

Veinte años y un reciente libro - Norberto Levy

Hace veinte años tuve la satisfacción y el honor de formar parte del grupo de terapeutas que creímos en el valiosísimo aporte que ofrecía la Gestalt al campo de la psicología clínica y fundamos la Asociación Gestáltica de Buenos Aires. Hoy, veinte años después, celebro este aniversario presentando mi último libro, nutrido precisamente en muchas de aquellas ideas que el genio de F. Perls entregó a la práctica de la psicoterapia.

A él mi reconocimiento y mi gratitud.

El libro que presento se llama "La Sabiduría de las Emociones" y fue editado por Plaza y Janés.

En él examino el miedo, el enojo, la culpa, la envidia y la vergüenza. Trato de mostrar que estas emociones, a las que solemos considerar "negativas", son valiosísimas señales a las que necesitamos aprender a tratar con la misma claridad con que reconocemos que la luz roja que se encendió en el tablero del automóvil indica que falta combustible y nos dirigimos a la próxima estación de servicio.

Cuando aprendemos a reconocer qué problema indica cada emoción y cómo encontrar aquello que resuelve el problema detectado, habremos accedido a la sabiduría potencial que subyace en cada emoción supuestamente negativa. Dichas emociones dejarán de ser, entonces, estados padecidos crónicamente para ser reacciones transitorias, dolorosas en cierto sentido, pero también útiles en la medida que ponen en marcha las respuestas que permiten su genuina transformación.

Es cierto que se nos ha explicado qué significa cada luz del tablero y es muy poco lo que sabemos acerca de la información verdadera y necesaria que subyace en cada emoción aparentemente negativa. El propósito de este libro es precisamente contribuir a un mayor conocimiento de dicha sabiduría emocional.

Incluyo también un capítulo acerca de la exigencia, que es en realidad una actitud más que una emoción propiamente dicha. Lo he hecho así porque es uno de los factores que más frecuentemente perturba la adecuada elaboración de los estados emocionales en la medida que cree - entre otros errores- que basta con demandar intensamente el resultado para que este se produzca.

Cuando a la actitud exigente se la ayuda a comprender y trascender los malentendidos sobre los que se apoya y se transforma en disposición asistencial, recupera entonces su cualidad profunda de energía estimulante y queda en condiciones de colaborar efectivamente en la transformación de los estados que desea cambiar.

Dr. Norberto Levy

autoasistencia@radar.com.ar