

LECCION 2

Sondeo catártico (profundización).

En la lección anterior, guía y sujeto tomaron un primer contacto.

Los ejercicios propuestos tenían como objeto hacer resaltar tensiones que estaban ligadas a determinados temas. También se pretendió lograr una elemental catarsis, pidiendo al sujeto que se expresara libremente, comentando hechos o ensueños de su agrado.

Se avanzará ahora, hacia técnicas más precisas, siguiendo siempre la idea de detectar problemas (sondeo) y luego de descargar las tensiones puestas de relieve.

Debe comprenderse lo siguiente: no es de interés liberar cargas que están relacionadas con tensiones situacionales (momentáneas), sino hacerlo con aquellas ligadas a tensiones permanentes. Dichas tensiones aunque admiten gran variedad de motivaciones, suelen conectarse con tres temas centrales: dinero, sexo e imagen de sí.

Expondremos de inmediato un sistema completo de sondeo catártico que no requiere de especiales condiciones para su ejecución.

La base del sistema es la lista de palabras-estímulo.

El guía va lanzando palabras, a las que el sujeto debe responder con otras, del modo más rápido posible y sin racionalizar, es decir, por simple asociación de ideas. Ejemplos de racionalización son las palabras-respuesta que definen, describen o repiten el estímulo propuesto. En ese sentido, si el guía dice "silla" y el sujeto responde "asiento", se está ante una racionalización de poca utilidad para el sondeo.

Las palabras-estímulo son, al comienzo, neutras. Es decir, palabras que se refieren a objetos o utensilios de la vida cotidiana, por ejemplo: mesa, silla, puerta, ventana, cama, cocina, automóvil, ciudad, fábrica, juguete, etcétera.

Posteriormente, el guía reemplazará algunas palabras neutras por otras que están relacionadas con los temas centrales mencionados anteriormente; por ejemplo: mesa, dinero, puerta, amor, padre, madre, automóvil, ridículo, fábrica, muerte, niño, etcétera.

A las palabras relacionadas con los temas centrales o que comprometen la vida e integridad del sujeto (por ejemplo: "muerte", "enfermedad", "accidente", etcétera.), se las llama "significativas", independientemente de que sean estímulo o respuesta.

Demos ahora, algunas recomendaciones.

El guía usará un repertorio de palabras pulcro y de buen tono.

El guía tomará nota de las respuestas significativas, ya sea porque están relacionadas con los temas centrales, o por su carga afectiva. Por ejemplo, frente a la palabra "silla", la respuesta "amante", o bien alguna interjección como "¡Ay!", o alguna construcción extraña como "no puedo", etcétera.

Tiene especial importancia atender a los siguientes indicadores:

1. Aumento de tensión muscular ante la palabra-estímulo o al dar la respuesta.

2. Cambio en el tono de voz.
3. Cambio respiratorio.
4. Cambio en la postura corporal.
5. Exceso de lentitud en la respuesta.
6. Olvido de palabras con las cuales responder al estímulo.
7. Respuestas cargadas afectivamente.

El caso 5, casi siempre coincide con que el sujeto desplazó la primera palabra que se le hubo ocurrido, por otra. El caso 6, denota bloqueo de imágenes. El caso 7, tiene carácter catártico.

En ejercicios posteriores, el guía lanzará palabras neutras, pero ya intercalando otras (estímulo, o respuestas del sujeto tomadas como nuevo estímulo), que resultaron anteriormente significativas.

Más adelante, la lista será de a dos palabras juntas, a las que el sujeto responderá también con otras dos.

Por último, el guía lanzará frases completas organizadas a base de palabras significativas y pedirá al sujeto que responda también con frases.

El sondeo llega a un nivel interesante cuando el guía va hablando cada vez menos y el sujeto cada vez más, extendiéndose éste de tal manera, que de simple sondeo se pase a un relato cargado afectivamente. En tal caso se están abriendo posibilidades catárticas que permiten aperturas un tanto vistosas como la risa, el llanto, la explosión de cólera, etcétera.

Ejercicio 1.

El guía lanza una lista de palabras-estímulo, a las que el sujeto va respondiendo.

Ejercicio 2.

El guía intercala palabras significativas, relacionadas con los temas centrales y/o palabras significativas que el sujeto lanzó como respuestas en el ejercicio anterior.

Ejercicio 3.

El guía lanza una lista de palabras dobles, a las que el sujeto responde también de a dos palabras.

Ejercicio 4.

El guía lanza frases significativas y pide al sujeto que responda también con frases.

Ejercicio 5.

El guía lanza frases significativas y pide al sujeto que se exprese sin prejuicio alguno y sin racionalizar.

Realizados los ejercicios, el guía colaborará con el sujeto para que éste interprete los fenómenos significativos, procurando que haga una síntesis coherente de sus problemas básicos.

Si al término de los trabajos, el sujeto experimenta un desahogo de sus tensiones, la catarsis ha tenido lugar. Por cierto que existirán catarsis de distinto nivel de profundidad y es por ello que se sugiere efectuar varias sesiones.

Como es de estilo, ambos partícipes cambiarán su rol al terminar con la serie de ejercicios.

Obsérvese que sobre la base del esquema explicado, pueden depurarse técnicas aplicables en la vida cotidiana con aquellas personas que manifiestan fuertes tensiones internas y problemas, en general, de comunicación. Veamos un ejemplo de sondeo catártico cotidiano con una persona desconocedora de estos temas.

Sondeo de realimentación.

El guía pide al sujeto que responda a cada palabra que le sugiera, con otra diferente; si fuera el caso de varias palabras, en la respuesta también debe haberlas. Por último, si el guía estimula con frases, el sujeto debe responder también con frases.

El guía pide al sujeto que responda inmediatamente, sin prejuicios y sin racionalizar.

De inmediato, el guía lanza una palabra al azar..., el sujeto responde y el guía, tomando la respuesta del sujeto, se la vuelve a lanzar, resultando de esto que el mismo sujeto va desarrollando una especie de argumento catártico hasta llegar al relato en el que sólo habla él.