

Revista Cultural

Letoria



JULIO - AGOSTO 1980

¿QUIEN QUIERE COMPRAR UN GALLO MAGICO?

BEATRIZ VALDES ESCOFERRY

Reportaje sobre una nueva técnica de psicoterapia para los que estamos "casi bien".

El Dr. Fernando Tapia es un destacado médico psiquiatra panameño que ha ejercido su profesión en los Estados Unidos con un éxito notable. Y es más notable ese éxito porque lo ha logrado en un país donde la medicina encuentra su máximo desarrollo, su "Edad de Oro" en nuestro siglo, y donde solamente los mejores entre los magníficos alcanzan la cima. Actualmente es Jefe del Departamento de Psiquiatría del Oklahoma Memorial Hospital, además de profesor en la Universidad de ese Estado.

El Dr. Tapia estuvo recientemente de visita en Panamá, y durante su estadía aceptó una invitación del Dr. Gabriel Sosa, miembro del Comité de Relaciones Humanas y Cultura del Club Unión para dictar una charla informal sobre una nueva técnica de psicoterapia ideada por él, que ha denominado "auto-psicoterapia" y sobre la cual ha escrito un libro con el título "El Gallo Mágico" ("The Magic Rooster", en inglés).

Asistí a esa charla y me impresionó tanto la personalidad del eminente psiquiatra como el tema. Durante su charla, el Dr. Tapia describió los orígenes de su técnica. En 1975 pasaba él un año en Nueva Zelanda en "Sabático", (costumbre en el mundo académico de tomar libre un año cada siete años para estudiar los nuevos adelantos en su campo), estudiando distintos estados de conciencia alterada, tales como la hipnosis, el relajamiento, la meditación y la retro-alimentación biológica. El era entonces un individuo de personalidad Tipo-A, es decir, una persona tensa,

impaciente y perfeccionista, y pagaba el precio por esos rasgos ya que durante 30 años había sufrido de úlcera duodenal. Fue entonces cuando entró en contacto con el carácter optimista y confiado de los nativos neozelandeses, para quienes la expresión **"She'll be right"** se aplicaba a todos los hechos cotidianos y que contiene implícita la confianza en la eventual solución de todos los problemas, por lo que **"para qué preocuparse"**. Esta actitud se le fue contagiando imperceptiblemente durante ese año, y coincidió con su ensayo de practicar él mismo las técnicas de relajación y meditación que estaba aplicando a sus pacientes en el hospital. Comenzó a notar que su problema gástrico crónico mejoraba notablemente, y decidió ir un paso más allá, incorporando a sus ejercicios de relajación diarios algunas de las técnicas de psicoterapia que en sus años de experiencia clínica habían demostrado ser más eficaces. El Dr. Tapia logró cambiar en ese año de Tipo A al tipo B, sin que mermara su rendimiento profesional, más bien logrando mayor **eficiencia**, menos tensión y mejores relaciones con subalternos y asociados.

La Técnica de **"Auto-Psicoterapia"** que surgió de su experimento está explicada en su libro **"The Magic Rooster"** (El Gallo Mágico), y luego de cinco años de no padecer de úlcera y de haber visto muy buenos resultados en gran número de pacientes, el Dr. Tapia la recomienda para todos aquellos, cuya salud psíquica sea **"casi buena"**, pero que anhelan vivir más satisfactoriamente. El Dr. Tapia nos recuerda que las personas que **"están bien"** son felices. Para ellos cada día es un don maravilloso plenamente utilizado, sin tensiones ni presiones, que rinde abundantes frutos en satisfacciones. De allí la importancia que tiene el lograr una salud psíquica total y el valor que puede tener para el lector la técnica de la Auto-Psicoterapia.

¿ME SERVIRA A MI?

No, dice el Dr. Tapia, si solamente adquirimos el libro para ponerlo sobre la mesita de noche como un compañero mudo. Porque el título de la obra no es fortuito... **"El Gallo Mágico"** se refiere a un cuento interiorano panameño en el cual un campesino es dueño de un gallo al que se le atribuía el poder mágico de hacer rico a su dueño.

Todos en el pueblo querían comprárselo, pero el campesino

ponía una condición: sólo se lo vendería a aquel que estuviera dispuesto a hacer exactamente lo que hacía el gallo... despertarse en la madrugada con el gallo, laborar durante todo el día vigilando sus bienes como hace el gallo...

Por lo tanto el libro y la técnica de Auto-Psicoterapia le servirá sólo a aquel que siga las instrucciones y que persevere.

¿EN QUE CONSISTE LA AUTO-PSICOTERAPIA?

En último análisis, la **"auto-terapia"** (o terapia psíquica aplicada por uno mismo a uno mismo) del Dr. Tapia utiliza la auto-sugestión positiva practicada durante breves periodos de relajación diarios durante los cuales el paciente se entrega a lo que el Dr. Tapia llama una **"meditación reconstituyente"**. A fin de que estas sugerencias sean mejor aceptadas por el subconsciente, el Dr. Tapia utiliza como motivación el instar al paciente lector a practicar su actividad o **"juego"** favorito. Este puede ser el golf, el tenis, escribir un libro, cantar, pintar, lo que sea. Es haciéndose un experto, o alcanzando su máximo potencial, en su juego favorito, como el paciente **"casi bien"** irá rompiendo viejos patrones, venciendo los rasgos neuróticos que seguramente le han impedido alcanzar el desarrollo total en todos los aspectos de su vida.

En **"El Gallo Mágico"** el Dr. Tapia señala cuáles son los tres elementos principales en la psicoterapia tradicional: 1.) la motivación, 2.) la relación con el terapeuta y 3.) la técnica. En su **"auto-terapia"** el primer elemento, la motivación, será el entusiasmo del paciente por su **"juego"** preferido. La relación con el terapeuta, es lograda a través de las instrucciones escritas mediante las cuales se establece una relación de autoridad y a la vez de confianza con el paciente lector. Y por último, la técnica es la de la **"meditación reconstituyente"** enseñada en el libro, a través de la cual el paciente-lector procede a su propia re-educación eliminando, primero en su actitud hacia el **"juego"** que trata de dominar y eventualmente de su personalidad, los rasgos negativos o neuróticos que le impiden gozar de una salud psíquica total.

¿CUALES SON ALGUNOS DE LOS RASGOS NEGATIVOS QUE SE PUEDEN VENCER CON LA AUTO-PSICOTERAPIA?

Falta de valor - falso orgullo - falta de método o de disciplina
inventar excusas - complejo de culpabilidad - dificultad en decidirse - pereza - tensión e irracionalidad ocasional - complejo de inferioridad "**yo no puedo**" - temor al fracaso - paranoia, etc..

El Dr. Tapia recomienda al paciente-lector que lleve un registro que le permita comprobar su progreso. Los resultados positivos que va logrando, a corto, mediano y a largo plazo, irán mejorando su auto-imagen y le harán conocer y saborear la alegría del triunfo. Los nuevos hábitos que se van adquiriendo a través de la técnica de "**auto-terapia**" se van incorporando a la personalidad, al mismo tiempo que el reconocer los rasgos neuróticos que en el pasado le han obstaculizado, ayuda al paciente-lector a eliminarlos.

¿Quién de nosotros que se considere "**casi bien**", quiere comprar un gallo mágico, alcanzar la salud psíquica total, y ser feliz?