

Entrevista con Víctor Ríos

realizada por: Manuel Ramos

Psicólogo. Director fundador del Instituto Gestalt.

PRESENTACION

Con motivo de su visita al Instituto de Terapia Gestalt de Valencia para impartir el Taller «De la vida y la muerte», hemos mantenido una entrevista con Víctor Ríos, especialista en esta vertiente específica del proceso de ayuda.

La entrevista, realizada por Manuel Ramos, pretende acercarnos a la vertiente más personal y no tanto de elaboración teórica de una persona que trabaja en un área que, hasta hace poco tiempo, no solía ser habitual dentro del campo de la Psicoterapia. Precisamente esta particularidad es la que nos permite considerar sus opiniones como una referencia conveniente en lo que de aportación diferente tienen.



Víctor Ríos

ENTREVISTA

P.- Me gustaría que nos explicaras cual ha sido tu formación.

R.- Para poder desarrollarme teatralmente no ejercí como Técnico Químico y dejé en segundo año mi carrera de psicología. A partir de mi especialización en teatro corporal, lenguajes no verbales y diversas técnicas corporales se me invitó a participar como responsable del aspecto corporal en grupos terapéuticos. Así comencé mi formación como terapeuta en bioenergética, dinámicas grupales, aspectos gráficos-proyectivos, gestalt, diferentes tipos de masajes; experimentando en mi propio proceso vegetoterapia reichiana, e iniciándome en la práctica de los muchos aspectos de la meditación y la acción del pensamiento creativo.

P.- ¿En qué basarías tu interés y especialización en dedicar tu labor terapéutica al tema de la vida y la muerte?

R.- Es el resultado de un proceso personal. Ha partir del concepto holístico del cuerpo-mente mi atención se centra en las manifestaciones físicas de la enfermedad desde su contenido emocional, vincular y de historia personal. Al llegar a esto un punto crítico de desenlace del conflicto puede ser la muerte, aquí se abre una extensa reflexión sobre el sentido de la vida, la influencia de las propias creencias en la calidad de vida, la plenitud de cada ser humano, la trascendencia, el aspecto espiritual.

De la misma manera que cada uno enseña lo que tiene que aprender, cada uno se especializa en lo que tiene que aprender.

En cada taller me enfrento a mis propios miedos, incógnitas y descubrimientos de mi propia muerte, en cada momento aprendo y me desarrollo acompañando a otros.

P.- ¿Qué visión tienes acerca de la significación de la muerte en el contexto de nuestra sociedad?

R.- La muerte siempre ha sido un tema tabú, algo que debía evadirse. Luchar contra la muerte, negar la muerte o sublimar la muerte son los aspectos culturales que se mantienen vigentes. No nos han educado para aceptar y trascender la muerte, poder transformar el miedo en evolución.

El tema de la sociología de la muerte es muy extenso.

En una sociedad que teme el cambio es lógico que se estructure un sentimiento erróneo de la persona como algo estático y eterno, aunque racionalmente acepte la mortalidad.

Nos identificamos con un aspecto de la realidad, nos apegamos a él y lo defendemos de la muerte, pero ese aspecto no es la totalidad por lo tanto es necesario preguntarse en profundidad ¿que muere?

La dificultad está en transgredir nuestras propias creencias, comenzar a percibir la vida como un continuo cambio y a la muerte como un momento de ese cambio.

El miedo a la muerte es el miedo a vivir; este miedo muestra nuestra actitud ante la transformación, con lo que implica de aceptación y despedida sea en la forma de muerte de una relación, de una persona, de un trabajo, de una situación de placer o un animal de compañía.

El aferrarse es ir en contra de la esencia de la vida que es fluir; continua transformación, de allí que la aceptación del cambio es el paso inicial para elaborar la trascendencia de la muerte.

P.- ¿Cuáles son las principales características que, según tú, presenta el trabajo en esta parcela de la experiencia humana?

R.- Algunas de las principales características son: el miedo al cambio, la actitud estática ante la existencia, la identificación solo con el cuerpo y un cuestionamiento profundo de nuestras creencias, de tal forma de responsabilizarnos de nuestra propia vida; ya que, viviré como creo que debo vivir; somos una profecía autocumplida, y moriré de la misma forma que he vivido.

P.- ¿Qué aspectos destacarías desde la perspectiva y características del terapeuta para poder ejercer su labor en este campo?

R.- Es imposible trabajar con el tema de la muerte desde una actitud distante y sin implicarse. La distancia óptima estará en la medida de evolución de cada terapeuta. Si un terapeuta, médico, psicólogo, enfermero o acompañante no ha trabajado con su propia muerte de forma comprometida, no podrá dar a los demás el espacio necesario sin juzgar para que cada persona exprese sus miedos y su propia mitología de la muerte.

Coger una mano en silencio, compartir unas lágrimas o un grito de furia con el paciente o cliente son actitudes valiosas y valientes en cualquier proceso terapéutico y especialmente en este tema.

Hay mucho material bibliográfico, pero como siempre compartir la experiencia cuerpo a cuerpo tiene una validez mayor que todos los libros que se pueden leer.

Como siempre, y especialmente en el tema de la muerte, a la formación particular cada terapeuta debe agradecerle todo el amor y el humor que posea.

P.- ¿Cuáles son las principales dificultades con las que te encuentras en el transcurso de tu trabajo?

R.- Las dificultades que se presentan son las dificultades que cada persona tiene que enfrentarse con su propia muerte; generalmente muy pocas ya que al ser tan fuerte y puntual la convocatoria del taller; la persona desde el momento de matricularse ya comienza a movilizarse al respecto. Pueden aparecer resistencias en forma de defensas como la racionalización de la muerte o la sublimación, es decir; justificar cada creencia para no cambiar nada, o crear una mitología de la muerte como un cuento de hadas para no enfrentarse con el miedo al dolor, la decadencia física, la dependencia, la pérdida, etc.

Estas actitudes son comprensibles aunque estériles y por suerte en el transcurso del taller se transforman.

P.- ¿Qué efectos produce en el terapeuta el trabajar en este campo?

R.- Según mi experiencia los terapeutas que han participado en el taller comienzan a tener una mirada más transcendente ante el dolor y la muerte, la creatividad para acercarse al sufrimiento se libera, esto es el resultado de su proceso personal; se sienten con más recursos para acompañar a sus pacientes, clientes o enfermos.

P.- ¿Qué resultados quisieras resaltar que obtienen los participantes en tus talleres?

R.- Aunque parezca una paradoja una actitud de amor a la vida, un reencuentro con el placer.

En algunos casos las deudas pendientes con un ser que ya ha muerto quedaban saldadas y en paz, encuentran un nuevo aliado.

Para algunos es un cierre de un ciclo importante de su vida, para otros una o varias puertas abiertas llenas de incógnitas que están dispuestos a atravesar con alegría y tranquilidad.

Para todos cada taller es una experiencia única, no creo en la casualidad, tenemos que encontramos exactamente esas personas, en ese lugar, para aprender algo, confirmar algo... o descubrir algo.

P.- Cómo conclusiones ¿Cuáles quisieras resaltar?

R.- Algo que he escrito para los participantes al taller en las carpetas que les entrego: «Sí, se que es difícil despedirse de este planeta, pero la dificultad de la despedida no puede hacernos perder un Gran Amor».