

CONOCIMIENTO, EXPERIENCIA Y SER EN PSICOTERAPIA

Este artículo fue presentado en 1997 en la Conferencia Anual de Québec de la Sociedad de profesionales Psicoterapeutas, la cual responde a la pregunta: ¿Cuáles son las actitudes, habilidades y talentos de un terapeuta experimentado? Yo me pregunto como explicar sin decir lo que ya se ha dicho, como hablar sin presunción o vanidad. Y lo único que yo sé, es que hacer. Intenté acortar mis pensamientos a lo más esencial. Fui forzado a confrontar mis limitaciones, anular cualquier comparación con alguno de mis allegados, evitar la tentación de teorías grandiosas y tomar el riesgo de exponerme a mí mismo ante la gente. En ese momento escribí un texto, entonces lo volví a leer para asegurarme que las palabras que yo escribía resonaban en mí. Me preguntaba cómo mis colegas lo recibirían: como un cúmulo de preceptos mundanos o de la simplicidad profunda que yo buscaba. Conmovid, me empujaron a compartir esto con todos los demás.

Yo soy un terapeuta Gestalt. Yo puedo hablar solamente de mí mismo. Trabajo con un conjunto de suposiciones.

El conocimiento da la experiencia y la calidad de esto último depende de nuestro ser.

Para mí, el único significado que tiene el universo es lo que cada individuo da.

La vida es una serie de procesos con distintos ritmos y ciclos.

Todo organismo sano tiende a satisfacer nuestras necesidades en la búsqueda de un nuevo equilibrio.

Nosotros existimos en relación con los otros estemos concientes o no de esto. Nosotros somos quien somos para bien o para mal.

Somos responsables de lo que pensemos, hagamos, digamos o sintamos.

Estamos limitados por nuestros códigos genéticos, nuestra piel, nuestro entrenamiento y lo inevitable de nuestra muerte.

CONOCIMIENTO, EXPERIENCIA Y SER EN PSICOTERAPIA

Lo que es, es. Lo que fue, fue y nunca será jamás. Lo que cuenta es lo que tenemos frente a nosotros, aquí y ahora.

Las cosas pasan; no podemos culpar a nadie

Solamente aceptando lo que es, incluyendo nuestras peores cualidades, sin juicio o reserva, puede ocurrir una apertura para que lo nuevo surja.

Compromiso es la única respuesta que he encontrado para la ansiedad existencial.

Los clientes vienen a la terapia porque no pueden soportarse a si mismos en su entorno; ellos sienten que no pueden ser fieles a ellos mismos en relación con los demás; ellos se sienten mal y quieren sentirse mejor.

Yo valoro al cliente con inteligencia, al saber dentro de su corazón que es lo mejor para él. Ellos lo han evitado, rechazado, enterrado u olvidado.

El cliente es fundamentalmente sano, su decisión de entrar a terapia es una sana respuesta a su sentido de necesidad.

Cada cliente tiene sus propias experiencias, valores, caminos y ritmo de cambio.

Ellos tienen el derecho de tener el cuidado, dudar, dar marcha atrás, permanecer callados o dejar la terapia si ellos así lo desean.

Yo me concentro en lo obvio y en lo emergente.

En la primera llamada telefónica, escucho como el cliente busca mi ayuda, y abro mis sentidos a la manera en que lo hace.

En la primera sesión, yo escucho su historia, que es lo que lo trae a terapia, la emoción detrás de sus palabras sobre lo que es importante para ellos, el significado y etiquetas que ellos aplican a su experiencia, las razones a las que ellos adjudican su enfermedad, el grado de responsabilidad que ellos asumen, y también todo aquello que han hecho para aliviar su sufrimiento, porque no ha funcionado.

Establezco un contrato de terapia para darles responsabilidad inmediata. He aprendido a preguntar que es lo que quieren, como se imaginan a ellos mismo estando bien, el impacto potencial de sus relaciones, el tiempo que ellos piensan

CONOCIMIENTO, EXPERIENCIA Y SER EN PSICOTERAPIA

que tomara y como conciben su rol. Si yo considero su visión irreal, se los haré saber.

También establezco un marco de seguridad para nuestro trabajo como un símbolo de compromiso mutuo: el tiempo y la frecuencia de sus sesiones, la tarifa y el oportuno aviso de una cancelación. Cuando tomo vacaciones, doy la noticia en forma anticipada, así los clientes tomarán en cuenta mi ausencia.

En terapia, escucho lo que ellos dicen que les falta para el dominio de ellos mismos. Me interesa su tono de voz, su postura, gestos, como caminan, como se sientan, como se mantienen de pie, cuanto esfuerzo realizan, si se van rápidamente o se quieren quedar al final de su sesión. Me interesa su capacidad de como perciben su cuerpo, su entorno, de cómo identifican sus necesidades, movilizan sus recursos y cumplen sus metas, y todo lo que hacen para interrumpir su proceso natural. Trabajo para ayudarlos a admitir lo que ellos sienten, hacer lo que ellos hacen, para hablar desde el corazón, moverse en armonía, pensar con sentimientos, y es aquí donde me interesa lo que yo hago para obstaculizarlos.

Disfruto trabajar a nivel preverbal para ofrecer un espacio de la narrativa lógica y analítica la cual no considero como un contacto total: trabajo con sueños, soporito agitación, preguntando a los clientes las sensaciones que sienten cuando etiquetan una emoción, gesticulan o toman una postura que ellos no pueden identificar como suya.

Yo apruebo expresiones genuinas y honestas y confronto las falsas y autodestructivas. En este punto yo escucho las necesidades mas profundas normalmente expresadas en una forma inadecuada. Trabajo las polaridades para restablecer el equilibrio y la función natural.

Si ellos hablan de un error de su pasado esperando un castigo o absolución, yo les preguntaré que fue lo que aprendieron. Cuando ellos lo comprenden, los hago regresar a los hechos. Si ellos proponen una acción que va en contra de sus valores, les pregunto como pueden vivir con ello. Cuando ellos culpan a alguien, yo debo ponerlos en los zapatos del otro. Cuando ellos hablan de ser rechazados, les pregunto como ellos rechazan a otros o a ellos mismos. Yo puedo pedirles que exageren un gesto, una actitud, una mala postura o sólo les pido hacer menos esfuerzo.

CONOCIMIENTO, EXPERIENCIA Y SER EN PSICOTERAPIA

Cuando ellos me piden que interprete sus sueños, los invito a expresarse, en presente y en primera persona de los objetos dominantes, personas y atmósfera. Algunas veces, para enfatizar, les sugiero la frase: “Esta es mi existencia”.

Cuando juzgo una reacción como excesiva, les preguntaré que situación les recuerda; a la que ellos la están relacionando. Si ellos me hacen una pregunta, yo les pediré que establezcan que es lo que están pensando. Y cuando decido responder, lo hago honestamente sin consentirlos.

Si ellos encuentran un duelo insuperable, yo comparto uno mío, y dejo mostrar mi dolor.

Si son incapaces de identificar sus emociones, puedo suspirar una palabra o sugerir dibujen sus sentimientos

Cuando un cliente llora por la muerte de un ser amado, le pido que llore por el mismo.

Cuando un cliente expresa culpabilidad, verifico sus resentimientos.

Cuando ellos olvidan algo que dijeron en alguna sesión anterior, yo debo recordarles lo que alguna vez me compartieron. Yo les indico cuando ellos están regresando al pasado o están anticipando el futuro. Cuando ellos buscan el control de todo, les recuerdo la fuerza que hay detrás de nosotros.

Si me conmuevo o me aburro se los diré. Si me siento enojado, incapaz o incompetente, puedo optar por comunicarles como me siento. Comparto el mensaje que recibí de ellos. Si una imagen se cruza en mi mente, la evocaré. Y en el momento oportuno les pediré que me pregunten.

Aunque estoy entrenado para trabajos Gestalt, los utilizo escasamente. Debo emplear la “Silla Vacía” para iniciar un dialogo entre ellos y rasgos de rechazo de su personalidad o en situaciones de conflictos interpersonales así ellos perciben como proyectan sus partes desasociadas en otros.

A menudo, les pregunto a mis clientes si ellos podrán simplemente aceptar la existencia de un sentimiento o de un hecho.

CONOCIMIENTO, EXPERIENCIA Y SER EN PSICOTERAPIA

Normalmente, ellos no son capaces. Entonces les pregunto si ellos aceptarán el hecho de que ellos no son capaces de aceptarlo. Después de esto, usualmente ellos lo aceptan, y es el comienzo del cambio.

Pero principalmente, es en el silencio entre nosotros cuando el cliente da vuelta a su interior y siente lo que está sucediendo.

Mi papel como terapeuta es ayudar a mis clientes a aliviar su sufrimiento, esto implica disciplina personal y ética profesional de mi parte.

Clientes con síntomas psicósomáticos deben someterse a un examen médico; lo mismo para los clínicamente deprimidos con el fin de eliminar causas biológicas.

Si me encuentro atorado en repetidas ocasiones con un cliente buscare supervisión. Si siento que yo no puedo ayudar a el cliente, lo referiré. Yo me cuido a mí mismo en mis sesiones. Estoy atento a mis propias sensaciones físicas, por ejemplo, me pararé por un vaso con agua si estoy sediento. Tomo por lo menos media hora entre cada cliente para hacer notas y desasociarme para estar totalmente listo para el siguiente contacto. Me cuestiono sobre mi necesidad de ser terapeuta. Y trabajo en la aceptación cada vez mayor de mi propio malestar personal.

Escuchar empáticamente, sí, pero no a expensas de mi propia salud mental. Compasión, por supuesto, pero adaptado a las necesidades del momento.

Nosotros somos quien somos para bien o para mal. Los seres humanos no somos perfectos. Los terapeutas tampoco, y no necesitan serlo. La capacidad de compromiso con uno mismo es suficiente. Cuando nosotros nos involucramos profundamente con nuestros clientes, se refina nuestra presencia, nuestros errores son claramente vistos, y la necesidad de lectura, supervisión, entrenamiento adicional o terapia personal es necesaria.

Cuando intento ser un buen terapeuta, nunca funciona. La sesión no va a ningún lado. El cliente se siente defraudado, creyendo que es su culpa.

Cuando yo acepto mi nerviosismo antes de cada terapia, tiemblo con frío y tengo la impresión de que me estoy abriendo a lo que viene la próxima hora.

CONOCIMIENTO, EXPERIENCIA Y SER EN PSICOTERAPIA

Trabajo en un marco terapéutico: Un periodo de tiempo fijo, limitado por mi experiencia, mi entrenamiento, mis defectos personales, con información fragmentada. Y con todo esto, estoy ahí para un propósito.

Enfrentar a un cliente, que el compromiso es la única respuesta que yo tengo: Invertir toda mi energía y sentimientos, y arriesgar mi ser con ellos. Haciendo eso, confronto mis propios valores y suposiciones terapéuticas. Compartiendo, es como invito al cliente a hacerlo: Para decir ruidosamente desde adentro que es lo que piensan, para compartir esperanzas y miedos, y llegar a lo insoportable. Algunas veces nos encontramos en la misma búsqueda.

En la medida en que yo acepte el curso de mi vida, mis propios ritmos y cambios, mis peores cualidades y mis propias dificultades en la vida, existe la posibilidad de que mi cliente saldrá de esconderse a encontrarme, de corazón a corazón, en ese espacio entre arrepentimiento y miedo, llamado terapia.

“Para llevar el corazón”, Heidegger demostró, es “tomar las cosas como son, frente de nosotros, aquí y ahora, en la presencia del presente.”

Este artículo fue publicado en Cognica, el boletín de la Guía Canadiense y Asociación de Asesoramiento (Noviembre 1997), en Guía de recursos (Octubre 1997), y Psicoterapia Québec (Enero 1998).

<p>To contact the author: Victor Levant 2243 Oxford Avenue Montreal H4A2X7 victorlevant@hotmail.com</p>	<p>To write about or respond to this article or subject on The Gestalt Therapy Network, go to: The Practitioner's or Neighborhood Forums</p>
--	---