



ENTREVISTA A
ALBERT PESSO. PSICOTERAPEUTA.

Cada uno de nosotros tiene un viaje diferente

Albert Pessa tiene más de 80 años y es uno de los padres de la psicoterapia corporal que aún viven. Estadounidense de nacimiento, elaboró conjuntamente con su esposa la terapia Pessa-Boylan. Ambos comenzaron su vida profesional como bailarines lo que les llevó a experimentar con el cuerpo y a comprobar cómo puede contactarse con sentimientos y emociones. Tras un largo camino trabajando y estudiando psicoanálisis, psicología evolutiva, sistemas familiares, terapias de apegos, terapia cognitiva-conductual, hoy desarrollan programas de formación por todo el mundo. Albert Pessa manifiesta que su bagaje es muy amplio pero que «sobre todo, lo que me ha ayudado ha sido el laboratorio con cientos de seres humanos vivos, y con sus problemas. De todo ello saqué mis conclusiones».

En una ocasión comentó que, a su edad, había llegado a algunas conclusiones sobre la pregunta «¿En qué diablos consiste todo esto, nuestra vida?» ¿Cuáles son esas conclusiones?

Tengo una respuesta estándar. Estamos hechos no solo para vivir sino para ser capaces de ser felices en un mundo imperfecto que se halla en expansión sin fin y en el que

participamos de manera local. El sabor y la pasión por la vida forman parte de nuestro núcleo de ADN heredado desde el inicio de los tiempos.

Pero si miramos a nuestro alrededor no parece que los seres humanos seamos tan felices...

Si las personas no son felices es porque no han tenido una buena historia; tal vez tuvieron carencias o traumas o tal vez no siguieron su llamada interior. Cada persona tiene preguntas diferentes y un viaje único y personal en esta vida, pero todos conservamos dentro el empuje de querer aportar algo personal al mundo: esa es nuestra llamada interior. Tal vez por eso muchas personas se hacen enfermeras; no es solo un trabajo, sino que quieren ser sanadoras, son sanadoras en su corazón.

¿Y no es algo difícil escuchar esa llamada en el mundo en el que vivimos?

Solo si las personas han tenido experiencias que confirman que lo difícil es vivir sin dolor. No nos mueve solo la supervivencia sino también el deseo de completar las cosas, de terminarlas y pasar a lo siguiente. Lo contrario provoca frustración. Y cuando alguien no satisface sus necesidades básicas de desarrollo a la edad adecuada y con las relaciones de parentesco adecuadas surgen déficits, carencias y, a veces, traumas.

¿Diferencia usted entre trauma y déficit o carencia?

Sí, en el primer caso algo irrumpe en ti sin quererlo. Alguien te grita, te golpea, te viola, rompe las barreras y el poder interior, nuclear de las personas estalla, se descontrola. Para entendernos es algo similar a lo ocurrido con el tsunami en Japón dañando los reactores nucleares y desatando la destrucción.

Una carencia o déficit se produce cuando no te fue posible la entrada de aquello que necesitabas recibir; por ejemplo, el bebé que debe permanecer solo en el hospital; el niño cuando su padre se divorcia y desaparece a temprana edad y su madre se deprime... No ha ocurrido nada, pero le han faltado las dos figuras parentales. Y, además, el niño intenta rellenar esos huecos, completar la situación, y al hacerlo, deja de crecer. Un bebé necesita que le den el pecho, que lo sostengan en brazos, eso tiene que pasarle a un niño, y sus necesidades deben ser cubiertas hasta la adolescencia. Cuando de pequeños nos falta una experiencia o sufrimos una injusticia, o escuchamos las historias de injusticia para con nuestros ancestros y las «vemos» con los ojos de la mente, inconscientemente fabricamos una película y nos convertimos en la estrella, en el protagonista, en el salvador de nuestra familia, en el salvador de esa historia, y las capacidades de cerebro para recibir se cierran. Estamos tan ocupados salvando que no podemos recibir.

¿Y cómo actúa su terapia en estos casos?

En el trabajo que realizamos, la terapia Pesso-Boyden, elaborada conjuntamente con mi mujer, se ayuda a satisfacer aquellas necesidades que no fueron cubiertas, de una forma simbólica, creando una nueva memoria, una nueva historia de forma ritual, pero que tenga tanto poder y sea tan consistente como la historia original que se vivió. En el caso de carencias se trata de restituir aquello que faltaba; en el trauma se trabaja para crear protección y que nadie rompa las fronteras de tu «yo», de tu ser; aquí hay que dar contención y límites para que la persona no sufra una y otra vez el terremoto interior de la experiencia que vivió.

¿Y cómo crea una nueva historia con el suficiente poder para ser una alternativa a la historia original?

Cada caso es diferente y exige un tratamiento y un tiempo distinto. Pero en eso consiste el trabajo, en hacer la historia tan real y tan intensa que se quede almacenada en el cerebro como si fuera la memoria antigua. Me ha llevado casi 50 años de trabajo y mucho estudio conseguirlo; si los daños han sido severos es posible que el paciente necesite años de terapia, pero también hay gente que está bien y que la hace para reconciliarse con trozos de su vida que no conoce.

En su terapia parece tener una gran importancia el cuerpo...

Todas las emociones y sentimientos que tenemos afectan nuestro cuerpo de manera inmediata: palpitaciones, problemas respiratorios, rigidez...

¿Cómo lee usted el cuerpo?

Lo primero que se capte del cuerpo, hablando de emociones, es la cara. La cara es fácil de leer porque las emociones llegan a ella inmediatamente, cada segundo, y cambian la expresión. Lleva un tiempo aprender a hacer esos microrrastros, aprender a leer la emoción y darle un nombre adecuado. Al usar esta técnica en la terapia, la persona se vuelve consciente

porque no olvidemos que el cuerpo normalmente refleja el inconsciente. Mi formación como bailarín me ayuda a saber cómo está hablando ese cuerpo, si presta atención, interés, si se halla cómodo.

Por eso enseñamos a que las personas aprendan qué expresan con su cuerpo. Algunas veces las emociones no se muestran como acción sino como síntoma psicossomático. Por ejemplo, si observamos un dolor en el pecho, y comenzamos a respirar intensamente, apretando los músculos de la zona, enseguida vemos qué movimientos y emociones quieren salir, qué sonidos se producen: ahí escuchamos el dolor, la tristeza, el enfado... porque en el cuerpo hay una emoción sin nombre: el síntoma.

Entonces, ¿tenemos un cuerpo o somos un cuerpo?

Somos nuestro cuerpo, pero también nuestra mente y tenemos el privilegio de disponer de otra manera de vivir en este cuerpo. Realmente no sabría responder con seguridad; éste ha sido un debate de la filosofía de todos los tiempos. Y la neurociencia también nos dice cosas al respecto. Se hizo un estudio del instante en que una persona decide apretar un botón, un acto consciente, de control: yo decido. Mientras tanto su cerebro estaba monitorizado y un instante antes de que la persona conscientemente tomara la decisión su cerebro ya había registrado el circuito que indicaba que ya había sido tomada. ¿Somos pues pura consciencia o somos robots? La verdad es que no tenemos una respuesta todavía. Pero ciertamente una parte de nuestra consciencia puede participar con nuestro cerebro y ayudar en el proceso de la evolución. Algo nuevo está sucediendo a pesar de que no seamos el maestro completo de todo lo que nos pasa. La parte del cerebro relacionada con la consciencia es tan pequeña comparada con las otras funciones... creo que el futuro está en tener un vínculo consciente entre varias partes del cerebro.

Y ¿cómo podríamos armonizar los mensajes que nos lanza nuestro cuerpo con los que creemos escuchar de nuestro cerebro?

Todos hacemos eso, con terapia y sin terapia, todos buscamos el equilibrio. Algunas personas se trabajan a sí mismas, leen libros; otras van a retiros budistas, a encuentros filosóficos. Yo rastreo sus sentimientos, sus pensamientos y les busco una historia mejor.

Pero no tengo una respuesta para recomendar, porque todos tenemos un viaje diferente.

Bibliografía:

Pesso A, Boyden D, Perquin L. La terapia Pesso-Boyden (PBSP). Barcelona: Editorial Eleftheria; 2011.