



Adriana Retamoso

<https://www.fabuportal.com/listing/adriana-retamoso/>

Quería compartir con ustedes a través de FABUportal un tema que siempre llega a consulta.

Son muchas las mujeres que más allá de haber logrado muchos de sus sueños y metas llegan a un momento de su vida en los cuales a pesar de que "... todo en apariencia va bien..." sienten la sensación de vacío y angustia y/ o ansiedad.

Otras veces el malestar por lo inconcluso aparece a través de sueños, síntomas físicos como el insomnio o emocionales como la ansiedad...

Y es que generalmente cuando más o menos las cosas funcionan tenemos la tendencia a seguir adelante, gracias a nuestro instinto de conservación...

Aprendemos a funcionar a pesar de ese malestar que actúa lenta y corrosivamente.

Durante años ocupadas en gestionar varios frentes de trabajo: lograr aquel sueño, quizás un título, o un puesto de trabajo, los hijos, la casa, la relación con la pareja y todo lo cotidiano vamos acumulando **ASUNTOS PENDIENTES**.

¿QUÉ SON?

Esta definición se encuentra gracias a la psicología de la Gestalt que se ocupó de formular los fenómenos de la percepción y de cómo a través de ellos configuramos nuestra realidad.

Los psicólogos de la Gestalt defendían que la persona organiza su experiencia en formas o totalidades.

Uno de sus principios es la ley de cierre, sostiene que las personas de manera innata, concluimos las formas y objetos a pesar de no percibirlos completos. Es decir, añadimos los elementos que le faltan a una figura para completarla ya que, sólo podemos vivenciar nuestra experiencia en totalidades.

Este mismo principio "cualquier forma tiende a completarse", es extrapolable al ámbito personal y emocional / relacional y así lo hace la terapia Gestalt: cualquier situación tiende a su resolución.

Y es precisamente cuando no se respeta esta ley que aparecen los **ASUNTOS PENDIENTES**, los cuales refieren a hechos del pasado que afectan a nuestro presente.

Se alimentan de las emociones no gestionadas, sentimientos atascados, y constituyen verdaderos nudos personales que drenan nuestra energía vital y dificultan el anclaje en nuestro aquí y ahora.

En esa situación que no salió cómo queríamos, dejó como saldo una energía que se acumuló en nuestro cuerpo, generando tensiones físicas, emocionales y mentales.

¿CÓMO DETECTARLOS?

1. ¿Tenés fantasías persistentes respecto a personas o situaciones que viviste en el pasado y no salieron como querías?
2. ¿Mantenés "diálogos internos" con personas, no presente?
3. ¿Tenés sueños oníricos donde vuelves a vivir alguna situación?
4. ¿Sentís rencor, melancolía o depresión respecto a la forma como se dio algún hecho del pasado?
5. ¿Tu cuerpo –brújula de vida y viaje- manifiesta una sensación de incomodidad o inquietud al ver o al recordar a alguien'.
6. ¿Estás participando en una situación, pero con la cabeza en otra parte?
7. Perls, Hefferline y Goodman (1951) dan, también como ejemplos de índices de la presencia de asuntos inconclusos, el insomnio y el aburrimiento.

En toda situación en que no estemos con todos nuestros sentidos atentos, presentes y/o disponibles a lo que está ocurriendo en nosotros y nuestro medio, es probable que nuestra energía se haya enquistado en algún asunto pendiente.

SUS EFECTOS

No estamos verdaderamente presentes en lo que estamos haciendo.

Esto trae como consecuencia la acumulación de más pendientes cómo puede ser no haber disfrutado de la infancia de mis hijos mientras me estoy perdiendo aún el momento actual.

Esto se da pues la situación inconclusa ***nos quita energía*** y se van formando más círculos alrededor de la misma. Esta situación nos mantiene en la melancolía, en la indefinición y el descompromiso con aquello que necesitamos mirar hoy.

Estrechamente relacionado con esto se halla una segunda consecuencia: ***el estrés***, que va desde la superposición de tareas con las que tapamos nuestro cotidiano, síntomas de ansiedad y también la incapacidad para "desconectarnos" de nuestro trabajo mientras descansamos.

También las frustraciones del pasado nos hacen imaginar compensaciones futuras.

¿Qué significa esto? Significa que, para cada situación que no tengamos "cerrada" -sanada, terminada, aceptada, perdonada- nuestras fantasías proyectarán ilusiones en el futuro que, en nuestra imaginación, compensen la frustración que vivimos en el pasado.

Si, por ejemplo, nuestro trabajo nos aburre -quizás porque nunca nos hemos arriesgado a buscar nuestra verdadera vocación- es muy probable que tengamos una fantasía recurrente respecto a un empleo ideal que se nos presentará algún día. Si se trata del ámbito afectivo -en el que puede que tampoco hayamos jugado enteramente nuestras cartas- también puede haber una fantasía de la "pareja ideal", la que, supuestamente, también aparecerá por sí sola, sin que debamos hacer nada.

¿Cuál es su origen? ¿Cómo se generan los asuntos inconclusos?

1.- La represión de emociones y expresiones espontáneas.

Durante la infancia y adolescencia nos han enseñado qué es lo "bueno" y qué es lo "malo".

Nuestros padres, los representantes de la religión, nuestros profesores, el mundo adulto en general, y en especial nuestros vínculos de afecto y sostén, nos han inculcado cuáles emociones eran aceptables y cuáles no a través refuerzos positivos, negativos y a veces hasta castigos.

Puesto que para nosotras, era importante sentirnos queridas y aceptadas por ese mundo adulto, comenzamos a actuar según lo que se esperaba de nosotras, y luego por el mecanismo de introyección: comenzamos a permitirnos y a "aprobar" en mayor grado algunos de nuestros sentimientos y a sentirnos incómodas con otros, y por lo tanto, los reprimimos (Rogers, C., 1964).

En el mejor de ellos, somos conscientes y elegimos no expresar determinada emoción o sentimiento; más en la mayoría de las situaciones, la represión llega a tal grado que no tenemos consciencia de lo que estamos sintiendo.

Y aquí es cuando la situación se torna peligrosa para nosotras mismas pues dejamos de saber lo que de veras sentimos y con ello perdemos nuestra brújula y conexión con la energía vital.

Esto vale también para la elección de nuestras metas y sueños.

2.- Rencor o resentimiento.

Debido a la falta de aceptación por la forma en que se desarrollaron las circunstancias y hechos en algún momento del pasado. A veces nosotras mismas o alguna otra persona sintió o actuó de un modo que simplemente no podemos terminar de aceptar: y entonces rumiamos interminablemente con los hechos, imaginamos otro desenlace, nos culpamos o a la otra persona.

Con la rumiación una gran cantidad de energía gira al interior de nuestro sistema, contaminándonos y enfermándonos. Un ejemplo de este malestar convertido en síntoma son muchas de las ahora llamadas enfermedades psicosomáticas: úlcera gástrica, colon irritable, hemorroides, hipertensión entre otras.

Con las metas interrumpidas sucede lo mismo. "me quedan dos materias para recibirme de medica" me comunicaba una consultante, que buscaba la aprobación para dejar allí su proceso por falta de "apoyo familiar" mi respuesta fue "si realmente puedes soltar esa carrera puedes cerrar, pero no vale tener 60 años y decir me quedaron 2 materia para..."

3.- Muerte o alejamiento.

Uno de los sucesos que más dificultades nos traen a la hora de aceptar la vida como se presenta, es la muerte de un ser querido: quizás no por él -puede que haya pasado a una vida mejor- por lo difícil de estar aquí sin su presencia.

También puede dificultarnos la aceptación, si tenemos ciertos remordimientos respecto a todo lo que no le expresamos, o hicimos con esta persona y por supuesto se añade todo lo que nos gustaría que hubiese sido diferente.

El alejamiento de un ser querido, si bien evoca sentimientos posiblemente menos dolorosos que su muerte, genera efectos similares, en la medida en que la relación con esa persona no haya tenido un final sano (energía retenida, comunicaciones no hechas).

Esto se percibe con mayor nitidez en el ámbito de las relaciones de pareja, dónde si uno u otro de los cónyuges no ha logrado dar un cierre lo más saludable posible a sus relaciones anteriores, es muy probable ver los efectos conscientes y también inconscientes en la relación actual.

Muchas veces también abandonamos metas en medio de un duelo difícil.

4.- Un conflicto solucionado en forma no equitativa.

Generalmente, un conflicto de intereses entre dos partes es solucionado de forma tal que una de las partes gana y la otra pierde. Esto ocurre, por supuesto, entre individuos, entre grupos y hasta entre Países.

5.- Un introyecto no elaborado.

Otra forma de generar un asunto inconcluso es el "tragar" sin elabora las formas de pensar, sentir, las creencias, juicios y patrones de comportamiento de otros, sin hacerlas propias o modificarlas-.

Muchos de los valores, opiniones e ideología que aprendimos en la infancia debe, necesariamente, ser reexaminada y re digerida en el proceso de maduración psicológica. En este proceso, hacemos propio aquello que organísmicamente descubrimos como apropiado para nosotros, y nos deshacemos de aquello que para nosotros no es organísmicamente saludable.

Y ahora qué hacemos? Estrategias + recursos de prevención y resolución de viejos.

A).- No generar o no acumular asuntos inconclusos.

Esto implica estar **atentas a nuestras señales internas**, para dejar el mínimo posible de situaciones sin un cierre saludable. (la incomodidad, la tensión, la ansiedad son señales de que algo nos ocurre)

Otro enfoque preventivo de la acumulación de asuntos inconclusos es a través de la meditación detectar y **tomar nota de cualquier pensamiento o problema que interfiriese con su meditación**, dándole "cita" para su posterior reflexión analítica/analógica en algún momento en el que dispusieran de tiempo. Esto se basaba en el hecho de que un asunto inconcluso -preocupación o problema- se vuelve cada vez más insistente si no le prestamos atención.

Un método similar pero más elaborado lo sugiere Robert Monroe (Monroe, R., 1971, 1985). Al iniciar una sesión de ciertos ejercicios que propone, imaginar frente a nosotros una **Caja de Conversión Energética (Energy Conversion Box) con forma de baúl**.

En este baúl comenzamos a introducir cada preocupación, inquietud o asunto inconcluso que tengamos, **creando un símbolo concreto para cada uno de ellos**: por ejemplo, un montón de cuentas por pagar, un reloj, una fotografía de alguien, la agenda de mañana.

Si deseáramos perfeccionar esta técnica y combinarla con la de meditación, podríamos adjuntar a cada uno de los símbolos que metemos en el baúl una etiqueta con la fecha y hora en la que atenderemos ese asunto específico. Es importante hacer esto -en la forma que queramos- pues la postergación indefinida de un "asunto inconcluso" sólo aumentará la ansiedad que éste nos produce.

B).- Si ya tenemos un asunto inconcluso identificado.

Para empezar, **no importa el tiempo transcurrido**: a veces podemos sentir que es absurdo estar aún pensando en algo que ocurrió mucho tiempo atrás. Si la situación no ha sido concluída saludablemente, pueden pasar muchos años sin que la inquietud interna se apacigüe.

Si nos contactamos con la emoción que quedó "atascada", podemos buscar una forma de darle curso:

1. llorar,
2. gritar,
3. golpear un cojín o una almohada,
4. descargarse escribiendo lo que nos ocurre,
5. quizás contárselo a un amigo o a un terapeuta.
6. Si nuestro asunto pendiente involucra a otra u otras personas - muchas veces es así- quizás deseemos hablar con ella o escribirle.

Lo importante, sin embargo, **es lo que a mí me ocurre en mi cuerpo**, en mis emociones. Puede que la otra persona no tenga el menor interés en contactarse con nosotros o no perciba para nada la situación como nosotros la vemos. Pero soy yo quien tiene el asunto inconcluso, y soy yo quien debe hacerse cargo de lo que me ocurre.

Pero realmente ¿deseamos realmente "cerrar" con esta persona o cederemos a la tentación de caer en acusaciones o intentos de manipularle de un modo u otro?

En ocasiones, el "cierre" puede facilitarse en gran medida si la o las personas están dispuestas a escucharme o a conversar acerca de lo que me inquieta; hasta puede que compartan mi inquietud. Sin embargo, si no es así, yo deberé buscar la forma.

Y aquí existe un indicador infalible: si pongo todo de mi parte por cerrar mi situación inconclusa, ésta quedará cerrada, **pues este "cierre" no depende de la respuesta externa, sino de la intensidad de mi compromiso en hacer todo lo que está de mi parte por "completar" el asunto inconcluso**. Esto requiere valentía.

No siempre los cierres tienen un final feliz: lo importante es no quedarme con algo atorada. Y el mejor índice para saber si queda o no algo pendiente será mi sensación corporal: tendré que aprender a escucharla.

C).- Perdonar y perdonarse. Mantrear el Ho'oponopono ("Lo siento. Perdóname. Gracias. Te amo")

Existen diversos autores que le otorgan gran importancia al hecho de perdonar y perdonarse. Por ejemplo, para el psiquiatra norteamericano Gerald Jampolsky (1981), implica aceptar lo ocurrido y mis reacciones negativas frente a eso.

Implica también dejar ir el apego al rencor y al percibirse a sí mismo como víctima.

D).- Algunos terapeutas sugieren realizar una **verdadera "despedida"** con la persona que se ha ido, si ésta ha muerto o simplemente no está a nuestro alcance.

La imaginamos sentada frente a nosotros y le expresamos en palabras o imaginariamente todo aquello que deseamos decirle, hasta sentir que estamos preparados para dejarla ir -y para eso es posible que requiramos de más de una sesión-.

Es probable que la sensación de estar listo para "dejar ir" a otra persona sea una mezcla de humildad y aceptación de la inevitabilidad de la situación actual, de nuestros sentimientos al respecto y del modo como se dieron los hechos del pasado. Quizás necesitemos pedir perdón y también perdonar a la otra persona antes de sentir una verdadera "despedida" interna, un término que sintamos resolutivo: la sensación interna de "cierre".

E).-Por último les dejo un posible y sencillo **ritual** -que se realiza solo o con la ayuda de un terapeuta- para cerrar algún asunto inconcluso con alguien ausente o muerto.

Es importante en primer lugar reconocer si realmente estoy dispuesta a para llevar adelante el compromiso de cerrar.

Escuchar a nuestro corazón es fundamental, pues somos nosotras mismas quienes mejor sabemos qué necesitamos hacer para realizar un cierre. Necesitamos conectar con nuestra intuición y creatividad: podés hacer las modificaciones que necesites.

Procedimiento:

- Instalarnos en algún lugar de nuestra preferencia: un lugar en el que no seamos interrumpidos y donde podamos crear el ambiente que deseamos, ya sea en cuanto al grado de luminosidad, sonidos -música- o silencio, fotografías u objetos de la persona con la que vamos a cerrar. Nuestras preferencias personales determinarán el resto de la ambientación.
- Cerrar los ojos, relajarse, sentir el cuerpo, dejar ir las tensiones con la exhalación.
- Comenzar a visualizar, sentada frente a nosotros, a la persona con la cual tenemos algo incompleto.
- Sentir en el cuerpo qué es aquello que está pendiente, qué es lo que desea ser expresado con sólo visualizar a esta persona.
- Permitir que cualquier cosa salga, en la imaginación o en acciones: palabras, gestos, actos, etcétera.

- Dejar que este flujo continúe por el tiempo necesario, hasta sentir en el cuerpo que el peso o tensión se ha aliviado.
- Despedirse de la persona y agradecerle el haber estado con nosotros.

Debemos tener presente que los resultados de un ritual como éste dependen en gran medida del compromiso emocional con el que lo llevamos a cabo, como también de la complejidad de la situación. Durante la sesión podemos percatarnos de la existencia de sentimientos o percepciones inesperadas y más profundas, y puede que entonces se requiera de sesiones adicionales para lograr el objetivo deseado.



Adriana Retamoso

<https://www.fabuportal.com/listing/adriana-retamoso/>

