

## **Concepto de insight en la intervención psicológica**

Profesora: Ana P. de Quiroga

Maestría en Psicología Social

Noviembre 2011

La intervención busca producir efectos. ¿Cuáles? Entre ellos y como lo principal el que los sujetos de ese campo en que se dará la operación psicológica, puedan realizar cambios en su situación, en su conducta, en sus relaciones, en sus formas de interpretar su experiencia, y que esto les permita crecimiento, aprendizaje.

Por ej; que puedan trabajar en su comunicación para superar o desmontar un malentendido que genera malestar o decididamente padecimiento, modificar un interjuego de asunción y adjudicación de roles, movilizar una modalidad rígida, estereotipada y desde allí empobrecedora de relación consigo mismo y con los otros.

Remarcamos que ese /intervenir/operar no puede hacerse sin establecer un vinculo habilitante para ello, y sobre todo no puede hacerse sin investigar, sin el análisis de ese acontecer, análisis que será compartido con los actores, sujetos de ese devenir entre otros, con otros.

El operar no puede hacerse sin el protagonismo de los otros, sujetos de la operación, integrantes de ese campo de relaciones, por ej un grupo.

Y aquí vamos a otro concepto, clave en la intervención, en la operación, que es el concepto de **insight**.

¿Que es insight? es tomar conciencia, en el sentido de conocer, aspectos de nosotros mismos que nos son desconocidos; desconocidos por que no son concientes, están reprimidos; o desconocidos en su articulación, porque aunque estén concientes están disociados, fragmentados. Allí la operación psicológica aporta a la articulación de lo opuesto (por ej .los sentimientos encontrados que hacen al conflicto de ambivalencia), a que se visualicen relaciones que no son manifiestas.

Hacer insight es lograr saber de si, articular aspectos de la propia historia; pero un saber de si no como sujeto aislado, sino en situación; Saber de si en un universo de experiencia, de relaciones y significaciones. Y conocer esas relaciones y significaciones. Por ej que circula en la red vincular que es escenario de mi experiencia, que de sostén, que de abandono, que de amor. Conocer en alguna medida: que significo para el otro, que me adjudica y a la vez que significación le doy, que efecto tuvo en mi tal o cual acción, gesto, conducta, a que remite.

Pero también saber que efecto puede tener en el otro mi presencia, mis formas de presencia, mis palabras, se trata de armar un rompecabezas, armado que nunca será exhaustivo, ni definitivo.

Si estoy diciendo yo/otro me refiero a algo diferenciado y relacionado, que se influyen y determinan recíprocamente, con causalidad reciproca, nunca lineal y en general no previsible

Si estoy diciendo significación y efectos estoy aludiendo a hechos conocidos y desconocidos, observables o inferibles. Estoy hablando de grupo interno y grupo externo, de intrasubjetividad e intersubjetividad, de lógicas de la vigilia, y de formas del mundo interno, de lo racional y de lo que no puede incluirse en esa categoría.

Estoy entonces hablando de contradicciones, de opuestos, de complejidad, estoy aludiendo a la dialéctica como acontecer del campo, de la realidad y estoy pensando dialécticamente pero como hemos hablado de intervención /operación con una direccionalidad, con un referente que es un criterio de salud, de aprendizaje, también hemos dicho que la operación para aportar a la modificación, requiere del insight.

El insight es complejo; es un conocimiento con una intensa carga emocional, y si decimos emoción decimos sensación, cuerpo. Nuestra historia esta inscrita en el cuerpo, que es histórico. Insight es pensamiento, emoción, sensación, interjuego de opuestos no antagónicos. Insight es memoria, presencia de lo vivido y a la vez resignificación, desde la forma de conocer que el insight implica es recuperación y resignificación de lo vivido, sentido. Lo presente es también histórico y lo mental esta en el cuerpo.

Pero aclaremos: el insight no es un irrumpir a ciegas del pasado en el presente. Lo que ocurre en otros procesos (transferencia).

Es ir conociendo mas quien soy, desde mi historia, desde todos los que fui; desde los personajes internos, los que yo fui y los que los otros son o fueron para mi. Por eso es mayéutica, es irse pariendo, es alumbramiento, es ir construyendo una relación consigo y con otros.

El insight es una forma de descubrimiento, en el sentido de corrimiento de velos. Por ej; porque entre las voces que me rodean, soy particularmente susceptible a la que puede significar descalificación, o abandono, o distancia ¿no será que confirma un argumento? Pero ese argumento ¿como se gesta? ¿Cuales son sus escenas, sus personajes? Si hay alguien así en un grupo, cuando circule la descalificación o la problemática de la autoestima, sin duda se conmoverá, seria posible pensar que se hará cargo de algo, será portavoz de un aspecto.

Por todo esto, el insight es un proceso inacabado. Es un momento y es a la vez un proceso de aproximación, de sucesivo acercamiento, no lineal, sino espiralado, a ciertas situaciones, ciertas escenas, aproximación con distintos grados de penetración, de conocimiento. En ese proceso descubro, con otro nivel de comprensión, que soy a la vez fuerte y vulnerable, receptivo y sordo, omnipotente y dependiente, y a veces autónomo. Y que el otro fue continente y abandonante, cercano y distante, y que a veces fue así, y que a veces lo viví así.

Y que a veces aprehendo, escucho, y a veces solo proyecto, transfiero.

Se suele decir que insight no es elaboración, procesamiento; eso cuando se concibe al insight como revelación divina, instantánea. Y que nos deja como tarea elaborar, es decir tramitar conflictos, relaciones, duelos.

El insight es un emergente de un proceso elaborativo, no remite a la elaboración solo como consecuencia, también como factor causal.

La elaboración es un movimiento que aporta al movimiento del insight, así como el insight aporta al proceso elaborativo y es un salto de calidad en ese proceso, gesta una nueva etapa y dimensión en ese proceso en el que soy y no soy el mismo..

Este concepto se elaboro en la clínica. ¿Y ocurre en los grupos de aprendizaje? ¿En la tarea comunitaria, en el campo institucional? Si el insight es un aspecto de la tarea grupal, de aquello de que los grupos trabajan y se trabajan, el insight es un emergente de esa dimensión de la tarea y tiene portavoces.

El insight en el campo grupal toca el plano de las identificaciones, de la mutua representación interna, de la relación con el objeto de tarea, de las ansiedades que generan obstáculos, del interjuego de mundos internos, de mundo interno – mundo externo, de matrices de aprendizaje.

El insight y la elaboración, y su mutuo promoverse implican un proceso del sujeto y un proceso de la red vincular, hace a la relación contradictoria sujeto/grupo.

Por eso es tan importante trabajar en el proceso de insight de los portavoces, para aproximarnos al proceso de insight de los integrantes del grupo, por eso la técnica de gpo operativo. Recoge lo dicho por los portavoces, para re-trabajarlo con ellos y con los otros en el campo grupal.

La concepción dialéctica que subyace y sostiene la técnica de gpo operativo esta siempre atenta a la contradicción sujeto/sujeto//sujeto grupo, mundo interno / mundo externo y a las internas del sujeto.

Si intervengo en un proceso, y a la vez la intervención es un proceso /con aproximaciones, intervengo en una complejidad que nunca abarcare. Por tanto no enuncio la verdad, hago una hipótesis, un movimiento que tiende a movilizar afectos, representaciones, emociones, cadenas asociativas; para que descienda ansiedad. **Comprender**, por eso, es **hacer compartido**.