

## Y si estoy; ¿En dónde estoy? Mauricio Ortega Galindo<sup>1</sup>

Hay ocasiones en que un individuo se siente en situaciones en las cuales se percibe así mismo como en un estado de atolladero; el cual se define como un estado mental en el cual dos pensamientos con una misma densidad y de sentidos opuestos se enfrentan, provocando un estado de angustia motivada por cual decisión y acción ha de hacerse; generando con esto una especie de parálisis conductual. Es decir; un estado emocional, físico y mental de saberse situado en una situación de: Y si estoy; ¿En dónde estoy?. Eso podría equipararse con un fenómeno que se da en el espacio llamado: **Los hoyos negros**; mismos que se definen como objetos celestes donde la fuerza de atracción gravitacional es tan alta que ni la luz logra escapar. Siendo así, por ejemplo que si yo lanzara un objeto cualquiera que fuese este; una pelota por ejemplo, esta vuelve a caer atraída por la gravitación terrestre; solo que la luz emitida por los hoyos negros cae y no logra salir. Pienso entonces, que un hoyo negro es algo así como un túnel de varios kilómetros de distancia en el cual, así como hay una entrada, habrá por lógica una salida.

Imaginemos una persona en un estado mental semejante al hoyo negro, en el cual existen dos conflictos sobre saber qué hacer, qué decir, etc. Supongamos que la primera idea que tiene Pedro (por no decir "la Persona"), y que le está generando un conflicto el cual por poner un ejemplo es que sabe que hoy cumpleaños su esposa, sólo que su suegra se adelantó a él y ésta le va hacer una comida en su casa a la cual ha invitado a su otro hijo y su esposa. Pedro sabe que su suegra no le tiene ni la más mínima estima, y si por ella fuera los separaría. El segundo conflicto es que su esposa le ha hablado a su oficina pidiéndole que por favor se de la tarde libre y vaya a casa de su mama en donde ella le ha preparado una comida. Pedro para no hacer sentir mal a su esposa acepta y queda que pasa por ella para llegar juntos. Al colgar con su esposa; Pedro empieza a visualizar los dos conflictos. Sabe que el hecho de ir a casa de suegra es meterse a la cueva del lobo, ya que su suegra hará todo lo posible por incomodarlo. Y por el otro lado está el conflicto de que si no va y decide decirle a su esposa a última hora que tuvo una junta, y que no va poder ir; lo cual evitaría tener que aguantar a su suegra, su esposa se enojaría con él, haciéndole todo un drama. Es obvio que estando desde mi postura de relator, la solución sería que evite ir a casa de su suegra y que después en la noche invite a su esposa a un lugar que le agrada a ella y sea lo más romántico posible a fin de hacerla sentir bien, otra solución sería tal vez, que fuera a casa de suegra, llevara el vino que le guste a su suegro, de tal forma de buscar en él un contrapeso y así hacer o buscar hacer amena su estadía en casa de sus suegros. Pero también es obvio, que estando en el lugar de Pedro, esa situación, lo colocaría en un atolladero o callejón sin salida.

---

<sup>1</sup> Psicoterapeuta Gestalt . Correo electrónico: maguis59@hotmail.com

Todo callejón tiene una entrada y por tanto una salida, y se sabe que hay una forma de salir, sólo que tal vez, el aprendizaje, la experiencia, etc. , hacen del conflicto de Pedro una especie de ideas contra punteadas que chocan una con la otra, generando un estado emocional de angustia, estrés, enojo, etc. Aún así, existe una pronta solución cuando Pedro aprenda o descubra por sí mismo cuál la solución que mejor le conviene, entonces verá las paredes del callejón sin salida y cuando voltee para atrás se dará cuenta que la solución está por el mismo lugar por el que entró al callejón, y que si retrocede unos cuantos pasos, volverá a salir a una avenida amplia, con un hermoso callejón vestido por enormes palmeras. Y desde ahí podrá ver con más objetividad y claridad el callejón y de seguro encontrará una solución apropiada desde su propia experiencia de solucionar esa manía de meterse a ese callejón.

Ahora, pongamos el mismo escenario de Pedro, sólo que lo ubicaré desde el hoyo negro. Sabiendo que éste fenómeno se caracteriza por dejar entrar la luz, pero no salir. Si metiéramos a Pedro con su misma situación conflictiva, sólo que ahora no en atolladero, sino situándolo su escenario en un túnel. El asunto aquí es el mismo dos ideas que se contra puntean y generan un conflicto tal que la persona pareciese que se queda inmóvil ya que no sabe hacia dónde hacerse. Es sabido que en túnel existe una entra y una salida. Sólo que en una situación de conflicto, sería más que difícil saber la diferencia entre cual me saca del problema o cual me introduce más en él, (así lo viviría el conflicto Pedro) sobre todo si es un túnel donde no hay luz. Sabiendo, lo anterior podemos ahora sí levantar el telón y presenciar la escena primera Pedro, habla con su esposa para invitarla a comer por su cumpleaños, ésta le comunica que ha hablado con su mamá y que le ha hecho saber que le ha preparado una comida especial por su cumpleaños, que ya le ha dicho a su hermano, a su esposa de él y a su papá. Segunda escena, Pedro, después de meditar un buen rato en su oficina y darle vueltas al asunto, decide hablar otra vez con su esposa, para confirmarle que pasa por ella para llegar juntos a casa de su mamá.

Tercer escena, Pedro está en su oficina, golpeteando con su dedo índice su escritorio, mientras su mano izquierda sostiene su quijada. Mientras en su cabeza empieza una férrea batalla entre si ir y aguantar todo lo que la suegra le haga o desistir de ir, y mejor lleva a su esposa a cenar. Mientras éstas dos ideas luchan por el poder de decisión y control sobre Pedro; aparece la cuarta escena, una tercera idea aparece a cuadro. Si no voy con mi esposa a comer, de seguro me hará todo un drama, (Pedro, visualiza entonces el drama). Provocando con esto una serie de emociones que van haciendo que Pedro vaya entrando en una especie de hoyo negro, en el cual se va adentrando, adentrando y adentrando, recordando lo que entendemos por hoyo negro; es la atracción gravitación tal fuerte que la luz logra entrar, pero no salir. Así va cayendo Pedro hasta quedar totalmente desarmado y su propia visualización del problema se torna en forma de túnel, en la cual ve una remota, muy, muy, muy remota salida, sintiéndose cada vez más oprimido y atrapado por el hecho de que por un lado sabe que si va con su suegra la va a pasar mal, y que si no va comer con su esposa, la va a pasar

mal. Es decir pierde, y no ve salida y cada minuto, hora, que pasa se va sintiendo más estresado, e irritado. La última escena es que Pedro ha perdido toda la mañana por estar atrapado en esa situación y no ha concluido lo que su jefe le pidió que hiciese, y por lo tanto sale a casa de su suegra con la llamada de atención a cuentas por parte de su jefe, va con prisa por su esposa, muy secamente la saluda y felicita, esta se siente, pero no le dice nada, y piensa... seguro tuvo un mal día, y su jefe que es un cabrón negrero, lo ha regañado por salir temprano a comer... Mientras Pedro piensa... si no fuera por esta mujer, y sus tonterías hubiéramos ido a comer a otro lugar yo no hubiera perdido tiempo, habría terminado mi trabajo, ahora tengo que llegar mañana temprano a trabajar, aguantar a mi suegra...

Y podría seguir haciendo toda una lista de pensamientos que Pedro se hace, con esto quiero utilizando este ejemplo exponer que mientras que en el atolladero se dan dos ideas a la tarea de generar un conflicto ya que estas son totalmente distintas y generan un conflicto que tarde que temprano se terminará por resolver, ya sea vía una contraparadoja, o generar otra idea alterna que sea totalmente opuesta a las otras dos y que sea lo suficientemente fuerte como para generar otro conflicto que a su vez lleve a la resolución del mismo. Sin embargo, en una situación de hoyo negro es muy diferente, ya que la manera en la que se visualiza el conflicto no es lineal, es decir si yo hago esto, pasa esto y si hago lo otro pasa aquello, es como poner el conflicto en una balanza. En cambio en un estado emocional de hoyo negro, el conflicto se circunscribe al mismo individuo y lo va llevando a un estado en el cual lo importa lo que haga o no, sino que el mundo que percibe es gris o negro, y ahí de repente ve luz. Es decir es absorbido por el conflicto y el se vivencia como el conflicto aunque él no lo sea. Viviendo así una vida gris.

A manera de conclusión; mientras que el atolladero es conflicto entre lo que debo hacer y lo que tengo que hacer para finalmente convertirse en el lo que quiero hacer, en el hoyo negro pareciera lo mismo, aún así la historia no termina con el quiero hacer, sino así es la vida y así he vivido; así la veo, ya que el conflicto no es un pensamiento o hecho abstracto, sino que se circunscribe en ser parte ya de la esencia del individuo para ser el conflicto, ya que aún sabiendo que quiere y lo hace queriendo, sólo que lo que decidido es vivirse en un mundo que él ve gris y oscuro.

#### BIBLIOGRAFÍA

Héctor Salama P. Encuentro con la Psicoterapia Gestalt: Proceso y Metodología. Ed. Instituto Mexicano de Psicoterapia Gestalt. México. 1999. Pp.67



Este texto está protegido por una licencia [Creative Commons 4.0](#).

Usted es libre para Compartir —copiar y redistribuir el material en cualquier medio o formato— y Adaptar el documento —remezclar, transformar y crear a partir del material— para cualquier propósito, incluso comercialmente, siempre que cumpla la condición de:

Atribución: Usted debe reconocer el crédito de una obra de manera adecuada, proporcionar un enlace a la licencia, e indicar si se han realizado cambios . Puede hacerlo en cualquier forma razonable, pero no de forma tal que sugiera que tiene el apoyo del licenciante o lo recibe por el uso que hace.

[Resumendelicencia](#) - [Textocompletodelalicencia](#)