

## Componentes fundamentales de la psicoterapia.

Me propongo pasar revista a los componentes de la psicoterapia, cuyo ejercicio corresponde respectivamente al terapeuta y al paciente; pero en vez de presentarlos en forma sistemática, tratando consecutivamente de los que dependen más del uno o del otro lo iré haciendo en forma orgánica.

Empiezo con un componente que primariamente encarna el paciente y es lo que hizo que desde sus mismos orígenes inspirara al psicoanálisis la expresión "a talking cure": una curación a través del habla.

La psicoterapia implica comunicación y más específicamente comunicación verbal. Digamos que uno de los componentes fundamentales de la psicoterapia es la comunicación. Pero vamos más allá diciendo también que, a mayor profundidad de comunicación, mayor la relevancia de ésta en el resultado de la psicoterapia. Pues aunque se apoye en las palabras, el acto de comunicación terapéutico va más allá de las palabras y es particularmente relevante la autenticidad, en la medida que la comunicación sea verdadera no sólo al nivel de la verdad lógica, sino en el ámbito de la comunicación emocional. Refinando nuestra proposición inicial de que la comunicación sea una componente fundamental de la terapia, podemos entonces decir que es particularmente relevante como vehículo de la psicoterapia, la comunicación auténtica.

En esta comunicación auténtica hay una parte muy importante que le cabe al paciente, pero influye vitalmente en ello el terapeuta, no sólo por su mayor o menor capacidad técnica de inspirar la comunicación a través de su verdadero interés, sino a través de su comprensión de lo que pasa y su benevolencia.

Particularmente importante, además, es lo que puede contribuir a la comunicación auténtica a través de su ejemplo, ya se trate de su capacidad de encuentro, su capacidad de plantearse verdaderamente y transparentemente ante el paciente o, más generalmente, la congruencia de su expresión con su realidad vivencial. Si eso es lo que le toca al terapeuta para promover una comunicación genuina, ¿qué factores por parte del paciente son de mayor importancia?

Uno de ellos será su apertura a la verdad: su deseo genuino de conocer la verdad para vivir de acuerdo a ella. Un verdadero buscador de la verdad se defiende mínimamente y, por tanto en la situación terapéutica, sabe oír porque está dispuesto a pagar el precio emocional de la verdad. Es relevante aquí el concepto de lo que Gurdjieff llamaba "sufrimiento consciente" —un no tratar de evitar el sufrimiento inevitable— lo que involucra respetar la realidad de las cosas.

Como aspecto especial de esa apertura de la verdad y no defensiva, es el saber recibir las percepciones del terapeuta, verbalizadas o no; lo que conlleva atención, aprecio, sutileza. Se dice "a buen entendedor pocas palabras bastan"; más exactamente, un verdadero entendedor no necesita palabras porque lee el gesto, lee lo que se dice en forma implícita más que explícita. Y un buen terapeuta, yo creo, dice conscientemente muchas cosas en forma implícita, porque entiende que un hacer demasiado explícito algo para lo cual el otro no está preparado lleva a una estimulación de la defensiva, en tanto que con lo implícito se da al otro la opción de recibir o no un mensaje.

Pero estamos ya hablando, aunque implícitamente, de un factor fundamental de la psicoterapia que merece ser considerado aparte de la comunicación y la capacidad de estimularla: la capacidad del terapeuta de recibirla. Es decir, su capacidad de comprensión.

Décadas atrás se hicieron algunos estudios comparativos de varias escuelas terapéuticas a través de la actividad de representantes expertos así como de novicios. Si mal no recuerdo, se descubrió que los novicios de diversas escuelas (un aprendiz rogeriano y uno adleriano, por ejemplo) diferían más entre sí que los profesionales de más experiencia en ellas. Entre estos últimos, las intervenciones dictadas por sus respectivas teorías, importaban menos que una capacidad en que todos ellos sobresalían de comprender lo que estaba pasando.

Estoy convencido de que es determinante en la psicoterapia, el grado en el cual la persona se siente no sólo escuchada, sino íntimamente comprendida, "vista." La comprensión del terapeuta no necesita ser expresada en forma de interpretaciones. Por el contrario, puede expresarse sutilmente, a través de una manera de acompañar un monólogo con mínimos gestos. Un abismo separa la expresión convencional de ir entendiendo lo que otro dice a través de movimientos de cabeza y monosílabos y la puntuación orgánica de gestos y monosílabos por parte de uno que verdaderamente va entendiendo lo que se dice. Me recuerda lo que se cita de Confucio acerca de cómo podía, por la forma de golpear una piedra de jade (instrumento clásico chino semejante a la campana, que emite un sólo sonido) distinguir aquél cuya alma estaba en paz. Si esto es cierto de los monosílabos, cuánto más de una forma de oír salpicada de una pregunta aquí, de un reflejar algo allá, de un comentario humorístico, un silencio ...

Sentirnos entendidos nos ayuda a progresar en nuestra exploración de nosotros mismos, pero también importa el sentirse visto como uno es, por la validez que ello da a la aceptación con que se es recibido: no es igual ser aceptado a ciegas o ser aceptado a sabiendas, y existe toda una gama de posibilidades entre lo uno y lo otro. La aceptación que recibimos en la vida cotidiana no puede sernos profundamente válida en tanto que nos llega de personas que no conocen profundamente nuestra intimidad o nuestras reacciones íntimas ante ellas mismas. La aceptación recibida de un terapeuta ordinario es más significativa por cuanto él sí conoce nuestra intimidad (incluída tal vez la intimidad de nuestra situación transferencial). En momentos y situaciones extraordinarias de psicoterapia, un especialmente profundo grado de comprensión puede ser vehículo de una vivencia de aceptación suficientemente profunda como para ser liberadora.

Hemos hablado de la comunicación auténtica y de comprensión. Vamos ahora a un segundo tema: el de la técnica. No sólo en el sentido cercano al "arte" (como cuando se habla de la técnica pianística) sino el de "los gajes del oficio", es decir, el conjunto de invenciones técnicas desarrolladas por las diversas escuelas de psicoterapia: la asociación libre de ideas y la interpretación de la resistencia, el continuum atencional y el reflejar: en suma, los ejercicios psicológicos.

Los mapas teóricos aportados por las diversas escuelas de psicoterapia no distan mucho de las técnicas, ya que la técnica de interpretación se ajusta a su nomenclatura. Constituyen recursos profesionales aprendidos —los gajes del

oficio— que cualquiera puede aprender y con los cuales algunos lograrán más que otros según su habilidad mental y adquisición.

Una componente disponible a toda psicoterapia es la proposición de una estructura de comunicación o tarea psicológica. Aún cuando ésta sea la estructura de desestructurar, la estructura de la no estructura, podemos decir que estamos en presencia de un ejercicio terapéutico, y que ella es algo diverso del contacto social ordinario. En el momento en que hay una regla, una técnica, podemos decir que algo ocurre a través de su ejercicio, siempre que la actitud sea correcta. Como dice Laura Huxley "it works if you work".

Se trata de estructuras con las cuales se puede trabajar a través de un tiempo, estructuras fluídas, ya que un terapeuta está guiando al otro y dándole, por así decir, su ejercicio terapéutico paso a paso, junto a la supervisión del ejercicio prescrito ya se trate de meditación dirigida, fantasía dirigida o terapia gestáltica. Por parte del terapeuta, la utilización de una de estas estructuras implica claridad de exposición, la capacidad de motivar a través de la conciencia del ejercicio terapéutico a los intereses del individuo, y más generalmente, el inspirar confianza, lo que significa indirectamente su propio nivel de desarrollo y capacidad, puesto que lo que inspira confianza ya es esto o la capacidad seductora y de engatusamiento o charlatanería o fanatismo, que en este caso no nos interesa.

Un tema satélite al anterior es el elemento prescriptivo de la psicoterapia, el asunto de las tareas para después de la sesión, ya sea implícitamente como en la Gestalt, en que se estimula a la persona a mantenerse en contacto con su experiencia y a desarrollar una mayor veracidad en su expresión o explícitamente, como en la terapia behaviorista y conductista.

Un factor no menos importante que los anteriores —y aún el más importante en ciertas formas de psicoterapia— es el relacional. Su discusión implicará hablar de confrontación y de apoyo, de aprobación y desaprobación, de los sentimientos (contra-transferenciales o no) del terapeuta hacia al paciente a la vez que su expresión de amor y de enojo — y, más generalmente, su experiencia en el encuentro. No entraré aquí en cuándo sea esto oportuno o necesario. Baste decir que el aspecto amoroso es decisivo. La capacidad de percibir al otro como sujeto y no como objeto, como un "tú".

Nos queda aún por discutir un factor de creatividad, de arte, en el sentido más elevado del término. Arte de improvisar y cuyo secreto no está en el mero talento —la experiencia— sino en eso que los españoles llaman "ángel": la entrega a una inspiración superior. Quiero contar aquí una anécdota del Dr. Brink, profesor mío de neurología, a quien admiré profundamente. Una vez que estaba hablando de él con una colega, quiso ella cuestionar esta buena opinión mía, y para eso me contó que una amiga suya lo había llamado a casa. Él normalmente recibía en su consulta, pero después de mucha insistencia fue a la casa de la señora, quien le habló largamente. Mientras él se paseaba, hasta que al final salió por una puerta que daba al jardín; ella pensó que él estaría paseando en el jardín y que vendría a darle una especie de veredicto, a decirle algo en respuesta a su larga conversación. Pero como no apareció en un largo tiempo ella salió al jardín y se dió cuenta que él había salido del jardín a la calle sin despedirse. Pensó entonces que seguramente la llamaría para dar explicación, pero no la llamó ni ese día ni

ningún otro; pasaron los días, hasta que ella sin poder resistirse más le llamó, y le dijo: "Dr.Brink yo soy fulana de tal". Él parece no reconocerla, ella le explica; "pero Ud. estuvo en mi casa". Parece no acordarse nada, pero ella insiste más, le describe la conversación, y él le dice: "pero Ud. no tiene arreglo, Ud. es mala de dentro." Y mi colega me dice: "qué cosa más terrible puede alguien hacer." Y yo pregunto, "¿pero que pasó con ella?" "¡Pero justamente, ella reaccionó tan profundamente! cambió completamente, y eso prueba cuán equivocado estaba". Su cambio le parecía una prueba de que su amiga era una persona buena. Cuán necesario parece haber sido un shock así para producir esa transformación.

Entonces ¿cuál fue la naturaleza de tan eficaz intervención?

¿Fue acaso una estrategia? Yo diría que no, al menos no puramente una estrategia, ni siquiera la aplicación de una técnica, sino que más bien una respuesta espontánea y una inspiración: un hacer lo que le dió la gana en el momento con la confianza de que esa inspiración lo llevaría a un buen resultado. Algo comparable, tal vez, con la actitud del profeta que se deja mover por lo divino, aunque él seguramente no lo hubiera expresado en un lenguaje religioso. Pero no estaría completa esta consideración de los componentes básicos de la psicoterapia, sin referencia a un aspecto "contagioso" de la conciencia que constituye una especie de individualísimo "factor X" de la psicoterapia (como propuso Jung).

Las tradiciones espirituales — desde el chamanismo a la tradición judeo-cristiana — conocen bien este factor infeccioso de la conciencia y afirman una capacidad de ciertas personas para bendicir o maldecir; algunos han desarrollado incluso formas de canalizar y favorecer la transmisión, como en diversos ritos de iniciación. Es característico de las tradiciones iniciáticas, sin embargo, la noción de que la mera presencia de una persona en un nivel elevado de evolución mental es potencialmente una ocasión de una transmisión que puede enriquecer la interioridad de otros. Se transmiten linajes espirituales, así, a través de una cadena histórica de seres que han llegado a albergar a sus predecesores en su corazón.

Creo que no son irrelevantes esas consideraciones a propósito de la psicoterapia, particularmente en una época en que muchos se consideran exploradores y aprendices de una "psicología" transpersonal significativamente inspirada y estimulada por aportes orientales. La expresión de un aspecto energético y contagioso del espíritu no se encuentra sólo en el caso de santos, maestros y chamanes: está presente en forma sutil en cada encuentro, de modo que nos sentimos elevados o envenenados suficientemente a menudo, como para que decirlo resulte obvio. Es importante el contagio de atención y de insight en grupos, y es importante el contagio de ser, en el caso de terapeutas que no sólo son técnicos de una psicoterapia más o menos científica, sino buscadores que han llegado a algo substancial a través de su vocación de tales. Es importante, además, que ellos lo sepan, porque uno que entiende que se puede hacer un don de verdadera presencia, se ocupa menos de los detalles técnicos y más en estar abierto, en un contacto más que verbal. En mi propia actividad como formador de terapeutas he puesto siempre mucha atención a este aspecto de la terapia, que es

como su telón de fondo silencioso entre las palabras, habitualmente insignificante pero potencialmente muy importante.