

Loretta Zaira Cornejo Parolini

55

CARTAS A PEDRO
Guía para un psicoterapeuta
que empieza

3ª edición

Crecimiento personal
C O L E C C I Ó N

Serendipit

Desclée De Brouwer 

ÍNDICE

Introducción	13
1. La base para ser psicoterapeuta	17
2. Tu espacio de terapia	21
3. El modo de hacer sentirse bienvenido al paciente ...	27
4. El clima emocional	33
5. El terapeuta “tonto”	41
6. Los miedos del terapeuta	47
7. Qué decir en las sesiones: sobre Señalamientos e Interpretaciones	61
8. Los casos en que deseé no ser psicoterapeuta	65
9. ¿Qué encuadre teórico escojo? Acerca del uso del diván y otras técnicas	73
10. El uso del tiempo y sus secuencias	79

11. Fechas especiales que hay que trabajar	85
Los cumpleaños	86
Las Navidades	93
Los lunes	99
12. El préstamo de las palabras: los pacientes a los que les es difícil hablar	103
13. Cuando a veces conviene no escuchar	115
14. Contando historias	121
15. Algunas Técnicas Gestálticas que te pueden ayudar	141
16. Cosas sueltas	175
17. Para terminar	181
Muchas gracias	185



INTRODUCCIÓN

El hecho de escribir estas cartas a Pedro surgió desde que el mayor de mis sobrinos, Pedro, dijo que quería presentarse a la universidad para estudiar psicología.

El tiempo que transcurre en Perú antes de tener que escoger finalmente en qué profesión uno quiere especializarse es de dos años. En estos dos años, se llevan estudios de ambas grandes divisiones: asignaturas de matemáticas, de historia, de filosofía, de lógica, etc.

Con esto quiero decir que Pedro puede, en estos dos años, optar por otra profesión que no sea la de psicólogo ni la de psicoterapeuta, pero al menos, estas cartas, si no son para él, pueden servir a otros Pedros, Lucías, Marinas, Alejandro y tantos otros que lleguen a graduarse como tales.

Como todo lo que hago en mis seminarios, este libro también parte desde el corazón intentando que, de algún modo, el cerebro ordene mis intuiciones y mis emociones acerca de este trabajo tan maravilloso que es la psicoterapia. Espero no ser



aburrida, sino que cada capítulo sea como una charla que llega de piel a piel –y que va entrando en los poros más, que en la cabeza– sobre lo que significa ser psicoterapeuta, sobre lo que significan los pacientes para nosotros y lo que significamos nosotros para ellos.

Los capítulos no tienen un orden necesario, como tampoco lo tiene un proceso terapéutico.

El orden viene dado después, tal vez incluso cuando se finaliza el proceso. Me es muy difícil ser lo suficientemente científica como para ceñirme a unos objetivos y dedicarme sólo a ellos, a que se cumplan, a que se alcancen.

La visión que tengo del paciente es la de un ser humano que momentáneamente está sufriendo, o al menos está confundido, o está solo o mal acompañado. A veces, los objetivos terapéuticos teóricos pueden encajar con su proceso, pero otras veces es necesario medir con el corazón, con la mirada interna que debemos tener hacia el dolor del otro.

Muchas veces los pacientes me preguntan, sobre todo al inicio de la terapia: “No sé para dónde estamos yendo”, “no sé hacia dónde me quieres llevar”.

“Es más sencillo que todo eso –les respondo–; ahora tan sólo estamos caminando, conociendo, viviendo, pero verás que una vez que hayas andado un buen trecho, cuando mires hacia atrás, comprenderás qué hemos estado haciendo y hacia dónde nos estamos dirigiendo”.

En la terapia, sobre todo al inicio, es difícil saber hacia dónde se va, al menos para el paciente; eso lo debe tener claro el terapeuta, y tener claro significa que muchas veces tendremos que cambiar de objetivos, de caminos y de instrumentos.



INTRODUCCIÓN

Hace unos años vino la corriente, traída por el movimiento humanista de cambiar el término *pacientes* por *clientes*.

Yo siempre me he negado a ello.

Clientes siempre me ha sonado a una transacción comercial, y sé que lo que doy no es un asunto tan sólo de dinero, sino de compromiso y de desgarros.

En inglés se dice la misma palabra, *bussiness*, a: “negocio” y/o “asunto”, “problema”; por eso no es raro que la palabra *cliente* se aplique tanto a una situación comercial, de negocio, como a una situación de terapia, de ayuda al dolor.

A los *pacientes* los llamo así no tanto por el término antiguo que venía de “padecer”, de “ser dolientes”, como por lo que dice su palabra: ser paciente. Y eso es lo que he visto en ellos a lo largo de mi proceso de ser psicoterapeuta. La paciencia que han tenido conmigo, con mis errores, con mis aciertos, con mis propios procesos de vida y de muertes, con mis viajes, mis abandonos momentáneos y más permanentes.

Por todo esto sigo manteniendo este término, porque son personas que a pesar de sus sufrimientos y malestares tienen la paciencia de comprendernos y aceptarnos.



1

LA BASE PARA SER PSICOTERAPEUTA

Querido Pedro:

Hoy quisiera hablarte del ser humano, de ese ser que un día llamará a tu consulta para ser atendido; tal vez tú te alegres de esa llamada y al mismo tiempo te asustes. No es fácil ser terapeuta, lo sé, a pesar de todos mis años siéndolo, intentándolo. Hasta ahora, siento lo mismo que la primera vez: la alegría del encuentro, el temor a fallarle, el miedo a no saber o no poder, la inseguridad en mis habilidades y capacidades, el temor a no ser comprendida, a ser criticada o rechazada.

No son emociones simples las que se viven; son profundas, eternas y muchas veces repetitivas, que desgastan, que agotan. Y todo esto tan sólo refiriéndonos a nosotros mismos, sin tener aún al paciente delante.

Por esto es importante lo que te quiero decir y qué es esto.

Creo que la base para ser psicoterapeuta es tu amor al ser humano en general. No creo que lo importante sea el creer que



lo puedes ayudar, o que está en tus manos el poder arreglar algo en el otro. Creo que ése es un camino equivocado. No se puede ayudar ni se puede arreglar lo del otro si antes no lo amamos.

Y es por lo que te planteo: ¿cuánto amas a las personas en general? Un amor lo suficientemente bueno como para poder entregarte al proceso a pesar de los cansancios, o de lo difícil del caso, o de los obstáculos que tanto tú como él encuentren en el camino, obstáculos tanto externos como internos.

Es necesario recordar constantemente que el paciente no viene a sesiones para reforzar nuestro narcisismo, ni para hacernos sentir importantes porque en este caso nosotros tomamos el rol del que ayuda al otro.

Muchas veces he visto y escuchado cómo algunos terapeutas se sienten orgullosos de sus éxitos, de sacar a un paciente del hueco.

Yo no creo que sea ésta la cuestión; tengo muy grabado lo que me enseñaron los Polster, Erv y Miriam: “no hay buenos terapeutas, sino buenos pacientes”. Y creo que eso es una verdad inmensa. A nosotros nos queda ser responsables de nuestra función, preparándonos enormemente con nuestro trabajo personal, con supervisiones, lecturas, formación, mantenernos al día, etc., para brindar multiplicidad de herramientas en las cuales el paciente pueda ensayar y escoger; pero son ellos, no lo olvides nunca, los que han hecho posible que su proceso siga adelante.

Por desgracia, en el caso contrario, no sucede lo mismo: malos terapeutas pueden dañar muchísimo a una persona; pero de esto ya hablaremos más adelante en otra carta.



Todavía recuerdo con escalofríos cuando una vez escuché a un famoso psicoterapeuta que decía que lo más bonito de esta profesión era ver cómo venía el paciente como una masa de arcilla y cómo, con nuestras manos, íbamos convirtiendo esa masa en una obra de arte.

¡Qué equivocado es todo esto, mi querido Pedro! Ni el paciente es una masa de arcilla ni de nada, ni nosotros somos los artistas. El paciente ya es lo que es, y lo único que va a suceder en el proceso terapéutico es que va a empezar a abrirse: primero ante nosotros, pero sobre todo ante sí mismo; nosotros tan sólo lo acompañaremos, le brindaremos la ayuda necesaria o la no ayuda si eso es lo que necesita, y seremos testigos de su renacer. Tan sólo eso. Nos mataremos por él simbólicamente hablando una y mil veces, pero como lo haríamos con algo muy valioso que ha sido dañado, que llega a nuestras manos y que protegemos, cuidamos e intentamos encontrar los medios para reconstruirlo, repararlo. Pero esa obra de arte no es nuestra, es del artista primero o, para llegar más allá, de la humanidad.

No peques nunca de considerarte parte responsable de su vida, de sus artes y potenciales.

Conserva siempre tu sitio: el del partero que ayuda a dar a luz, pero que ni es el bebé que está naciendo, ni es la parturienta que está trabajando para que nazca con dolor y amor.

Tu sitio es tan sólo el del que está al lado, para lo que sea necesario, para lo que tú le sirvas, le sostengas, le contengas.

Pero todo, todo lo demás es de él y para él.

