

Richard G. Erskine
Janet P. Moursund · Rebecca L. Trautmann

más allá de la
EM  **PIA**

2^a
edición

Una Terapia de Contacto-en-la-Relación

DESCLÉE DE BROUWER

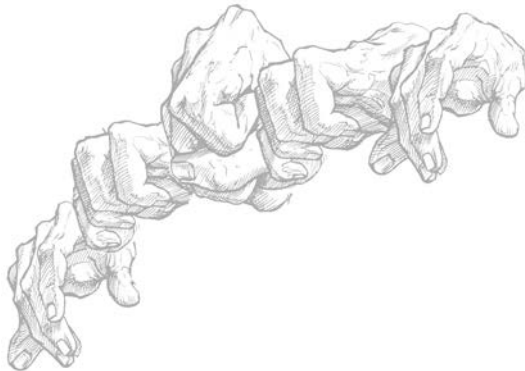
Serendipit

M A I O R



Richard G. Erskine
Janet P. Moursund
Rebecca L. Trautmann

MÁS ALLÁ DE LA EMPATÍA
Una Terapia de Contacto-en-la-Relación
2ª edición



Desclée De Brouwer

Índice

Prólogo a la Primera Edición	11
Prólogo a la Edición Española	19
Introducción	23
1. Conceptos Básicos	31
2. Indagación	55
3. Sintonización	89
4. Implicación	135
5. Necesidades Relacionales	181
6. A través del Ojo de la Cerradura (<i>Keyhole</i>)	225
7. Greta: «Mamá, Ven a Casa»	251
8. Sarah: Terapia con un Cliente en Estado de Regresión	285
9. Edward: Explorar la Función de las Defensas	323
10. Loraine: Terapia con un otro Introyectado (Parte I)	353
11. Loraine: Terapia con un otro Introyectado (Parte II)	385
12. Psicoterapia Integrativa con Parejas	413
13. El Ojo de la Cerradura: Revisión	441
Referencias Bibliográficas	483

Prólogo a la Primera Edición

¿Por qué se molestaría alguien en leer el Prólogo de un libro como este? Lo más probable es que fuera para hacerse una idea de si merece la pena leer el libro. Empecemos, entonces, hablando acerca de lo que este libro trata y de lo que hemos intentado lograr escribiéndolo.

Nos propusimos dos objetivos principales al escribir *Más Allá de la Empatía: Una terapia de Contacto-en-la-Relación*. Uno fue describir nuestra teoría de la terapia de un modo claro y ameno; y el otro fue ofrecer sugerencias igual de claras y amenas acerca de cómo los psicoterapeutas pueden poner realmente en práctica esa teoría en la consulta. Reconocemos, por supuesto, que ningún libro puede sustituir el trabajo con los clientes, la supervisión, o la observación de cómo un psicoterapeuta experto lleva a cabo una entrevista terapéutica. Debido a la importancia que los ejemplos aportan al acercar la teoría “a las trincheras” (y mostrar así el intercambio real entre psicoterapeuta y cliente), hemos proporcionado numerosos ejemplos basados en transcripciones reales de sesiones de psicoterapia llevadas a cabo con nuestros clientes.

La Psicoterapia Integrativa, el método de psicoterapia en el cual se basa este libro, se centra en la relación. Creemos que estar psicológicamente sanos –de hecho, ser plenamente humanos– consiste en estar en relación con los demás. Necesitamos la relación: necesitamos pasar tiempo con personas que nos respeten y nos valoren, que apoyen los esfuerzos que hacemos para expresarnos como individuos singulares, y que nos cuiden y nos den cariño cuando necesitamos recibir cuidados y cariño, pero que también aplaudan y celebren nuestra capacidad de cuidar de nosotros mismos.

Cuando las personas con las que estamos en contacto reconocen estos tipos de necesidades relacionales, y cuando esas personas responden a nuestras nece-

sidades relacionales de un modo adecuado, el resultado es la salud y el crecimiento psicológico. El mal-estar¹ psicológico, en cambio, surge del fracaso relacional: la experiencia acumulativa de necesidades relacionales no satisfechas.

Para poder participar en relaciones que mejoren la salud, uno tiene que ser capaz de establecer y mantener el contacto consigo mismo y con otras personas. El contacto es la piedra angular² de la relación: es lo que hace realmente posible la relación. El primer y más importante trabajo de un psicoterapeuta es el de aumentar la capacidad de su cliente de mantener el contacto: el contacto interno (contacto consigo mismo) y el contacto externo (contacto con los demás). El contacto interno implica que uno es plenamente consciente de su experiencia³ interna, incluidos los pensamientos, las emociones, los deseos, las actitudes y las sensaciones. El contacto externo, de igual modo, implica ser consciente de todo lo que está disponible en el entorno exterior y, especialmente, de esa parte del entorno compuesta por otras personas. En una persona psicológicamente sana, el contacto interno y el externo interactúan; uno depende del otro, y ninguno de ellos puede existir de forma aislada.

A medida que las personas hacen frente a los inevitables traumas de la vida, grandes y pequeños, van desarrollando formas de protegerse del dolor. Esos patrones autoprotectores (útiles algunas veces, incluso necesarios al principio) pueden pasar a ser destructivos a medida que uno entra en nuevas fases de la vida. Lamentablemente, lo que se ha aprendido como respuesta a una situación traumática específica tiende a generalizarse, a convertirse en un modo de responder al mundo que se ha hecho habitual y más o menos inconsciente.

Mientras nuestras respuestas estén determinadas por esos patrones, nuestra capacidad para establecer pleno contacto disminuirá. Un guión automático habrá remplazado a una forma –espontánea, creativa y con contacto– de interactuar con el propio *self* y con los demás. La tarea del psicoterapeuta es, desde nuestra perspectiva, ayudar a los clientes a salir de esos patrones de guión y ayudarles a redescubrir su capacidad para relacionarse con contacto mediante la reintegración de aquellas partes de sí mismos de las que ya no son conscientes y, a que a partir de ello puedan, como personas completas⁴, comprometerse de nuevo con el mundo.

En este libro aprenderás cómo ayudar a los clientes en el proceso de remplazar viejos patrones de guión por relaciones con contacto auténticas. Recibi-

rás información sobre los tres elementos terapéuticos que creemos que pueden promover este proceso: la *indagación*, la *sintonización*⁵ y la *implicación*. Mediante una *indagación* hábil sobre lo que está experimentando el cliente, una *sintonización* atenta con esa experiencia en curso, y una *implicación* adecuada en el proceso terapéutico, el psicoterapeuta integrativo puede conducir a los clientes a reconocer y a superar los patrones autoprotectores que, si bien fueron en su día necesarios para la supervivencia, son ahora perjudiciales.

La Psicoterapia “integrativa” se está convirtiendo en un tipo de psicoterapia muy popular; y la popularidad trae consigo una plétora de definiciones. Tanto en este libro como en nuestro anterior volumen *La Psicoterapia Integrativa en Acción*, la palabra “integrativa” tiene dos significados ya que abarca dos aspectos de lo que sucede en la terapia. Primero, como se ha descrito más arriba, ayudamos al cliente a que integre su propio *self*; a que sea de nuevo consciente de las sensaciones, las respuestas, las aptitudes, las esperanzas, los sueños, los miedos y las fantasías que habían sido escindidos y ocultados como resultado de un trauma agudo o acumulativo. En resumen, “integración” significa llegar a estar de nuevo entero, con pleno acceso a todo lo que uno es y a todo lo que uno puede llegar a ser.

En segundo lugar, “integrativa” hace referencia a nuestra teoría del método terapéutico, que integra conceptos y técnicas a partir de múltiples y variados enfoques. Agradecemos y utilizamos, con profundo reconocimiento, los *insights*⁶ de la Psicoterapia Centrada en el Cliente, del Análisis Transaccional, de la Terapia Gestalt, y de las perspectivas psicoanalíticas contemporáneas—especialmente los enfoques intersubjetivos y la Teoría de las Relaciones Objetales británica—. A diferencia de lo que sería un enfoque “ecléctico”, hemos intentado construir una terapia que sea consecuente de un modo lógico, y en la que cada elemento o técnica este basado en un conjunto de conceptos básico y claramente definido sobre la naturaleza de las relaciones humanas. Y nos hemos reservado el derecho de ser selectivos: incorporar solamente aquellos aspectos de otras teorías y enfoques que encajen dentro de un marco teórico global y coherente, y que hayan demostrado ser clínicamente útiles.

Si has leído hasta aquí, esperamos que estés pensando algo así: “Humm... suena bien. Pero, libros, hay muchos; y muchos hacen afirmaciones similares. ¿Qué tiene este de diferente?”. Es justo hacerse esa pregunta, e intentaremos responderla.

Nos quedamos algo sorprendidos cuando una de las afirmaciones sobre la singularidad de *Más Allá de la Empatía* surgió más o menos por accidente y, psicoterapeutas experimentados nos comentaron que este libro les resultó útil y estimulante. Nos dijeron que nuestra forma de escribir, de algún modo, estaba compuesta por diferentes “estratos”, y que cada vez que leían nuestro libro, descubrían nuevas capas de significado de las cuales no se habían dado cuenta antes.

También, numerosos psicoterapeutas principiantes encontraron valioso este libro y pudieron entenderlo y aplicarlo a su trabajo con clientes.

Ahora nos damos cuenta de que nuestros esfuerzos para crear una explicación amena (¡y sin jerga!) sobre cómo vemos la terapia, han dado como resultado un libro que pueden leer y utilizar personas con múltiples y diversas aptitudes y formaciones terapéuticas.

Quizás una de las razones por las que *Más Allá de la Empatía* tiene esta amplia gama de utilidades, es que tiende a ocuparse fundamentalmente del “terreno intermedio” de la competencia terapéutica. No es un libro sobre aptitudes de escucha básicas, ni sobre esas técnicas preparatorias con las que casi todos los psicoterapeutas empiezan su formación. Tampoco es un enfoque restringido y orientado a la técnica, ni está dedicado exclusivamente a un solo modo de ver las interacciones humanas. Se ha convertido más bien en una especie de puente que conecta las aptitudes básicas *que-todo-el-mundo-tiene-que-aprender-pero-que-uno-no-sabe-adónde-lo-llevan* con una visión global y coherente del proceso terapéutico. Puesto que la teoría terapéutica en la que se basa nuestro trabajo es “integrativa” (en el segundo sentido que le damos a la palabra) reúne partes de muchas teorías diferentes. Profesionales de todas estas teorías encontrarán útiles –¡eso esperamos!– nuestras ideas.

Los métodos de terapia descritos en este libro tienen una amplia aplicación. Proporcionan un conjunto de directrices para la psicoterapia individual “tradicional”, como puede verse a partir de la mayoría de las transcripciones que hemos incluido. Son útiles tanto para un trabajo a corto plazo, como para un trabajo a largo plazo: nosotros y nuestros estudiantes hemos utilizado el enfoque con clientes que han estado en terapia durante meses e incluso años, y lo hemos utilizado también en entornos en los que el contrato abarca una sola sesión de trabajo terapéutico. Como puede verse en el capítulo 12, el hecho de que nos centremos en la relación hace que la Psicoterapia Integrativa sea espe-

cialmente pertinente para trabajar con parejas. Y tal como hemos descubierto tanto en grupos regulares de terapia en curso, como en seminarios y talleres de formación, la Psicoterapia Integrativa proporciona también un marco muy eficaz para la terapia de grupo.

Llegados a este punto, puede ser oportuno comentar la estructura de *Más Allá de la Empatía*. Hemos dividido el libro en dos secciones principales. La primera sección expone nuestra teoría de la terapia, y describe los métodos que empleamos cuando utilizamos esa teoría. Hemos ofrecido muchos ejemplos tomados de sesiones de terapia reales. Algunos son bastante breves, con solo algunas transacciones, y otros llegan a ocupar más o menos una página. Para cuando llegues al final de los primeros seis capítulos, deberías poder tener una idea bastante clara de lo que tratamos de hacer terapéuticamente, y de por qué tratamos de hacerlo.

En la segunda sección del libro pasamos a ofrecer transcripciones largas, para que puedas ver cómo se desarrolla realmente la Psicoterapia Integrativa en nuestro trabajo con clientes. Esas transcripciones contienen la mayor parte o la totalidad de una sesión de terapia determinada. Por clara que pueda ser una teoría, los clientes reales pueden necesitar que se haga algo singular, que se lleve el trabajo por caminos que no se puedan predecir. Queremos mostrarte los detalles de ese proceso; mostrarte sesiones de trabajo desde el principio hasta el final, sin saltos ni atajos. Las transcripciones se ofrecen acompañadas de abundantes comentarios nuestros acerca del trabajo, y de debates sobre la intervención elegida por el psicoterapeuta y sus efectos en el progreso del trabajo.

Como sucede a menudo en los libros sobre terapia, nuestro capítulo final proporciona un resumen, una retrospectiva. Intentamos volver a juntar todas las partes sueltas en un marco que te ayudará a ver cómo se relaciona cada una de ellas con las demás.

Bueno, la tarea está casi completa... –¡es curioso que los autores siempre escribamos el principio de un libro al final...!, ¿verdad?– lo que queda es mostrar nuestro reconocimiento a las personas cuyas ideas, creatividad y apoyo han hecho posible nuestra tarea. En el verdadero sentido de la expresión, este libro no es solo nuestro. Se ha elaborado a partir del trabajo de muchas otras personas: de nuestros predecesores, muchos de los cuales aparecen en la bibliografía y constituyen la base de nuestro trabajo. De nuestros contemporáneos.,

cuyas ideas y argumentos han estimulado nuestro pensamiento, y de los cuales hemos absorbido más de lo que podemos llegar a imaginar. Y de nuestros clientes, que siguen enseñándonos a medida que trabajamos con ellos.

No hay forma posible de mostrar nuestro reconocimiento a todas y cada una de las personas que han conformado nuestro pensamiento. ¡Son demasiadas! Además, somos muy conscientes de que hemos absorbido ideas de otros y las hemos hecho nuestras hasta tal punto, que ya no podemos distinguir qué es de ellos y qué es nuestro. Sospechamos que, a menudo, se trata de las dos cosas: no es raro que diversas personas inteligentes que contemplen los mismos fenómenos puedan llegar a conclusiones parecidas. Ese es el camino de la ciencia, y esa es la naturaleza de la integración de ideas... y, aunque puede contribuir a la obtención de un enfoque completo y equilibrado, complica, sin duda, la tarea de mostrar nuestro reconocimiento a todos aquellos que lo merecen. Hemos intentado, en la primera sección del libro, proporcionar referencias bibliográficas bastante amplias: a través de ellas, el lector interesado podrá averiguar la procedencia de algunas ideas y llegar a aquellos cuyo trabajo ha prefigurado o confirmado nuestro propio pensamiento o ha influido en él. En los capítulos de las transcripciones y en nuestros capítulos de resumen hemos omitido estas amplias referencias bibliográficas, puesto que hacerlo habría resultado redundante.

Hay dos grupos de personas cuyas contribuciones deben recibir un reconocimiento explícito. En primer lugar, están los colegas del Seminario de Desarrollo Profesional y de los programas de formación en curso del *Institute for Integrative Psychotherapy* (Instituto de Psicoterapia Integrativa). Estos programas dedicaron diversos debates a hacer un análisis meticuloso y crítico sobre las transcripciones de las sesiones de terapia (muchas de las cuales pueden encontrarse en el libro *Psicoterapia Integrativa en Acción*), y este análisis llevó al desarrollo de los conceptos de *indagación*, *sintonización* e *implicación* como elementos básicos de nuestro abordaje en psicoterapia. Nuestros compañeros y colegas de los programas del *Institute for Integrative Psychotherapy* nos han ayudado a perfilar ideas; han discutido apasionadamente con nosotros; nos han hecho clarificar, recomponer y corregir nuestro trabajo. *Más Allá de la Empatía* es un libro impregnado de su influencia y, sin ellos, este libro sería muy diferente y mucho menos de lo que es. Así como nosotros estamos orgullosos de nuestro trabajo, también deberían estarlo ellos.

En segundo lugar, queremos agradecer la ayuda que hemos recibido de los profesionales de Brunner y Mazel. Desde los ánimos que nos dieron cuando presentamos nuestro primer y parcial manuscrito, pasando por todo el largo proceso que supone la producción de un libro hasta que finalmente sale a la luz, su ayuda ha sido extraordinaria. La respuesta de los tres revisores anónimos fue gratificante; y los redactores y los directores de producción Lansing Hayes, Toby Wahl y Catherine Van Sciver no podrían habernos prestado más apoyo.

A todos, ¡muchas gracias! Y gracias también a ti, querido lector, por quedarte con nosotros durante este largo Prólogo. Y, ahora, pasemos, *Más Allá de la Empatía*, a una terapia de *indagación, sintonización e implicación*.

Notas

1. Nota de la traductora (N. de la t.): El autor escribe la palabra “*disease*” (enfermedad) con su división etimológica: “*dis-ease*”. El prefijo “*dis-*” niega la palabra a la que precede; “*ease*” significa que se está cómodo, en calma, relajado. La palabra “malestar” dividida como “mal-estar” es la opción de traducción que más fielmente refleja el matiz que el autor desea transmitir aquí: no estar bien, no estar cómodo ni en calma ni relajado; y con la connotación de “enfermedad” (“*disease*”).
2. N. de la t.: La “*piedra angular y de toque*” es aquello que conduce al conocimiento de la bondad o malicia de algo (Fuente: Diccionario de la Real Academia Española).
3. N. de la t.: La expresión original “*to experience*” significa “tener una experiencia”. Está difundido entre algunos psicoterapeutas integrativos el uso de la palabra “*experienciar*”. Aunque todavía no está recogido en el DRAE, hay ya importantes colectivos en el campo de la psicoterapia que utilizan esta palabra de modo habitual, tanto oralmente como por escrito, y que reclaman su inclusión en el diccionario oficial. Por razones de fluidez en la lectura de este libro, se ha traducido el verbo “*to experience*” por “*experimentar*”, dejando claro que no es el equivalente a “*hacer un experimento*”. (Cuando este verbo significa “*hacer un experimento*”, ello queda claro por el contexto. Para evitar que se lo relacione con “*hacer un experimento*”, se ha utilizado, cuando ha sido preciso, la palabra “*experiencial*” en lugar de “*experimental*” [del inglés: “*experiential*”], y se ha utilizado “*experiencia*” en lugar de “*experimentación*” o “*experienciación*” [del inglés: “*experienting*”).
4. N. de la t.: En el original, “*whole person*” se refiere a una persona entera de nuevo, recuperada tras una herida, sana mental o emocionalmente. Una traducción difundida es “*persona completa*”. Puesto que el matiz aquí no es el de “*ser completo*”, sino el de “*estar entero*” tras una escisión del propio *self*, se utiliza la traducción “*persona entera*”.
5. N. de la t.: Aunque se ha difundido el uso de la palabra “*sintonía*” para traducir “*attunement*”, “*sintonía*” es el resultado y “*attunement*” hace referencia al proceso de sintonizar y, por lo tanto, la traducción que se utiliza en este libro es “*sintonización*”.

6. N. de la t.: Puesto que en español está muy difundido el uso de la palabra “*insight*”, en inglés, se ha optado por dejarla así en el libro. Definición de “*insight*”: “Es un término inglés que significa literalmente ‘destello de la conciencia’ y se usa particularmente en psicología para designar la comprensión intuitiva de algo. Mediante un *insight* el sujeto ‘capta’ e ‘internaliza’ una verdad revelada que trasciende su propio estado de conciencia, su propio ser. (...) Puede ocurrir inesperadamente, luego de un trabajo profundo, simbólicamente, o mediante el empleo de diversas técnicas afines. (...)” (Fuente: Wikipedia).

Prólogo a la Edición en Español

El tiempo ha pasado rápidamente en estos quince años, desde que Janet P. Moursund, Rebecca L. Trautmann y yo recopilamos por primera vez nuestras observaciones clínicas y la investigación cualitativa que nos llevo a desarrollar y a refinar los conceptos presentados en *Más Allá de la Empatía: Una terapia del contacto-en-relación*.

Estábamos tan satisfechos de la estupenda acogida que había recibido nuestro libro anterior *Psicoterapia Integrativa en Acción* (1998) entre la comunidad profesional de psicoterapeutas que nos animamos a escribir acerca de la psicoterapia relacional que llevamos a cabo en el día a día de nuestras consultas. Las transcripciones de terapia que habían sido presentadas en *Psicoterapia Integrativa en Acción* se tomaron en maratones intensivos de grupos terapéuticos que tenían una duración de varios días. A través de nuestras anotaciones y descripciones de la terapia en cada capítulo se presenta una vivida imagen de como practicamos una psicoterapia experiencial y profunda. Los capítulos describen una terapia que se esfuerza continuamente en integrar el afecto, la cognición, y la fisiología en el marco de una relación de cuidado de tal forma que la conducta resultante sea una opción en el contexto actual y no esté motivada por el miedo o la compulsión.

En *Más Allá de la Empatía* quisimos escribir acerca de la centralidad e importancia de la relación terapéutica: aquello que nosotros estábamos haciendo hora tras hora, día tras día, en nuestro trabajo con un variado tipo de clientes. Quisimos comunicar el significado y el poder de una **Terapia de contacto-en-relación** así como la filosofía, principios, actitudes y habilidades que hacen posible la creación del contacto intersubjetivo.

Nosotros consideramos que “la curación de la negligencia acumulada y del trauma se produce a través de una relación terapéutica de pleno contacto –una relación que consistentemente respeta y responde a las necesidades relacionales del cliente”. Nuestro enfoque, no-patologizante, en las necesidades relacionales y en el desesperado intento de auto-regulación y de compensación por las perturbaciones relacionales, son lo que hacen que la teoría y métodos presentados en este libro resulten únicos.

Mas que presentar una perspectiva psicopatológica –tan evidente en muchos libros de psicoterapia– nosotros vamos a presentar una perspectiva evolutiva que se enfoca en los conflictos relacionales, en las necesidades insatisfechas y en las presiones externas que experimenta el niño pequeño, y también, en como el niño se las arregla para manejar las dificultades relacionales.

Junto con ello, vamos a describir las conclusiones que obtuvimos en la investigación clínica acerca de la eficacia terapéutica de una Psicoterapia Relacional basada en la *indagación*, en la sintonía y en la implicación.

Este libro está ahora disponible en la versión española gracias al compromiso y dedicación de Amaia Mauriz Etxabe Ph.D., directora del Instituto “Bios, Psicólogos” de Bilbao. Durante años Amaia soñó con lograr que este libro estuviese disponible para sus alumnos y los colegas que participaban en grupos de supervisión en los programas de Formación en Psicoterapia Integrativa que ella dirige. Ha invertido de forma voluntaria incontables horas clarificando y definiendo términos y conceptos que encajen en español con el sentido evolutivo, respetuoso, relacional y no-patologizante que está contenido en la edición inglesa. Amaia ha logrado captar las actitudes terapéuticas, la filosofía y los principios de una psicoterapia de contacto-en-la-relación. Gracias Amaia por todo lo que has hecho para hacer realidad la edición de este libro en español. Y gracias también a todos los colegas del instituto Bios y del Seminario de Desarrollo Profesional de Bilbao que han apoyado y ayudado a la versión final, especialmente a Arantza Arrillaga, Bibi Martín, Yarima Etxebarria, Feli P. Onrait, Aitor Mauriz, Juan Luis Santamaria y Miren Azkoaga que han revisado cuidadosamente la versión final de este libro.

Quiero también agradecer a Nuria Mestre por su traducción profesional, ella ha sido muy meticulosa en la organización de los numerosos detalles de esta traducción. Otras dos personas: Ángela Pérez Burgos y Carmen Cuenca,

fueron también generosas y dedicadas en el proceso de clarificar el inglés coloquial y seleccionar la terminología más apropiada en español que comunique los significados únicos de la versión inglesa... ¡Ángela, Carmen... os aprecio! Y mi agradecimiento también a Peter Bourquin por ponerme en contacto con la editorial Desclée De Brouwer y por facilitar nuestros primeros encuentros. Y por supuesto ¡GRACIAS! a Javier Gogeaskoetxea, editor de Desclée, por su estímulo y apoyo en la preparación y publicación de este libro en castellano.

*Richard G. Erskine, Ph.D
Vancouver, BC, Canadá*

Introducción

Ante la página en blanco, al escribir este prefacio me pregunto qué puedo decir que os ayude a “saludar” a este libro, a encontraros con su esencia... y hay tanto que decir que no sé muy bien por dónde empezar.

Quizá tenga que compartir algunos recuerdos con vosotros, recuerdos que hablan de la importancia de traer a la lengua castellana un libro que nos habla a clínicos y psicoterapeutas de cómo acercarnos al otro, a nuestros clientes y pacientes desde una perspectiva que va *“Más Allá de la Empatía”*. Porque en este caso, el título es la promesa de lo que vamos a encontrar en las páginas de este trabajo.

Esta obra será un manual, un estudio y un diálogo sobre los conceptos más importantes y sobre las actitudes más esenciales para aprender a observar, a escuchar y a sintonizar con el otro, para aprender a establecer un contacto reparador y profundo mucho más allá del concepto, tan citado y a veces ambiguo de tanto usarlo: la empatía.

Es un libro que nos va a hablar del contacto. El contacto profundo entre dos personas: terapeuta y cliente, que al enfrentarse a la intrigante (a veces dolorosa, también confusa y excitante) y siempre compleja tarea de descubrir al otro, de acompañarle en el recorrido del propio encuentro dirigido a la comprensión de las dinámicas psíquicas y de sus funciones adaptativas, tendrá que abordar diferentes fases.

Fases que exigirán de ambos participantes en la diada terapéutica un alto compromiso mutuo que retará a la propia integridad:

- en el o la cliente retará los sistemas de creencias establecidos en el transcurso de su propia vida y de las experiencias relacionales que haya tenido repetidamente.
- y en el o la terapeuta retará las limitaciones que, con cierta frecuencia, pueden provenir incluso del propio marco de referencia teórico: el propio “*background*” que a menudo funciona para el clínico tanto como una fuente de conocimiento, como a modo de convicciones teóricas limitantes y basadas en un conocimiento parcial que podemos aplicar de forma demasiado rígida para buscar seguridad ante la incertidumbre natural de todo acompañamiento en el proceso de crecimiento y salud.

Seguridad que desde luego, como terapeutas, a menudo, no podremos encontrar en otro lugar que en el respeto a la propia relación terapéutica co-creada con cada persona y con cada cliente, siempre única y siempre objeto de continua revisión, cambio y aprendizaje.

Hablaba antes de antecedentes y de recuerdos: muchos años atrás me encontré con un cliente cuyo tratamiento me resultaba extraordinariamente difícil. La psicoterapia parecía avanzar y mi cliente mejoraba, pero era ciertamente inquietante, porque yo no alcanzaba a entender cuáles eran los factores, en las circunstancias y en la historia que relataba, que justificasen su elevadísimo nivel de sufrimiento, su enorme angustia y su profunda sensación de soledad... Todo en su narrativa parecía tan regular y apropiado... Tampoco alcanzaba a comprender qué era lo que resultaba tan esencial en el proceso terapéutico que le hacía evolucionar y sentirse mejor.

Por aquel entonces participaba en un grupo de supervisión con un afamado analista y llevé también el caso a supervisión con otros dos grandes psicoterapeutas, uno de ellos un gran teórico ampliamente reconocido. En ambos casos sus aportaciones respecto al trabajo con mi cliente fueron gratas, pero no concluían nada esencial que me ofreciese una base sólida desde la cual pensar y afrontar el reto de ese caso.

Desorientada aún y preocupada, acudí en esa época a un congreso europeo de Análisis Transaccional que se celebraba en Italia y casualmente asistí a la conferencia plenaria que Richard Erskine impartía junto con Rebecca Trautmann.

No recuerdo el lema de la conferencia ni muchos de sus detalles, pero no olvidaré el alivio y el disfrute de entender allí, como parte del público, el efecto en mi cliente de las múltiples asintonías en su desarrollo, el efecto de las aparentemente pequeñas situaciones relacionales fallidas que van dejando un lastre afectivo y que van creando conclusiones existenciales sobre sí mismo, sobre el valor de la vida o sobre los otros. Entendí, en definitiva, el concepto del pequeño trauma acumulativo, tan sutil y tan sostenido en el tiempo que se va imbricando en el tejido afectivo de la persona, que se va manifestando en sus pensamientos y muy frecuentemente en su fisiología y que ¿cómo no? terminará de formar parte de actitudes y comportamientos que determinarán la forma en que la persona se relaciona con los demás y actúa en la vida.

En definitiva, en aquella conferencia encontré dos conceptos que estarán ampliamente descritos en este libro de forma muy didáctica y clara: el ya citado del *pequeño trauma acumulativo* y la importancia de las *necesidades relacionales*. Desde entonces –hace ya cerca de 20 años– hasta hoy, ambos son parte esencial de mi mirada clínica... clarificadores, potentes y enormemente relevantes para la intervención psicoterapéutica. Útiles y significativos para mí como ser humano que interactúa con otras personas mucho más allá del encuentro como psicóloga o psicoterapeuta.

Sin duda, a estas alturas estarás preguntándote ¿sí, pero qué voy a encontrar yo en este libro?

La respuesta es “depende”... Sí, porque si estás iniciando tu trayectoria profesional lo que encontrarás en este libro te será de enorme valía, ya que los autores presentan las bases teóricas de la Psicoterapia Integrativa, abarcando tanto su actitud personal y terapéutica como los métodos clínicos propios de esta línea.

Te enseñará cómo abordar la psicoterapia desde el uso clínico de la *indagación, y lo hará* con descripciones y definiciones acompañadas con ejemplos claros basados en transcripciones de sesiones clínicas reales que ilustran cómo preguntar e investigar en la experiencia del cliente, y cómo ayudarlo a descubrir su *experiencia fenomenológica* y acompañarlo a comprender su historia personal, y a entender así los significados que atribuyó a sus experiencias.

Te ayudará a ver cómo se construye la narrativa de la historia que permanecerá fuera de la consciencia, bien por olvidada, negada o bloqueada, bien

por habitual y repetida, tanto que pareció ser la esencia indudable de la propia vida, tan habitual que nunca antes había encontrado un interlocutor *sintónico* y empático capaz de ayudar al cliente a tomar consciencia, perspectiva y a encontrar palabras que permitan comprender la dimensión y efecto de la experiencia vivida, sin juicio y sin crítica, desde una profunda aceptación, seguridad y respeto, con *implicación terapéutica*.

Sí, implicación, entendida siempre como esa forma de estar desde una *presencia terapéutica* segura, respetuosa y sintónica, que ayuda a *normalizar*, es decir, a entender la función profunda de **conductas**, sentimientos y actitudes de los que la persona se avergüenza o incomoda, porque percibe como disfuncionales, y que le llevan a pensarse o percibirse desde la sensación de que “algo está mal en mí”.

Pero desde los métodos de la Psicoterapia Integrativa, R. Erskine, R. Trautmann y J. Moursound nos enseñarán a ver todo ello más allá de la etiqueta disfuncional y a comprender su función adaptativa, a entender cómo esos aspectos problemáticos fueron parte de patrones y mecanismos de defensa que tenían una función estabilizadora y autoprotectora, y constituían la mejor solución posible que la persona encontró para resolver situaciones relacionales de estrés o carencia en una etapa particular de su desarrollo.

Otro aspecto a destacar de este libro es que te enseñará a mirar a tus pacientes y clientes más allá de la imagen histórica explícita, o más allá de la edad real de la persona. Pondrá el énfasis en el desarrollo evolutivo, en las fijaciones de lo no vivido y/o de lo no resuelto, ayudándote a ver a la persona no solo en la edad cronológica sino también en la edad intrapsíquica que en ese momento particular de la terapia tu cliente está experimentando. Validar, reconocer y trabajar con la regresión, diagnóstica y metodológicamente, es un aporte mayor que el Dr. Erskine y la Psicoterapia Integrativa ofrecen a la práctica de la psicoterapia en general y al entendimiento de la personalidad.

Será también, probablemente, un descubrimiento para ti el abordaje que presenta sobre lo introyectado... su función, sus manifestaciones y lo esencial que resulta para el trabajo terapéutico. La introyección como defensa y “solución” a déficits relacionales se convertirá aquí en un foco muy importante del trabajo psicoterapéutico, que nos ayudará a afrontar las complejidades de lo transmitido intergeneracionalmente, no solo desde la comprensión, sino también desde cómo abordar la *psicoterapia de la introyección*.

Este libro, en definitiva, te enseñará a escuchar más allá de las palabras la historia “encriptada” en los síntomas, a abordar el trabajo con lo que está fuera de la consciencia con un profundo respeto y *sintonía, indagando e implicándose*, manteniendo el contacto pleno en el proceso de la psicoterapia y poniendo siempre el énfasis en el hecho de que la problemática de las personas a las que atendemos se produce en la relación y solo en la relación, en una relación profunda y de pleno contacto, podrá repararse.

El contacto externo e interno, las interrupciones del mismo, la presencia terapéutica, las necesidades relacionales, su importancia y su centralidad para la salud, tanto en la terapia individual, como en la terapia de pareja, serán algunos de los muchos puntos inolvidables y relevantes que encontrarás en estas páginas.

Si ya no estás iniciando, –incluso si ya conoces muchos de los conceptos de la Psicoterapia Integrativa y sabes de su valor para el trabajo profundo en el camino de la cura del *guión de vida*, y de las limitaciones que nuestros clientes y pacientes traen– encontrarás en *Más Allá de la Empatía* conocimientos, reflexiones, teoría y transcripciones de sesiones que te ayudarán a repensar, revisar y aprender mucho más sobre el concepto, tan resbaladizo, del inconsciente y de sus procesos. Por arte de la teoría y del análisis profundo que presenta, entenderás cómo mucho de lo que está fuera de la conciencia nos habla de la parte de la historia de la persona que está más allá de la memoria explícita, enraizado en experiencias preverbales tempranas, en reacciones de supervivencia, en memorias y recuerdos procedimentales que se expresan en el hoy a través del lenguaje de los síntomas, en el lenguaje de la transferencia y que están, así mismo, codificadas en el cuerpo.

El arte de escuchar a lo cognitivo, a lo emocional y afectivo, de escuchar y abordar lo fisiológico con valentía, honestidad e implicación, para que la conducta, actitudes y el comportamiento puedan cambiar, evolucionar y hacerse más libres y sanos, es finalmente lo que este libro nos propone y enseña.

Para acabar me gustaría compartir otra anécdota más. Tras aquel primer encuentro con la Psicoterapia Integrativa y el Dr. Erskine, donde por fin obtuve una visión sobre mi cliente que me ayudó a entender y orientar la terapia, pasaron varios años hasta que Dña. Concha de Diego, brillante colega e inquieta buscadora de conocimiento para sí misma y sus alumnos, invitó al Dr. Erskine a Madrid, a su centro de psicoterapia y formación “Ethos” .

Indudablemente participé en el curso que impartía y de nuevo aprendí algo que tampoco olvidé y aún me sirve hoy, cada día, para entender y trabajar con muchas personas: a escuchar la historia que cuenta el silencio, a entender los mensajes que el bloqueo conlleva, a respetar, reconducir y “reciclar” el valor y significado del “no sé”, del vacío de recuerdos, de muchas de las “nieblas” y ausencias que hay en cada sesión. Y desde entonces hasta hoy somos muchos los colegas que hemos seguido aprendiendo y formándonos con el Dr. Erskine, buscando aprender a acompañar con integridad y honestidad en el camino único de cada proceso de psicoterapia.

Aprendimos, y aprendemos, que la psicoterapia no está hecha de muchas líneas, no es ecléctica y no se coge un poco de lo que va siendo útil, ni es tampoco la militancia de un marco teórico. Es más bien la integración de los conceptos de diversas líneas teóricas y técnicas que tienen una función específica, en momentos concretos de la psicoterapia, en función de la problemática que se aborde y de las puertas que cada persona nos abre al *contacto*, allí donde la persona puede empezar a trabajar.

El camino de la Psicoterapia Integrativa nos enseña a trabajar en la “magia” del encuentro profundo, seguro y estable, y nos ayuda a no buscar la magia de recetas clínicas “a salto de mata”, a disfrutar, a crecer y a aprender con y en el proceso terapéutico.

En un reciente seminario con el Dr. Erskine, me daba cuenta de que aquí hablamos de un tipo de Psicoterapia que requiere un conocimiento profundo de diversos métodos terapéuticos para ponerlos al servicio del arte del verdadero encuentro interpersonal; donde se respira con el otro, se acompaña sin miedo a implicarse en transmitir a nuestros pacientes o clientes, mucho *Más Allá de la Empatía*, un mensaje profundo, repetitivo, consistente y coherente, en la forma y en el fondo; con permiso para crear una experiencia terapéutica reparadora que comunique al otro el mensaje de que puede expresar su experiencia, poner en palabras su verdad, porque ya no es necesario que sienta a solas, que se sujete en la represión, ni que se autoconforte en soledad, un mensaje que comunica la seguridad, dependibilidad y aceptación de la relación terapéutica, donde la persona pueda de nuevo encontrar recursos, sueños y relaciones, donde los síntomas puedan poco a poco, perder por fin su función.

Al final del último seminario, el Dr. Erskine acabó diciendo algo que sin duda muchos compartimos: “Tenemos el mejor trabajo del mundo: nos senta-

mos con alguien a quien no conocemos, no entendemos, ni captamos en profundidad. Alguien que es un completo misterio para nosotros, y el trabajo de descubrirle y de intentar entenderle ¡es tan, tan intrigante! que cuando somos pacientes, y estamos plenamente presentes, cuando de forma respetuosa y sintónica indagamos, indagamos e indagamos... el misterio se convierte en un descubrimiento compartido, y sí, el misterio se revela y esto será la base del cambio y el principio del crecimiento”.

Bilbao, 28 de febrero 2012

Amaia Mauriz Etxabe

Psicóloga Clínica y Psicoterapeuta

Referencias

- Erskine, R.G. (1997). Trauma, dissociation and a reparentive relationships. *Australian Gestalt Journal*, 1, 38-47.
- Erskine, R.G. & Moursund, J.P. (1988/1997). *Integrative Psychotherapy in Action*. Highland.
- Erskine, R.G. & Trautmann, R.L. (1996). *Theories and Methods of an Integrative Transactional Analysis: Volume of Selected Articles* San Francisco. TA Press.
- Erskine, R.G. (2003). “La relación terapéutica: Una psicoterapia integradora en acción”. Publicado en la Revista del Colegio Oficial de Psicólogos de Bizkaia: *Psikologías*, nº febrero, 03.bizkaia@correo.cop.es
- Erskine, R.G. & Moursund J.P. (2004). *Integrative Psychotherapy: The Art and Science of Relationship*. Canadá. Thomson & Brooks/Cole
- Erskine R.G. & others. (Edited by Erskine), (2010). “Life Scripts”: *A Transactional Analysis of Unconscious Relational Patterns*. London. Karnac
- Erskine, R.G.. (2012). El Desafío de Crecer. *Revista Oficial de Psicólogos de Bizkaia: Psikologías*. nº junio, 12.bizkaia@correo.cop.es