



Ampliando el rango de acción

Gabriel Reyes F

**Ampliando el rango de acción de la psicoterapia: las experiencias
positivas**

Gabriel Reyes Figueroa

Resumen

El presente artículo, enmarcado dentro de la teoría de la Psicoterapia Centrada en la Persona y Experiencial, examina la preponderancia que en el contexto de las sesiones de psicoterapia tiene la atención y el análisis de contenidos problemáticos presentes en el discurso del cliente por sobre los aspectos positivos de su experiencia. Junto con analizar y discutir la validez de esta tendencia, propone ampliar el rango de conversaciones para atender también al modo de procesamiento de la propia experiencia y a los contenidos no problemáticos del discurso del cliente, fortaleciendo de esta manera la labor de psicoterapia.

Abstract

This paper examines the overwhelming importance the attention and analysis of problematic issues in the client's discourse has, over the positive aspects of his experience within the terms of reference of the Person - Centered and Experiential Psychotherapy Theory. Besides analysing and discussing the validity of this tendency, this paper proposes to widen the range of conversations so as to pay

attention to both, the client processing his own experience and the non- problematic aspects of his discourse, in order to make more efficient the psychotherapy work.

Introducción

La mayor parte, sino todos los terapeutas son percibidos y se perciben a sí mismos como pertenecientes a una profesión de ayuda. A ellos acuden las personas que se encuentran insatisfechas con el modo en que están viviendo, que sufren crisis de angustia, y que, en términos generales, no se encuentran a gusto con la vida que están llevando. Todo esto ha significado que las conversaciones, en el contexto de la psicoterapia giren de manera principal en torno al tratamiento de los problemas que presenta el cliente.

Sin desconocer la importancia que tiene para el cliente el contar con un espacio interpersonal donde compartir sus dificultades, una mirada desde la teoría de la Psicoterapia Experiencial no ofrece bases como para que esta situación se siga manteniendo. Me propongo, en este artículo, exponer tal situación y argumentar a favor de una ampliación de los espacios conversacionales que estén más allá de los temas problemáticos sin dejar de lado la tarea terapéutica.

El aporte de Gendlin a la Psicoterapia Centada en el Cliente.

Uno de las primeras formulaciones de la teoría de E. Gendlin aparece en el año 1955 en un artículo publicado junto a Zimring, F. (Gondra 1981) Allí se introduce el concepto *experiencing*, el cual implica uno de sus principales aportes y que ha recibido diferentes interpretaciones pero que dicho de un modo simple, se refiere al proceso de vivir experiencias. Ciertamente es que Rogers utilizó el término vivencia para hacer referencia al concepto que formuló posteriormente Gendlin como *experiencing*. Debido a esto y sin desconocer lo anterior, mantendré los términos planteados en la teoría de Gendlin.

Importa en la propuesta más general de Gendlin, de manera especial, poner atención al término proceso, pues ese será un acento casi característico de la teoría y de la acción psicoterapéutica. La nueva tendencia denominada Psicoterapia Experiencial, tercera etapa

del desarrollo de la psicoterapia iniciada por Carl Rogers (Reyes, G. 1978), centra su atención continuamente en los cambios que momento a momento va teniendo el cliente, en los matices de su experiencia y en su manera de procesarla. Este cambio que permite una nueva mirada a la persona del cliente, genera una nueva forma de trabajo. Se ocupa de los contenidos de la experiencia del cliente y exige una especial atención al cómo el cliente se relaciona con su experienciar.

No se puede desconocer que siendo la psicoterapia un trabajo que se lleva adelante entre dos personas en el contexto de la relación que se crea entre ellos, importa el vínculo que se genera entre ambos. Para el cliente el ser escuchado, comprendido y aceptado de un modo auténtico por el psicoterapeuta tiene un incalculable valor y se constituye en uno de los factores responsables del cambio personal. Junto con destacar el valor de la relación interpersonal para producir un cambio, Gendlin ha planteado que además de esto dentro de dicha relación es importante que se apunte directamente al experienciar funcional del cliente, que las intervenciones del terapeuta toquen el experienciar del cliente. (Gendlin 1964)

Si se otorga esta importancia a la relación, no puede sorprendernos entonces que los terapeutas presten atención a lo que los clientes les relatan pues es de esta manera que se van creando los lazos interpersonales. Esto, por supuesto, implica que la atención se orienta hacia los aspectos verbales del discurso del cliente pero sin dejar de lado el lenguaje no verbal, los gestos, la mirada, la posición corporal, el tono de la voz y sus inflexiones, es decir todos aquellos elementos que ayudan al terapeuta a captar la experiencia del cliente y el modo en que él la está procesando.

Dicho lo anterior, de un modo en extremo breve, es necesario destacar que los terapeutas experienciales están especialmente atentos a la manera en que los clientes tratan con su propia experiencia. No olvidemos que E. Gendlin intentó distinguir a los clientes exitosos de los no exitosos y estableció que ellos se diferenciaban precisamente por la forma más o menos directa en que hacían referencia a su experienciar. Aquellos que estaban más cerca de su experienciar y se referían directamente a él, además de mostrar otros índices en su discurso, eran precisamente los que más éxito alcanzaban en la terapia. Nótese que la mirada

y el análisis aluden al modo de procesar la experiencia y no a los contenidos específicos de ella. Se sugiere pues que lo más importante es la manera de procesar la propia experiencia. (Gendlin, 1981)

No obstante esto, pienso que como psicoterapeutas debemos tener en cuenta la expresión verbal del cliente, es decir la temática de su discurso. Comúnmente el discurso de los clientes hace referencia principalmente a preocupaciones, a dolores, a problemas. Si examinamos una entrevista psicoterapéutica y la sometemos a juicio de jueces, lo más probable es que ellos opinen que no se está haciendo psicoterapia si los contenidos planteados por el cliente no aluden en ningún momento a situaciones dolorosas, de aflicción, a experiencias de angustia u otro relato de un carácter semejante. Por otra parte, para el cliente es fundamental tener a alguien que lo acompañe en sus aflicciones, alguien que le signifique una compañía en los momentos de soledad o al menos alguien que sea capaz de mostrar su comprensión y aceptación respecto de lo que él está viviendo. La calidad de la relación establecida a través de este intercambio tiene en mi opinión un valor curativo. Sería sorprendente, por tanto, que los terapeutas no concedieran espacios para la exposición verbal de los problemas del cliente. Concediendo que todo esto es importante, aún así pienso que es necesario reflexionar sobre algunos matices de lo recién señalado a través del análisis de algunas experiencias personales.

Algunos ejemplos tomados de la experiencia de trabajo

Comenzaré con algunas experiencias tomadas del contexto de la psicoterapia. En primer lugar, recuerdo una persona que consultó y que utilizó una buena parte del tiempo de las tres primeras sesiones para describir lo positivas y gratas que eran las relaciones con sus padres. En aquel período, presumo que yo no estaba suficientemente inquieto por establecer, en la primera sesión, como alguna vez me dijeron que tenía que hacerlo, el motivo de consulta. No obstante esto, me preguntaba ¿por qué la persona consultaba si todo parecía andar bien en su vida?. En el transcurso de la cuarta sesión, la persona hizo un

cambio en su discurso y me dijo que no podía continuar sin que yo supiera que lo cierto era que ella tenía enormes dificultades con su padre al cual, en realidad, odiaba.

Recuerdo que me sorprendí con su relato pero sentí también que algo encajaba, que había algo que se cerraba... ahora entendía por qué estaba consultando y me podía disponer con más claridad a trabajar. Todo esto generó un ambiente y un tipo de intercambio que la mayoría de los terapeutas esperarían tener con las personas que consultan. Es decir, ellos -los clientes - hablando de sus dificultades y sufrimientos y el terapeuta ofreciendo una escucha sensible y dispuesto para trabajar en la superación de las dificultades.

En relación con esto, pero con otro matiz, recuerdo también a aquel señor que de entrada me planteó que él no iba a tratar ningún problema en particular pero que le parecía importante dedicar al menos una hora a la semana para mirar y reflexionar acerca del modo en que transcurría su vida y cómo estaba dándose la relación con su familia.

Él requería de una cierta interacción reflexiva que le permitiera tener una mejor conciencia de la manera en que estaba viviendo. Acepté participar en aquella conversación con un grado de agradable sorpresa. En mi formación y sin que nadie me lo hubiera planteado explícitamente yo entendía que la terapia era útil sólo para aquellas personas o especialmente para aquellas personas que tuvieran problemas y estuvieran dispuestas a compartirlos. Pero esta persona aparecía en escena con un aire de tranquilidad, sin angustia, sin urgencia, pero con un profundo interés por mejorar su forma de relación.

Algunos de nosotros hemos denominado al tipo de trabajo solicitado por este señor como de Desarrollo Personal. No obstante, nuestros modos de interacción no sufren o al menos en mi opinión no deberían sufrir grandes modificaciones derivadas de la valencia positiva o negativa (problemática o no problemática) de los contenidos presentados por la persona del cliente. Es decir, nuestra actitud general de escucha atenta y abierta, la entrega de empatía, aceptación y autenticidad, no tendría por qué variar en función de la valencia de la experiencia relatada por el cliente. Sin embargo, he mantenido la impresión-intuición que

nuestra mirada y nuestro modo de acción cambia si entendemos que estamos realizando un trabajo de Desarrollo Personal o si suponemos que estamos haciendo Psicoterapia. En la primera situación, podemos aceptar con más disposición y con menos suspicacia el relato de experiencias positivas. Podemos enfocar la vida de la persona de un modo más amplio sin buscar el problema subyacente u oculto y las propias personas se permiten diálogos sobre aspectos relevantes de su vida pero no necesariamente problemáticos.

Una experiencia aún más inquietante surgió cuando después de algún tiempo de trabajo terapéutico con una persona y luego de exponer una serie de experiencias positivas, lloró hacia al final de las sesiones. Esto último sucedió durante tres sesiones seguidas y al ser consultada respecto de si se había dado cuenta del hecho, afirmó que tenía temor que el terapeuta le dijera que el trabajo debía terminar. Esto, sin dudas, expresaba una visión de la propia cliente en el sentido de percibir la terapia como un espacio relacional para compartir problemas. Es decir, ella sentía que sólo tenía derecho a permanecer en el contacto con el terapeuta sólo si estaba viviendo, compartiendo y enfrentando problemas.

Una última experiencia. Dentro del contexto de la conversación terapéutica alguna vez le pregunté a una persona si le gustaba reírse y disfrutar de las cosas. Noté en ella una cierta sorpresa y algún grado de molestia ante la pregunta. Ella respondió: ¿por qué me preguntas eso? Yo le respondí que en el tiempo en que habíamos estado conversando nunca la había visto reír. Luego de esto ella manifestó que creía que eso no era parte de las conversaciones y enseguida se explayó acerca de lo bien que lo pasaba con sus amigas y lo significativas que ellas eran en su vida. Luego de este incidente los temas de conversación se ampliaron para incluir aquellos aspectos positivos de su vida.

Atendiendo a los problemas

La fuerte atención que ponemos a los problemas del cliente en el contexto de las sesiones de psicoterapia parece razonable si consideramos una definición de psicoterapia que hace referencia al “tratamiento de las **enfermedades** psíquicas o de los trastornos fisiológicos de

origen psíquico mediante métodos psicológicos” Dorsch, F. (1981). Por otra parte Wolberg señala que la psicoterapia es el tratamiento por medios psicológicos **de problemas** de naturaleza emocional, en que una persona formada, el terapeuta, establece una relación profesional con el paciente para modificar ciertos síntomas o trastornos y promover una maduración personal. (Wolberg 1977)

Sin dudas que es a partir de definiciones como estas que los terapeutas entendemos que este espacio de relación denominado Psicoterapia es un ámbito donde los contenidos a tratar deben ser eminentemente problemáticos. Desde esta perspectiva, es razonable pensar que si la psicoterapia tiene ese sesgo, entonces los terapeutas probablemente estaremos brindando una atención especial y tal vez diferencial al discurso del cliente según sea la valencia positiva o negativa de los contenidos de su discurso.

Habiendo sido el entrenamiento y la investigación de la empatía un tema de gran relevancia en mi vida profesional supuse que, en concordancia con lo anterior, era probable que los terapeutas brindaran una mayor y mejor atención a aquellos discursos de clientes que plantearan contenidos problemáticos por sobre aquellos que señalaran aspectos positivos y placenteros. Para verificar esto, se realizó una investigación que dejó en claro que tanto estudiantes de psicología como psicoterapeutas aumentaban notoriamente sus niveles de agudeza empática toda vez que sus eventuales clientes emitían mensajes cuyos contenidos aludían a alguna situación problemática y de resonancia o impacto personal. (Reyes, G y Benítez, D. 1987) Esto implicaba que los sujetos de la muestra otorgaban una mayor atención y mejores niveles de comprensión cuando percibían que el cliente se encontraba en problemas. Este resultado, sin dudas que se hace comprensible si consideramos el énfasis que implícita o explícitamente hemos dado al dolor de las personas que acuden a psicoterapia.

Aún cuando no es posible generalizar este resultado, me parece un dato interesante, sugerente e inquietante. Interesante, porque tal vez sea indicativo del espíritu solidario y de resonancia afectiva de los terapeutas y futuros psicólogos hacia la persona que sufre.

Sugerente, porque quizás es ilustrativo del foco de atención de los terapeutas (atención al conflicto). Inquietante, porque entendido esto como una acción psicoterapéutica sistemática podría traer una serie de consecuencias, no todas ellas positivas y de ayuda para el funcionamiento del cliente.

Una aclaración antes de proseguir, la discusión de todos estos aspectos está propuesta con una pretensión de utilidad y eventual validez dentro del contexto del accionar de la psicoterapia centrada en la persona y de la psicoterapia experiencial. Lo anterior no es obstáculo para que esta reflexión sea considerada en otros contextos terapéuticos distintos a los ya mencionados. Sin embargo, reconozco que probablemente no tenga mucho sentido plantearse en aquellas formas terapéuticas cuyo foco se centra en la construcción de problemas y cuyo término se marca por la solución de estos. Sería interesante plantearse este tema en el contexto de las otras formas de psicoterapia pero debe quedar claro que ese no es el propósito de este artículo.

La experiencia dolorosa, la angustia y la Psicoterapia

Creo, como ya he afirmado, que muchos psicoterapeutas se verían sorprendidos de atender a una persona que sólo le va a contar los aspectos positivos de su vida. De hecho, la mayor parte de los psicoterapeutas que conozco no concebirían su quehacer sin estar trabajando alrededor de un problema de su cliente. Sería muy extraño, que un psicoterapeuta acepte con tranquilidad que una persona asista a varias sesiones, sin manifestar ningún tipo de inquietud, malestar, insatisfacción o problema. Si nos expresa sus sentimientos en torno a lo grato que le está resultando vivir, lo tranquilo y satisfecho que se encuentra en su trabajo, en su familia, etc., pensaríamos quizás en simulación, represión, o cuando menos, en dificultades para hablar de aquellos aspectos que le son más conflictivos o dolorosos.

Ahora bien, debo reconocer, como señalé antes, que es poco probable que una persona acuda a la consulta de un psicoterapeuta si no percibe en sí misma o en su entorno, algo que le genere malestar. De hecho, la observación de la experiencia psicoterapéutica puede

conducirnos a concluir que difícilmente existiría un cliente o paciente que acuda a nuestra consulta de psicoterapeutas sin plantear algún tipo de problema que desee examinar y eventualmente solucionar, con nuestra colaboración. Por tanto, la expresión de experiencias dolorosas y las temáticas de contenidos problemáticos tienen perfecta cabida como temas en el contexto de un proceso de psicoterapia.

Desde luego, como se señaló, el término psicoterapia alude al propósito de mejorar algo que no anda bien, al menos de hecho las personas acuden a los psicoterapeutas para solicitar ayuda ante las dificultades que están enfrentando. Pero, convengamos en que la psicoterapia puede ser usada también para promover el desarrollo y la actualización. La psicoterapia, no solo sirve para curar o sanar, sino también para prevenir, potenciar, actualizar y desarrollar.

En el contexto de la Psicoterapia Centrada en el Cliente, Rogers señaló como una de las condiciones para que se produzca el cambio personal, que “el cliente se encuentre en un estado de ansiedad, vulnerabilidad o angustia” (Rogers, C. y Kinget, M. 1971) Sugiere de esta manera que la angustia constituye un motor de cambio personal que impulsa al cliente, bajo ciertas condiciones, a generar un proceso de autoexploración. En mi opinión, esto resulta discutible pues se parte del supuesto que la ansiedad y la angustia constituyen factores de motivación para el cambio lo cual se puede relativizar a partir de la observación clínica. Lo que sí parece cierto es que el cliente requiere de una fuerza motivacional que lo impulse hacia el progreso. Un nivel mínimo de conciencia de alguna inquietud, incomodidad o aún algún nivel de ansiedad puede constituirse en el estímulo para asistir a una terapia o requerir ayuda. Planteo que la condición señalada por Rogers no debe entenderse de un modo lineal. No sucede, en mi opinión, que a mayor nivel de angustia aumenta la motivación del cliente hacia la psicoterapia. A veces por el contrario un alto nivel de angustia dificulta el trabajo personal del cliente en la medida que ésta lo embarga y no le permite ampliar su visión.

El por qué de la atención a los problemas

No obstante lo antes expuesto, existen algunas otras razones que ayudan a entender el por qué los psicoterapeutas brindan especial atención a los aspectos problemáticos de la vida del cliente. Una de ellas es el rol asistencial que posee el término psicoterapeuta. A partir de esto las expectativas de las personas que acuden a una consulta guardan directa relación con la necesidad de encontrar solución a sus problemas. Por otra parte, parece existir la creencia, entre quienes se inician en el trabajo psicoterapéutico, que indica que para encontrar la solución de las dificultades del cliente es necesario tratar directamente esos asuntos. Es decir, hay que hablar de aquello que está provocando dolor. Resulta casi inconcebible tratar una dificultad, esta es la creencia, si al menos no se la nombra o se la alude de un modo directo. Menos creíble aún sería pensar que sin nombrar un problema específico, sin analizarlo en sus múltiples variables y sin buscar soluciones específicas se produzca algún alivio o cambio.

A modo de ejemplo y a este respecto, recuerdo una experiencia en la playa a la que habitualmente acudo en el período de vacaciones. En un día de verano una persona pedía auxilio pues se estaba ahogando. Entre los veraneantes se encontraba alguien a quien llamamos cariñosamente el Indio. El es un profesor de Educación Física de una Universidad con especialidad en natación. Habitualmente las madres se sentían tranquilas respecto de sus hijos si el Indio estaba presente en la playa. En fin, ante los pedidos de auxilio de la persona aludida, dos salvavidas entraron directo al lugar donde estaba la persona en problemas. Para sorpresa de todos los presentes, el Indio inició una carrera hacia un costado mientras los salvavidas hacían vanos intentos por llegar hasta el lugar donde estaba la persona en problemas para darle apoyo. El Indio se dio una gran vuelta esquivando la fuerte corriente que le impedía acercarse a la persona en problemas hasta que logró llegar al lugar y rescatarla. Los salvavidas que quisieron llegar directamente no pudieron hacerlo.

Esta anécdota de algún modo sirve para mostrar algo de lo indica la ley de reconstitución del experienciar propuesta por E. Gendlin. Al hacer referencia a dicha ley de la reconstitución, y puesta en nuestros términos, recomienda al terapeuta no centrarse en aquellos aspectos

donde el experimentar del cliente se encuentra detenido. Nos sugiere apuntar al experimentar funcionando. Lo cual implica rodear los todos congelados donde la interacción está detenida (Gondra, J. M. 1981). Un ejemplo con un sentido semejante es el trabajo que los bomberos realizan para apagar un incendio. En lugar de apuntar hacia el centro del fuego, más bien lo rodean. Algo similar a lo que hizo el personaje de nuestra historia. Rodeó la situación, eludió ser atrapado por las olas y la fuerte corriente hasta llegar al objetivo que pretendía. Todo esto parece apuntar hacia algo que puede resultar paradójico y es que para solucionar un problema no debemos apuntar directamente a él. Espero que esto se comprenda mejor a través del desarrollo de este texto.

El sentido del trabajo psicoterapéutico

En el trabajo psicoterapéutico algo parecido a lo recién descrito puede suceder. Mientras el cliente se ocupa de entregar antecedentes acerca de lo que está viviendo o ha vivido en términos de descripción de situaciones y con poco énfasis en el impacto que las cosas tienen en él, el psicoterapeuta se encuentra dando “un rodeo experiencial”. Es decir **el psicoterapeuta se centra no sólo en los contenidos y en el discurso verbal del cliente, sino atiende al cómo se expresa este discurso. Esto implica poner atención a la manera en que la persona procesa su experiencia más que a la experiencia misma.** Esto sin dudas da un sentido al trabajo del terapeuta y constituye una de las grandes dificultades que ellos encuentran en la práctica clínica. Es difícil de entender que el cambio personal pueda producirse sin un énfasis especial en la búsqueda concreta de la solución a un problema.

El atender al proceso de tener experiencias puede entenderse de primeras como un trabajo inútil. En la creencia más tradicional el observador puede creer que no se está trabajando por la solución del problema. Como ya se ha insinuado, existen muchas personas que piensan que si no hablan directamente acerca de sus problemas no obtendrán progreso. Aunque en menor proporción, al menos eso creo, los psicoterapeutas también parecen pensar lo mismo. Esta creencia parece indicar que las personas, como ya se señaló necesitan ser acogidas y para eso les importa relatar lo que les sucede. Si bien esto es así,

parece también cierto que el poder atender a las personas más allá de sus dificultades para mirar sus capacidades y potencialidades tiene un efecto positivo. A propósito de esto cito las expresiones de un cliente que tuvo la gentileza de referirse a su vivencia en torno a este tema “....comencé a alejarme de mi yo “problema” y a descubrir que era capaz de amar, de querer y de tener ideas y pensamientos positivos más allá de los problemáticos y que esos eran importantes”

Ampliando los espacios de conversación

En la Psicoterapia Experiencial y en la Psicoterapia Centrada en la Persona, se plantea la existencia de seres individuales y distintos unos de otros, se habla de la necesidad de respetar esa individualidad. La comprensión empática, tan fundamental en ambos enfoques, tiene su razón de ser en las diferencias individuales. Parece difícil aceptar y comprender a quienes no piensan, no sienten ni actúan de un modo parecido al nuestro. La observación más común, de hecho, indica que la principal conexión que da lugar a una relación amorosa y aceptadora entre las personas se da en la similitud más que en las diferencias. Todo esto sugiere claramente que el psicoterapeuta debe tener una preparación especial para acceder a un mundo diferente del suyo. El psicoterapeuta debe poseer esa extraña habilidad para moverse en un mundo interno distinto del suyo, un mundo con matices diferentes, el mundo propio y singular del cliente. Todo esto lo logra el terapeuta a través de la empatía (Reyes, G. 2003) Nada indica, sin embargo que la atención deba estar sólo centrada en los aspectos dolorosos de las personas.

Ni en la psicoterapia centrada en el cliente ni en la psicoterapia experiencial aparece un aval teórico que respalde el énfasis que como psicoterapeutas ponemos en los aspectos problemáticos de la experiencia del cliente. Lo importante es la atención a la persona como globalidad. Asimismo, la aceptación del otro está planteada como una aceptación del otro como tal más allá de sus conductas particulares. (Rogers, C, y Rosenberg, R, L, 1981)

Respecto del centro de atención de la psicoterapia se ha señalado que: “Responder experiencialmente significa que la respuesta del terapeuta se dirige a la fuente de la que

surgen las palabras y no a las palabras en si mismas. Este es exactamente el proceso por el que atraviesa el cliente. El propio cliente también se está poniendo más en contacto con la fuente de donde surgen sus palabras; esa es la razón por la que puede articular con más precisión lo que anteriormente solo podía expresar vagamente” (Vanaerschot G. 1997 pág.56)

Con todo lo anterior podemos preguntarnos

¿Hasta qué punto es cierto que el psicoterapeuta puede ayudar al cliente centrándose sólo en los contenidos problemáticos del cliente?

¿Qué tan razonable es esta creencia en el contexto de la psicoterapia experiencial?

Cabe pues plantearse ¿es posible ampliar dicho rango de atención y de acción?

¿En qué consiste el problema del cliente? La posición de la psicoterapia Experiencial.

Se plantea en esta teoría que la gran dificultad que genera el desajuste personal se relaciona con la paulatina *distancia que el cliente va teniendo de su corriente experiencial*. Hay una serie de razones por las cuales esto se produce. No es el punto en este artículo detallarlas pero, de un modo general, podemos reseñarlas.

Podemos observar, por ejemplo, la poca importancia que en los espacios sociales se le concede a la expresión verbal y a la atención de las sensaciones y sentimientos. El sufrimiento de las personas es muchas veces eludido, poco atendido y no es raro que las personas a veces se alejen de quienes hacen uso de esos espacios para revelar su dolorosa intimidad. Todo esto hace que las personas no ganen habilidad para hacer referencias a su vida personal y privilegien la conversación social que hace alusión a temas que muy poco tienen que ver con los aspectos personales. De esta manera, cuando necesitan contactarse y expresarse se encuentran con un cierto grado de torpeza para hacer distinciones y para

expresar lo que sienten. Por tanto, la capacidad de contacto con la propia corporalidad, de significación y diferenciación de los matices de la experiencia y su expresión, al menos y en términos generales no encuentra condiciones favorables para su ejercicio en el ámbito social cotidiano.

Otro factor de influencia tiene que ver con los modos de relación imperantes entre las personas. La dificultad para asumir la diferencia interindividual aparece como otra razón fuerte y dramáticamente tangible. Esto hace que muchas personas desistan de buscar en su interior aquello que quisieran plantear para sumarse a la voz de la mayoría y no correr el riesgo de lo diferente, de lo original (Alemany, C, y García, V, 1996)

Por otra parte, en la medida que la vida personal transcurre en nuestro cuerpo, resulta de una importancia central desarrollar la capacidad de conciencia de nuestra corporalidad. Existen factores culturales que dan cuenta del por qué la atención al cuerpo como corporalidad no sea privilegiada. Si bien existen personas que se preocupan por su cuerpo, en una buena parte lo hacen por razones estéticas o de salud, todo lo cual si bien es importante, deja de lado la corporalidad como una fuente de creación de experiencias y de significados.

En la Psicoterapia Experiencial, como ya se expuso, se ha señalado que la gran dificultad del cliente radica en su más o menos extendida dificultad para conectarse **con su corriente experiencial**. Esta limitación o restricción del acceso a su corriente de sensaciones, a su significación, diferenciación y a su expresión es el foco del trabajo terapéutico. En tanto, la interacción símbolo-dato sentido se encuentra restringida, el grado de resonancia del cliente con sus datos experienciales, vivenciales, está también restringido. (Gendlin, 1964). Esto, en la medida que subsiste, hace muy difícil el avance del cliente en su trabajo de superación y autoconocimiento. En tanto dicha función (la de contacto con su experimentar), que le otorga la posibilidad de significar la experiencia, se encuentre alterada, los avances en la resolución de los problemas específicos se hacen también difíciles. Los problemas no están en las situaciones sino en el modo en que las situaciones afectan a las personas.

Puede entenderse entonces que una persona que tiene restringida la función de contacto de diferenciación-significación y de expresión de su experiencia encontrará importantes complicaciones en su diario vivir. Al parecer, éstas complicaciones del diario vivir son lo que en este contexto los psicoterapeutas denominamos el motivo de consulta. Las personas no consultan porque “encuentran que su función de significación está restringida”. Más bien ellos, se quejan de no saber con exactitud lo que sienten frente a sus parejas o a sus hijos. Se quejan porque notan una distancia con los demás y pueden denominar a esta experiencia como la vivencia de soledad, o se quejan porque sienten angustia y no entienden con qué exactamente tiene que ver. En fin, todo esto puede adquirir una gran diversidad de matices.

Cuando hablo de la restricción de la función de contacto, diferenciación- significación y expresión del propio experienciar, hago referencia a lo que en la teoría se denomina el fenómeno del experiencin, entendido este como la corriente de sensaciones que deriva de la interacción de la persona con su entorno y revela su manera particular de vivir. Por tanto, si la persona no puede acceder a esta corriente de sensaciones no dispone de esta rica fuente de información que le permite orientarse en la vida. Si esto sucede, entonces la persona dependerá cada vez más de criterios externos para tomar decisiones. (Gendlin, 1961)

De esta manera, el poder ejercer las funciones antes señaladas implica acceder a una fuente de significados de gran riqueza útiles para vivir, para actuar, para tomar decisiones, en fin, para guiarse en la vida de un modo más satisfactorio.

Los problemas de las personas tienen que ver con las situaciones que viven, pero más importante aún tienen que ver con la manera en que ellos son afectados por dichas situaciones y esto tiene directa relación con la habilidad que ellos tienen para interpretar u otorgar significados a dichas situaciones.

La mayor parte de las personas sabe vagamente con qué situación tiene que ver su problema en términos concretos y vitales pero tienen dificultad para distinguir los significados implícitos y comprender de esta manera cómo están siendo afectados por tales situaciones. Este es el problema que el psicoterapeuta experiencial intenta resolver ayudando al cliente a

restablecer las ya mencionadas funciones de contacto, diferenciación, significación y expresión. Esta es la razón por la que el terapeuta experiencial parece no estar trabajando en la solución directa de un problema sino más bien atiende a lo que da lugar a las dificultades es decir la manera de procesar las experiencias.

El papel del psicoterapeuta

Ayudar a que el cliente flexibilice y amplíe su capacidad de contacto interno e interpersonal es pues la gran tarea del psicoterapeuta experiencial. El psicoterapeuta para lograr esto, interviene en dos sentidos: desarrolla acciones para facilitar el contacto del cliente con su corriente de experimentar y propone símbolos que ayuden al cliente a significar y expresar los matices de su experiencia.

Cuando las personas se encuentran en dificultades muchas veces presentan lo que Gendlin en su teoría llama los “todos congelados” (Gendlin, 1964), lo cual implica una fuerte restricción de la interacción entre los datos sentidos y los símbolos. Cuando esto sucede nos encontramos con clientes que hablan una y otra vez de los mismos temas sin que se observe un avance en sus declaraciones. El tratamiento de estas situaciones que en otro texto ha llamado puntos muertos, requiere la capacidad del psicoterapeuta para orientar la mirada hacia aquello que está vivo y resonante en el cliente (Gendlin, 1999) En la medida que la restricción se hace más severa, el cliente pierde resonancia y parece estar haciendo referencias a algo inerte, con sabor antiguo, a algo ya conocido, todo lo cual se advierte a través del lenguaje. El psicoterapeuta en cambio se mantiene atento a lo vivo, a lo resonante que existe en el cliente.

Por tanto y como he señalado, el trabajo del psicoterapeuta se puede agrupar en dos grandes categorías de acciones: aquellas que favorecen el contacto (la focalización, la imaginación, la evocación, etc. y aquellas que favorecen la diferenciación, significación y expresión como el uso de la experiencia personal, el uso de metáforas, los reflejos en sus distintas formas, el

uso de las sondas verbales y kinestésicas, etc. Muchas veces una misma forma de intervención alude de preferencia a una u otra función.

El psicoterapeuta podrá realizar un diagnóstico más o menos formalizado acerca de los factores carenciales del cliente a partir del cual orientar sus intervenciones. Este diagnóstico, como se entiende, es diferente del ordenamiento psiquiátrico tradicional. Aquí no se busca clasificar al cliente, sino distinguir las funciones donde presenta las más fuertes carencias. Por esta razón, algunas personas se benefician mejor si el psicoterapeuta utiliza de un modo principal la focalización cuando se observan problemas serios de contacto con el experienciar en donde son especialmente útiles los primeros movimientos del focalizar despejando un espacio y dejando que se forme la sensación (Gendlin, 1981).

Gendlin ha planteado que para que se produzca el cambio personal es necesario que este suceda en el marco de una relación interpersonal y que en dicha relación se aluda directamente al experienciar del cliente. Por tanto son estos dos aspectos los que el psicoterapeuta necesita tener en cuenta. Por una parte está la calidad de la relación con el cliente, en donde las características de la relación planteadas por Rogers juegan un papel fundamental pues es en este contexto de relación que el cliente encuentra la oportunidad de mirarse, de escucharse y de atender a su experienciar (Rogers, C. y Kinget, M, 1971). Por otra parte además del clima de relación señalado, es necesario que el terapeuta ayude al cliente a mejorar algunas funciones deficitarias. El terapeuta ayuda al cliente a encontrar el mejor modo de contactar con su experienciar facilitándole la tarea y por qué no, a veces, enseñándole el camino para lograrlo. Nunca, sin embargo, el psicoterapeuta podrá reemplazar al cliente en esta tarea pero sí podrá colaborar con él.

Las consecuencias de atender sólo a los problemas

Deberá entenderse que las presentes reflexiones no sugieren dejar de lado la sensible atención que los psicoterapeutas prestan a sus clientes en momentos de sufrimiento. Es casi inconcebible iniciar la sesión sin que la persona nos haya planteado sus inquietudes y

sufrimientos. Es parte de la necesidad del cliente compartir con el psicoterapeuta los distintos aspectos de su vida y a veces con mucho detalle. Ellos quieren estar seguros que nosotros entendemos los matices y consecuencias de sus dificultades. No propongo, por tanto, dejar de atender los aspectos de la vida del cliente que implican para él sufrimiento sino más bien ampliar nuestro rango de atención, comprensión y aceptación hacia toda la gama experiencial del cliente más allá de su connotación positiva o negativa.

Volviendo a los ejemplos reproducidos al inicio de este artículo, no es difícil evaluar las consecuencias, las más de ellas negativas que tiene el atender sólo a las dificultades personales del cliente.

El cliente que busca entre otras cosas compañía, alguien que lo escuche, la mayor parte de las veces ha sufrido la incompreensión de su medio de relación. El psicoterapeuta que sólo lo atiende ante los problemas está diciendo de un modo implícito “me intereso en ti sólo en la medida que me cuentes dificultades en las que yo te pueda ayudar”. Todo esto puede significar que el psicoterapeuta se vaya transformando en una persona significativa para el cliente que promueva y oriente su discurso (el del cliente) sólo hacia un ámbito de su experiencia, aquel donde hay dolor y sufrimiento, lo cual parcializa la mirada.

No sería extraño que la persona aprendiera que es de esa forma que recibe una atención especial, contando problemas y restringiendo su mirada y su verbalización tan sólo a esos aspectos de su vida.

Algunas experiencias dentro del ámbito laboral y de la línea que trabaja el pensamiento positivo nos ayudan a entender cómo nuestra mirada hacia los otros transmite un mensaje que puede ser percibido por él y que eventualmente puede afectarle. Un ejercicio de esta última línea consiste en pedirle a una persona que se siente frente a un grupo en tanto todos los integrantes se concentran en trasmitirle no verbalmente mensajes negativos, desfalificadores y devaluadores. Los efectos que esto tiene en la persona son sorprendentes y derivan en un desgaste de la energía y en la emergencia de tensión. Otra investigación

mostró que comparados los conductores de tres grupos que estaban sometidos a distintas modalidades de entrenamiento de la empatía, ellos podían ser considerados empáticos por el modo en que hablaban a los entrenados más allá del tipo de actividad que realizaran. La comprensión y la aceptación está más allá de los contenidos del discurso y puede ser traspasada por las vías no verbales. (Arroyo, A. 1981)

Si nos detenemos en estos datos podemos apreciar la gran influencia que tienen para la transmisión de un mensaje los aspectos no verbales, aquellos que tienen que ver con el tono de la voz, con sus inflexiones, las cadencias, los silencios, la intensidad, la postura corporal, la mirada, etc.

Si una persona nos plantea sólo problemas, tendremos una visión distorsionada de ella o al menos parcial. Esta visión se transmitirá con alta probabilidad a partir de nuestras interacciones de un modo no verbal, que parece ser la manera más poderosa de influir.

De esta forma, el entregar el mensaje que señala que en la sesión se atiende de manera especial a los contenidos problemáticos no me parece precisamente el mejor espacio de libertad que podamos ofrecerles a nuestros clientes.

Al respecto traigo a mi memoria aquella vez que le pregunté a un psicoterapeuta amigo ¿qué le pasaba cuando el cliente llegaba hablando de cosas positivas? Él me respondió: “en realidad, me aburro”, cuando le pregunté :”¿por qué?” Él contestó: “¡porque no hay trabajo!”

No estoy seguro de poder señalar todas las probables consecuencias que pueda tener lo que estoy planteando para el cliente y su propia visión, para el quehacer del psicoterapeuta y su comportamiento parcializado hacia el cliente y para el empobrecimiento de la relación en tanto se atiende sólo a un aspecto de la vida personal. Aspectos tales como la autoestima, la simetría de la relación- yo estoy bien tú estás mal, pueden verse afectados y constituirse en un obstáculo para el progreso en el proceso de cambio personal.

La atención a las experiencias positivas

Me anima pensar que si le ayudo a una persona a examinar todos los matices de una experiencia tan crucial para algunos como puede ser el nacimiento de un hijo, esa persona estará haciendo mucho por avanzar en el desarrollo de las destrezas fundamentales que en la psicoterapia experiencial se han transformado en verdaderos objetivos. Puedo ayudarla a ponerse en contacto con su experiencia. Es decir puedo guiarla en el modo más efectivo de acercarse a su experiencia, de buscar los múltiples matices de ella, de encontrar los símbolos más apropiados y de expresarse de una manera más clara y concordante.

Me parece importante que las personas tengan un espacio de atención para examinar, compartir y nutrirse de sus buenas experiencias, ***¡sobre todo que si en el ámbito de la psicoterapia experiencial podemos hacer el mismo trabajo sean las experiencias positivas o negativas!!***

Si es cierto que los objetivos de la psicoterapia son los que hemos planteado, no hay razón alguna para seleccionar los contenidos problemáticos por sobre otros que no lo son.

Un factor agregado es aquel que al menos a mí me muestra cómo la mayor parte de nosotros no sabemos apreciar el presente debido tal vez a que no prestamos atención a la corriente de experimentar que suele acompañar al aquí y ahora. Nuestra cultura nos orienta a apreciar las cosas cuando las hemos perdido. Esto último, aunque es algo lateral al tema central, es otra razón para atender a la experiencia presente sea ésta positiva o negativa, alegre o dolorosa.

Lo anterior, me permite suponer que el trabajo de ejercitación y desarrollo de la capacidad de contacto, diferenciación –significación y expresión no es realizable únicamente con las experiencias de valencia negativa para el cliente. En estricto rigor, es posible “hacer Psicoterapia” aún cuando estemos atendiendo a las experiencias positivas del cliente.

Al detenernos y atender los matices de experiencias que evaluamos como positivas, se puede también abrir un mundo amplio para que el cliente aprenda a contactarse con su experiencia y a significarla y pueda por tanto enriquecer su vida personal. Los clientes probablemente podrían aprender que también es posible lograr el autoconocimiento y el

cambio personal examinando y compartiendo experiencias positivas al tiempo que, mediante esto, aparecerá tanto para él como para el psicoterapeuta una visión más completa de aquel.

Creo que es más fácil para el cliente centrarse en los significados sentidos de su experiencia cuando examina experiencias positivas por sobre las negativas debido a que no está la urgencia de encontrar soluciones.

Aún cuando parece cierto que, cuando nuestra experiencia fluye, no es necesario enfocarla y hacer distinciones sin correr el riesgo de producir en ella una detención y transformarnos así en una especie de espectadores de nuestra vida, parece también cierto que al momento de evocar lo que hemos vivido, dichas experiencias pueden dar lugar, gracias al proceso de creación de significados, a una nueva dimensión experiencial hasta allí no atendida. Esto se logra yendo más allá de los contenidos y por supuesto más allá de la valencia de ellos para centrarse en el experiencing o el proceso de estar teniendo experiencias.

Presumo que el vínculo entre el terapeuta y el cliente se fortalece si este último percibe que estamos interesados en todos los aspectos de su vida y no sólo en aquellos que revisten problemas para él. Asimismo la aceptación recibida se fortalece en tanto la visión de ambos integrantes de la díada terapéutica es más amplia y más variada.

Ha sido a partir de la observación de mi propia experiencia como psicoterapeuta y de conversaciones con profesionales de la misma actividad, que ha surgido inicialmente una inquietud y luego una verdadera preocupación por el tema que planteo en este artículo, todo lo cual queda insinuado y dejo para la consideración de los lectores.

Sugiero por tanto, a riesgo de reiterar, que podemos atender con el mismo entusiasmo y calidez tanto a los aspectos alegres, positivos y trascendentes de la experiencia del cliente como a sus aspectos más tristes y dolorosos.

Bibliografía

ALEMANY, C. y GARCÍA, V. (1996) “El cuerpo vivenciado y analizado”, Editorial Descleé De Brouwer, Bilbao, España.

ARROYO, A. (1978) Evaluación de tres modalidades de entrenamiento en Agudeza Empática, percepción de condiciones facilitadoras y su relación con la actualización. Tesis de grado. Departamento de Psicología Universidad de Chile. Santiago, Chile.

DORSH, F. (1981) Diccionario de Psicología, Editorial Herder Barcelona Pág. 807.

GENDLIN, E.T. 1961 Experiencing: a variable in the process of therapeutic change. American Journal Of Psychotherapy, 15 (2), 233-245. Traducción al español en Riveros, E. 2002 El nuevo paradigma del experiencing. Lom Ediciones. Santiago Chile.

GENDLIN, E. T. (1964) “A Theory of Personality Change” Capítulo 7 en J.T.Hart y T.M. Tomlinson 1970 “New Directions in Client-Centered Therapy”. Houghton Mifflin Company. Boston. Traducción al español en Riveros, E. 2002 El nuevo paradigma del Experiencing. Lom Ediciones. Santiago Chile.

GENDLIN, E. T. (1974) “Psicoterapia centrada en el cliente y Experiencial”. En Alemany, C. Psicoterapia Experiencial y Focusing. La aportación de E.T.Gendlin, Editorial Descleé De Brouwer, Bilbao, España, 1997.

GENDLIN, E. T. (1981) Focusing. New York: Bantam Books.

GENDLIN, E. T. (1999) El Focusing en Psicoterapia. Manual del Método Experiencial. Ed. Paidós, Barcelona , España.

GONDRA, J.M. J.M (1981), La última fase de la teoría: teoría experiencial de la terapia
Capítulo IX La Psicoterapia de Carl R. Rogers Ed. Española Desclée de Brouwer Henao, 6
Bilbao-9.

REYES, G. (1978) El Estilo Experiencial: una promesa de integración. Revista Terapia Psicológica Vol. 1 N° 1

REYES, G. y BENITEZ, D. 1987 "Incidencia de la forma de presentación y contenido de los mensajes en el rendimiento de la Agudeza Empática " Revista Chilena de Psicología
Vol.10, N* 2; 29-36

REYES, G (2003) La Empatía desde una perspectiva Experiencial En proceso de Impresión.

ROGERS, C. y KINGET, M. (1971) "Psicoterapia y relaciones Humanas", Tomo I, Ed. Alfaguara, Madrid .

ROGERS, C. y ROSENBERG, R. L. (1981) "La Persona como Centro", Capítulo 3, Editorial Herder, Barcelona, España.

VANAERSCHOT, G. 1997 en Brazier D. Más allá de Carl Rogers Cap. 2 Edit.Desclée de Brouwer, S.A.

WOLBERG, L.R. (1977) The Technique of Psychoterapy (3° Edición)
Editorial Grune y Stratton , Nueva York