

PSICOTERAPIA Y PROBLEMAS ACTUALES

DEBATES Y ALTERNATIVAS

MARÍA GABRIELA CASTRO SOTO
EVERARDO CAMACHO GUTIÉRREZ
EUGENIA CATALINA CASILLAS ARISTA
SOFÍA CERVANTES RODRÍGUEZ
JORGE GONZÁLEZ GARCÍA
SALVADOR MORENO LÓPEZ
TERESITA MORFÍN LÓPEZ
IDALEXA PÉREZ STRAUSS
BERNARDO ENRIQUE ROQUE TOVAR
ANTONIO SÁNCHEZ ANTILLÓN

LUIS MIGUEL SÁNCHEZ LOYO
VICTORIA ANGÉLICA TORRES-ARMENTA
MÓNICA URDAPILLETA-CARRASCO
PATRICIA VILLARREAL TORRE

ROCÍO ENRÍQUEZ ROSAS
ELBA NOEMÍ GÓMEZ GÓMEZ
TANIA ZOHN MULDOON
COORDINADORAS



 EDITORI
AL UN
IVE RS
ITARIA
Universidad de
Guadalajara



INSTITUTO TECNOLÓGICO Y DE ESTUDIOS SUPERIORES DE OCCIDENTE
Biblioteca Dr. Jorge Villalobos Padilla, SJ

Zohn Muldoon, Tania Carina (coord. e introd.)

Psicoterapia y problemas actuales : debates y alternativas / Coord. e introd. de T.C. Zohn Muldoon, E.N. Gómez Gómez, R. Enríquez Rosas ; pról. de H. Fernández Alvarez. -- Guadalajara, México : ITESO : Universidad de Guadalajara ; León, México : Universidad Iberoamericana León, 2013. 430 p. -- (Psicoterapia y Diálogo Contemporáneo ; 2)

ISBN 978-607-7808-94-7

ISBN de la colección 978-607-7808-76-3

1. Psicoterapeutas – Prácticas Profesionales. 2. Bienestar – Aspectos Psicológicos. 3. Emoción. 4. Trastornos de la Alimentación. 5. Suicidio. 6. Sexualidad. 7. Violencia. 8. Comportamiento Social. 9. Orientación Espiritual. 10. Lengua y Habla – Aspectos Psicológicos. 11. Relación Terapéutica. 12. Psicoterapia – Formación Profesional. 13. Psicoterapia – Teoría. 14. Psicoterapia – Tema Principal. 15. Interconductismo. 16. Psicología Social. 17. Psicología Clínica. I. Gómez Gómez, Elba Noemí (coord. e introd.) II. Enríquez Rosas, Rocío (coord. e introd.) III. Fernández Alvarez, Héctor (pról.) IV. t.

[LC]

616. 8914 [Dewey]

Diseño original: Danilo Design

Diseño de portada: Ricardo Romo

Diagramación: Beatriz Díaz Corona J.

La presentación y disposición de *Psicoterapia y problemas actuales. Debates y alternativas* son propiedad de los editores. Aparte de los usos legales relacionados con la investigación, el estudio privado, la crítica o la reseña, esta publicación no puede ser reproducida, ni en todo ni en parte, en español o cualquier otro idioma, ni registrada en o transmitida por un sistema de recuperación de información, en ninguna forma ni por ningún medio, sea mecánico, fotoquímico, electrónico, magnético, electroóptico, por fotocopia, o cualquier otro, inventado o por inventar, sin el permiso expreso, previo y por escrito de los editores.

1a. edición, Guadalajara, 2013.

DR © Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Occidente (ITESO)
Periférico Sur Manuel Gómez Morín 8585, Col. ITESO,
Tlaquepaque, Jalisco, México, CP 45604.
www.publicaciones.iteso.mx

DR © Universidad de Guadalajara, Editorial Universitaria
José Bonifacio Andrada 2679, Col. Lomas de Guevara,
Guadalajara, Jalisco, CP 44657.
www.editorial.udg.mx

DR © Universidad Iberoamericana León
Boulevard Jorge Vértiz Campero 1640, Col. Cañada de Alfaro,
León, Guanajuato, CP 37238.

ISBN 978-607-7808-94-7

ISBN de la colección 978-607-7808-76-3

Impreso y hecho en México.

Printed and made in Mexico.

La dimensión experiencial del psicoterapeuta: implicaciones para la formación y para el ejercicio de la psicoterapia

SALVADOR MORENO LÓPEZ
Y EUGENIA CATALINA CASILLAS ARISTA

***Es a través de mi cuerpo que yo comprendo
a otras personas***

(MERLEAU-PONTY, 1962: 186).

Uno de los aspectos más debatidos de la práctica de la psicoterapia es la cuestión del *modo de estar presente* del psicoterapeuta en las sesiones. ¿Ha de involucrarse personalmente? ¿De qué forma? ¿Ha de mantener una distancia profesional? ¿Cómo ha de poner en juego —o no— su subjetividad?

En el terreno de la clínica como en el de la investigación y la teorización, encontramos una diversidad de posicionamientos. Por un lado, hay autores que sostienen que un psicoterapeuta ha de mantener un rol estrictamente profesional, y mostrar en sus intervenciones clínicas lo menos posible de sí mismo. Por otro lado, encontramos autores que sostienen que el terapeuta ha de establecer una relación genuina, en la que se muestre como ser humano, históricamente situado, y se permita estar como la persona que realmente es. Cada una de estas posturas tiene diversidad de matices (Flores, 2007).

Desde otra perspectiva, en la literatura especializada hay artículos que hacen referencia a preguntar y definir qué es lo que hace un buen psicoterapeuta y cómo esto afecta al proceso psicoterapéutico y al consultante. Identificamos también interés por describir modos de intervención y téc-

nicas para generar ciertos efectos en distintos tipos de consultantes o problemas que presenten los mismos (Craighead, Sheets y Bjornsson, 2005; Elkin, 1999). En contraste, hay poca investigación relacionada con los efectos que tienen en el psicoterapeuta los modos de interacción con sus consultantes durante el proceso terapéutico. La escasa atención a este fenómeno puede implicar el supuesto de que lo que ocurre en una sesión psicoterapéutica es primordialmente de influencia unidireccional del psicoterapeuta al consultante, y parece que el primero no es afectado de manera significativa por lo que ocurre en la sesión.

Además, hay un reconocimiento de que lo que el consultante trae a terapia, así como sus modos de estar e interactuar en las sesiones muestran, de alguna manera, lo que ha vivido y vive en su cotidianidad. En cambio, encontramos pocas referencias a la vida cotidiana del psicoterapeuta como un aspecto que también está presente en las interacciones durante las sesiones.

Podemos entonces preguntarnos: ¿es posible que un psicoterapeuta pueda estar exclusivamente como un profesional que se desempeña de acuerdo con cierto protocolo establecido, sin involucrarse personalmente en el proceso de interacción psicoterapéutica?

Algunas de las investigaciones que buscan determinar la eficacia de tratamientos basados en la evidencia parecen suponer que las características y modos peculiares de ser e interactuar de un psicoterapeuta no son tan relevantes como para que hagan una diferencia significativa en el tratamiento (Walsh, 2004). Por ello creen factible desarrollar un protocolo de procedimientos comunes que han de dar resultados similares, independientemente de las características personales de los psicoterapeutas. Desde esta perspectiva, los problemas, trastornos o padecimientos se vuelven más importantes que las personas particulares en sus situaciones y modos peculiares de vivir.

Las investigaciones a las que hacemos referencia parecen suponer que es posible aislar el problema y los síntomas de la persona singular que los vive. Así, podemos abocarnos al estudio de la depresión, la ansiedad, o el trastorno obsesivo-compulsivo, por ejemplo, con cierta

independencia de la persona-en-el-mundo que vive esos malestares (Lau y Grabovac, 2009; Núñez, 1995).

Por ello, el centro de atención en estos modos de abordaje clínico y de investigación está en delimitar “padecimientos”, ubicarlos en categorías diagnósticas, y luego buscar al menos correlaciones significativas con cierto tipo de “tratamientos” prescritos en un protocolo de intervención.

Enfrentamos así, quienes nos ubicamos en una perspectiva antropológica y epistemológica diferente, una paradoja o aparente contradicción: ¿cómo realizar una práctica psicoterapéutica *profesional* que haga lugar a nuestra condición de seres humanos históricos, que experienciamos y damos significados a las situaciones vividas, y que estamos presentes con nuestro *cuerpoorganismo* (Moreno, 2009) en las interacciones con los consultantes?

RELACIÓN PROFESIONAL O PERSONAL: UN FALSO DILEMA

¿Cuáles son las condiciones psicosociales necesarias en la situación terapéutica para propiciar los cambios buscados en psicoterapia? ¿Qué es lo que “cura” en el proceso psicoterapéutico? ¿Cómo interviene la interacción consultante-terapeuta en dicho proceso, que en algunos casos posibilita un cambio constructivo en el consultante mientras que en otros no? ¿Qué características del vínculo terapeuta-consultante favorecen los cambios buscados? ¿Qué hemos aprendido de la experiencia clínica?

Hace tiempo creía¹ que durante las sesiones de psicoterapia lo que más podía ayudar a la persona era mantenerme lo más neutral² posi-

1. Los relatos en primera persona se refieren a experiencias de uno o de los dos autores. Se mantiene la primera persona para enfatizar que se trata de aprendizajes generados, en buena medida, desde la práctica y experiencias clínicas.
2. Neutralidad: que el terapeuta no diga nada de su vida, que no se le note corporalmente lo que pueda estar sintiendo o pensando en la sesión; que el terapeuta no se involucre afectivamente con el consultante, que se pueda mantener como un observador objetivo distante.

ble. Pensaba: “mientras menos conozca el consultante de mí, ¡mejor!”, “mientras menos se note algo de mí, ¡mejor!”. Así, realizaba un gran esfuerzo para mostrar lo menos posible acerca de quién soy y cómo soy como ser humano.

Pensaba que, con el hecho de no decir algo de mí, manteniendo la regla de *abstinencia*, era suficiente para que la persona pudiera transferir en mí, de manera inconsciente, los personajes y representaciones que tuvieran que ver con su propia historia de vida, sin que yo influyera mucho en los contenidos.

Me agobiaba cuando un consultante se enteraba de algún aspecto personal; quería evitar a toda costa que ello sucediera. Lo veía como un problema, algo que estorbaría el trabajo terapéutico, porque creía que mientras más neutral pudiera estar en la relación, ¡mejor!; mientras menos información real tuviera de mí el consultante, ¡mejor! Suponía que, con no decir nada personal, era suficiente para favorecer la transferencia. Suponía que no hablar era igual a no comunicar. Olvidaba que la presencia corporal (Gendlin, 1996; Lazar, 2000; Merleau-Ponty, 1962; Siegel, 2011; Todres, 2007) genera un proceso de comunicación y, por tanto, de interacción. Es decir, de influencia mutua, recíproca.

Un consultante me decía: “Aunque no te conozco, percibo mucho de ti en la relación”. Y yo respondía: “Tú no sabes nada de mí; eso que me comentas es más bien lo que yo te represento”. Él insistía: “Tú dirás lo que quieras, pero hay aspectos de ti como persona que sí puedo percibir. La manera como me miras, como te relacionas, me dice de ti; no es solo lo que me representas, aquí hay una relación y sería diferente si fuera otra persona mi terapeuta. ¿O no?”

Recuerdo que esta situación me incomodaba. Yo persistía en que no se me notaran expresiones personales, porque ¡yo tenía que ser neutral! A fin de cuentas, pensaba: “No soy yo, es lo que le represento”. De verdad creía que con el hecho de no contar nada personal, y con que las personas no conocieran nada de mi mundo, o lo menos posible, eso bastaba. Seguía ignorando que la presencia corporal comunica, que en

mi *cuerpoorganismo* está toda mi historia personal de interacciones y que con él captamos estados de ánimo y sensaciones de otras personas (y por supuesto ellas captan los nuestros).

Con el correr de los años me he dado cuenta que esto de la neutralidad, en el sentido de que el consultante no tenga información sobre mí y mi vida, no es posible. Puedo no decir nada personal, procurar que no se conozca a personas cercanas a mí, no ver al consultante fuera del consultorio y, en caso de que algo así sucediera, analizar qué y cómo se sintió. Sin embargo, a pesar de todo este dispositivo terapéutico, mi persona (historia, contexto y trayectoria) está presente en el consultorio, con todo lo que soy.

En una ocasión, una consultante, con solo entrar al consultorio y saludar, mientras yo conversaba con un colega, se dio cuenta de que yo estaba triste. Con lo que captó al pasar, pudo percatarse de cómo me sentía. Hizo evidente que lo notó, al preguntar: “¿Por qué está triste hoy?” La consultante, en dos o tres segundos, mientras pasaba hacia la oficina, captó mi estado de ánimo. ¿Qué pasaba entonces durante la sesión? Me pregunté. ¿Cuánto más podía captar de mí, más allá de lo que yo dijera?

Mi perspectiva ahora es que aunque no hable de mí a los consultantes, ahí estoy con todo lo que soy, y ellos lo captan de alguna manera. En relación con esto, cobra mucho sentido recordar lo afirmado por Paul Watzlawick *et al.* (1989) respecto a que, una vez que dos personas están presentes físicamente, es imposible no comunicarse. Este nuevo punto de vista me permite reconocer que el modo como esté, el estado de ánimo con que me sienta en la sesión, repercutirán en mi manera de interactuar con el consultante y en lo que puede ocurrir en la sesión.

Esto último me lleva ahora a plantear que, como psicoterapeuta, estoy *implicado personalmente* en los procesos de psicoterapia con mis consultantes. Y esto, en lugar de significar un obstáculo a vencer, apunta a las posibilidades que ello me ofrece de realizar mejor mi trabajo. Al mismo tiempo, apunta a diversas acciones a realizar para convertir esta situación en un recurso psicoterapéutico. Algunas de esas tareas que desde esta nueva perspectiva identifico, son:

- Aprender a reconocer lo que vivo en cada sesión y ponerlo al servicio de la promoción del proceso de cambio psicoterapéutico.
- Aprender a dejarme sentir (y reconocer) lo que sea que sienta en la interacción con el consultante, y resonar afectivamente con él.
- Distinguir qué me genera el consultante con su historia de vida y trayectoria, con sus modos de interactuar conmigo, y además darme cuenta de los mensajes que le estoy enviando.
- Reconocer diferencias y similitudes entre lo que el consultante expresa y lo que yo he vivido. Captar lo parecido e identificar lo singular.
- Reconocer lo que aprendo de mí o para mí en la interacción con él.

Sigo sin hablar de mí como parte del encuadre básico del proceso de psicoterapia. Reconozco que le puedo representar a diversos personajes y situaciones al consultante. Al mismo tiempo, sé que al estar realmente presente (Gendlin, 1996; Lazar, 2000) con el consultante transmito lo que soy, con el solo hecho de mi presencia. Pienso entonces, en la importancia de dejar de “ser menos personaje y ser más persona”, y permitirme sentir lo que siento, sin tratar de ocultarlo.

Desde una perspectiva un tanto diferente, actualmente encontramos que desde diversas perspectivas teóricas se enfatiza la importancia de la cualidad de la relación interpersonal como un elemento central para promover el cambio constructivo en un consultante (Gendlin, 1996; Lazar, 2000; Rogers, 1957). Esas características esperadas en la relación apuntan a modos de ser y de estar del terapeuta en el proceso: calidez, cordialidad, respeto, aceptación, interés y valoración por el consultante, así como la ausencia de juicios y evaluaciones personales. Estas actitudes son consideradas importantes en el proceso. Todo esto apunta entonces a modos de estar e interactuar del terapeuta, que han de expresar convicciones personales vividas para que sean efectivos. Los consultantes pueden darse cuenta cuando el terapeuta está siendo genuino en sus expresiones y cuándo intenta aparentar, mantener una cierta imagen. Los resultados son diferen-

tes en uno y otro caso (Rogers, 1957; Rogers *et al*, 1976; Tudor, 2011; Vanaerschot, 1997).

Contraponer, entonces, la dimensión relacional con sus múltiples facetas y énfasis, a la relación técnica, parece un camino poco fructífero en la comprensión de la complejidad que implica una práctica psicoterapéutica (Castonguay, 2005). Así como un buen psicoterapeuta requiere un sólida y rica formación desde diferentes disciplinas, en los aspectos filosóficos, antropológicos, teóricos, metodológicos y técnicos también necesita aprender a transformar sus modos de interacción y relación con sus consultantes para poder estar como un ser humano aceptante, respetuoso, comprensivo, abierto al cambio y a la incertidumbre, que es capaz de dejarse tocar por la presencia del otro que sufre y busca caminos hacia su bienestar.

LA DIMENSIÓN EXPERIENCIAL: ESTAR PRESENTE, SINTONIZAR Y RESONAR

Como psicoterapeuta y ser humano, vivencio cada una de las sesiones de diferente manera y con diversos contenidos con cada uno de los consultantes. En esa dirección, la dimensión experiencial está referida a ese fluir de sensaciones-con-sentido que van surgiendo en mi *cuerpoorganismo* en el transcurrir de las sesiones. Se refiere también a que en esa interacción vivida entre psicoterapeuta y consultante, “la subjetividad del terapeuta, ya sea por la actitud o por la acción, co-crea la experiencia del paciente y la interacción total con el terapeuta” (Lazar, 2000: 342; la traducción es de los autores). En esta perspectiva, estar presentes, en sintonía y resonar implican el que, como psicoterapeuta, me permita sentir lo que sea que sienta en la interacción con el consultante (Moreno, 2009).

También podemos entender la presencia, o el estar presente, del psicoterapeuta como un modo de estar abierto ante el despliegue de posibilidades del consultante, que “implica la experiencia de estar abiertos a cualquier cosa que surja de la realidad” (Siegel, 2012: 40). Requiere

hacer a un lado las preocupaciones y pendientes para que no haya estorbos entre el psicoterapeuta y la consultante (Gendlin, 1996), y estar atento a recibir y captar el experimentar del consultante y sus diversas expresiones.

Estar presente implica también reconocer que tengo mi propia historia de vida (Zohn, 2009), mis creencias y deseos, afectos y convicciones, prejuicios y limitaciones, áreas de realización y bienestar personal. Hay en mí, como persona / psicoterapeuta, una cultura vivida, normas recibidas, valores asumidos, simpatías y antipatías aprendidas, filias y fobias, áreas de confort y dificultad, y una trayectoria que apunta en ciertas direcciones de vida. Todo ello entra en juego en las posibilidades y modos de interacción con cada consultante.

Lo señalado implica además que, cuando estoy en relación con el otro, parafraseando a Benedetti (1979: 171), “en la calle codo a codo / somos mucho más que dos”. Es decir, que en esa interacción de historias y trayectorias de vida están también los grupos internalizados que nos conforman a cada uno (Kaës, 2005b).

Y es desde esas características singulares que me van caracterizando como ser humano que entablo las interacciones concretas con cada consultante. Es en el interjuego donde van creándose ciertas condiciones que pueden posibilitar —o no— los cambios constructivos tanto en el consultante como en el psicoterapeuta (Botticelli, 2004; Gendlin, 1996; Rogers, 1957; Knight, 2009). Y dado que se trata de una interacción, ni el terapeuta ni el consultante son la misma persona después de cada sesión. En ese encuentro interpersonal, resuenan en mí como persona / psicoterapeuta cada una de las palabras, músicas del hablar y expresiones corporales. Algunas de ellas me remontan a diversas escenas, situaciones y vivencias; a diferentes sensaciones, sentimientos e interacciones con otras personas. Algunas de ellas también pueden llevarme a cuestionar quién soy, cómo vivo y lo que quiero ser. En el proceso psicoterapéutico nos transformamos los dos, salimos diferentes de cada sesión.

Aunque no comparta verbalmente datos sobre mi vida personal al consultante, ello no significa que este no sepa nada sobre mí fuera de

mi hacer psicoterapéutico, que no identifique algunos aspectos de mi manera de ser y vivir. Y aunque generalmente no exprese con palabras mis sentimientos, porque entiendo cuál es mi rol en ese espacio / tiempo, eso no significa que no sienta algo, ni que el consultante no se percate de algunos de mis sentimientos. De hecho, asumo que en la medida en que me permita dejarme sentir, ayudará o promoverá que el consultante también se vaya dejando sentir lo que siente, aun aquello que en otros momentos ha experimentado como malo, peligroso o indebido, y por lo mismo ha mantenido fuera de su campo de conciencia.

Dejarme sentir, como ingrediente de estar presente, parece también algo necesario para estar en sintonía con el consultante y para comprenderlo empáticamente. Es una manera de captar mejor el proceso de vivir del consultante. Resonar desde el propio *cuerpoorganismo*, sugieren Neil Friedman (2005), Salvador Moreno (2009) y Daniel Siegel (2012), para sentir *como si* fuera el otro (Rogers, 1957). Y la cuestión es que, cuando puedo *sentipensar* una situación *como si* fuera otra persona, mi perspectiva de la vida cambia, mi *cuerpoorganismo* se modifica en sus interacciones.

Entonces, reconocer la importancia de *estar presente* y en *sintonía* como persona / psicoterapeuta, requiere la aceptación del cambio personal en el mismo proceso. Al menos, estar abierto a esa posibilidad.

Al insistir en la importancia de estar presente como persona / psicoterapeuta, podemos ahora reconocer que cuando sentíamos que debíamos mantenernos neutrales, que no debíamos sentir algo, que teníamos que ser una especie de pizarrón en blanco, entonces nos excluíamos de reconocer cómo éramos afectados por lo que acontecía en las sesiones y cómo cambiábamos. Antes, reconocer que sentíamos nos llevaba a intentar controlar eso para que no fuera un estorbo en la sesión. Ignorábamos que sentir y reconocer las sensaciones y sentimientos experimentados en un proceso psicoterapéutico puede ser un valioso recurso para la comprensión y para orientar constructivamente la interacción.

Ahora que nos permitimos identificar nuestro sentir (*sensaciones-con-sentido* y sentimientos) en la interacción con cada consultante, en

cada una de las sesiones, y estamos atentos a lo que ellos experimentan, pensamos que tenemos más recursos como psicoterapeutas. Reconocer que las interacciones con los consultantes nos afectan de diversas maneras, y que ello puede ser tanto un estorbo como un recurso, abre un horizonte más amplio y rico en la práctica de la psicoterapia.

Plantear ahora la pregunta de si la relación psicoterapéutica es profesional o personal nos parece un falso dilema. Se trata de una relación personal / profesional. Estamos como *seres humanos* en una relación que, en el contexto sociocultural, tiene ciertos propósitos de ayuda para el consultante, que supone cierta *formación* y la atención a un *encuadre propio* y que, por lo mismo, es también profesional.

Sin perder esta perspectiva, podemos afirmar que como psicoterapeutas estamos implicados con los consultantes en el proceso psicoterapéutico. Y una manera de describir lo que conlleva esta implicación lo encontramos en el poema *Intuición* de Silvia Elena Regalado (s / a):

No intentes
sospechar el calor,
no lo interpretes.
Si no fuiste escenario
del incendio,
jamás sabrás
esa dulce agonía
de la llama.

Si no estuviste ahí... Si no estás presente con tu consultante, en sintonía con él, resonando y dejándote sentir, ¿cómo puedes comprenderlo?

Nos parece que, si queremos ser terapeutas que comprendan empáticamente al consultante desde su vivir-en-el-mundo, tendremos que dejarnos sentir la “agonía de la llama”, en lugar de mantenernos como observadores del incendio.

Coincidimos entonces con quienes proponen que estar plenamente presente para acoger a la otra persona como un huésped valioso que

enfrenta dificultades en su vivir y busca, de diversos modos, alternativas para generar bienestar en su vida, es una condición necesaria para que ocurra un proceso de cambio constructivo en la psicoterapia (Gendlin, 1996; Lazar, 2000; Siegel, 2012; Rogers, 1957; Yalom, 2003). Por lo mismo, aprender a estar presente, en sintonía y a resonar ha de ser un propósito fundamental en la formación de psicoterapeutas.

Estar presente requiere (Moreno, 2009, Siegel, 2012) parar los diálogos internos para estar en silencio interior, hacer a un lado los pendientes y preocupaciones (Gendlin, 1996), reconocer cómo me siento experiencial y afectivamente al estar con la otra persona y dejarme sentir lo que la otra persona va experimentando a lo largo de las sesiones. Seguir al otro a su paso, sin señalar que el proceso haya de ir en una determinada dirección en cuanto a los contenidos que de él se generen.

Al dejarme sentir lo que el otro siente *como si* fuera el otro, es decir, al experimentar una comprensión empática por el otro, aunque sea un *como si* fuera el otro, cambio, ya no soy el mismo, soy una persona diferente (Siegel, 2012).

Como psicoterapeuta / ser-humano voy aprendiendo a dejarme sentir este *como si fuera el otro*. Hay *sentires*³ que puedo dejarme sentir con facilidad, otros que me cuestan trabajo y otros que busco evitar. En mis interacciones psicoterapéuticas tengo la oportunidad de ampliar la gama de *sentires* que puedo experimentar con relativa facilidad, o que al menos no necesito desconocer. Esta es un área de desarrollo potencial como psicoterapeuta / ser-humano.

Atender a mis propias reacciones afectivas y experienciales es una fuente de conocimiento de lo que ocurre en la interacción psicoterapéutica y de cómo la consultante se vive en la *situación / sesión / vida actual*.

3. Por *sentires* nos referimos a la acción continua de vivenciar sensaciones de diferentes tipos, emociones y sentimientos.

LA FORMACIÓN DE PSICOTERAPEUTAS: APRENDIENDO A ESTAR PRESENTES, SINTONIZAR Y RESONAR

Entre los psicoterapeutas en formación es frecuente encontrar una gran preocupación por aprender las técnicas que han de usar con los consultantes. Quisieran tener una especie de instructivo que los lleve “de la mano” —sin duda alguna— a saber qué hacer y decir en cada momento de lo que ocurra en una sesión. Algunos sueñan con que dicho instructivo contenga cualquier situación imaginable que pudiera ocurrir en el proceso. En esta perspectiva parecen ubicarse como *técnicos habilidosos realizando bien los procedimientos señalados*, con la confianza de que, al hacerlo, obtendrán los resultados esperados. Las frustraciones aparecen pronto cuando empiezan a enfrentarse con la diversidad de los consultantes y la peculiaridad de cada uno de ellos. Cuando eso ocurre, algunos consideran que el problema está en el “instructivo” con que cuentan, ya que no es lo suficientemente amplio y completo, y suponen que la solución está en ampliar el número y diversidad de situaciones que se describan en este, de tal manera que, pase lo que pase en una sesión de psicoterapia, ello esté descrito en el manual y encuentren la prescripción de la intervención adecuada. Olvidan que “cuando sintonizamos con otra persona nos abrimos a la profunda aventura de unir a dos personas en un todo interactivo... [y que finalmente] no sabemos dónde nos llevará una interacción y no podemos controlar su resultado” (Siegel, 2012: 78-79).

Consciente e intencionadamente, muchos terapeutas en formación están más atentos a lo que el consultante hace y dice, que a lo que ellos dicen y hacen. Y a varios les resulta difícil pensar que las expresiones y modos de interacción de los consultantes tengan que ver no solo con sus características personales (de los consultantes) sino también con el contexto de la psicoterapia y lo que ocurre en las sesiones, entre lo que se incluye los modos de estar e interactuar del psicoterapeuta.

Desde otro ángulo, en nuestra experiencia es interesante notar la diversidad de actitudes y reacciones de los psicoterapeutas en for-

mación, ante el requisito de algunos programas de entrenamiento y formación para estar en un proceso de psicoterapia personal. A algunos les parece innecesario, otros lo ven solo como un requisito a cumplir o algo importante sin tener claro de qué manera, y otros más reconocen que trabajar en promover el bienestar personal y la resolución de conflictos personales es necesario para interactuar constructivamente con sus consultantes.

En la formación de los psicoterapeutas es importante transmitir la necesidad de atender, cuidar y desarrollar también la dimensión personal del terapeuta. No son suficientes las técnicas, metodologías y teorías. El desarrollo personal del terapeuta resulta básico para que pueda darse cuenta cómo está, cómo se vincula y resuena con sus consultantes; para que tome conciencia de su modo de implicarse en la relación, para que identifique cómo dirige o no la sesión; cómo y cuándo se pierde en el acompañamiento al consultante y qué hace en esas circunstancias; cuándo y cómo escucha con atención o deja de hacerlo, etc. Atender propositivamente al desarrollo personal le ayudará al terapeuta en formación a darse cuenta de las identificaciones con sus consultantes, de los prejuicios que le alejan de este, de sus creencias, valoraciones, costumbres, significados culturalmente asignados a ciertas expresiones o tonos de voz, o de la situación contratransferencial que se pueda estar presentando. Concordamos con Gérard Poussin cuando señala que: “es una ilusión creer que los profesionales están a salvo de los efectos de las proyecciones gracias al análisis de la transferencia/contratransferencia. El análisis de la contratransferencia es útil para la cura, pero no garantiza la objetividad y neutralidad del terapeuta” (1995: 42).

El trabajo en la psicoterapia personal del propio terapeuta le ayudará a darse cuenta cómo está implicado en la relación e interacción con sus consultantes, y a hacer los cambios necesarios a favor del proceso, al cuidar de sí y en beneficio de su consultante.

Hay además una diversidad de actividades que ayudan a desarrollar algunas de las competencias básicas (estar presente, sintonizar, resonar, empatía experiencial, entre otras) para reconocer explícitamente

la dimensión experiencial en el proceso de psicoterapia y atenderla constructivamente.

Algunas de las que hemos utilizado en nuestro trabajo educativo de formar psicoterapeutas incluyen el desarrollo de competencias que contribuyen, a mediano y largo plazo, al desarrollo de las competencias más generales.

Aunque sería tema de otro escrito, mencionamos algunas de las competencias que actualmente intencionamos en la formación. Ellas son:

- Hacer a un lado los pendientes y preocupaciones.
- Silencio interior.
- Identificar y reconocer las sensaciones-con-sentido.
- Dirigir la atención hacia las sensaciones-con-sentido y mantener ahí la atención.
- Expresarse desde las sensaciones-con-sentido o experienciar.
- Distinguir sensaciones-con-sentido de emociones y sentimientos.

En términos generales, podemos decir que con estas competencias particulares buscamos, por un lado, remover obstáculos aprendidos a lo largo de la vida y que ahora dificultan a los terapeutas en formación para escucharse desde su vivenciar encarnado, prelógico y preconceptual, y expresarse desde ahí; por otro, desarrollar las maneras de expresarse desde el experienciar y descubrir la confiabilidad de dicho proceso. Al final de cuentas, la dirección a seguir es la de aprender a confiar en la fluidez y actualidad del experienciar que se va configurando en las interacciones con los diversos consultantes, para expresarse desde ahí. Nada más personal que estas expresiones.

SER PSICOTERAPEUTA: UN CAMINO DE DESARROLLO PERSONAL

Cuando nos ubicamos en la perspectiva de la psicoterapia como proceso de interacción, hay dos aspectos que resaltamos en este capítu-

lo: tanto el consultante como el psicoterapeuta cambian en el encuentro psicoterapéutico (“para bien o para mal”), y lo que ocurre en el proceso y sus resultados son inciertos. Por ello es que podemos hablar de que ser psicoterapeuta es un camino inacabable de desarrollo personal.

Por lo mismo, el proceso de formación de un psicoterapeuta *nunca* termina. Aunque se llegue a contar con mucha experiencia en el ejercicio de la psicoterapia, nos parece que su formación continúa por el resto de su vida.

Como comentamos, la formación de un psicoterapeuta incluye diversas áreas: la comprensión de diversas *teorías* que ayudan, partiendo de la *experiencia*, a dialogar con los autores en relación a la *situación vivida* por el consultante. Involucra también la *revisión* continua del trabajo como psicoterapeuta; es decir, supervisar lo que hace el psicoterapeuta en formación, recibir retroalimentación de otros colegas que le ayuden a ver aquellos elementos que no alcanza a percibir, identificar lo que vive el consultante en relación a él como psicoterapeuta, y la relación e interacción que se establece entre ambos.

Es un trabajo permanente de diálogo con los autores, de supervisión del trabajo, pero, de manera muy importante, de una revisión personal y una actualización permanente del conocimiento de sí mismo. Estas dos últimas acciones implican una toma de conciencia desde la dimensión experiencial y una reflexión sobre las diversas vivencias, que incluyen satisfacciones, conflictos, maneras de vincularse con los demás, etc. Por tal razón, la formación del psicoterapeuta nunca termina, porque jamás terminamos de aprender; porque siempre hay nuevos retos y posibilidades, y porque para ser un buen psicoterapeuta se requiere estar recorriendo un camino de desarrollo personal.

Este camino es compartido con los consultantes, colegas, supervisores y psicoterapeutas personales. En cada encuentro con los consultantes los dos nos transformamos. No hay manera de salir igual que al inicio de la sesión. La sola presencia corporal con el otro genera cambios en ambos.

Cada sesión es una posibilidad para ambos (psicoterapeuta y consultante) de ser mejores personas, aprender juntos respecto a los conflictos de uno y otro, y de continuar la búsqueda de vincularse con los demás de una manera más sana y creativa.

Al señalar el camino de desarrollo personal como un recorrido compartido, nos referimos también a que, cuando nos encontramos con nuestro consultante, estamos al mismo tiempo encontrándonos con todos los grupos que hemos internalizado. Para el psicoanalista francés René Kaës, “el aparato psíquico grupal cumple un *trabajo* psíquico específico: él liga, junta, une entre ellas las partes de la psique individual movilizadas en los procesos de formación de un grupo. El resultado es un cierto arreglo combinatorio de las psiques, un acoplamiento que constituye la realidad psíquica de y en el grupo” (2005b: 13). De acuerdo con este autor, en la interacción terapeuta-consultante están presentes no solo dos personas sino todas aquellas que han tocado y transformado la vida de ambos. Todos los grupos que han sido internalizados por cada una de las personas, con sus respectivos contextos, se encuentran interactuando. Se forma un entretejido, como una especie de *telaraña* donde confluyen todas las personas que han formado parte de nuestras vidas. Es a propósito de lo anterior que dicho autor apunta al concepto de intersubjetividad, entendida esta como el espacio psíquico que se da entre dos o más personas, donde comparten una experiencia específica y a través de la cual cada persona se constituye a sí misma. Es decir, la subjetivación se hace posible solo a través de las vinculaciones con los demás. Es algo no solo a nivel interactivo o descriptivo sino que integra todos los vínculos y alianzas inconscientes que le preceden y conforman a la persona.

En la relación psicoterapéutica no hay forma de que no me suceda algo. Ambos participantes se transforman a través de sus modos concretos de vincularse e interactuar. Cuando como psicoterapeuta considero que nada en mí cambió, me preocupa pensar que no estuve verdaderamente presente en esa sesión, me cuestiono si estuve sin estar realmente. Posteriormente intento, en mi proceso personal, identificar qué me sucedió.

En ese entretejido social que es la psicoterapia, coincidimos con nuestro consultante en un momento y espacio determinado, y con un rol específico (el de terapeutas). Este rol, que asumo como parte de mi ejercicio profesional en el que elijo trabajar, me comprometo a seguir caminando rumbo a un desarrollo personal, reconocirme en mis transformaciones cotidianas, abierto a las nuevas posibilidades de existir como este ser humano que soy.

Decidir trabajar como psicoterapeutas es un compromiso serio. Desde un horizonte ético nos comprometemos a cuidar el *bienestar* de las personas que son nuestros consultantes. Al mismo tiempo, conlleva un compromiso personal para cuidar de nosotros mismos y promover nuestro *bienestar*. Resolver conflictos y problemas personales es parte de este cuidado hacia mí y hacia el otro con quien trabajo.

Además, nos parece importante reconocer las múltiples maneras como podemos estar agradecidos con los consultantes. Es en las interacciones con ellos que me descubro también en mis posibilidades, dificultades y limitaciones. Y es desde ahí que avanzo en mi vivir.

Lo que hemos señalado hasta ahora pudiera dar pie a confusiones respecto al rol del psicoterapeuta. Por ello insistimos en mencionar que la implicación del psicoterapeuta en el proceso es al mismo tiempo personal y profesional. El encuadre de trabajo caracteriza lo profesional y delimita los modos aceptables de las expresiones personales en relación con los propósitos del proceso.

No basta con tener una buena intención para trabajar con los consultantes. No es suficiente querer acompañar o apoyar el bienestar personal de nuestros consultantes. Es necesario cuidar el encuadre profesional desde el cual interactuamos, y mantenernos dentro de él. No somos amigos de nuestros consultantes y no vamos a tomar la dirección de sus vidas ni a solucionar las cosas por ellos. Seguir el aprendizaje, estudio, y compartir en supervisión, son algunas de las acciones que nos ayudarán a mantenernos dentro de esta implicación personal / profesional que es el ser psicoterapeuta. Desde

ahí podremos mantener siempre el horizonte y la prioridad ética de cuidar el *bienestar* del consultante.

CONCLUSIONES

A lo largo de este texto hemos compartido reflexiones y aprendizajes generados desde nuestra experiencia y práctica profesional como psicoterapeutas. Hemos dialogado también con autores y textos de diferentes campos disciplinares como la psicología, filosofía, el psicoanálisis, la literatura y medicina. Y hemos planteado que el trabajo de un psicoterapeuta requiere una implicación personal / profesional particular. Frente a puntos de vista ubicados en la objetividad, la distancia, el no involucrarse, el relativo anonimato, asumimos una postura más en consonancia con la época posmoderna en que vivimos. Reconocemos la inevitabilidad de la *presencia personal* en la relación psicoterapéutica, aunque con características profesionales: la *influencia recíproca* del terapeuta y el consultante en los procesos de interacción, y la posibilidad de que la psicoterapia sea una oportunidad de desarrollo personal tanto para el terapeuta como para los consultantes.

Desde esta perspectiva, consideramos que los terapeutas en formación han de aprender a *estar presentes* con los consultantes, a estar en *intonía* y a *resonar* con ellos, para comprenderlos empática y experiencialmente. Señalamos que estos aprendizajes requieren tanto la realización de una diversidad de actividades experienciales “diseñadas” con estos propósitos como la participación en un proceso de psicoterapia personal y actividades de supervisión.

Desde nuestra perspectiva, la dicotomía objetividad vs subjetividad queda rebasada; apuntamos más bien a la *intersubjetividad* y a la *interacción* como datos fundamentales del existir humano. Por lo mismo, consideramos que hay un entrecruzamiento, un entretejido entre psicoterapeuta y consultante, en donde están presentes todas las personas y situaciones que han tocado la vida de ambos actores del proceso.

La persona del psicoterapeuta está presente completamente, tanto en lo que habla como en lo que mantiene en silencio. Su sola presencia corporal lo hace estar implicado en el proceso de psicoterapia de una manera no solo profesional sino personal; y no hay forma de no estarlo. Seguimos siendo personas al asumir un rol como psicoterapeutas. Por ello, aunque no digamos nada personal a nuestro consultante, él nos siente, capta y conoce.

Lo que es muy importante hacer es cuidar la manera como estamos implicados. Ser conscientes de lo que estamos transmitiendo a nuestro consultante y de lo que él capta e interpreta. Revisar con frecuencia si esta manera de estar implicados conlleva o no a un proceso de cambio constructivo por parte del consultante, y si estamos favoreciendo o no su búsqueda de bienestar personal.

Cuidar el encuadre profesional es una acción / recurso que nos permite darnos cuenta si estamos favoreciendo o no el proceso de cambio constructivo en el consultante. Al mismo tiempo, nos ayuda a re-visitarnos a nosotros mismos, a darnos cuenta de si realmente estamos *presentes* y en *sintonía* en el proceso de psicoterapia, y a identificar nuestros conflictos personales que requieren ser resueltos.

En la formación de psicoterapeutas es importante que consideremos todos los aspectos y elementos implicados. Además de los aspectos teóricos, metodológicos y técnicos, la formación conlleva una revisión de los modos como está comprometido el psicoterapeuta en el proceso de psicoterapia y un trabajo de revisión y reflexión personal continuos. Y sobre todo, el desarrollo de las competencias necesarias para aprender a estar realmente *presentes*, en *sintonía* y *resonar* con el consultante cuando sea pertinente.

Para poder estar presentes hay que buscar ser cada día más auténticos, ser menos personajes y convertirnos más en personas; estar realmente involucrados en el proceso de psicoterapia, permitirnos sentir y comprender la vivencia de nuestros consultantes. Es decir, dejar de ser arrogantes y creer que sabemos más que nuestro consultante en relación a su propia vida, y que a nosotros nos toca cambiar su vida,

asumiendo una postura de experto en relación al otro, donde podemos llegar a creer que somos de una estirpe diferente a nuestro consultante.

Nos toca, con humildad, asumir que estamos en el mismo camino de la vida, donde ambos tenemos una búsqueda personal de ser mejores personas, una búsqueda de la felicidad.

El siguiente fragmento de un poema de Cuervo (s / a) señala la dirección:

Queda prohibido no intentar comprender a las personas,
pensar que sus vidas valen más que la mía,
no saber que cada uno tiene su camino y su dicha.