

Viernes, 8 de junio 2012

LA VANGUARDIA.com | La Contra

Albert Pessa, creador de la terapia PBSP (Pesso Boyden System Psychomotor)

"La expectativa de felicidad está en nuestro ADN"

18/11/2011 - 00:00



Foto: Mané Espinosa

IMA SANCHÍS

Nuevas memorias

La investigación de las tomografías y escáneres de la actividad cerebral antes y después de una intervención terapéutica *Pesso Boyden System Psychomotor* han confirmado su efectividad científica. Se basa en que los recuerdos pasados afectan a las interacciones futuras y propone crear nuevas memorias paralelas a esas que nos hacen infelices: creamos figuras ideales para resolver de manera simbólica problemas del pasado y dejar de proyectar las necesidades insatisfechas en gente del presente que no pueden satisfacer lo que no recibimos de niños. Lo explica en *La terapia Pessa-Boyden (PBSP)*, editorial Eleftheria. Han formado expertos, y siguen tratando pacientes, por medio mundo.

Yo era profesor y director del departamento de Danza del Emerson College de Boston. El objetivo de mi mujer y el mío era ayudar a los estudiantes a conocer su cuerpo.

¿Cómo pasaron de profesores de baile a psicoterapeutas?

Haciéndonos preguntas del tipo: "¿El movimiento humano tiene diferentes orígenes?".

¿Los tiene?

Llegamos a la conclusión de que hay tres sistemas motores que crean el movimiento: el reflexivo, un reflejo motor que nos permite estar de pie; el movimiento voluntario, y el movimiento emocional. Enseñamos a los estudiantes a separar esos tres movimientos.

¿Dieron vía libre a la expresión de las emociones?

Sí, y todo lo que llevaban dentro salió, la historia de sus vidas, los sentimientos enquistados desde la infancia, las necesidades insatisfechas... Y vino la siguiente pregunta.

¿Lo que ocurre en el interior crea movimiento en el exterior?

... Y la respuesta fue: sí, una auténtica catarsis. Así nos dimos cuenta de algo muy importante: que las emociones necesitan tener una respuesta, que no bastaba con expresarla. Si un bebé llama a mamá y esta no está, expresa su emoción, pero sin respuesta se asusta, se deprime o se frustra.

Los adultos también nos frustramos.

Comprendimos que la expresión emocional completa era un proceso interactivo y empezamos a idear lo que les gustaría recibir en retorno a esa emoción expresada.

Póngame un ejemplo.

Si alguien expresaba alguna carencia que tuviera que ver con su madre (algo muy común): "Me hubiera gustado que mi madre me abrazara más a menudo", inventábamos una madre ideal que le respondía como hubiera necesitado.

¿Alguien hacía de madre ideal?

Le hacíamos imaginar una madre ideal que le abrazaba. Cuando los alumnos recibían lo que estaban esperando la emoción se aliviaba, es decir, podíamos satisfacer las necesidades tempranas de nuestros alumnos que habían estado frustradas.

¿Pero cómo?

Creando nuevos recuerdos de lo que tenía que haber ocurrido en el pasado, porque a través de las gafas de la memoria miramos el presente. Estábamos creando nuevas memorias en el pasado y eso modificaba su percepción en el presente.

¿Con qué resultado?

Espectaculares. Tras siete años la comunidad científica de Boston se interesó en nuestro trabajo.

Y se convirtió en el asesor de investigación del hospital de veteranos de Boston.

Sí, no lo decidí, ocurrió. Allí estuve investigando y estudiando psicoanálisis y terapia conductual cinco años. Luego el hospital psiquiátrico McLean, que pertenece a la universidad de Harvard, creó un nuevo departamento para Diane y para mí, que dirigí durante ocho años. Trabajé con sus pacientes y con los de mi consulta privada, y vi unos cambios de vida enormes.

Explíqueme paso a paso cómo sana a sus pacientes.

Lo primero es averiguar cómo responde al presente. Registro las expresiones de su rostro, le pongo las palabras correctas al sentimiento y analizamos lo que dice.

Averigua cómo se siente y piensa.

Sí, y eso está basado en su memoria. Luego pongo objetos que representan a las personas importantes para él y en su mente aparecen todas las asociaciones que me indican cómo se siente acerca de cada una de ellas. Así aparecen afirmaciones del tipo: "No cuento para mi jefe" o "cuando era un niño mi madre siempre estaba trabajando".

...

Entonces inventamos una madre ideal sin rostro que le dice: "Si yo fuera tu madre ideal estaría siempre contigo". El paciente experimenta un alivio al pensar en ella, y vamos construyendo una nueva imagen del pasado. Paralelamente se da cuenta de que está reaccionando a su jefe de la misma manera que reaccionaba con su madre.

No entiendo por qué si yo imagino una madre ideal desaparece la frustración.

Creamos una memoria paralela que tiene una conexión asociada al alivio y la satisfacción. Una parte del cerebro no conoce el tiempo lineal y tiene la capacidad de interiorizar una situación y llevarla al pasado.

¿En qué está ahora investigando?

Llevo años investigando sobre la justicia. No sólo nos afecta la memoria de nuestra vida personal, también las injusticias sucedidas a nuestra familia y a nuestra cultura. Cada vez que escuchamos una historia de injusticia una parte de nuestro cerebro crea una película inconsciente en la que nosotros resolvemos esa injusticia.

¿...?

No somos simples criaturas de percepción, también somos de acción y de movimientos. Los inputs sensoriales van directamente a los sistemas motores. Desde el momento en que vemos algo, sentimos el impulso de hacer algo efectivo al respecto. No es un proceso aleatorio, sino que está diseñado por la evolución para la supervivencia. Las cosas inacabadas nos provocan tensión y completarlas nos relaja.

¿Tenemos expectativas genéticas?

Sí, la expectativa de que la vida nos producirá felicidad está en nuestro ADN, por eso tenemos sustancias productoras de placer.