

ESTAR AHÍ: PERCIBIR, OÍR, COMPRENDER

Bertha Mook

Universidad de Ottawa

Psychotherapy can be seen as taking place in a very special kind of meeting between two persons where one seeks healing and well-being and the other is dedicated to heal and foster growth. In psychotherapy is the nature of the relationship that potentially frees the client from his prison. Person can be confirmed only by another person. The suffering person entangled in conflictual relationships, can find healing in a powerful human partnership where the helping partner is devoted to listen, hear and understand him in his unique predicament

Introducción

Cuando el editor me invitó a escribir un artículo sobre mi experiencia en la contribución como terapeuta al bienestar psicológico de mis clientes, acepté con entusiasmo la invitación. Lo vi como una oportunidad especial para explicar una forma profesional de ser y actuar que para mí supone un reto constante y enriquecedor, y cuya complejidad y misterio me enseña a mantener una postura de humildad. La tarea me resultó difícil al principio y tuve que empezar reflexionando una y otra vez sobre esta experiencia que tantas veces he vivido.

Antes que nada, quisiera destacar las excelentes contribuciones de otros colegas que me han precedido en esta serie de artículos, como Craig y Moustakas. En sus descripciones identifico varias cuestiones que para mí han sido esenciales en mi experiencia terapéutica. Dado que, a grandes rasgos compartimos un enfoque teórico semejante y que cada uno tratamos de describir un mismo fenómeno, es normal que algunos aspectos se solapen. Estoy completamente de acuerdo con la descripción de Craig (ver en este mismo número) acerca del establecimiento de un santuario humano para el cliente en el que él, como terapeuta, atiende al primero con una presencia disciplinada y original. Moustakas llega al centro de la cuestión con su sucinta y elocuente formulación del Estar en, Estar para y Estar con el cliente para facilitar su proceso de crecimiento hacia el bienestar.

Mis continuas reflexiones acerca de la esencia de mi contribución a la salud

psicológica de mis clientes me llevaron a observar que se suele repetir un patrón o estructura cuyos aspectos específicos varían en función del tipo de cliente y la fase de la terapia. Dicho en pocas palabras, la esencia de esta estructura reside en la naturaleza de mi estar ahí donde está mi cliente y en la forma en que percibo, oigo y entiendo su sufrimiento. ¿Pero a qué me refiero con estar ahí, percibir, oír y entender? Muchos terapeutas utilizan palabras similares al hablar de su trabajo con los clientes. Antes de describir las formas que toma mi estar en terapia, abordaré brevemente aspectos del estado en el que veo inmersos a mis clientes: su conflicto relacional y la existencia dividida que parecen sufrir y el reto terapéutico que esto supone para mí.

El cliente en conflicto relacional

Ya en el siglo diecinueve Kierkegaard llegó a una profunda comprensión existencial de la naturaleza del ser humano cuando escribió que el Self es una relación que se relaciona con la relación. Con esta formulación transcendía la dualidad individualista frente a la interpersonal y captaba la esencia relacional del ser humano, así como su capacidad para la reflexión y la autoconciencia. En estados psicológicamente sanos, los seres humanos solemos estar abiertos a relacionarnos y somos bastante conscientes de nuestras diversas relaciones con otros significativos, con grupos sociales y con los objetos de nuestro mundo. Nos vivimos a nosotros mismos como el centro que mantiene estas diversas relaciones en un equilibrio relativo y en una configuración que para nosotros tiene sentido. Sin embargo, en nuestro mundo post-moderno, complejo e incoherente, lleno de exigencias personales y sociales a menudo contradictorias y conflictivas, se hace muy difícil mantener relaciones sanas en un marco de relativa integración y unidad. Los conflictos interpersonales abundan y la falta de resolución de los mismos evoca dolor y estrés. Cuando la ansiedad y la amenaza alcanzan un nivel devastador, la víctima tiende a huir de vivencias tan dolorosas.

Veo a mis clientes como personas que viven en conflicto relacional. A menudo, sucede que experiencias relacionales vitales, conflictivas y no resueltas han sido relegadas fuera de la conciencia, llevando a disociaciones de mayor o menor grado. No son libres, sino esclavos en la medida en que no establecen contacto con sus experiencias originarias. Parte de sí mismos, de su mundo, se halla oculto y en esta restringida vida, gran parte de sus relaciones significativas están cargadas de conflictos. Los clientes se encuentran generalmente atrapados en formas repetitivas y auto-destructivas de interacción que suelen dejarlos exhaustos, confusos y frustrados. Se sienten tensos, ansiosos distantes y solos.

Según mi experiencia, el territorio oculto y tan cargado de vitalidad del que el cliente tiende a huir sin remedio puede ser sacado a la luz gracias al poderoso encuentro con un terapeuta dedicado a escuchar, oír y entender la naturaleza del mundo del cliente. Progresivamente, el terapeuta puede ayudar a su cliente a superar

barreras divisorias y fomentar la interconexión, la interrelación y la reintegración. A lo largo del proceso, el cliente se va sintiendo liberado, revitalizado y descubre nuevos caminos para relacionarse de forma significativa con los demás.

Psicoterapia: un tipo especial de encuentro

Tal como yo la vivo, la psicoterapia se da en un tipo muy especial de encuentro entre dos personas, en el que una busca curación y bienestar y la otra pone su dedicación en sanar y promover el crecimiento. En mi opinión, la curación no tiene lugar en el interior del cliente sino entre el terapeuta y el cliente. En psicoterapia, es la naturaleza de la relación, el encuentro y los diálogos que se suceden lo que potencialmente libera al cliente de su prisión y le permite encontrar nuevos significados a través de la relación terapéutica y de otras relaciones importantes. Y es que el cliente no es un individuo encapsulado sino un ser-en-relación, un estar-en-su-mundo. Comparto el dictado de Martin Buber de que toda vivencia real es encuentro. El sí-mismo solo puede ser confirmado por el otro. La persona que está sufriendo y envuelta en relaciones conflictivas puede encontrar curación en esta poderosa relación humana de compañerismo en la que el compañero que ayuda está plenamente dedicado a escucharle, oírle y entenderle en su relato único y particular.

Considero que este especial encuentro entre el psicoterapeuta y el cliente se basa en el respeto mutuo, la creencia y la esperanza. En mi trabajo, respeto las maneras de ver y sentir que tiene mi cliente, aceptándole y confirmándole como ser único y autónomo. Mi esperanza es que este viaje en el que nos adentramos progresivamente en lo desconocido y en el que acompaño al cliente como guía y facilitadora nos conducirá tan lejos como podamos llegar dadas nuestras posibilidades y limitaciones.

Antes de tener al cliente delante, me preparo para un encuentro completamente nuevo y un viaje desconocido a emprender juntos. Dejo mi vida personal de lado por un momento, busco tranquilidad y reflexiono sobre el mundo de mi cliente. Me preparo para cuidar, estar abierta y receptiva y para escuchar cualquier cosa que surja en nuestra especial forma de estar juntos.

Estar ahí

Cuando mi cliente entra en nuestro espacio de encuentro, inmediatamente sintonizo con su modo de estar. Le invito a contarme sus problemas y preocupaciones y escucho de forma abierta, atenta y receptiva. En mi actitud de sintonía y escucha, experimento ser transportada al mundo de mi cliente, a estar ahí donde él vive, se relaciona, percibe, siente y experimenta. Estando ahí, me sumerjo en ese nuevo mundo que constituimos juntos y escucho con todos mis sentidos. Percibo los ritmos de sus movimientos, las tensiones de su cuerpo, el tono y la intensidad de sus sentimientos. Escucho el despliegue narrativo de su problemática existencia y al mismo tiempo oigo las entonaciones de su voz, las pausas, las vacilaciones y

los silencios. En el estar ahí, estoy completamente presente, sintonizando, consciente y escuchando. También cuido la presencia de mi cliente brindándole confirmación, así como fomentando y facilitando expresiones y revelaciones de su manera particular de estar-en-el-mundo. Mi forma de estar ahí en un íntimo compartir y participando activamente, crea un estado de comunión en el que se trascienden los límites yo-otro. Además, evoca en mí sentimientos de cuidado y compasión y dinamiza nuestro encuentro terapéutico. En ese estar ahí, empiezo a percibir y oír lo que está implícitamente presente pero fuera del terreno consciente de mi cliente. Comienzo a percibir la presencia de un mundo del que mi cliente ha huido y que todavía no quiere conocer. Juntos intentaremos descubrir las verdades ocultas de su existencia.

Comprensión empática

A medida que el mundo conflictivo y relacional de mi cliente se despliega ante nosotros empiezo a intuir la naturaleza de sus problemas y experimento mis primeros atisbos de comprensión. De forma bastante repentina e inesperada, fragmentos de su problemático mundo comienzan a encajar en un patrón reconocible. Metafóricamente hablando, siento que se levanta un amanecer en el que emergen los contornos de un paisaje. Sombras antes tenues cobran cada vez más claridad formando un todo inseparable. De un pasado confuso y ambiguo surge un patrón identificable. Este tipo de comprensión es de naturaleza sintética y empática. Se basa en una percepción holística e inmediata de lo que el cliente siente, piensa y experimenta, y de su forma de relacionarse con las personas significativas en su mundo. Se centra en el núcleo de la lucha y el dolor del cliente e intenta detectar los patrones repetitivos de auto-destrucción en los que está atrapado. Llegando más profundo que el nivel de conciencia de mi cliente, esta comprensión consigue resonar con partes disociadas de su mundo y busca rescatar las verdades rechazadas de su existencia. Esta comprensión intuitiva y empática sale de mi estar ahí donde mi cliente está, percibiendo, escuchando y sintiendo en comunión con él. Me encuentro a mí misma esperando por esa comprensión nuclear y dada mi experiencia sé que hay un momento en el que aparece. Al principio, capto sólo de forma incompleta, como el que hace un primer borrador de la composición de un cuadro.

Comunicar mi comprensión empática, dentro del marco de mi estar ahí donde el cliente está, lleva a la iluminación. Dado que deriva de nuestro especial encuentro y de las íntimas expresiones verbales y no verbales del cliente acerca de su mundo, éste suele reconocer y confirmar mis afirmaciones con una mezcla de sorpresa, alivio y esperanza. Teniendo en cuenta que la comprensión recientemente compartida va más allá de los límites actuales de la conciencia del cliente, es normal que surjan de nuevo barreras divisorias y verdades rechazadas. Se rompen patrones repetitivos de interacción y empieza a tener lugar un aprendizaje experiencial a medida que nuevas y antiguas vivencias conforman un renovado patrón. En este

proceso de cambio, se liberan energías reprimidas que permiten dinamizar el encuentro terapéutico y hacerlo avanzar.

El progresivo viaje terapéutico

En encuentros terapéuticos sucesivos, la nueva comprensión que compartimos va a tener que ampliarse con otras distinciones. Estando ahí, guío y facilito el proceso para que mi cliente explore y exprese temáticas y relaciones específicamente problemáticas de su mundo. Acepto y confirmo sus expresiones y le animo a que emprenda el riesgo de acercarse a aspectos amenazadores, dolorosos y ocultos hasta ahora de su existencia. En el proceso podemos topar con fuertes barreras emocionales que requieren intensificar nuestra mutua implicación y a menudo pelear activamente. En efecto, nuestro viaje terapéutico es arriesgado, con montañas escarpadas, altos precipicios y profundos valles. Para concretar las vivencias internas de mi cliente acerca de cada temática en cuestión y los sentimientos que implica, habrá momentos en que nos adentraremos en el mundo de lo imaginario y en modos metafóricos y alegóricos de comunicación. Una vez que la barrera ha sido traspasada, emergen materiales antes reprimidos que llevan a la formación gradual o repentina de nuevas *gestalten* de comprensión que, a su debido tiempo, comparto con mi cliente. Si esta nueva comprensión es refrendada desde la vivencia, libera nuevas energías y nuevas formas de percibir, sentir y experimentar. En este mutuo y entrelazado proceso de estar ahí y brindar comprensión empática, sitúo mi contribución esencial al crecimiento de mi cliente hacia su bienestar psicológico.

Creo que la esencia de mi contribución es parecida en mi labor terapéutica con adultos y con niños. Sin embargo, existen diferencias en las formas de mi estar ahí y en la manera de comunicar mi comprensión terapéutica. Con niños, veo que el aspecto no verbal de mi estar ahí es de una importancia capital. Una buena sintonía con su lenguaje corporal, sus ritmos de movimiento y sus estados de ánimo es esencial para crear una comunión terapéutica con ellos. Para ellos, el medio más natural de expresión y exploración de su problemática existencia son el juego u otros medios creativos como el arte, la plástica o el contar historias. En el mundo del juego, situado entre la fantasía y la realidad, facilito la externalización y expresión imaginativa y, a menudo, teatral de conflictos relacionales del niño. Respaldado por mi estar ahí y mis sutiles empujes, el niño se siente cada vez más libre para expresar sus sentimientos, percepciones y significados personales a través del juego y de creaciones imaginativas. Por mi parte, comunico mi comprensión empática a través de las imágenes del juego y promuevo un profundo trabajo expresivo de las temáticas significativas que aparecen en éste. En este proceso, el niño adquiere mayor conciencia y comprensión de los problemas que tiene consigo mismo y con los demás, primero en el mundo del juego y poco a poco en la realidad.

A lo largo de nuestro encuentro terapéutico, animo a mi cliente niño o adulto a que haga a su manera lo que yo hago en esencia con él: estar plenamente presente,

percibir, escuchar y oír los mensajes de su cuerpo y las voces de sus vivencias. Le animo a que busque su propia verdad y a que reflexione sobre el significado de sus experiencias. Progresivamente, veo que mi cliente desarrolla más su autoconciencia y la comprensión creativa de su existencia. Nuestra comunión, en la que se trascienden los límites yo-otro, fomenta la eliminación y disolución de barreras divisorias del mundo de mi cliente. Después de una psicoterapia exitosa, se retoman relaciones antes rotas y se descubren nuevos caminos de significado. El estado de comprensión creativa aumenta la apertura y receptividad hacia uno mismo y los demás. También promueve la integración, el crecimiento y el bienestar. Y lo más importante, libera al cliente de un pasado esclavizado y le permite ser su propio “terapeuta” en el futuro.

La psicoterapia se produce en un encuentro especial entre dos personas, una de las cuales intenta ayudar y la otra busca sanar o mejorar su bienestar. En psicoterapia, es la naturaleza de la relación, el encuentro y los diálogos que se suceden lo que potencialmente libera al cliente de su prisión y le permite encontrar nuevos significados a través de la relación terapéutica y de otras relaciones importantes. El sí-mismo solo puede ser confirmado por el otro. La persona que está sufriendo y envuelta en relaciones conflictivas puede encontrar curación en esta poderosa relación humana de compañerismo en la que el compañero que ayuda está plenamente dedicado a escucharle, oírle y entenderle en su relato único y particular.

Traducción: Teresa Bas.

Nota Editorial:

Este artículo apareció publicado en la Revista *The Humanistic Psychologist*, 28, 1-3, 260-266, (2000), con el título “Being-there. Sensing, hearing, understanding”. Agradecemos el permiso para su publicación.