



ISSN 1692-0945

Revista electrónica de Psicología Social
FUNLAM

LO FUNDAMENTAL EN LA RELACIÓN TERAPÉUTICA

Mg. Norman Darío Moreno C.

“La vida por sí misma es una escuela y nosotros somos tanto sus alumnos como sus maestros. Algunas veces nos encontramos en las mismas aulas y otras estamos en unas diferentes. A veces somos los que damos y otras, los que recibimos”.
(Cardelle, Frank D.)

Asumir de esta manera, no sólo la relación terapéutica, sino la vida en general, nos permite mirar con otros ojos a las personas, es decir, sentirnos de igual a igual con ellos, sabiendo que ambos vamos a dar y a recibir, en una relación de personas y no, simplemente, de terapeuta a cliente.

Con el presente escrito pretendo hacer un corto recorrido sobre la relación terapéutica concebida según las principales corrientes psicológicas, alrededor de tres conceptos, considerados importantes en diverso grado en la relación terapéutica: la autenticidad, la aceptación incondicional o la empatía.

Partamos de la consideración de que todas las terapias en psicología no se conciben por fuera del respeto por la persona y que de una u otra forma se enmarcan dentro de los tres conceptos en cuestión, haciendo la salvedad de que lo hacen dentro de una concepción particular de sujeto y de un marco teórico propio.

Además, sólo cuando nos ubicamos en una posición de manera dogmática, empezamos a desdibujar el trabajo de los otros enfoques (o posiciones). De lo que aquí se trata es de aproximarse a los tres conceptos, desde cada propuesta terapéutica, para tratar de ver la relevancia que le dan.

Es probable que algunos de los autores citados no hagan mención precisa de los tres términos, pero, al describir la relación, se pueden inferir o evidenciar. La arbitrariedad del presente recorrido establece un orden desde la corriente que considero pretende ser más “objetivista” (el psicoanálisis), hasta aquella que justifica el juego de subjetividades en el encuentro terapéutico (el humanismo) que es quien en última instancia ubica los tres conceptos en mención en una posición central dentro de su teoría.

FREUD Y EL PSICOANÁLISIS

“El terapeuta debe ayudar al paciente a volver la vida actual más satisfactoria, ayudándole a recuperar el material inconsciente.

El paciente debe decir, no sólo lo que puede manifestar intencionalmente, sino todo lo que le pase por la cabeza, aún lo desagradable, absurdo o que considere sin importancia.

El psicoanalista no debe criticar, ni aprobar el contenido de lo que diga el paciente; tampoco toma posición moral. Presenta lo menos que pueda de su personalidad al paciente, esto permitirá la transferencia, que debe ser aclarada al paciente para ubicar sus sentimientos.

El paciente nunca es presionado a descubrir material, sino que se le invita a dejarlo salir”.¹

Es evidente que en el psicoanálisis, por cuestiones del método (permitir la transferencia), no sea conveniente que el terapeuta se muestre tal como es, pues difícilmente permitiría las revivencias que se pretenden con el análisis y simplemente seguiría el “juego” del paciente. Por eso Lacan ubica al analista en el lugar de “Sujeto Supuesto Saber”. Sin embargo, no considero que esto haga al analista inauténtico.

De esta manera, la empatía adquiere una relevancia particular, ya que sin ella sería imposible que el paciente se “confesara” como es pretendido en el análisis. Así mismo, se evidencia la aceptación incondicional, en el sentido que el terapeuta no critica, ni aprueba, ni presiona, aunque se debe reconocer que es un tipo de aceptación diferente a la planteada por el Humanismo, ya que éste anima al terapeuta a manifestar todo lo que siente al paciente, mientras el psicoanálisis lo considera inconveniente, a no ser de que se trate de una interpretación psicoanalítica.

¹ Cfr. Bautista, José, Psicología de la Personalidad, Capítulo 1, Univalle, Cali

JUNG Y LA PSICOLOGIA ANALÍTICA ²

“La terapia es un esfuerzo conjunto entre el analista y el paciente, quienes deben trabajar de igual a igual.

El psicoanalista debe estar dispuesto a cambiar en virtud de la interacción.

Se debe comprender al paciente como un todo psicológico y aproximarse a él como un ser humano, dejando a un lado toda la teoría y escuchando atentamente todo lo que tenga que decir. Se debe propiciar una relación sincera, tratando de fomentar en el paciente una sensación de autonomía, evitando que se vuelva dependiente del terapeuta o de la terapia”.

Jung es un poco más abierto que Freud, en tanto sugiere expresamente dejar a un lado la teoría para escuchar atentamente al paciente, es decir, se tiene al frente a una persona, no un caso que corrobore las hipótesis teóricas; además, el terapeuta no sólo tiene la facultad de ayudar al cambio en el otro, sino que sufre un cambio, también, en sí mismo.

Habría que hacer un estudio un poco más profundo para relacionar el término “relación sincera” de Jung con el término “autenticidad” de Rogers; sin embargo, no se puede negar la proximidad de los dos conceptos y la mayor importancia que Jung, con respecto a Freud, da a la autenticidad en la relación terapéutica, sin dejar por ello de ser psicoanalista (aunque esto no convenza mucho al mismo Freud).

ADLER Y LA PSICOLOGIA INDIVIDUAL ³

“Es preciso comprender el estilo de vida específico del paciente, ayudarlo a comprenderse a sí mismo, esto es, aprender a ver los errores que cometemos al enfrentarnos a las situaciones diarias.

El éxito de la terapia depende siempre del paciente. La terapia es una empresa de cooperación entre el terapeuta y el paciente.

El terapeuta debe suministrar con frecuencia el cuidado, apoyo y sentido de cooperación que el paciente nunca recibió de sus propios padres”.

Este tipo de comprensión-aceptación involucra mucho más al terapeuta, pues, lo invita a expresar sentimientos de apoyo ante las carencias del paciente. Aunque, es preciso anotar que se continúa viendo al sujeto como “paciente”, es decir, con cierta desventaja con respecto al terapeuta; pero, sin dejar de considerar el marco teórico que la soporta.

² Cfr. Ibid., Capítulo 2.

³ Cfr. Ibid., Capítulo 3.

PERLS Y LA TERAPIA GESTALT ⁴

Se podría decir que lo que menos le interesa a Perls es ser empático con el paciente, ni mucho menos asumir una aceptación incondicional de él, ya que le asigna al terapeuta la función principal de ser un “hábil frustrador” (lo que tampoco implica ser auténtico).

Cualquiera podría decir que este tipo de terapia fracasaría, pues golpea en gran medida al sujeto, quien no tendría motivación para volver a una segunda sesión. Pero, muy al contrario, encontramos que la gran mayoría de la gente considera valiosa dicha confrontación, pues les permite reubicarse y repensar muchas situaciones vividas. Además, resulta ser efectiva y rápida, pues va directo al grano).

Perls, sin embargo, no despersonaliza la relación, pues, considera que el encuentro entre el terapeuta y el paciente implica el encuentro de dos individuos, ya que el terapeuta es ante todo un ser humano.

Personalmente pienso que empatía no sólo quiere decir armonía, calma y comprensión, es sobre todo un espacio propicio para que se pueda dar también lo contrario, la confrontación. Tampoco se trata de pensar la actitud de Perls como una “no aceptación” del otro, sino que, precisamente, en la medida en que lo acepta, puede “hacerle ver” sus errores y confrontarlo⁵.

Al respecto, decía Melanie Klein: “el comprender a los demás y ser tolerante con ellos no significa ser ciego a los defectos ajenos, sino reconocer esas fallas y, no obstante, conservar la capacidad para cooperar con los demás o, incluso, para experimentar amor hacia las personas”. ⁶

MASLOW Y LA AUTOACTUALIZACIÓN ⁷

⁴ Cfr. Ibid. Capítulo 5.

⁵ Hay un proverbio chino que reza: “Si no tienes un amigo que te haga ver tus defectos, págale a un enemigo para que te haga el favor”

⁶ Klein, Melanie, *Obras Completas (III)*, Ed. Paidós, Barcelona, 1987, p.264.

⁷ Cfr. Bautista, J., *op.cit.*, Capítulo 9.

“Un verdadero amante de los perros no mutilaría nunca sus orejas o el rabo y un verdadero amante de las flores, no las cortaría ni retorcería para hacer bonitos arreglos florales.

El terapeuta debe cuidar y amar el ser o la esencia del cliente; no se trata aquí de cambiar o manipular al otro. La relación terapéutica es una relación íntima y confiada con otro ser humano, caracterizada por un trato tierno y cariñoso; es ayudar sin interferir; es un amor que no prejuzga, que no restringe, que no define (amor taoísta)”.

Es la máxima expresión de la aceptación incondicional que, evidentemente, debe producir una empatía en la relación. No se evidencia el requisito de la autenticidad por parte del terapeuta. Da la impresión de que se somete la libre expresión del terapeuta (sus sentimientos y deseos) a la aceptación ilimitada del cliente.

Lo más importante y que justifica tal actitud es la consideración de que el cliente tiene en sí mismo todas las facultades de autoactualización.

REICH Y EL CUERPO ⁸

“El terapeuta debe estar en contacto con sus propias sensaciones y tener una empatía total con el paciente y sentir, en su propio cuerpo, el efecto de las constricciones particulares en las energías del paciente.

El terapeuta debe haber hecho muchos progresos en su propio crecimiento y desarrollo personales”.

Reich se interesa ante todo en la persona del terapeuta; en este sentido, privilegia la autenticidad y, por consiguiente, la empatía en la relación terapéutica. Lleva hasta la máxima expresión el sentido de la empatía, es decir, hasta sentir con el paciente, lo que le permitirá comprenderlo y aceptarlo mejor.

Surge la duda si dicho sentir realmente sea auténtico -como cuando vas a un velorio y le dices a los dolientes “lo siento mucho”- o como diría Max Neef en una conferencia pronunciada en la Universidad Javeriana de Bogotá:

Cualquiera de ustedes puede, por ejemplo, haber estudiado todo lo que se puede estudiar desde una visión teológica, sociológica, psicológica, biológica y hasta bioquímica, de un fenómeno que se conoce con el nombre del amor, es decir usted es una persona experta en el tema del amor, ha escrito libros, da conferencias, sabe de todo lo que se puede saber sobre el tema del amor, pero nunca va a comprender el amor, a menos que se enamore; el comprender el amor no es algo que se puede aprender, es algo que sólo se puede vivir; nadie podrá comprender el dolor mientras no lo sufra, aunque se lo hayan descrito de mil maneras. Sólo podremos pretender comprender aquello de lo que somos capaces de

⁸ Cfr. Ibid. Capítulo 10.

formar parte, aquello con lo cual somos capaces de integrarnos, aquello que somos capaces de penetrar en profundidad. (1991, p.3).

Creo que a Reich le hizo falta desarrollar un poco más ese “cómo” sentir en el propio cuerpo las constricciones del otro.

ROGERS Y LA PSICOTERAPIA CENTRADA EN LA PERSONA ⁹

“El cliente tiene las llaves de su recuperación, si el terapeuta puede establecer con él una relación suficientemente cálida, de aceptación y entendimiento. El terapeuta debe ser auténtico, sincero y no desempeñar ningún papel (especialmente el de psicoterapeuta).

Esto implica el deseo de ser y expresar en mis palabras y en mi conducta los distintos sentimientos y actitudes que existen en mí, lo cual significa que debo conocer mis propios sentimientos tanto como sea posible y no mostrar una apariencia exterior de una actitud, cuando en realidad tengo otra.

El psicoterapeuta sirve como modelo de persona sincera y en esa misma medida el cliente puede aprender a esperar una retroalimentación real de su exploración interior.

El psicoterapeuta es útil hasta el punto en que tenga empatía y sea capaz de mantener una ‘consideración positiva incondicional’, que se constituye en un cuidado no posesivo, que no exige ninguna gratificación personal y ninguna condición. No es una evaluación, pues sería un juicio moral, así fuera positiva.

La evaluación tiende a restringir la conducta, recompensando algunas cosas y castigando otras. La consideración incondicionada hace que la persona sea lo que realmente es, no importa lo que esto signifique; es aceptar a alguien tal como resulta ser. Para ello, el terapeuta debe ser capaz de ver constantemente su fondo autorrealizante, no los comportamientos destructivos, perjudiciales u ofensivos; esto hace posible ser auténtico con él y no mostrarse fastidiado.

La aceptación no es tolerancia: posición sin juicio alguno; incluye una comprensión empática, que le proporciona al cliente más libertad para explorar los sentimientos internos y, al terapeuta, la capacidad de entender el mundo personal del cliente como si fuera el propio, pero sin perder nunca la cualidad de ‘como si’, pues no se trata de una identificación. El terapeuta debe tener la habilidad y la disposición suficiente para comunicar al cliente esta comprensión y sus propios sentimientos en el momento mismo de la interacción, después de ésta, ya no sirve para nada.

La actitud de comprensión empática convierte al terapeuta en un compañero de viaje del cliente a lo largo de su azarosa búsqueda de sí mismo”.

Aunque es clara la importancia que Rogers da a la autenticidad, la empatía y la aceptación incondicional, a veces queda la sensación de imprecisión o de contradicción en lo que dice.

Para él es fundamental que el terapeuta sea auténtico y pareciera ser que lo demás vendrá por añadidura; sin embargo, no se alcanza a comprender hasta dónde el terapeuta no cumple un verdadero papel al asumir un “como si”

⁹ Cfr. Idem., La psicoterapia centrada en la persona, Texto de clase, Univalle, Cali 1994, p. 95ss.

y no un sentimiento real. Es comprensible que nunca sentirá exactamente lo mismo que el cliente, pero no es esto tampoco a lo que se refiere Rogers con el “como si”. Es simplemente ponerse en el lugar del otro para poder entender, para poder ser empático con él y para que la aceptación incondicional no sea tan “irracional”.

CONCLUSIONES

Gracias a este somero recorrido por la psicología puedo constatar la importancia de “humanizar” cada vez más la relación terapéutica, para convertirla en relación de personas y no en una relación vertical, entre alguien que sabe y otro que no, quien está enfermo y quien cura, de “médico” y “paciente”.

En particular, considero la autenticidad como parte fundamental del crecimiento personal del psicólogo y estoy convencido de que, en la medida en que la alcance, será mejor profesional y mejor persona; sin embargo, creo que dentro de la relación terapéutica (atreviéndome a separarla de la vida individual, en tanto, situación “especial” y particular del desempeño profesional) no cobra la relevancia que se pretende darle, es decir, no fundamenta la terapia; seguramente la enriquecerá si se la posee, pero no es requisito previo “sine qua non”.

En cambio, a mi parecer, la empatía, al poseer un carácter relacional, es decir, no se explica más que a partir de la relación entre dos personas, sí fundamenta la terapia, pues a través de ella es que se posibilita la interacción espontánea, el diálogo y la comprensión.

La aceptación incondicional es reconocida como importante en la relación terapéutica, por las diferentes corrientes psicológicas. Implica, como ya se dijo, no ser ciegos a los defectos ajenos, sino por el contrario, y gracias a la empatía, poder reconocerlos y comunicarlos al otro. Ahora, las diferencias están en la manera como se comunica o se llega a esta toma de conciencia.

No pretendo excluir con esto a la autenticidad de la terapia, sino, simplemente, reconociéndole su lugar, es decir, por un lado va el trabajo

personal del terapeuta de buscar ser auténtico, y no necesariamente por el mismo lado va la relación terapéutica. A lo mejor se verá reflejada en ella, pero no la condiciona.

No es posible terapia sin empatía (será posible la primera sesión, pero muy seguramente no se tendrá cliente para una segunda) y se puede establecer empatía sin la preocupación de tener que mostrarse auténtico. Con esto quiero decir que la autenticidad no es una cosa que se muestre, sino que simplemente se da o mejor dicho se “es”.

Es evidente que la discusión no termina aquí, aún quedan muchas cosas por aclarar, pero creo que es un primer intento por esclarecer estos conceptos y poner a “conversar” a los diferentes enfoques.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BAUTISTA, José (1992). Psicología de la Personalidad, Univalle, Cali

..... (1994). La psicoterapia centrada en la persona, Texto de clase, Univalle, Cali

FADIMAN, James y FRAGER, Robert (1981). Psicología de la Personalidad. Ed. Harla México.

KLEIN, Melanie (1987), Obras Completas (III), Ed. Paidós, Barcelona.

MAX NEEF, Manfred (1991). De la esterilidad de la certeza a la fecundidad de la incertidumbre. Ponencia presentada al Congreso Internacional de la Creatividad. Universidad Javeriana, facultad de psicología, Bogotá.