

El escenario interior

Para poder descubrir y realizar posibilidades que te hagan sentir que lo que decides hacer ante una situación tiene sentido, una de las técnicas que propone la logoterapia es la denominada "El escenario interior".

Es frecuente que ante situaciones que te provocan sufrimiento puedas dar diferentes explicaciones sobre qué es lo que te provoca ese sufrimiento: quizá haya elementos que te producen rabia, otros desesperación, otros decepción... Y todos ellos contribuyen al sentimiento generalizado que lo identificas como sufrimiento.

Cada uno de esos elementos están hablando de la frustración de una necesidad de sentido y de unos valores, de unos intereses, que no estás viviendo y necesitan ser vividos.

La técnica se compone de tres momentos.

En un primer momento:

- 1.- Identifica todos esos elementos que te provocan sufrimiento psíquico y pon nombre a cada uno de esos elementos
- 2.- Permite que todos los elementos hablen claramente de lo que necesitan.
- 3.- Deja que los elementos hablen entre sí, para poder llegar a entenderse.
- 4.- Tú como director/a organiza una nueva representación con los elementos que tenga más sentido y que se ajuste a tu situación actual y a tus necesidades.

Ejemplo: Ana es una persona de 35 años que trabaja de médico. Es una mujer con muchos intereses que sigue formándose dentro del campo de la medicina, es deportista y realiza prácticas espirituales tipo meditación y yoga. Tiene un hijo de 5 años de una relación anterior y tiene una pareja desde hace 3 años. La relación de pareja está resentida, pero la pareja de Ana prefiere no hablar de temas que les hacen sufrir para no deteriorar más la relación y él cree que el tiempo irá situando las cosas en su sitio.

Debido a las diversas autoexigencias que se ha autoimpuesto, Ana se siente agobiada. Siente que nada de lo que hace es suficiente y el sentimiento generalizado de Ana es de pena y desesperanza.

Propuesta logoterapéutica:

Vamos a hacer una foto de la situación psíquica actual y vamos a dibujar un escenario que la represente. Los elementos-personajes que están presentes en esa situación podrían ser:

- Ana "médico".

Tiene el interés de atender lo mejor posible a sus pacientes y ayudarlos para que recuperen la salud. El valor que representa este personaje/esta voz es el de trabajar lo mejor posible y autorrealizarse profesionalmente.

- Ana "madre y amante de los niños".

Tiene interés en quiere cuidar a su hijo lo mejor posible.

El valor que representa esta voz es el amor al prójimo

[Escriba aquí]

www.suaruupa.com

[Escriba aquí]

- Ana "deportista".

Tiene interés en practicar deporte durante media hora al día, cinco días a la semana.

El valor que representa este personaje/esta voz interior es la de mantener su salud física.

-Ana "meditadora".

Tiene interés en meditar 1 hora todos los días de la semana.

El valor que representa este personaje es el de mantener la salud mental.

- Ana "que no sabe conservar una pareja"

Su voz casi no se escucha porque no se la permite expresarse.

El valor que representa es la familia.

- Ana "puedo con todo".

Está convencida de que debe hacerlo todo con la intensidad con la que lo hace.

Esta voz está siempre presente.

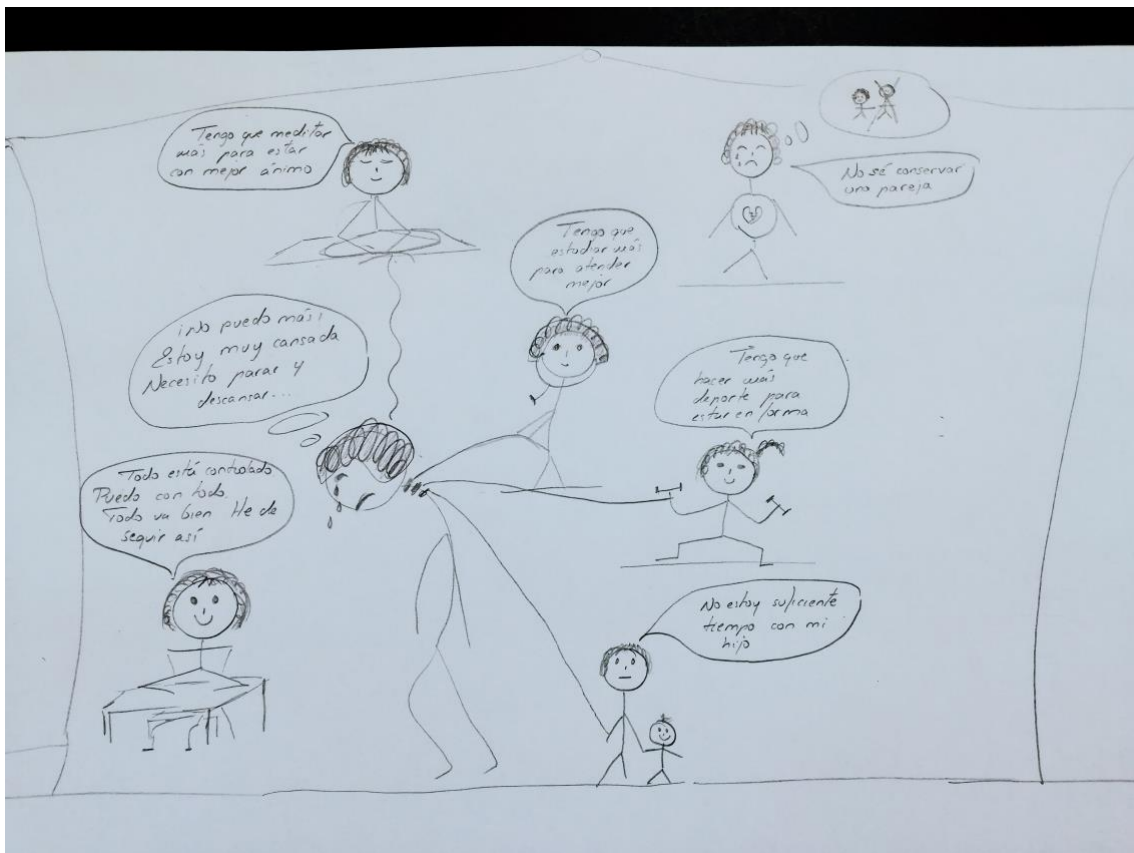
El valor que representa es la plenitud.

- Ana "exhausta".

Es la voz opuesta al "puedo con todo". Está agotada y deprimida.

El valor que representa es la salud psíquica y física.

Ana representó sobre el papel a sus diferentes personajes-vozes interiores de la siguiente manera:



[Escriba aquí]

www.suaruupa.com

[Escriba aquí]

Haz lo mismo que Ana y dibuja tu “escenario interior” con los diversos personajes-voces.

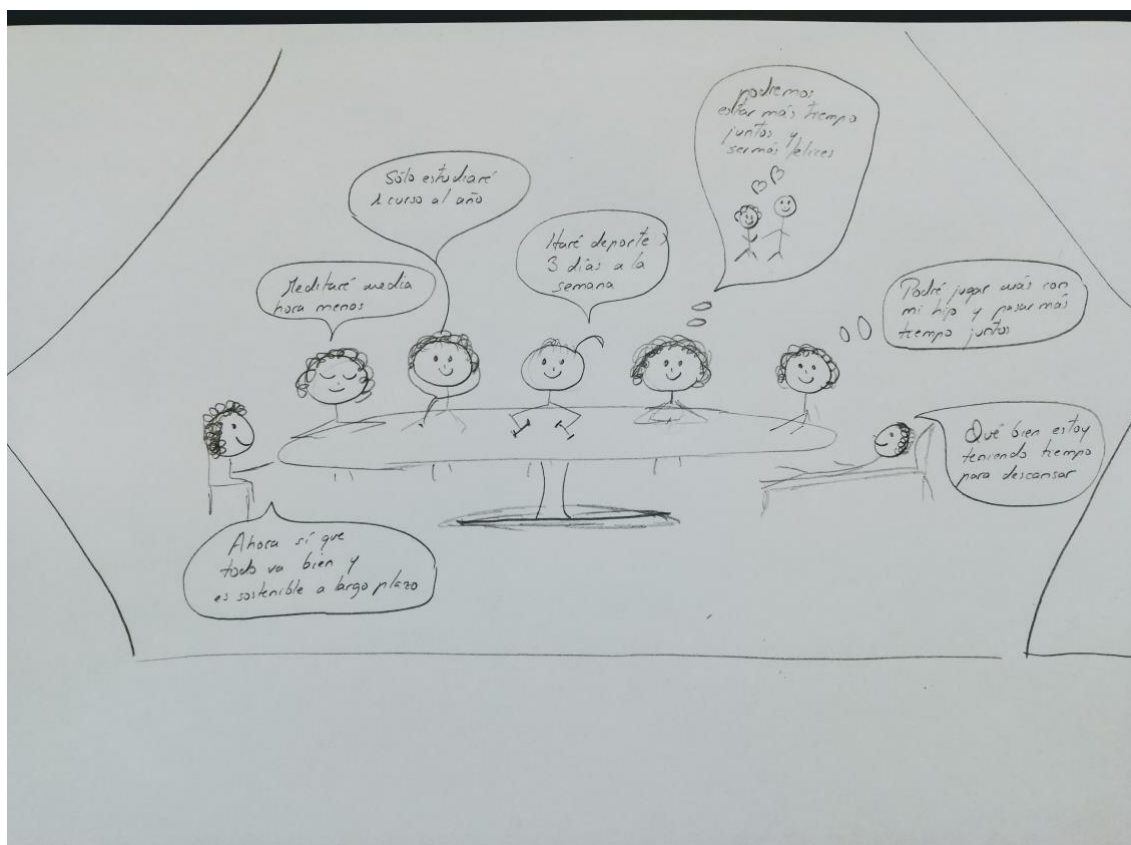
En un segundo momento:

- 1.- Date cuenta de que todas las voces tienen algo importante que decir porque cada una de ellas representa a algo que es importante para ti.
- 2.- Procura que cada voz diga lo que necesita decir.
- 3.- Observa cómo se distribuyen los personajes-voces por el escenario.
- 4.- Piensa si esa distribución de los personajes es la mejor para superar la situación actual que te produce sufrimiento y redistribuye a los personajes para que puedas hacer frente y tu sufrimiento disminuya.

Haz que las voces que entran en contradicción hablen entre ellas y lleguen a acuerdos y toma decisiones de cambio bien argumentadas.

No establezcas prioridades entre las voces de forma absoluta, sino relativa porque estás redistribuyéndolas en tu espacio psíquico para superar la situación actual y, una vez superada, las voces que han quedado en un segundo plano pueden ser prioritarias en una situación futura. Dibuja un segundo escenario con los cambios que hayas decidido realizar en tu espacio psíquico.

Ana dibujó el siguiente escenario:



Haz lo mismo que Ana y re-dibuja tu “escenario interior” con los diversos personajes-voces redistribuidos.

[Escriba aquí]

www.suaruupa.com

[Escriba aquí]

En un tercer momento:

Contempla los dos dibujos que han realizado de tus dos escenarios interiores y establece qué acciones vas a realizar para poder pasar del primer escenario (tu realidad actual) al segundo escenario (la realidad que tiene más sentido para ti ahora), respondiendo a las siguientes preguntas:

- ¿Cómo puedes hacer aquello que debes hacer de la mejor manera posible?
- ¿Qué debes dejar de hacer y qué debes reforzar para que suceda aquello que tiene sentido para ti ahora?

Ana decidió:

- Limitar su formación de forma que no se solaparan nunca dos formaciones durante el mismo periodo de tiempo.
 - Dedicar más tiempo para estar con su pareja y hablar de los temas que necesitaba hablar con él.
 - Escuchar sus necesidades de descanso y no exigirse meditar 1h cada día, ni hacer deporte cada día, sino escuchando las necesidades de su cuerpo y descansando lo que necesitase.
- Redujo la meditación a media hora al día y decidió hacer deporte en días alternos.

¿Qué has decidido tú?

Las técnicas logoterapéuticas están pensadas para ser realizadas en el contexto de un proceso logoterapéutico, de la mano de un profesional formado en logoterapia-psicoterapia existencial.

Esta técnica ha sido diseñada por el logoterapeuta Wolfram Kurz, a partir de la propuesta sobre lo que Friedemann Schulz von Thun denomina “equipo interior” y que puede ser consultada en su totalidad en el siguiente artículo:

“La búsqueda de sentido a través de la toma de conciencia de conflictos de valores en el ámbito intrapsíquico – un nuevo método de la conversación logoterapéutica” WOLFRAM KURZ
<http://www.formacionlogoterapia.com/bibliografia/%E2%80%9Dhttp://www.formacionlogoterapia.com/wp-content/uploads/2016/06/kurz2006.pdf>