en los ritos de continuidad) o consumen (en los de discontinuidad).

SEGUNDO PASO: RITUALIZAR LA METÁFORA PARA SOSTENER O TRANSFORMAR

La exploración y simbolización reducen de por sí el malestar y la patología al permitir a la persona recuperar experiencias hasta entonces incomprensibles, ajenas o “perversas” (lo que en otro contexto he llamado “anamnesis”, Laso, 2006)². Sin embargo, a menudo se requiere ir más allá, transformando un aspecto de esa experiencia que obstaculice a la persona o preservando otro que le sirva de apoyo. Es aquí donde entra en juego la acción ritual propiamente dicha (parte “2” de la Fig. 1).

Como he apuntado, un ritual puede servir para sostener una emoción o para transformarla; asimismo, existen emociones primarias y secundarias. De esto se desprende una clasificación tentativa: rituales para sostener una emoción primaria, para transformarla, para sostener una secundaria o para transformarla. Esta clasificación es útil mientras no perdamos de vista que, por la complejidad inherente a la experiencia emocional humana, la emoción de la que se habla no es su totalidad sino su “nota fundamental”. Pues, pese a la predominancia en la literatura de la metáfora cromática, la más realista es la musical (Laso, 2015b): al igual que un acorde, toda experiencia emotiva se construye apilando, sobre una “emoción fundamental” que le da identidad, otras emociones simultáneas (secundarias) y sucesivas (primarias, a medida que evoluciona la situación satisfaciendo o exacerbando las necesidades subyacentes a las anteriores). Por ejemplo, la “nota fundamental” de la melancolía es la tristeza (derivada del recuerdo de una pérdida) que se puede combinar con culpa (“¿por qué tuve que hablarle de ese modo?”), autodesprecio (“¡soy un idiota!”), alegría (“pero al menos sucedió”), etc.

1 Hago hincapié en que debe ser una metáfora: si un simple “estás triste” agota lo que siente la persona no hay que ritualizarlo sino tramitarlo directamente siguiendo las pautas propuestas en Laso, 2014.

2 Cabe también la posibilidad de que la incongruencia entre los intereses de la persona y sus emociones se resuelva no con la transmutación de estas sino de aquellos; esto es, que al hacerse cargo de sus auténticas emociones la persona decida modificar concomitantemente sus valores y objetivos. Salvo cuando esto supone un cambio de rol (divorcio, renunciar al trabajo, etc.), no suele necesitar de un ritual por lo que no lo abordaré aquí.

Si se ha hecho correctamente, el producto de la exploración preliminar habrá sido una metáfora material (plástica) o verbal (poética) simbólica de una experiencia emocional dada y, *a fortiori*, erigida sobre una “nota fundamental”, ante la cual los participantes se habrán posicionado ora aceptándola porque coincide con sus intereses, ora rechazándola porque los coarta. A su vez, esta “nota fundamental” será bien una emoción primaria (tristeza, alegría, miedo/sorpresa o ira/desprecio), bien una secundaria (vergüenza, culpa, ira consigo mismo, autodesprecio...), cuyo devenir será alterado a través de la ejecución de acciones simbólicas sobre, en torno o en base a la metáfora mencionada: esto es, en el ritual *stricto sensu*.

La secuencia de acciones a realizar (y en concreto la forma específica en que el objeto simbólico o metáfora han de ser manipulados) debe escogerse según el siguiente principio: para transformar hay que consumir, para sostener hay que afianzar. A su vez, “consumar” significa *facilitar la expresión de la emoción y su necesidad subyacente, la respuesta del “otro”, la consiguiente satisfacción o exacerbación de la necesidad y la toma de postura de la persona ante esta última* (Laso, 2014); “afianzar”, *desplegar (casi siempre verbalmente) las asociaciones del objeto con la experiencia que representa para suscitar o fortalecer su capacidad de evocarla ad libitum, manteniéndola al alcance de la consciencia*.

AFIANZAR

Empiezo deslindando lo que es “afianzar” de un fenómeno ampliamente conocido con el que se podría confundir. En la programación neurolingüística se llama “anclar” a la creación de una respuesta condicionada mediante el emparejamiento entre un estímulo no condicionado y uno condicionado (aprendizaje pavloviano; Wake, 2008, p. 83 y ss.); un “ancla” es un estímulo que, una vez establecido, evoca un estado mental deseado de forma voluntaria. Así, se pide repetidas veces al cliente imaginar que se encuentra “en una playa, una montaña, cualquier lugar donde se sienta tranquilo, relajado, lleno de vida...” (el “estado positivo”) cerrando al mismo tiempo el pulgar y el corazón de la mano izquierda (el “ancla”), bajo el supuesto de que, cuando necesite volver al “estado positivo” (por ejemplo, en una reunión con su jefe) podrá evocar lo haciendo ese ademán (“disparando el ancla”).

Aunque afianzar también supone un ítem que evoca y mantiene un determinado estado emocional, hay una crucial diferencia: el “anclaje” de PNL es por definición arbitrario, una respuesta automática, involuntaria e inconsciente, mientras que el objeto o acto ritual a afianzar es por definición simbólico, consciente y voluntario, ya que emana de la metáfora fundacional que envuelve de sentido la experiencia objeto del proceso. En consecuencia, afianzar no se basa en repetir ciega y pasivamente, en presencia de una emoción, un acto en sí mismo carente de eficacia sino en *desplegar deliberada y organizadamente la eficacia ya presente in statu nascendi en un objeto o acción, verbal o plásticamente*, para que la persona pueda evocarla ad libitum en lo sucesivo. No es añadir algo faltante sino hacer aflorar algo que ya existe, en ciernes, moviéndolo de los márgenes al foco de la consciencia.

Esta capacidad de los objetos para evocar o simbolizar experiencias, que podría parecer sorprendente, es en realidad de lo más común: apelamos a ella cuando decoramos nuestras casas y espacios de trabajo, elegimos estilos de vestir o cortes de cabello, etc., para mantener nuestras sensaciones y vida mental dentro de parámetros confortables y habituales. Amoblando nuestro entorno plantamos “asideros” para regular nuestra experiencia (y por eso lo primero que hacemos al llegar a un hotel es colocar nuestras pertenencias “en su lugar”). Debido a nuestra naturaleza encarnada (*embodied*), *el significado es inseparable de la experiencia corpórea y por ende de la materialidad* (Laso, 2015b), gracias a lo cual existen las artes y artesanías (Gombrich, 1961): las líneas rectas nos transmiten frialdad, distancia y rigidez, las curvas nos acogen y acercan, etc. De hecho, la vivencia

infantil dota a todas las cosas de una expresividad que las permea³, habilidad que vamos perdiendo (a menos que nos volvamos artistas) a medida que nos socializamos y aprendemos a domeñar lingüísticamente nuestra interioridad, y que el oficiante de un ritual (normalmente, el terapeuta) conjura induciendo una atmósfera “mágica”, mitad solemne mitad juguetona

CONSUMAR

Consumar, por su parte, implica conducir la emoción fundamental a su manifestación y clímax por medio de la manipulación del objeto simbólico para transformarlo de acuerdo con la metáfora en que se asienta (y que cristaliza la experiencia de la persona); de este modo se cumplen las condiciones para el cambio emocional que he señalado en otros textos (Laso, 2014; 2015d) y en el inicio de éste. Así, una vez explorada la experiencia se puede pedir a la familia o persona que decidan qué quieren hacer con el objeto en la certeza de que dejándose guiar por la metáfora resultante darán con la forma de transmutarlo (cortarlo, arrugarlo, quemarlo, aplastarlo...) que mejor refleje sus emociones y necesidades subyacentes, siempre y cuando las exprese de modo que logren reconocerlas, apropiárselas y tomar una postura.

Sin embargo, para el caso de que los consultantes no se decidan o les resulte imposible idear un ritual, propongo tentativamente una hoja de ruta con la que el terapeuta puede construirlo seleccionando la emoción a transformar y cómo hacerlo simbólicamente. En un texto anterior (Laso, 2015b) he afirmado que conviene clasificar las emociones primarias en cuatro, dos “puras” (alegría y tristeza) y dos “mixtas” que partiendo de una disposición básica se especifican sobre la marcha (sorpresa/miedo y asco/ira); a cada una de ellas corresponde una necesidad *que la acción ritual debe evidenciar, expresar y satisfacer (o dejar al descubierto) para ser eficaz*. Así, he aquí los objetivos a simbolizar según la emoción primaria a transformar (con ejemplos entre paréntesis; la Tabla 1 resume este análisis añadiendo la tendencia de acción):

- Tristeza: replegarse para reconocer y aquilatar lo que se ha perdido (por ejemplo, destinar un cuaderno a registrar los “recuerdos de mi vida con mi ex-pareja” representados por fotos, dibujos, poemas, recortes...) y, luego de restañar la herida, asumir o compensar dichas carencias (...habiendo elegido cuáles se desea conservar pasándolos a un nuevo cuaderno titulado “Mi Vida otra vez mía” y quemando, enterrando o arrojando los demás);
- Ira: lograr el aplomo de marcar un límite a una influencia egodistónica que pretende imponerse o invadir (por ejemplo, hacer un diagrama de la familia nuclear dibujando un círculo en torno a uno mismo simbolizando la “barrera protectora” a través de la cual no pasan las críticas e insultos, y llevarlo consigo para recordar la barrera cuando sea menester; o la danza de guerra maorí, haka, que el equipo neozelandés de rugby “All Blacks” ha hecho famosa);
- Asco/desprecio: expulsar del sí mismo una influencia perniciosa o tóxica para purificarse (por ejemplo, recordar la escena de abuso mientras se presta atención a la propia respiración imaginando que con cada exhalación se “expelen” los miasmas dejados por el trauma en distintas partes del cuerpo y con cada inhalación se “absorben” luz y vida);
- Miedo: reconocer la propia vulnerabilidad para reorganizarse, creando una “base segura” desde la cual cobrar valor y afrontar la situación amenazante (por ejemplo, que los padres construyan junto con su pequeño un amuleto que contenga todo su amor, protección y fuerza de forma que, cuando lo asalte el temor al “monstruo” que vive en su armario, pueda conectar con ellos en su ausencia, aferrándolo para plantarle cara⁴).

3 “Fear lives in pure Gestalten, warning or friendliness emanates from objects that have no faces and no voices, no heads or hands; for they all have «expression» for the child, though not... anthropomorphic form... A mind to which the stern character of an armchair is more immediately apparent than its use or its position in the room is over-sensitive to expressive forms... To project feelings into outer objects is the first way of symbolizing, and thus of conceiving of those feelings” (Langer, 1951, p. 111).

4 Quizá sea este el más primitivo de los rituales, su raíz evolutiva: el “objeto transicional” de Winnicott (1971),

EMOCIÓN	CONSUMACIÓN		TENDENCIA DE ACCIÓN
	1o. Regular la emoción	2o. Dar sentido/hacerse cargo	
<i>Tristeza</i>	Replegarse, curarse, valorar la pérdida	Asumir, compensar o reconstruir lo perdido	Contraerse, curar las heridas, descansar y acopiar fuerzas
<i>Ira</i>	Endurecerse, fortalecerse, afianzar la posición	Repeler el ataque o invasión al sí mismo o espacio vital	Expandirse, contra-atacar, defender la posición
<i>Asco/desprecio</i>	Expulsar la noxa psicossocial	Purificar el sí mismo	Expulsar, alejarse
<i>Miedo</i>	Reconocer la amenaza, reorganizarse (“base segura”)	Afrontar la amenaza	Huir, esconderse, paralizarse (“hacerse invisible”)

Tabla 1: Consumación y tendencias de acción de cada emoción

Como se puede apreciar, todo ritual consumatorio implica dos fases: expulsar y purificar en el asco, reorganizar y afrontar en el miedo, replegarse y reconstruir en la tristeza, robustecer y delimitar en la ira. Podemos llamarlos, tomando una metáfora del aikido (Laso, 2010), “volver al centro” y “salir al encuentro”; estrictamente, *regular la emoción* para, *sin perder la capacidad de darle sentido, reconocer la necesidad y tomar una postura*, afrontar la situación o persona problemáticas, todo esto mediante la simbolización. A éste, el secreto de la transmutación emocional, el ritual aporta su virtud característica: la “distancia estética” nacida del símbolo y el “como si” (que serán objeto del siguiente y último artículo de esta serie).

UN EJEMPLO: TATUARSE PARA SOSTENER O TRANSFORMAR

Ejemplifico ambos fenómenos con un acto que puede cobrar valor ritual y sostener o transformar según se enfaticen diversos aspectos del proceso: el hacerse un tatuaje⁵. Una joven que ha sufrido abuso sexual asiste a un taller terapéutico donde le piden dibujar un árbol cuyas raíces representen sus valores vitales, el tronco a las personas que la han apoyado, las ramas sus metas y las hojas los obstáculos superados. A medida que lo hace va recordando la experiencia del abuso y el trauma posterior: su frustración y desamparo por la falta de apoyo de sus padres, la protección y afecto de una abuela a la que era muy cercana, el miedo a las agresiones que amenazó con invadir su vida, la ira contra su abusador, el asco a su propio cuerpo... Y representándolas en el dibujo, lo que le permite revivirlas regulando mediante la distancia estética la intensidad del sentimiento para no verse abrumada; de este modo puede hacerse cargo de cada una sin retraumatizarse. Tiempo después de terminar este ejercicio, que le ha servido para apropiarse de una experiencia dolorosa y posicio-

que permite al niño separarse paulatinamente de la figura de apego manteniendo la vivencia de seguridad al investir una manta, juguete o actividad de un simbolismo del que se desprende una virtud tranquilizante que se va potenciando a medida que la repite. He aquí, en miniatura, las propiedades de todo ritual: repetición, simbolismo, atmósfera “mágica” (que Winnicott llama “juego”, play) y canalización voluntaria de la experiencia emocional.

5 Práctica que muy probablemente tiene un origen mágico -y, por ende, ritual, como sugieren varios hallazgos arqueológicos: “...the mummified body of a priestess of Hathor (dated 2000BC) that bears parallel line markings on the stomach thought to have had medicinal or fertility functions... [In Egypt] Singers and other female entertainers were decorated with the symbol of the goddess Bes, the protectress of women in these roles... in Syberia [it was] discovered a burial mound constructed by Sythian nomads in the fifth century BC. A number of well-preserved human remains were found... some of which bore... tattoos [that] were sophisticated animal designs... and probably held totemic significance” (Sanders y Vail, 2008, p. 9 y ss).

narse ante ella, decide afianzar este aprendizaje tatuándose un árbol estilizado en la espalda, al que añade una hoja transformándose en una golondrina que la simboliza a ella misma dejando al vuelo esta etapa atrás. Pues ¿qué más permanente, portátil, cercano y potente que marcarse la propia piel?.

Otra joven recuerda vívidamente que cuando la llevaban a la ciudad de niña veía *punks* y *hippies* que destacaban sobre el resto; y que les contaba de ellos a sus amiguitas que, al no haber salido nunca de su pequeño pueblo, la escuchaban asombradas. Asimismo, recuerda dos significativos accidentes de la infancia en los que no sintió dolor sino miedo y sorpresa y que le produjeron cicatrices grandes y llamativas de las que luego presumía asustando a sus compañeros, lo que le confería un cierto *status*. Siempre se sintió diferente de ellos y de su familia y atraída por las personas “extrañas” y por lo “extremo”, quizá por estos sucesos; o quizá simplemente simbolizan aquella sensación suya, íntima y trascendental. Con el tiempo se fue descubriendo cada vez más alejada de los valores tradicionales de su pueblo y familia, más incómoda con la máscara que debía adoptar para evitar el rechazo, más deseosa de independencia y libertad. Cuando su exnovio le ofreció pagárselo no dudó en hacerse un tatuaje, consciente de que marcaría un antes y después en su vida. Por un lado, serviría como signo externo y visible de una realidad interna e invisible, su ser especial, distinta a su familia, con horizontes más amplios y deseos más intensos. Por otro, y más importante, le permitiría poner a prueba su fortaleza y autonomía: soportar horas de intenso dolor se convertía en una manera de decir “aquí mando yo”, primero a su propio cuerpo y eventualmente a su familia. Y cuando, en medio de una crisis, tuvo que volver a la casa paterna y sus expectativas, chantajes y presiones, el tatuaje le sirvió para recordar que pese a todo, seguía siendo fuerte; el que sólo ella conociera de su existencia, para saberse capaz de mantener en secreto sus auténticos deseos y pensamientos mientras forjaba un plan para irse definitivamente.

En ambos ejemplos, el tatuaje tiene un valor simbólico -y, por tanto, confiere ritualidad al acto de hacerlo. Pero mientras que en el primero sirve para sostener una transformación obtenida mediante la exploración de la experiencia a través de la expresión plástica, en el segundo es el acto en sí lo que transforma a quien lo vive en la medida en que el dolor físico deviene un símbolo de otros dolores y de la capacidad de la persona para afrontarlos. Como aquel afianza una emoción, es un ritual de continuidad; como éste la transforma, es de discontinuidad. Pero ambos descansan sobre las mismas metáforas: “los traumas son heridas: dejan cicatrices que marcan un cambio irreversible” y “las cicatrices nos recuerdan que fuimos lastimados y que somos capaces de sobrevivir a las circunstancias adversas”⁶.

TRANSFORMAR UNA EMOCIÓN SECUNDARIA: DESAFIAR PRIMERO...

Cuando se trata de modificar emociones secundarias (como la vergüenza, la culpa, el auto-desprecio, la ira consigo mismo...) cabe reformular el principio anterior: *hay que desafiar primero y consumir después*. Puesto que la emoción secundaria es una respuesta a la emoción primaria a la luz de una valoración cognitiva de la misma casi siempre derivada de las creencias del grupo de pertenencia o referencia de la persona, el primer paso consiste en individualizar y articular dichas creencias, trayéndolas al foco de la consciencia para que puedan desmentirse -o, mejor aún, disolverse, distinción que explico a continuación.

Articuladas de manera espontánea, estas creencias adoptan la forma condicional con un tono de autodesprecio, el clásico “debería” de la terapia racional emotiva (Dryden y Branch, 2008, p. 14): “no debería sentirme tan triste”, “debería haber encontrado trabajo”, “debería tener más amigos”, etc. Tanto la tradición cognitiva como la sistémica (en la medida en que los ha abordado) trabajan los “debería” de forma grosso modo cognitiva (sin apelar a prescripciones conductuales o procesar emociones). La mayoría de terapeutas están familiarizados con el diálogo socrático, técnica cen-

6 En este sentido, el tatuaje es en sí mismo la tercera fase de todo ritual, dejar un recuerdo o remanente que permita a la persona acceder consciente y voluntariamente a la experiencia.

tral del cognitivismo estándar (Semerari, 2002). La terapia familiar tiene su variante, que si bien envuelta en argot posmoderno-narrativo es en definitiva un método cognitivo⁷: las “preguntas para externalizar el problema definiéndolo como actitudes y creencias” (Payne, 2002, p. 85). Para muestra, véase el ejemplar intercambio de un terapeuta narrativo con un paciente que ha insultado a su esposa (Payne, *op. Cit.*, p. 86) en el que, excepto por algunos giros y metáforas, las intervenciones son indistinguibles de las que aconsejaría el diálogo socrático⁸ y tienen la misma intención: “... mostrar a George que sus creencias surgen de fuentes externas. Para él no son creencias, sino hechos... No hay manera de ayudarlo a distanciarse de las... ocultas creencias sobre las mujeres, los hombres y la violencia que gobiernan su conducta” (Payne, *op. Cit.*, p. 87).

Mas donde el cognitivo *desmiente*, el sistémico *deconstruye* –o, para usar un término wittgensteiniano, *disuelve*⁹. Lo cual, a su vez, nace de sus respectivas epistemologías: aquel pone el acento en la racionalidad (flexibilidad, realismo, pertinencia...) de la creencia y éste en *su imbricación en la red social de la persona*¹⁰. Habiendo individualizado la creencia en cuestión, un terapeuta de Milán usaría preguntas circulares (“¿Quién más de tu familia cree que no deberías estar tan triste? ¿Quién se sentiría mejor si dejaras de estar así?”, etc.); uno del MRI perseguiría la pauta problemática (“Cuando te ven manifestando esa tristeza ¿qué hacen los demás?”, etc.); un narrativo la externalizaría (“¿Desde cuándo te tiene atrapado esa creencia? ¿A quién se la aprendiste? ¿Cómo ha influido en tu vida esta creencia?”, etc.); y así sucesivamente.

En definitiva, *desmentir consiste en rechazar; disolver, en restar importancia y centralidad a la creencia dentro del sistema cognitivo y relacional de la persona*. Para desmentir se ataca la creencia frontalmente, contrastándola con “los hechos” o “la realidad”, con el fin de que la persona dude de ella y admita que puede estar errada; para disolver, se la flanquea dialogando acerca de sus antecedentes, implicaciones y contextos relacionales con el fin de “defusionarla”¹¹ de la identidad de la persona, de aflojar los nudos que la sujetan al resto de la estructura cognitiva de forma que se vuelva maleable, periférica y eventualmente obsoleta –cuando la vida de la persona deje de transitar por ella¹². Puede que esta diferencia, no tanto en meta como en estilo, se desprenda del sutil taoísmo del segundo Bateson (Watts, 1972), cuya desconfianza del “propósito consciente” y la “ilusión de control”, rescatada por los estéticos (Keeney, 1983) y reciclada por los narrativos (White y Epston, 1990), sobrevive en la preferencia de ciertos terapeutas de “dar un rodeo”.

Sin embargo, con frecuencia no basta con desmentir la creencia para inducir un cambio duradero y resiliente¹³. Sugiero tres razones, en orden de importancia: primera, el ataque frontal del abordaje cognitivo puede inducir el paradójico efecto de fortalecerla subrepticamente (para negarla o ponerla a prueba hace falta mantenerla en la consciencia; Laso, 2011¹⁴); segunda, prescindir de la creencia (máxime si es nuclear) deja a la persona “desnuda”, carente de un guión al que atenerse en

7 Así como el socioconstructivismo es en el fondo un “cognitivismo colectivo”; Laso, 2014, p. 101.

8 Dicho sea de paso, y pese a las protestas de muchos narrativos de que trabajan “por fuera del conocimiento experto” (White, 2009, p. 65), en este fragmento salta a la vista que, al menos en lo tocante a la violencia y el abuso, el terapeuta es el experto que sabe que tales cosas son inaceptables y pretende que la persona lo admita a través de un diálogo hábilmente direccionado. Cosa que, aunque loable e indiscutible, contradice sus postulados teóricos. Pese a todas las críticas que se le pueda hacer, la terapia cognitiva no incurre en esta contradicción: Ellis, Beck y demás representantes aceptan sin ambages que su método es psicoeducativo y que consiste en enseñar a las personas a pensar adecuada o saludablemente (como lo hace el terapeuta, al menos mientras ocupa ese rol).

9 Cf. Wittgenstein, 1998, § 95-97.

10 En otras palabras, la teoría cognitiva se interesa por el vínculo creencia-realidad exterior; la sistémica, por el vínculo creencia-entorno social.

11 En otras palabras, la teoría cognitiva se interesa por el vínculo creencia-realidad exterior; la sistémica, por el vínculo creencia-entorno social.

12 Es decir, cuando “cambie de narrativa identitaria”, en términos de White y Epston (1990) o de “constructos nucleares de rol”, en los de Kelly (1955).

13 Segal, Williams y Teasdale, 2006.

14 El mejor pronóstico no se da cuando el paciente inicia la sesión diciendo “¡ya no he tenido el síntoma!” sino cuando lo olvida porque le interesa hablar de otra cosa.

sus interacciones (o de un sistema de prioridades que ilumine sus decisiones¹⁵); y tercera, las creencias nucleares, por relevante que sea su verdad o falsedad, están montadas sobre un andamio relacional y emocional de dos pilares, la relación de la persona consigo misma (o “sensación de sí”, a su vez cocinada en el caldo de sus vínculos primarios de apego; Laso, 2014) y con los otros significativos. En el fondo, creemos en algo no tanto porque dispongamos de evidencia palpable cuanto porque lo creen también las personas que nos importan y que, sin saberlo, hemos tomado como referencia¹⁶. Concomitantemente, cambiamos de idea no sólo porque reparemos en su falsedad sino porque caemos sin saberlo bajo la influencia de los demás (Cialdini, 2009); de ahí que toda psicoterapia tenga algo de persuasión y todo terapeuta, lo acepte o no, de autoridad (Frank y Frank, 1993).

...Y CONSUMAR DESPUÉS

Así, el principal obstáculo para el cambio de creencias nucleares es que *para abandonarlas hay que romper o modificar los lazos afectivos que definen nuestra identidad* -y que las han moldeado, inspirado o fortalecido. Este “pero ¿qué van a pensar de mí si hago eso?” es la arista cognitiva de las “lealtades invisibles” (Boszormenyi-Nagy, 1987) que, en los casos graves, es indispensable modificar para romper la tiranía de los “deberías”; igual que en el caso anterior, esta modificación nace de la consumación de la correspondiente emoción.

Como he apuntado, el andamio emocional de los “debería” tiene dos pilares: la relación de la persona consigo misma y con los otros significativos de su historia afectiva. Ambas trazan, a partir de un origen compartido, una trayectoria en espiral, alejándose paulatinamente a medida que se atraviesa la primera y segunda infancias, la pubertad, la adolescencia y la primera adultez, hasta alcanzar un equilibrio dinámico donde gravitan una en torno a la otra, modificándose y volviéndose a acercar en momentos de especial sensibilidad neuroafectiva (el debut amoroso, la adolescencia, la crisis de mediana edad, etc.). Por tanto, la ulterior transformación de la emoción secundaria supone redefinir la relación que la sustenta: bien sea con los otros significativos (casi universalmente, los progenitores o figuras de apego –o, en los sobrevivientes de abuso o violencia, los perpetradores), bien con la parte crítica de uno mismo, para lo cual es indispensable expresar y consumir las emociones subyacentes.

EJEMPLOS DE RITUALES TRANSFORMADORES DE EMOCIONES SECUNDARIAS

El mejor ejemplo de esto último es la “silla vacía” guesáltica, el diálogo entre *top dog* y *underdog*, que es como Perls (Mann, 2010, p. 219) llama a las dos posiciones retóricas cuya conversación teje la consciencia, el crítico y el ejecutor (o el “yo” y el “mí” de James, 1983, p. 279; Laso, 2014). Sin embargo, si el terapeuta no impide que el paciente se engarce en un fútil debate consigo mismo, este diálogo puede quedarse en el terreno de la creencia sin tocar la relación, ya que esto no consiste en cambiar *el contenido* de lo que dice el crítico o responde la persona sino *la emoción de esta ante aquel y viceversa*, que subyace y determina el tipo de cosas que se dicen (si el crítico siente desprecio avasallará con “deberías”, etc.). En mi experiencia, este cambio puede facilitarse mediante el sencillo expediente de *mover de lugar las sillas*: en vez de frente a frente (lo que propicia una relación antagonica), se las coloca lado a lado (lo que propicia una colaborativa); la persona, sentada en el lugar del crítico, tendrá dificultad para sostener su desprecio e ira *por la simple influencia de la postura adoptada*. Como la relación es el contexto dentro del cual emerge el contenido, *cambiándola se modifica de forma duradera la propensión a que aparezcan diversos contenidos*. En definitiva, y fieles a una concepción relacional de la terapia (Flemons, 2002), no cambiamos lo que una persona piensa sobre sí misma sino el modo en que se relaciona consigo misma y los demás.

15 De ahí que Kelly (1955) enfatizara el ayudar a las personas a crear un sistema de constructos alternativo antes de invalidar el actual por problemático que fuese, principio redescubierto por los narrativos.

16 ¿De cuántos “hechos” tiene el lector evidencia de primera mano? Que la Tierra es redonda, Cervantes el autor del “Quijote” y Belgrado la capital de la ex-Yugoeslavia lo sabemos, en definitiva, de oídas, porque nos fiamos de la autoridad de un tercero (progenitor, maestro, autor de un libro, etc). Y ¡cuánto más en lo tocante a los valores!

Según la teoría expuesta en este texto, la técnica de silla vacía es un ritual que combina sin solución de continuidad las dos primeras fases del mismo, la exploración de la experiencia y la consumación de la emoción primaria resultante. La silla simboliza al interlocutor (sea otra persona o una parte del sí mismo); la metáfora de fondo suele ser “un conflicto es como una batalla”, de la que se desprende “dialogar es como combatir”; eventualmente, el debate alternante lleva a la expresión de la emoción, la manifestación de la necesidad, la respuesta (imaginaria) del otro y la subsecuente toma de postura, lo que permite consumarla y canalizarla más allá de la terapia redefiniendo la relación que se haya tramitado.

Otro ejemplo: una persona que ha sufrido maltrato comienza a externalizar, a instancias del terapeuta, sus autocríticas como “voces” de quienes han opinado sobre ella (sus padres, su ex-pareja, etc.); a medida que emergen en su vida diaria las va identificando y apuntando en papelitos, que luego se recopilan y clasifican de acuerdo a su “origen” (“«Tonto», así me decía mi madre”, “«no sirves para nada» era la frase preferida de mi abuelo”, etc.). Terminada esta exploración, el terapeuta la invita a escribir sendas cartas en las que responderá a los maltratos expresando sin reparos sus emociones al respecto. En el ritual propiamente dicho, el terapeuta aporta con pequeñas cajas de colores, una para cada “voz” externalizada; el paciente va leyendo cada uno a medida que los deposita en su caja para terminar con la carta destinada a “la voz que me hizo daño”, que se coloca envolviendo los papelitos. Al final, el terapeuta cierra las cajas y se las entrega al paciente diciendo: “recuerda que, cuando quieras sentirte débil y pequeño, siempre puedes abrir una de estas cajas y dejar que su contenido se escape”.

En último término, la supervivencia del cambio de emociones secundarias depende de que el consultante cambie también de grupos de pertenencia y referencia, abandonando los que lo oprimen para elegir otros coherentes con sus valores y deseos, descubiertos y asumidos gracias al ritual de transformación. Este cambio, crucial en el tratamiento de víctimas de abuso, violencia o negligencia, puede afianzarse mediante un ritual de continuidad: crear o decorar cajas para las nuevas “voces” positivas e ir guardando en ellas cada descubrimiento día a día.

TERCER PASO: DEJAR UN RECUERDO

Para ser terapéuticamente potente, el ritual debe extenderse más allá de su realización: las emociones evocadas o transmutadas han de canalizarse y mantenerse de forma que la persona pueda apoyarse en ellas para abordar con aplomo las vicisitudes de la vida cotidiana. Con este fin, debe dejar una huella, algo que permita a la persona traer a su consciencia las emociones en cuestión: un “recuerdo”, en el doble sentido de “memoria de algo pasado” y de “objeto que se conserva para recordar a una persona, circunstancia o suceso”.

Este aspecto es tan obvio que ha pasado desapercibido en la literatura sobre rituales terapéuticos; no otra cosa son, por ejemplo, los diplomas entregados por los narrativos a los pacientes que terminan su tratamiento (White y Epston, 1990). En general, prácticamente todo ritual deja alguna forma de recuerdo, material (tatuajes, cartas, objetos...), verbal (fórmulas, mantras...) o conductual (gestos, movimientos, posturas...). Sin embargo, el terapeuta puede “energizarlo” cerrándolo con una prescripción o sugerencia al estilo de “recuerda que siempre que lo necesites podrás (recitar la fórmula, hacer el gesto, contemplar el objeto) para conectarte con (la emoción ritualizada)”.

En ocasiones, el ritual puede hacer hincapié en esta tercera etapa marcando como objetivo la creación de un recuerdo que funcione como un amuleto (para disolver las emociones e influencias negativas) o un talismán (para potenciar las emociones y actitudes positivas). Un ejemplo tomado de Bagarozzi y Anderson (1996): a una pareja que necesitaba “fortalecer sus fronteras” ante sus familias de origen, destriangularse y “reducir la intimidación intergeneracional” se le sugirió organizar una reunión familiar ritual en su propia casa.

Se indicó a Roy y Marian que escogieran... objetos muy apreciados de sus vidas personales,

que pudieran servirles de “recordatorios inspiradores que les dieran fuerzas”; deberían llevarlos encima durante todo el día y durante la reunión con las hermanas de Marian. Roy seleccionó una foto de su abuelo paterno...; Marian eligió un rosario que le había regalado su abuela materna... En la mañana del día de la reunión... debían sacar esos objetos de sus “lugares de honor” en la casa. Cada cónyuge llevaría el objeto consigo durante todo el día. Se les indicó que pensarán en la persona la que habían pertenecido los objetos y que evocaran “la fuerza, calidez, aceptación y protección” que esa persona les había brindado en su infancia... Una vez terminada la reunión, Roy y Marian se tomarían todo el tiempo que precisaran para procesar lo que había sucedido. Antes de irse a dormir, la pareja devolvería los recordatorios inspiradores a sus lugares de honor (pp. 210 y ss.)

4. DOS RITUALES: ANÁLISIS Y SUGERENCIAS

Demuestro la utilidad de este diagrama dando sentido a la estructura de dos rituales, uno de cambio y otro de continuidad. El primero, “La Ceremonia de las Velas”, se utiliza con sobrevivientes de abuso sexual (Galambos, 2001) y consiste simplemente en juntar una vela oscura (negra, café...) y otra clara (blanca, crema...) y prenderlas en orden, en un lugar propicio y privado, a intervalos regulares dependiendo de la persona (a diario, cada semana, cada mes...) Primero se encenderá la oscura, que simboliza el dolor y lo tóxico: “piense en lo malo, en las personas que abusaron de usted, lo lastimaron y lo hicieron sufrir”; con el contenido resultante se realizará alguna acción a elección de la persona (“pensar, hablar, gritar acerca de los nombres, eventos o acciones que te lastimaron y los lugares donde sucedió”) durante el tiempo que crea conveniente. Acto seguido, se encenderá la otra, que simboliza lo bueno: “piense en lo que está bien en su vida y usted... sus fortalezas, sus dones, su grandeza”; al igual que antes, la persona deberá hacer lo que prefiera (cantar, gritar, danzar...) en torno al contenido resultante durante el tiempo que quiera. El ritual terminará apagando ambas velas y guardándolas hasta nuevo uso; podrá repetirse cuantas veces haga falta.

Como puede verse, esto coincide con la definición propuesta: una secuencia de acciones simbólicas, realizadas en una atmósfera pregnante, engarzadas en metáforas (“la luz es el bien y lo curativo, la oscuridad es el mal y lo destructivo”) que evocan y canalizan emociones en la vida diaria. Contiene, además, las tres etapas, si bien poco diferenciadas. La primera, exploratoria, se da al pedir a la persona que recuerde el abuso y piense en lo malo y luego en lo bueno; la segunda, consumatoria, al sugerirle que haga lo que le apetezca con lo que recuerde, sienta o piense -regulando la emoción mediante la distancia estética del simbolismo. La tercera reposa en las velas, que perviven después de apagarse como recuerdos de cada conjunto de experiencias -conteniéndolas a la vez (“si llego a sentir algo demasiado intenso puedo aguantarlo hasta que pueda encender las velas”). El encenderlas para iniciar la evocación y apagarlas para abandonarla sirve de marca de contexto, separando el momento de la cotidianidad y estableciendo una atmósfera pregnante y protectora. Y, al basarse en la consumación, es un ritual de discontinuidad.

Este ritual, modelo de simplicidad, es eficaz hasta donde llega; pero podría serlo aún más aumentando su precisión. Porque al no diferenciar las emociones primarias de las secundarias deja tanto su articulación como las acciones a tomar para su consumación al azar o al arbitrio de la persona; aunque es de esperar que en subsecuentes repeticiones ésta vaya atravesando la capa secundaria hasta apropiarse de sus necesidades, no es en lo absoluto seguro, sobre todo en casos graves donde la variedad, intensidad y complejidad de las emociones puede confundirla y paralizarla. Para mejorarlo cabría darle orientaciones más claras, no acerca de lo que ha de hacer sino de a qué prestar atención a medida que lo hace; el terapeuta puede apelar al “conocimiento intermedio” (Laso, 2012) derivado de la literatura o su propia experiencia. Tratándose de víctimas de abuso, es de esperar que el proceso implique emociones secundarias negativas (autodesprecio, ira o asco) que den paso eventualmente a otras primarias (miedo, ira, tristeza), tan sobrecogedoras que pueden desencadenar disociación o parálisis (van der Kolk, 2014) pero que cabe tramitar para alcanzar la mejoría. A aquellas le corresponderán las “voces” de sus perpetradores o bien su contraparte internalizada, las creencias

rígidas sobre el sí mismo; a éstas, las necesidades despertadas o exacerbadas por el abuso, todavía insatisfechas (huir o repeler el ataque, restañar la pérdida de una parte del sí mismo...) El terapeuta puede, por ende, secuencializar y canalizar la experiencia del paciente añadiendo:

Al encender la vela oscura deja que vengan a tu mente las cosas malas, negativas, dolorosas, nacidas o relacionadas con el abuso; por ejemplo, ideas como “fue mi culpa”, “estoy contaminado, sucio”, “no merezco que me quieran y respeten”... Y cuando vengan, puedes preguntarte “¿de dónde ha salido esta idea?, ¿quién me la metió en la cabeza?, ¿de quién es esta voz a la que he dado autoridad sobre mi vida hasta ahora?” Con el tiempo las irás identificando y asociando con sus autores de forma que puedas sacarlas de ti para devolvérselas. También puede que aparezcan otras cosas, como flashbacks, imágenes o sonidos aislados, deseos de salir corriendo, miedos... Déjalas venir y contéplalas, sin luchar en su contra ni entregárteles; trata de registrarlas y presta atención a lo que quisieras hacer con cada una, lo que te impulsa a hacer. Toma todo el tiempo que quieras. Recuerda que siempre puedes encender la vela blanca cuando te haga falta alejarte de ellas.

O puede limitarse a organizar los contenidos en base a esta dicotomía a medida que van emergiendo en el ritual y que la persona se los va relatando sesión tras sesión. En ambos casos, con esta precisión añadida podrá cerciorarse de disolver las creencias autodestructivas, simbolizar y consumir las emociones subyacentes y redefinir las relaciones significativas, aprovechando al máximo el ritual.

En cuanto a los rituales de continuidad, como apunté al inicio, sirven para avivar una llama parpadeante; es decir, para reflotar una emoción deseada por encima de altibajos cotidianos y afectos que podrían sumergirla. En vez de transmutar, renuevan, por lo que tienden a realizarse no “de una vez por todas” sino periódica y regularmente (aprovechando casi siempre el simbolismo de las estaciones, la cosecha o el movimiento de los astros). Aniversarios, navidades, fiestas religiosas, etc., son ocasiones a las que el terapeuta puede dar un giro para profundizar o cerrar un proceso. Un buen ejemplo es el altar familiar, parte del rito anual mexicano de Día de Muertos (2 de Noviembre), que sincretiza creencias y símbolos católicos y mesoamericanos y que, dependiendo del estado o población, suele ocurrir de la siguiente manera (que describo de propia experiencia y la de algunos entrevistados).

La creencia popular es que el 2 de noviembre las almas de los difuntos tienen permiso para regresar por un día a la tierra de los vivos. Por tanto, el 1o del mes en cada casa se elabora un altar para recibirlas, dedicado a un difunto específico, que puede ser un familiar (abuelo, tío, etc.), un prócer o incluso una celebridad, actor o santo. En la construcción de este altar, que se coloca en un lugar luminoso y céntrico, participa la familia nuclear entera, en especial los niños; a veces se realiza en casa de las familias de origen con lo que se convierte en un encuentro ampliado. Sobre mesas o en el suelo se colocan cajas formando dos niveles (que representan el cielo y la tierra), tres (los anteriores más el inframundo o purgatorio, donde habitan los muertos y el sol cuando anochece) o, como manda la costumbre, siete (los siete pecados capitales, los siete escalones que suben las almas para llegar al cielo, etc.) Tras cubrirlas de manteles o papel blanco (la pureza) y negro (el luto) y papel picado de colores, se ponen en cada nivel diversas ofrendas tanto tradicionales como específicas del difunto a quien va dedicado, cuya fotografía (a veces puesta contra un espejo para que el muerto no pueda ver directamente a los vivos) domina el sexto peldaño. En el séptimo, coronando el conjunto, se colocan imágenes de santos, cruces de semillas (maíz o cacao) y tres calaveras de azúcar (la Calaca, o Muerte personificada); en el nivel más bajo, el inframundo, jabón, incienso, agua y una toalla, para que el espíritu pueda purificarse; en el tercero, una cruz de sal (la pureza) y una de ceniza (“polvo eres...”); en el cuarto, el “pan de muertos” (alimento para cualquier ánima en tránsito); en el quinto, el del homenajeado, su comida y gustos favoritos (tequila, café, etc.). Cada peldaño está flanqueado por dos cirios encendidos. En la cúspide se coloca un arco decorado con flores de cempasúchil (la flor de los muertos) representando la entrada al inframundo; delante, un sendero de las

mismas flores y piedras blancas “para que el espíritu no se pierda”. Un altar debe contener los cuatro elementos: aire (el papel picado), agua, fuego (los cirios) y tierra (aserrín o semillas). Su montaje va acompañado de explicaciones que inician a los niños en la tradición y de remembranzas del difunto al que va dedicado, las cuales se amplían en la fiesta del 2 de noviembre cuando la familia se reúne a orar y visitar el panteón.

Desde el punto de vista desarrollado en este texto (y el anterior), este ritual sirve para sostener la polifacética relación emocional del mexicano con la muerte, mezcla irónica de tristeza, miedo y alegría plasmada en refranes como “¡Cuánto me gusta lo negro, aunque me espante el difunto!” o “al fin que para morir nacimos” (Guzmán, 2005; Gómez-Gutiérrez, 2011). En primer término, el altar permite la expresión regulada y socialmente aceptable de la tristeza por la pérdida de un familiar o allegado y, a través del recuento de sus hazañas y desventuras, la integración de su historia en la mitología familiar (Linares, 2012). Además, la figura de la Muerte, cuyo perenne acecho se teme y evade, es personificada, quitándole su agujón: hecha de azúcar o chocolate, bellamente ataviada, flaca y huesuda, la Calaca pasa de amenaza a objeto de broma y regocijo. De este modo, la muerte es interiorizada como parte de la vida, no como su opuesto; como presencia constante en vez de ausencia definitiva.

Sin embargo, los altares no suelen dedicarse a los recién fallecidos; por tanto, no son consumatorios ni conducen a clímax o toma de postura alguna. Al contrario, su repetición anual renueva y sustenta el frágil pero potente vínculo ambivalente con la muerte nacido del concordato entre la apariencia católica y la cosmovisión mesoamericana.

Desde luego, no tiene sentido “perfeccionar” tradiciones que se han ido destilando y condensando a lo largo de siglos; pero cabe aprovecharlas para potenciar un proceso terapéutico o inspirar un ritual con otros propósitos. Así, siguiendo las ideas expuestas con anterioridad, el terapeuta y la familia podrían plantearse preguntas orientadoras para sustituir los símbolos tradicionales con los de su propia mitología familiar o personal:

- A qué dedicar o consagrar el altar (primera fase, exploratoria): “¿qué aspectos, costumbres, personas... queremos mantener en nuestras vidas, y por qué?”, “¿Qué recuerdos, momentos, historias... evocan las emociones positivas que nos mantienen unidos como familia, y cómo podemos representarlos?”, etc.;
- Cómo aumentar la potencia de los símbolos elegidos (segunda fase): “si cada miembro de la familia tuviera que contribuir con una historia o memoria de aquello que vamos a honrar con el altar, ¿cuál sería? ¿Cómo podríamos incluir en el ritual ocasiones para compartirlas?”
- Cómo sostener su influencia luego de desmontarlo (tercera fase): “¿qué objeto, frase, imagen... nos puede servir de recuerdo para conectarnos con las emociones, memorias, situaciones... que pusimos en el altar?”

5. CONCLUSIÓN

En este texto he desarrollado las implicaciones de la teoría emocional de los rituales para iluminar su construcción y ejecución en función de su objetivo (transformar o sostener) y nivel (emoción secundaria o primaria). En el siguiente y último de la serie abordaré los temas que restan para alcanzar una comprensión global del ritual terapéutico: el simbolismo y su relación con la atmósfera ritual, la distancia estética y el papel del terapeuta.

- Bagarozzi, D. y Anderson, S. (1996). *Mitos personales, matrimoniales y familiares: formulaciones teóricas y estrategias clínicas*. Barcelona: Paidós.
- Boscolo, L. y Bertrando, P. (1996). *Los tiempos del tiempo: una nueva perspectiva para la consulta y la terapia sistémicas*. Barcelona: Paidós
- Boszormenyi-Nagy, I. (1987). *Foundations of Contextual Therapy*. New York: Routledge.
- Canevaro, A. (2012). *Terapia individual sistémica con la participación de familiares significativos*. Madrid: Morata.
- Cialdini, R. (2009). *Influence: science and practice*. New York: Pearson.
- Collingwood, R. G. (1938). *The Principles of Art*. Oxford: Clarendon Press.
- Dryden, W. y Branch, R. (2008). *The Fundamentals of Rational Emotive Behaviour Therapy*. Chichester, Inglaterra: John Wiley & Sons Ltd.
- Flemons, D. (2002). *Of One Mind: The Logic of Hypnosis, The Practice of Therapy*. New York: W. W. Norton & Co.
- Frank, J., y Frank, J. (1993). *Persuasion and Healing: a Comparative Study of Psychotherapy*. Baltimore, Maryland, USA: The Johns Hopkins University Press.
- Galambos, C. (2001). Healing Rituals for Survivors of Rape. *Advances in Social Work*, 2(1): 65-74.
- Gilbert, P. (ed.; 2005). *Compassion: Conceptualisations, research and use in psychotherapy*. New York: Routledge.
- Gombrich, E. H. (1961). *Art and Illusion: a Study in the Psychology of Pictorial Representation*. Londres: Phaidon Press.
- Gómez-Gutiérrez, J. (2011). La reacción ante la muerte en la cultura del mexicano actual. *Investigación y Saberes*, 1(1): 39-48.
- Greenberg, L. y Paivio, S. (2000). *Trabajar con las emociones en psicoterapia*. Barcelona: Paidós.
- Guzmán, J. (2005). La muerte viva en México: refrán, memoria, cultura y argumentación en situación comunicativa. *Estudios de Lingüística Aplicada*, 23(42): 35-56.
- Hayes, S., Strosahl, K. Y Wilson, K. (1999). *Acceptance and Commitment Therapy*. New York: Guilford Press.
- Imber-Black, E., Roberts, J. Y Whiting, R. (comps.; 1997). *Rituales terapéuticos y ritos en la familia*. Barcelona: Gedisa.
- James, W. (1983 [1890]). *The Principles of Psychology*. New York: Harvard University Press.
- Keeney, B. (1983). *Aesthetics of Change*. New York: The Guilford Press.
- Kelly, G. (1955). *The Psychology of Personal Constructs*. New York: W. W. Norton & Co.
- Kopp, R. (1995). *Metaphor Therapy: Using Client-Generated Metaphors in Psychotherapy*. Bristol, PA: Brunner/Mazel.
- Langer, S. (1951). *Philosophy in a New Key: A Study in the Symbolism of Reason, Rite, and Art*. New York: Mentor.
- Laso, E. (2006). Anamnesis, catarsis, anagnórisis: una miniteoría filosófica del cambio terapéutico. *Redes*, 17, 9-30.
- Laso, E. (2010). Fluir con el diálogo: la técnica de la terapia relacional y el arte marcial de la armonía, *Conversaciones Sistémicas*, ARSISCO, 1(3): 31-62.
- Laso, E. (2011). Dejar que la mente se piense a sí misma: un modelo atencional de la interacción terapéutica. *Redes*, 25, 69-92.
- Laso, E. (2012). Saber a dónde mirar: la atención en la enseñanza y práctica de la psicoterapia. *Revista de Psicoterapia*, 88, 35-53.
- Laso, E. (2014). El trabajo con emociones en terapia familiar: teoría y aplicaciones. En Medina, R., Laso, E., y Hernández, E. (eds.); *Pensamiento Sistémico: nuevas perspectivas y contextos de aplicación*. Guadalajara: Litteris.

- Laso, E. (2015a). Terapia familiar en clave emocional, 1: breve revisión histórica. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 18(2), 631-662.
- Laso, E. (2015b). Cinco axiomas de la emoción humana: una clave emocional para la terapia familiar. *Revista de Psicoterapia*, 26(100), 143-158.
- Laso, E. (2015c). Los rituales terapéuticos familiares, 1: una propuesta teórica en clave emocional. *Redes*, 32, 21-33.
- Laso, E. (2015d). Terapia familiar en clave emocional, 2: una propuesta integradora. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 18(3), 1087-1116.
- Levine, S. y Levine, E. (1999). *Foundations of Expressive Arts Therapy: Theoretical and Clinical Perspectives*. Londres: Jessica Kingsley Publishers.
- Linares, J. L. (2012). *Terapia familiar ultramoderna. La inteligencia terapéutica*. España: Herder.
- Mann, D. (2010). *Gestalt Therapy: 100 Key Points and Techniques*. New York: Routledge.
- McMillan, D. (2006). *Emotion Rituals: a resource for therapists and clients*. New York: Routledge.
- Navarro-Góngora, J. y Beyebach, M. (eds.; 1995). *Avances en terapia familiar sistémica*. Madrid: Espasa.
- Payne, M. (2002). *Terapia narrativa: una introducción para profesionales*. Barcelona, España: Paidós.
- Sanders, C. y Vail, A. (2008). *Customizing the Body: the Art and Culture of Tattooing*. Philadelphia: Temple University Press.
- Segal, Z., Williams, M. y Teasdale, J. (2006). *Terapia cognitiva de la depresión basada en la consciencia plena: un nuevo abordaje para prevenir las recaídas*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Selvini-Palazzoli, M., Boscolo, L., Cecchin, G y Prata, G. (1991 [1986]). *Paradoja y contrapara- doja*. Barcelona: Paidós.
- Semerari, A. (2002). *Historia, teorías y técnicas de la psicoterapia cognitiva*. Barcelona: Paidós.
- Tracy, J., Robins, R., y Tangney, J. (2007). *The Self-Conscious Emotions: Theory and Research*. New York: The Guilford Press.
- van der Kolk, B. (2014). *The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma*. New York: Viking.
- Wake, L. (2008). *Neurolinguistic Psychotherapy: A Postmodern Perspective*. New York: Routledge.
- Watts, A. (1972). *In My Own Way: An Autobiography*. New York: Pantheon Books.
- Watzlawick, P. (1989). *El lenguaje del cambio*. Barcelona: Herder.
- White, M. (2009). *Reescribir la vida: entrevistas y ensayos*. Barcelona: Gedisa.
- White, M. & Epston, D. (1990). *Narrative means to therapeutic ends*. New York: W. W. Norton.
- Winnicott, D. (1971). *Playing and Reality*. New York: Routledge.
- Wittgenstein, L. (1998 [1969]). *Sobre la certeza*. Barcelona: Gedisa.

