

El Portal de Inteligencia Emocional



Entrevista realizada a Olga Rueda



Psicóloga, terapeuta gestalt y realizadora de audiovisuales. Dirige espacio interno psicología y ha creado el *TALLER DE VIDEOTERAPIA EXPERIMENTAL* para la integración de la propia imagen.

Estudió Imagen y Sonido y ha trabajado en medios de comunicación desde 1986. En los últimos diez años se dedica a la aplicación de la terapia, siendo pionera en el uso de los medios audiovisuales para el crecimiento personal.

Presentó su tesina: "Gestalt constructivista; el autoconcepto en videoterapia" en la Asociación Española de Terapia Gestalt de la que es miembro titular. Está formada en Terapia Integrativa, Eneagrama y técnicas de meditación y actualmente

realiza el doctorado en "Aplicaciones del arte en la integración social".

Su mail: psico@espaciointerno.net

1.- ¿En qué consiste la Videoterapia?

La videoterapia es el uso de los medios audiovisuales con fines terapéuticos.

Concretamente el enfoque que propongo en el *Taller de Videoterapia Experimental* es una nueva disciplina de trabajo para el crecimiento personal apoyada en las actuales tecnologías audiovisuales, en las técnicas de grupo y en las herramientas de la terapia gestalt.

El objeto de este trabajo es la exploración del autoconcepto atendiendo a la construcción de la propia identidad y a nuestra forma de relacionarnos con el mundo.

2.- ¿Cómo influye nuestra imagen en nuestras emociones?

La palabra imagen significa representación de un objeto. Nuestra imagen es nuestra carta de presentación y un lugar de contacto con los otros, es lo que los otros ven de mí. Además construimos una autoimagen de “cómo soy yo” y la utilizamos para mediar con el mundo. Generalmente la “maquillamos” de simpáticos, o de huraños, o de adecuados, o de torpes,... (cada uno en función de su historia personal, para ajustar las carencias afectivas). Todo ese artificio filtra la genuina expresión emocional del ser, por miedo a mostrar la parte interna que entendamos como “no presentable” (para algunos la rabia, para otros la ternura, para otros la alegría, etc). Por lo tanto, nuestra imagen y nuestra expresión o inhibición emocional están interrelacionadas.

3.- ¿Por qué a veces tenemos un concepto tan negativo de nosotros mismos?

Pareciera por la pregunta que tener un concepto muy positivo de nosotros mismos fuera lo deseable, pero la realidad es que en general todos tenemos un concepto distorsionado de nosotros mismos, unos por defecto y otros por exceso, o para ser más precisa diría que tenemos algunas características de nosotros mismos subestimadas y otras muy sobreestimadas. En general encuentro en mis talleres que la mirada del otro es más compasiva que la propia mirada y que las personas que muestran lo que en nuestra cultura identificamos “con un buen concepto de si mismos”, frecuentemente utilizan una imagen social compensatoria a su pobre autoimagen.

¿Por qué? La respuesta a tu pregunta es muy difícil de responder. La construcción de nuestro autoconcepto no es una cuestión cerrada, se trata de algo dinámico en continua re-equilibración. No obstante cargamos con un sistema de constructos sobre nosotros mismos, que son los que conforman nuestra identidad con el fin de darnos estabilidad a la idea de *mi mismo* a lo largo del tiempo, y que vienen estructurándose desde niños por la interacción social temprana con nuestro medio en el que tienen un peso especial las relaciones interpersonales en el entorno familiar. Es en este ámbito en donde encontramos que a veces se ha fraguado un *concepto negativo de nosotros mismos* que está en relación a “no ser capaz”, “no estar a la altura de lo que se espera de mí”, etc. y que persiste en el tiempo como parte de nuestra estructura de carácter.

4.- ¿Cómo superar la ansiedad que nos produce nuestra autoimagen?

No existe una respuesta única a esta pregunta. Depende de cómo es tu autoimagen y si ésta te genera ansiedad y en qué circunstancias. Pero de forma genérica podríamos decir que el mejor camino para calmar la ansiedad es la *exposición*.

La ansiedad es producto del miedo, y puesto que la pregunta se dirige al terreno de la autoimagen, suponemos que se trata de *miedo a mirarse a uno mismo*.

Aceptar los límites personales, bajar expectativas y tratarse a uno mismo con calidez y comprensión, atreviéndose a mirar qué pasa si me muestro en lo que me da miedo mostrar de mi. *Exponerse y contrastar* si lo que me angustia de mi

autoimagen es tan temible y si mostrarlo me pone realmente en peligro. Sería una buena fórmula realizar un diálogo interno honesto del tipo: "Puede que yo sea "así" ¿Y si soy "así", qué es lo peor que me puede pasar?" y ponerlo a prueba.

5.- ¿Cómo podemos abordar la falta de autoestima desde la Inteligencia Emocional?

A mi taller vienen algunas personas con una idea de si mismas muy cerrada y quieren detectar y confirmar que tienen un determinado "*defecto para mejorar*" (puede ser físico, de carácter, temperamental, etc) Aunque no soy experta en el encuadre metodológico de la Inteligencia Emocional, tenemos muy inhibidas la expresión de algunas emociones que consideramos "vergonzosas" y tendemos a ocultarlas o a amputarlas. Asombrosamente no se trata de ningún asesino, pero internamente lo vivimos como si lo fuesen. La expresión de las emociones es necesaria para nuestro bienestar y para interactuar con el mundo de forma ajustada, pero como dije anteriormente, inhibimos algunas de ellas en función de lo aprendido (y no se piense aquí que lo que se evita es sólo las emociones tradicionalmente llamadas *negativas*, como señalé más arriba).

Un análisis desnudo, sin juicio, de las características individuales permite descubrirse habilidades en aquello que entendíamos como desechable. La belleza de ser está en el ser mismo y eso se hace muy evidente cuando podemos mirarnos sin juicio.

6.- ¿Cómo podemos combatir los efectos que la publicidad y, en general los medios de comunicación, tienen sobre nuestro autoconcepto?

En el primer mundo vivimos inmersos en un medio en el que el comercio y la información están altamente entrelazados. La publicidad trata de avivar necesidades allí donde existe un deseo difuso. El objetivo es hacer blanco en el potencial consumidor agrandando la brecha entre lo que tienes y lo que deseas. En nuestra cultura basada en una economía de consumo, la satisfacción se ha desplazado a la propia acción del consumir, y es imposible abstraerse de esta creación cultural tan potente de la que somos todos partícipes. Este es un caldo de cultivo excelente para la permanente insatisfacción y esta sería la neurosis colectiva que padecemos en nuestro tiempo de la Sociedad de la Tecnología y la Información. Y como todo tratamiento de la neurosis se trata de desarrollar soluciones más flexibles y maduras ajustadas a las verdaderas necesidades. Es decir, conocer y aceptar nuestros límites y ajustar nuestro autoconcepto a la realidad de nuestro ser en el mundo.

Muchas gracias por tus preguntas.