Dra. Ma. Luisa Rivera García
Facebook: Dra. Ma. Luisa Rivera
Correó electrónico: marialuisarg0505@gmail.com

¿¿ Alcanzó??

Me han pedido que escriba sobre lo que un puedo regalarme antes de que termine el 2026, me parece un buen pretexto para analizar lo que quería , lo que anhelaba al inicio de año y lo que he logrado hasta hoy, cuando aún nos quedan unos meses antes de que inicie el nuevo año.

A tooodos nos ha ocurrido que poco cumplimos los famosos “propósitos de año nuevo” y, entonces ¿por qué es tan complicado realizarlos?

En 1914, Freud elaboró en su obra “recordar, repetir, reelaborar” los puntos clave de un concepto que bautizó como **“la compulsión a la repetición”.** Para 1920 en su libro “Más allá del principio del placer” acabó de profundizar en el planteamiento y lo asoció a lo que, él llama pulsión de muerte (el Tánatos) y con lo reprimido en el inconsciente.

Aquí nos plantea la tendencia inconsciente a mantenernos en lo conocido, lo familiar y no porque sea placentero o cause bienestar, si no por “seguro”, aplicamos el “más vale malo por conocido…” y claro que conscientemente buscamos algo diferente, pero “del dicho al hecho” no lo logramos, nos saboteamos de una u otra manera; una, y otra vez.

Volvemos a elegir o me mantengo con la pareja con la que se repite el patrón de maltrato, de abandono o frialdad emocional; o recrearnos el conflicto laboral en uno y otro empleo; o me vuelvo a enfrascar en el mismo pleito familiar; o repetitivamente sueño con un con un evento traumático; o activo en terapia el conflicto que mantengo con mi madre, etc.

Y no es que busquemos el displacer o la confrontación; es que sin darme cuenta, sin conciencia, repito el patrón y me vuelvo a colocar en la posición que me es familiar. Y sí, tal vez, el jefe, la pareja, el familiar o el terapeuta tendrán actitudes que me refieran a lo conocido, el tema es ¿por qué? Seguir respondiendo desde el mismo lugar, si no es lo que en realidad busco.

No repetimos por gusto, lo que “desde el fondo del cajón” intento, es darle al evento una resolución diferente un cierre, a ver si está vez logro pararme frente a esto de manera que no duela. Por qué en lo profundo, ese es el tema, que duele. Y busco convencerme con mil argumentos de que el que está mal es el otro, solo que algo dentro de mí me dice que una parte soy yo. Mi “Pepito grillo” no se la cree, y puedo seguir y seguir tratando de convencerme que está en el otro, incluso puedo convencer con mis argumentos a muchos, de que no fui yo, que no estaba en mi… igual algo interno me brinca me señala, que es adentro no afuera… y eso duele, eso es el verdadero conflicto.

Dra. Ma. Luisa Rivera García
Facebook: Dra. Ma. Luisa Rivera
Correó electrónico: marialuisarg0505@gmail.com

Y hasta podría decir que afortunadamente duele, porque es ese dolor, lo que podría moverme a seguir buscando y eventualmente darme cuenta que está en mí. Hace años una maestra de secundaria nos hacía reflexionar " si tienes, problemas con una persona es él. Si tienes problemas con dos personas son ellos. Si tienes problemas con tres personas eres tú".

El tema es responder desde otro lugar y lo primero es reconocerlo, identificar mis patrones para iniciar la reelaboración de ellos.

Por otro lado Freud, posteriormente Lacan y actualmente la neurociencia nos plantean que no basta con volver consciente lo inconsciente para dejar de repartir. Es un buen inicio, solo que para ciertas situaciones no es suficiente. Lo traumático profundo requiere de un proceso terapéutico que lleve a recordar, repetir y relacionar: poner en palabras el conflicto y construir una posición subjetiva diferente.

Escucharme una y otra vez, reconocer como fue que me volví a enganchar, como fue que termine repitiendo. Para de ahí empezar a posicionarme diferente.

La buena noticia es que no tendré que analizarlo tantas veces como me he tropezado, cada proceso es diferente, en general vamos reconfigurando paso a paso, hasta que casi sin saber ya reacciono diferente. El jefe es el mismo, solo yo me paro desde otro lugar y el dolor se diluye.

Así que sí, aún alcanzamos!! Tal vez no deje de repetir del todo, pero aún alcanzo a que mis propósitos del 2027 no sean los mismos o al menos ya esté más cerca de lo que quiero.

Primero reconocer patrones; segundo analizar cómo me enredo, que es lo mío; tercero lo reviso, y lo reviso cada vez hasta encontrar una nueva manera de posicionarme.

Desde luego que para patrones arraigados necesitaré ayuda profesional y desde luego que valdrá la pena.