

JAVIER RODRÍGUEZ PÉREZ Psicólogo

“No sabemos vivir con nosotros mismos, eso implicaría conocerse”

MARÍA ALMODÓVAR
Santiago

Javier, ¿en qué consiste Oxígeme?

Es un centro que está coordinado por el doctor Manuel Almindro, que ofrece servicios de psicoterapia y psicología. Recoge diferentes aspectos de distintas escuelas que integra en un protocolo directriz de cara a un proceso terapéutico.

Y ahora llega a Galicia, con usted al frente.

Sí, esa es mi idea. Desde que llegué a Oxígeme, en 2013, he ido desarrollando mi experiencia práctica con el seguimiento de casos y la supervisión de su equipo terapéutico. Ahora estoy aquí para implantarla con sesiones individuales, en principio, y luego ya, poco a poco, con grupos psicoterapéuticos, seminarios, talleres, para seguir con la línea de trabajo de Oxígeme.

¿Cómo llegó a Oxígeme?

Yo estudié la licenciatura en Psicología en la USC. Y al terminar me quedé un poco desencantado... por esto de que la curación era contemplada como poner etiquetas y se resumía en tratar los síntomas de forma externa para salir del paso. Pero a mí eso me parecía barrer y esconder bajo la alfombra. No hice el PIR por esta razón. Y lo largo del tiempo hice un máster en Medicina Natural en la USC, estuve leyendo mucho por mi cuenta... hasta que conocí al doctor Manuel Almindro.

En qué se diferencia de otros métodos de psicoterapia.

Se diferencia en cómo se contempla el síntoma. Eso es importante. Por lo general, hay una dinámica establecida de considerar los síntomas como algo negativo, que hay que eliminar porque causan gran malestar y desestabilizan a las personas. Cada terapia tiene su razón de ser, pero desde Oxígeme se contempla el síntoma como una oportunidad, representa de forma simbólica unas estructuras a nivel profundo con las que se va a trabajar, porque son las que dan forma a la raíz de los problemas.

¿Cómo es la formación en esta técnica, Javier?

Teórica, práctica y experiencial. Una buena formación teórica y práctica es muy importante, pero lo esencial es lo experiencial. Uno para ejercer tiene que pasar por un proceso, no es algo que se aprenda en los libros. Todos somos personas, tenemos nuestras cosas y uno difícilmente va a poder acompañar a una persona si no pasa por eso.

¿El que quiera acercarse a este método de psicoterapia tiene que haber experimentado otros?

No es necesario tener experien-

{ **Santiago, 1977** } Llega a Galicia de la mano de Javier Rodríguez el proceso de psicoterapia Oxígeme –creado por Manuel Almindro–, que tiene como objetivo ahondar en lo más oscuro de las personas –traumas, bloqueos, conflictos no resueltos– para sacarlo a la luz y transformarlo. La curación sí es posible. *Foto: Fernando Blanco*



cia en otras terapias, si bien es cierto que requiere una serie de compromisos.

¿Pero hay que tener una cierta sensibilidad y predisposición?

Sí, en cierto sentido. Muchas veces la persona a lo largo de su proceso, en las sesiones individuales ya va abriéndose. Lo importante es que el proceso de Oxígeme contempla a la persona como una totalidad que tiene en cuenta su cuerpo, las emociones, los pensamientos y la consciencia. En este sentido, está orientado a trabajar con estructuras profundas. Nosotros las denominamos *coraza* o *molde de ser humano* o *estructura base de la persona*. El proceso de Oxígeme va orientado al vaciado y disolución de esas estructuras de ese molde

porque es el sustento de todos los traumas, conflictos no resueltos, bloqueos... y siempre están interactuando con la persona e influyendo en su vida.

¿De qué se compone la coraza?

Está formada por patrones negativos de conducta, como unidades complejas de comportamiento. Esto significa que va a tener un aspecto físico, energético, emocional y mental. La coraza estaría compuesta por rutas disipativas (personajes), que son las formas de estar o de ser de las personas, cómo nos comportamos en ciertas situaciones (por ejemplo, en casa uno es de una manera, en el trabajo, de otra). Los personajes vendrían siendo secuencias no lineales de patrones negativos a través de los cuales se expresarían los traumas.

Hablaba hace un rato de traumas... ¿Todos vivimos con alguno?

Sí, sí, en mayor o menor medida todo el mundo tiene algún trauma. Y muchas veces ni nos damos cuenta, están en el trastero, y puede estar afectándote en tu día a día, en tu forma de relacionarte con las personas. Los traumas forman parte de lo que es la coraza.

¿Y se pueden superar?

Por supuesto. Con trabajo constante e implicación, esto se cura.

¿Cómo se trabaja la curación?

Desde el proceso Oxígeme se entiende la curación como una transformación de estas estructuras profundas. Están dentro de ti, pero no lo sabes y son el sustento de los bloqueos.

Para eso se parte de una terapia centrada en el problema, encaminada hacia una terapia centrada en la persona, a través de una terapia verbal no directiva –el psicólogo es un guía– y de procesos meditativos que serán fundamentales para trabajar otros procesos posteriores relacionados con la toma de contacto con uno mismo. Vendría siendo como hacer el mapa de su desarrollo psicológico. Eso ya de por sí alivia bastante. Y luego vienen otros procesos, con técnicas como la vibración inducida, un trabajo de movilización energética, desarrollada por el doctor Almindro.

¿Qué importancia tiene trabajar con el propio cuerpo?

Desde la perspectiva del proceso Oxígeme la importancia del cuerpo de cara a la curación radica en el hecho de que la coraza y demás, como molde de la persona y como estructura a nivel profundo, va a constituir una compleja e intrincada red psicocorporal. De esta forma será decisivo el trabajo con el cuerpo para poder acceder al inconsciente psíquico contenido en el inconsciente corporal.

¿Prescribe medicamentos?

No, no. De hecho, para el proceso no es aconsejable, interfiere en él y lo paraliza. Y si llega un paciente que toma medicación debe comentarlo y, en ese caso, se podría hablar con el psiquiatra que lo esté llevando para recomendarle que fuera dejando la medicación poco a poco. Porque la medicación no es curar, es salir del paso. Nosotros trabajamos en un proceso de transformación.

¿Estamos los gallegos muy necesitados de esta psicoterapia?

Bueno, yo creo que el mundo está en crisis en general y todo el mundo tiene sus cosas.

Entonces, todos necesitamos tener un psicólogo...

Necesitamos conocernos mejor.

Hábleme de la psicología del caos, tan presente en Oxígeme.

El caos se entiende como patología, que causa inestabilidad, y oportunidad. Tiene mucha relación con la Crisis Emergente, que contempla la positividad de lo patológico, es decir, los síntomas no se aprecian como algo que haya que eliminar o controlar o tapar, sino como algo que nos dé la oportunidad de llegar a esas estructuras para poder transformarlas.

¿Cuándo se da una crisis?

La crisis es lo que emerge como indicativo de que esas estructuras a nivel profundo demandan ser transformadas porque ya se han vuelto inservibles para la persona. Es cuando la persona explota porque se han ido acumulando cosas y llega un momento en que salen a la superficie (la forma de ver la vida, de entender una relación...). Rompes tu estabilidad y llega el caos, que es lo que te desborda.

Cambiando de tercio, ¿podría tratar a un amigo?

Éticamente no. Para una terapia, los lazos sentimentales no son aconsejables. Debes tener mucha experiencia y un equilibrio entre no ser demasiado próximo ni demasiado distante porque una terapia no es acariciar a la persona.

¿Sabemos afrontar nuestros traumas, Javier?

(Piensa). No sabemos vivir con nosotros mismos porque eso implicaría conocerse, mirar cara a cara lo que a uno no le gusta de sí mismo. Los cambios cuestan trabajo y esfuerzo.

Imagino que una persona puede llegar a su consulta pensando que tiene un trauma y acaba descubriendo que tiene más.

Uno llega por lo general conociéndose algo y se sorprende sobre la marcha.

www.oxigeme.com

“

Desde la terapia de Oxígeme, el síntoma se contempla como una oportunidad”

“Muchas veces no nos damos cuenta de que vivimos con un trauma, está en el trastero, pero te afecta en tu día a día”