

Babette Rothschild



# AYUDA

*para el profesional de la*

# AYUDA

Psicofisiología de la fatiga por compasión  
y del trauma vicario

2ª Edición

biblioteca de psicología



DESCLÉE DE BROUWER

BABETTE ROTHSCHILD

**AYUDA PARA EL PROFESIONAL  
DE LA AYUDA**

**Psicofisiología de la fatiga por compasión  
y del trauma vicario**

2<sup>a</sup> edición

**BIBLIOTECA DE PSICOLOGÍA  
DESCLÉE DE BROUWER**

# Índice

---

Prefacio: Recurrir al sentido común.....	9
Introducción .....	13
Presentación .....	15
Organización .....	18
Renuncia .....	19
1. Psicoterapeutas en riesgo .....	21
Recursos y deficiencias del terapeuta.....	22
Identificación de la terminología.....	24
Contratransferencia .....	28
Identificación proyectiva .....	34
Empatía.....	41
2. Gestión de los lazos que nos vinculan .....	49
Teoría .....	49
Neurofisiología de la empatía .....	49
Empatía somática .....	59
Reflejo y mimetismo.....	74
Elaboración de destrezas.....	90
Conciencia facial y postural.....	90
Reflejo postural consciente .....	98
No reflejo.....	104

3. Mantener la calma .....	111
Teoría .....	111
Neurofisiología de la activación .....	111
Elaboración de destrezas.....	123
Conciencia de la activación.....	123
Frenos del terapeuta.....	129
Distancias apropiadas.....	143
Control de la imaginiería empática .....	165
4. Pensar con claridad.....	175
Teoría .....	175
Neurofisiología de la claridad del pensamiento .....	175
Elaboración de destrezas.....	190
Conocerse a uno mismo .....	190
Fortalecer al observador.....	193
Controlar la conversación con uno mismo .....	205
Proteger el espacio de trabajo propio.....	210
Estructurar el auto-cuidado .....	211
5. Reflexiones finales.....	217
Revisión de la identificación proyectiva .....	217
A cada cual lo suyo .....	220
Evaluación de los riesgos de trauma vicario .....	223
Inversión de los efectos del trauma vicario .....	225
Conclusión .....	228
Apéndice 1: Evaluación .....	229
Apéndice 2: Investigación piloto.....	243
Referencias bibliográficas .....	251
Índice de materias .....	261

## Prefacio: Recurrir al sentido común

---

En la introducción de mi libro *The Body Remembers. Casebook (2003a)*, hacía referencia a cuán importante es aplicar el sentido común al trabajar con el trauma. En general, creo que tanto la destreza como la tendencia están ausentes en la práctica de la psicoterapia, por ello en las clases y programas de formación hago referencia con regularidad al sentido común. Sigue sorprendiéndome la cantidad de gente que se me aproxima durante los descansos para manifestar qué “importante” o “tranquilizante” es “por fin” escuchar que alguien mencione el recurso del sentido común. Cuando, de un modo informal, pregunto a cuántas de las personas de la audiencia les han enseñado o motivado a usar su propio sentido común innato durante su educación o formación profesional, entre el 10% y el 30% suele alzar su mano. Nunca he visto a la mitad de la audiencia con la mano en alto. Aunque me agrade contribuir a cubrir este vacío, me horroriza que aún sea necesario hacerlo. Cualquier programa de formación en psicoterapia (ofrecido por una universidad, organización, entidad o institución similar) debería enseñar, promover y defender el uso del sentido común juntamente con el resto de las teorías e instrumentos que se presentan. El éxito tanto de la psicoterapia con los clientes como de la auto-ayuda de los psicoterapeutas se ve enormemente favo-

recido mediante la aplicación liberal del sentido común. Con respecto al tema del presente libro, la aplicación del sentido común podría evitar enormes cantidades de dolor y sufrimiento profesional. Y en este mismo orden, podría ahorrar grandes cantidades de dinero de la sanidad pública.

Temple Grandin (2005), es una respetable autora y estudiosa de la conducta animal que también padece autismo de alto funcionamiento. Su excelencia en el diseño de sistemas de manejo de ganado (que ha aplicado en gran parte de Estados Unidos y Canadá) no sólo se enraíza en su talento para la visualización sino que también es, en gran medida, producto del sentido común. Su piedra angular es una presunción simple: si los animales están asustados, entonces hay algo que los asusta. Para ella es así de simple. En consecuencia, recomienda que lo importante no es la frecuencia con que se use un pastor eléctrico, los animales seguirán teniendo miedo para cooperar y se mostrarán reacios a lo que nosotros queramos que hagan. Cuanto más se les instigue, más miedo tendrán. Grandin demuestra una y otra vez que la simple identificación o eliminación de la fuente de su miedo –el “estímulo”, como lo llamaríamos– (muchas veces algo tan simple como cubrir una pieza de metal reflectante) elimina la necesidad de pastores eléctricos. Los animales comienzan a cooperar con toda calma.

El mismo principio es aplicable a las personas. Si padecemos bajo el peso de nuestro trabajo o de nuestras interacciones con clientes particulares, entonces la identificación y modificación de las circunstancias estimulantes nos debería aportar el tan necesario alivio. Evidentemente, algunas veces es más fácil decir que provocar estos cambios. Pero el principio sigue siendo el mismo: recurramos al sentido común para identificar los estresores de nuestro trabajo y desarrollemos estrategias para intervenir. A continuación se presenta un ejemplo:

*En una consulta reciente, un terapeuta bastante experimentado se lamentaba de estrés severo debido a sentimientos de fracaso y culpabilidad. Había estado luchando con uno de sus clientes y se sentía incapaz de ayudarlo. Comprobé que carecía del conoci-*

*miento necesario para trabajar con este tipo de cliente. Desde la perspectiva del sentido común, me pareció que existían dos opciones: (1) Derivar al cliente a alguien que disponga de las destrezas y del conocimiento necesarios, o (2) Recurrir a un supervisor o consultor que pueda apoyarle o enseñarle con los recursos necesarios a lo largo del proceso. Cualquiera de las opciones sería muy útil para mitigar tanto la culpabilidad como los sentimientos de fracaso, y el cliente recibiría la ayuda necesaria. Le recomendé adicionalmente que hiciera las paces con la realidad: ningún terapeuta puede –o debe– tratar a todos los clientes. Esto también corresponde al sentido común.*

Entre la teoría y los ejercicios de este libro, el lector también hallará lo que espero que sean generosas recomendaciones del sentido común. Espero y deseo que algunos lectores, al concluir el libro, reaccionen con un, “Así es, ¡qué sencillo!” ante los párrafos de teoría y destrezas presentados en el libro. La mayoría es realmente simple. Convertirse en adepto al auto-cuidado no requiere largos programas de entrenamiento (aunque me encante impartir seminarios sobre este particular). Sobre todo, apelo al sentido común del lector.

# Introducción

---

*Hacia el final del recorrido de la Casa Encantada en Disneyland, el negro carruaje en el que viajo se vuelve de frente hacia un espejo. Puedo percibir con claridad mi propio reflejo y el de los amigos que viajan conmigo. Se aprecia también el vago reflejo de uno o más fantasmas que parecen venir entre nosotros. Están sonriendo y llevan maletas, tratando de que los llevemos hasta nuestra casa. Por supuesto, al final del recorrido, no hay ningún fantasma que cuelgue de nosotros, ni vienen en nuestro coche de vuelta a casa.*

Con nuestros clientes, sin embargo, no siempre suele ser así. Algunas veces parece que algunos de ellos tienen más éxito que los fantasmas de la Casa Encantada. En esencia, logran que los traigamos a casa con nosotros –o, para ser más exacta, dentro de nosotros. A menudo no somos conscientes de haber traído hasta casa a un visitante indeseado salvo que advertimos que en lugar de estar relajados estamos agitados, tenemos problemas de sueño o iniciemos una discusión con nuestra pareja y entonces establezcamos la conexión entre los diferentes hechos.



Cuando esto sucede de forma ocasional entre intervalos prolongados, las consecuencias suelen ser mínimas. Pero para algunos profesionales que sistemáticamente lleven a casa a sus clientes – consciente o inconscientemente– el impacto puede ser grave con el paso del tiempo. La misión de este libro es precisamente prevenir esto y defender que para poder llegar a ser profesionales compasivos o competentes no es necesario que nuestros clientes vengan a casa con nosotros. De hecho, es posible que lo contrario sea realmente el caso: *Cuanto más cuidemos de nosotros mismos y mantengamos la separación profesional de nuestros clientes, en mejor posición estaremos para ser auténticamente empáticos, compasivos y útiles para ellos.*

Deseo que este libro modifique radicalmente el modo en que los psicoterapeutas conceptúan los riesgos de su profesión y actúan al respecto, incluida la fatiga por compasión y el trauma vicario. Espero influir también sobre el pensamiento actual relativo al modo en que los terapeutas se ven afectados por sus clientes. A lo largo del texto mencionaré las bases científicas de estos fenómenos y presentaré algunas estrategias prácticas que ayudarán al terapeuta a afrontar estos males potenciales y a evitar que se sientan a su merced.

Evidentemente, los psicoterapeutas no son los únicos profesionales que se ven afectados por estos y otros fenómenos que se comentan en el libro. Sin embargo, como la mayoría de los lectores potenciales serán terapeutas, el vocabulario y los ejemplos se refieren a ellos. Con todo, al igual que en otras publicaciones (Rothschild, 2000), espero que un buen número de lectores pertenezca a otras profesiones asistenciales (médicos, asistentes, personal de emergencia, masajistas, administradores, etc.) así como que haya lectores comunes. Conviene que cada uno de los lectores convierta los ejemplos y los ejercicios a su propio lenguaje y reino profesional o experiencia personal. Se le anima a probar y compartir estos ejemplos con sus propios supervisores, colegas y estudiantes y si tuviera dudas o sugerencias a compartirlas conmigo.

## Presentación

Las consecuencias negativas del trabajo terapéutico son, con frecuencia, inconscientes. Son demasiados los terapeutas que se aproximan a las situaciones de agotamiento (*burnout*) sin advertirlo. Por lo tanto, el principal objetivo de este libro es equipar a los profesionales con instrumentos que aumenten su conciencia y reduzcan su vulnerabilidad a los factores que les pudieran llevar a la fatiga por compasión, al trauma vicario y al agotamiento físico y mental. Algunos de los ejemplos presentan a terapeutas que trabajan con individuos traumatizados, porque el impacto de los traumas del cliente constituye un riesgo adicional para el terapeuta. Sin embargo, este libro está escrito para todos los psicoterapeutas, incluso para éstos que no trabajen con clientes traumatizados. Cualquiera de nosotros puede verse afectado adversamente por nuestro trabajo.

El auto-cuidado del terapeuta requiere el funcionamiento apropiado de, como mínimo, tres sistemas neurofisiológicos. Los tres son necesarios para que el o la terapeuta controle plenamente su propio bienestar incluso en las situaciones más estresantes.\* El primero conlleva los mecanismos cerebrales que operan en la empatía interpersonal. El segundo depende del equilibrio en el sistema nervioso autónomo (SNA) y la regulación de la activación.

El tercero requiere una claridad de pensamiento que yace, en parte, en el funcionamiento equilibrado de todas las estructuras cerebrales. En resumen, para que una terapeuta minimice las amenazas a su bienestar emocional y físico, debe ser capaz de descubrir el modo de equilibrar su implicación empática, regular la activación de su SNA y mantener su habilidad para pensar con claridad.

Ya existen teorías sobre los mecanismos cognitivos y el impacto psicológico de los riesgos terapéuticos. Sin embargo, en su mayoría, los aspectos neurofisiológicos y somáticos deben ser aún estudiados con mayor detenimiento. Este libro incluye investigaciones sólidas

---

\* Alternó el uso de los pronombres masculino y femenino a lo largo del texto y espero proceder con equidad.

derivadas de la neurobiología, la psicología experimental, social y popular que explicarán los orígenes de las amenazas a las que se enfrentan los terapeutas en su trabajo con los clientes. Los hallazgos científicos constituyen la base para el diseño y defensa de nuevas destrezas terapéuticas que los terapeutas puedan usar para mejorar sus propias situaciones.

Aunque la neurociencia puede ser un poco confusa para algunos, sugeriría al lector que se tome el tiempo necesario para entenderla. Las amenazas al bienestar de los terapeutas que se contemplan en el presente libro están estrechamente vinculadas con el cuerpo y con la mente. Conocer cómo nos afectan los clientes favorecerá nuestro control sobre dichos efectos.

Sin lugar a duda, no todas las intervenciones y ejercicios propuestos en cada capítulo serán útiles para todos los lectores y lectoras. La comprensión de la propia psicofisiología colocará a cada uno en la mejor posición para seleccionar las destrezas y crear intervenciones adicionales adaptadas a las necesidades individuales. Además, la comprensión de estos procesos proporcionará al lector el potencial para crear y desarrollar destrezas que estén particularmente adaptadas a sus necesidades.

### ***Sobre el diagnóstico***

Para los lectores que prefieran recurrir al uso de pruebas para determinar si padecen fatiga por compasión, trauma vicario o agotamiento, existen a su disposición diversas escalas e instrumentos que se incluyen en el Apéndice 1 del final del libro. Todos estos instrumentos, sin embargo, deben ser usados con mucha dosis de sentido común. La mayoría han sido diseñados para la realización de estudios a gran escala y con fines diagnósticos jurídicos; no han sido adaptados para su uso individual.

El mejor instrumento para evaluar nuestra propia situación personal será la auto-conciencia, la conciencia corporal y el propio sentido común. A lo largo de los siguientes capítulos en los apartados correspondientes a la teoría, a las destrezas y a los ejemplos, se des-

criben diversas dificultades que pueden surgir en el trabajo psicoterapéutico juntamente con sugerencias de intervención. En general, este libro ofrece las bases para identificar el momento en que nos encontramos en dificultades o nos movamos en esa dirección. Sin embargo, no es posible responder a todo. Recordemos que en caso de duda, debemos recurrir al sentido común y al conocimiento propio.

### ***Un comentario sobre el agotamiento o síndrome de burnout***

El agotamiento o *burnout* (literalmente estar quemado) es un término usado en muchas profesiones, no sólo en las profesiones asistenciales, para describir las consecuencias de varias formas de estrés laboral. En sus orígenes, puede significar cualquier cosa que oscile desde la necesidad de un día libre hasta el hecho de convertirse en alguien completamente disfuncional o descompensado. Son muchos los factores que pueden producir este agotamiento, algunos de los cuales se comentarán más adelante. Sin embargo, más allá del alcance de estas páginas, existen estresores derivados de cuestiones estructurales o administrativas del puesto de trabajo y de las relaciones personales (no profesionales) y de otras circunstancias.

### ***¿Por qué destinar tantas páginas a la Psicología?***

El conocimiento es poder. Cuanto mejor conozcamos cómo nos afectan nuestros clientes, más oportunidades tendremos de maximizar tales efectos cuando sean beneficiosos y de minimizarlos si conllevan amenazas para nuestro bienestar y el de nuestros clientes.

Afortunadamente, durante los últimos años, la neurociencia y otras ramas del estudio científico han dirigido su atención a las relaciones interpersonales. Esta literatura ha generado mucha riqueza informativa que puede usarse y adaptarse al contexto terapéutico.

Muchos de mis colegas terapeutas prefieren evitar la teoría científica porque se sienten abrumados por ella o porque desconocen el modo de aplicarla. Se quejan de que en mis seminarios sólo les enseño teoría, que es fácil de olvidar en unos pocos días. La aplicación

práctica y la práctica no suelen estar presentes en muchas experiencias de formación profesional. Por esa razón, en este libro se incluyen muchos ejemplos y ejercicios con ánimo de superar la distancia existente entre la teoría y la aplicación.

## **Organización**

A lo largo del libro se ilustran diferentes conceptos y técnicas con transcripciones que han sido extraídas de sesiones reales. La mayoría de estas sesiones se centran en la experiencia psicológica y somática del profesional y en las vías para mediar los factores de riesgo. Tal asesoramiento profesional orientado al cuerpo no constituye ninguna novedad para muchos psicoterapeutas corporales, aunque algunas intervenciones específicas sí lo hagan. En general, espero que los supervisores y asesores, así como los profesionales de otras áreas de la psicología, se sientan motivados a prestar más atención a lo que ocurra en su interior y en los cuerpos de los terapeutas que les asistan.

En el Capítulo 1 se presentan los conceptos básicos que se examinan a lo largo del libro. Desde el Capítulo 2 hasta el Capítulo 4 se comentan la teoría y la elaboración de destrezas correspondientes a sus respectivos temas. Los apartados teóricos incluyen el comentario de las investigaciones más relevantes, pasadas y presentes. Cada apartado de elaboración de destrezas está vinculado con la teoría de ese capítulo, de modo que cada estrategia de abordaje se adapte al contexto de la ciencia que está siendo comentada. Esto maximiza la probabilidad de que los individuos adquieran los recursos que les permitan el desarrollo adicional de sus propias estrategias y construyan destrezas que aún no se encuentren en su repertorio. Los dilemas más habituales de los terapeutas se ilustran con ejemplos. A continuación se presentan ejercicios para fomentar el aprendizaje de nuevas destrezas y estrategias para un mejor afrontamiento. En el Capítulo 5 se vincula tanto la teoría como las destrezas comentadas a lo largo del libro. Al final se incluyen dos apéndices. Uno de ellos ofrece escalas e inventarios para evaluar los niveles de estrés profesional. El otro revisa tres proyectos de investigación sobre los temas tratados en el libro.

Se sugiere que el lector aborde cada apartado de creación de destrezas a modo de experimento. Es recomendable probar la destreza antes de obligarse a incluirla en el propio repertorio. Se proponen destrezas destinadas a aumentar las opciones de auto-cuidado, para mejorar nuestra caja de herramientas y no de reducirla. No conviene olvidar ni prescindir de ninguna herramienta que nos haya sido útil hasta el momento.

Este libro se refiere al auto-cuidado de los terapeutas, incluida la reducción de la vulnerabilidad con los clientes y la atención a la separación o límites óptimos. Sin embargo, es importante recordar que la disposición de apertura y vulnerabilidad ante los clientes también puede ser útil y algunas veces será lo más idóneo. No pretendo modificar radicalmente el modo de trabajar que tiene el lector, sino ayudarle a reconocer sus áreas de vulnerabilidad y ofrecerle más alternativas para manejarlas.

La literatura existente sobre cada uno de los temas comentados en estas páginas es muy abundante. He revisado la mayoría de ella, pero seguramente habré pasado por alto algunas publicaciones. Cada vez que ha sido posible he recurrido a las fuentes originarias en lo que respecta a términos y conceptos y a citar las ideas con la mayor exactitud posible. A pesar de todo, si he cometido algún error al citar al autor o la publicación, agradecería que se me fuera notificado.

## **Renuncia**

Al igual que en todas mis publicaciones anteriores, incluyo una renuncia en el apartado de introducción que es pertinente al tema tratado.

Las páginas de este libro están repletas de teorías históricas –probadas y demostradas– y de vanguardia. Conviene recordar que una teoría es sólo eso; no es un hecho. En la ciencia, los hechos son escasos. Y los hechos son aún más escasos en la rama de la ciencia llamada psicología. A lo largo de las siguientes páginas expreso mis propias opiniones, basadas en las opiniones consideradas de otros.

Se anima a los lectores a formular sus propias opiniones y a no considerar que las mías constituyan verdades universales.

Nadie expresa este sentimiento mejor que Antonio Damaso: “Soy escéptico ante la presunción de objetividad y carácter definitivo de la ciencia. Me ha costado mucho ver los resultados científicos, especialmente en neurobiología, como aproximaciones provisionales exclusivamente, que serán disfrutadas durante un tiempo y abandonadas tan pronto como se disponga de explicaciones mejores” (1994, p. xviii). Lo que sigue son las mejores aproximaciones (mías y de otros) disponibles en el momento en que el manuscrito fue llevado a la imprenta.