

## **APOYAR**

Se refiere a: Fomentar, alentar, avalar y desarrollar aquellas conductas del paciente tendentes al crecimiento y al auto apoyo. A través de:

- Reintegración de lo proyectado
- Reutilización de energías retenidas
- Mayor capacidad de auto apoyo
- Menor dependencia del entorno

Al recibir apoyo nos validamos y potenciamos. Existen básicamente varios peligros por exceso:

### 1º Exceso de Apoyo:

- Crezco sin la idea clara de los límites
- Me hago dependiente del apoyo y no asumo riesgos, ni decisiones, ni confrontaciones
- Confluencia crónica
- Exceso de identificación

### 2º Excesiva Confrontación:

- Una persona desarrolla miedo, baja autoestima y se siente incapaz de asumir ningún tipo de riesgos
- Crezco prepotente, invasivo e insensible frente a los límites del ambiente, como una formación reactiva al exceso de frustración

En el terapeuta, FRUSTRAR, despierta dos temores básicos. Uno tiene que ver con dañar al paciente y el otro con asumir la agresión externa que llegue de tal intervención. APOYAR es más aceptado y empleado en la práctica profesional.

## **FRUSTRAR O CONFRONTAR**

Perls lo denominaba Imperativo genuino. Frente a la frustración pasiva del psicoanálisis, Perls propone la Frustración activa más simpática que tiene un valor de provocación y es una llamada movilizadora.

Se refiere a inhibir, dificultar, eludir y evitar conductas tendentes a manipular el ambiente que impiden las manifestaciones más espontáneas del ser y pueden aparecer como lo contrario de las necesidades reales.

Frustrar supone y entraña que la persona renuncie a que sean los otros los que tienen que hacer las cosas por él y la decisión de abandonar sus mecanismos neuróticos y manipuladores para poder cambiar, crecer y madurar. La renuncia a seguir siendo niño (sentido neurótico) para comenzar a tomar responsabilidad por la propia vida.

Al recibir confrontación, recibimos un límite del ambiente. Frustrar al paciente en sus tentativas neuróticas de manipulación va a ser imprescindible para que se vea forzado a desarrollar su propio potencial. Existen dos peligros de frustrar prematuramente al paciente: Un posible abandono y la creación de defensas.

La confrontación supone una colaboración que proporcione el suficiente apoyo al primero que le permita atreverse a ser él mismo en sus conductas y manifestaciones.

¿Porqué un paciente se relaciona desde la máscara? Pensamientos confusos, ideas infantiles, temor a no ser aceptado y por tanto querido, y mucho miedo al abandono. Confrontar esto sin tener establecidos unos principios de aceptación, sin haber aceptado un espacio de seguridad donde el paciente se pueda arriesgar a actuar con honestidad y valentía, está abocado al fracaso.