

Vulnerabilidad, Autenticidad y Contacto Intersubjetivo: Principios Filosóficos de la Psicoterapia Integrativa

Richard G. Erskine, PhD
Instituto de Psicoterapia Integrativa

Traducción: Rafaela Esclapez

Revisión: Angela Pérez Burgos

Vulnerabilidad, Autenticidad y Contacto Intersubjetivo son tres palabras que reflejan varios principios filosóficos de una Psicoterapia Integrativa centrada en el aspecto relacional. En el proceso de escribir sobre la Psicoterapia Integrativa y enseñarla, con frecuencia he demostrado y me he referido a varios supuestos filosóficos que son la base para trabajar relacional e integrativamente. Con ocasión de este 6º Congreso bianual de la Asociación Internacional de Psicoterapia Integrativa, quiero abordar el tema de los principios de este congreso articulando algunos de los principios inherentes en una psicoterapia respetuosa, co-construida y centrada en lo interpersonal.

En varias publicaciones describí y di ejemplos de diferentes métodos para facilitar la integración de la fisiología, el afecto y la cognición de nuestros clientes. Con tal integración, la conducta del individuo se convierte en un tema de consciencia y elección y no está estimulada por la compulsión o el miedo. Al releer los libros *Integrative Psychotherapy in Action* (1988/2011), *Beyond Empathy* (1999) y *The Art and Science of Relationship* (2004), me doy cuenta de que no he identificado específicamente o articulado claramente los principios filosóficos clave de la práctica terapéutica. El discurso de este congreso pretende remediar esa omisión y proporcionar un esquema y una síntesis de los principios filosóficos y los supuestos centrales de una Psicoterapia Integrativa centrada en el aspecto relacional.

Los principios y supuestos fundamentales detallados en este artículo son la base para nuestras intervenciones terapéuticas cuando realizamos una psicoterapia centrada en el aspecto relacional —una psicoterapia que considera la relación entre el terapeuta y el cliente como fundamental para un proceso de curación y crecimiento personal. No he enumerado estos principios en ningún orden específico. Lo más probable es que esta lista no esté completa y que pueda haber otros principios importantes que quieras añadir. Los siguientes son los supuestos filosóficos que influyen en mi visión, mi actitud terapéutica y las interacciones con los clientes:

Todas las personas son igualmente valiosas. Esto parece una afirmación tan simple y sin embargo, el concepto es profundo. Muchos de nuestros clientes han crecido en hogares y sistemas escolares donde les trataron como si no tuvieran valor como seres humanos. Ellos, como nosotros, intentan protegerse de ser vulnerables ante la presencia de negligencia, humillación o abuso físico.

Es responsabilidad nuestra encontrar formas de valorar a cada cliente incluso si no entendemos su conducta o qué les motiva. Esto implica respetar su vulnerabilidad, así como sus intentos de ser invulnerables, al tiempo que mantenemos una relación terapéutica que promueva una sensación de seguridad.

Mostramos este principio de igualdad cuando tratamos a nuestros clientes con amabilidad, cuando les proporcionamos opciones y elecciones, cuando creamos seguridad, y cuando les aceptamos como se presentan en vez de buscar una posible agenda ulterior. Cuando estamos de verdad en un contacto interpersonal, creamos un entorno seguro en el que nuestros clientes son libres para ser vulnerables con nosotros y nosotros con ellos. Ésta es una sensación de vulnerabilidad muy alentadora.

La vulnerabilidad puede ser sanadora cuando la persona tiene oportunidad de expresar las necesidades físicas y relacionales y de ser valorada justo tal y como uno es, al tiempo que permanece interpersonalmente segura. La vulnerabilidad incluye la apertura a cualquier encuentro interpersonal, en ausencia de defensas. Metafóricamente, la vulnerabilidad es como un bebé desnudo —un bebé libre de cualquier defensa— que busca contacto y necesita satisfacción, abierto al cuidado, y susceptible a un daño potencial.

Recuerdo un incidente en concreto, en el que valorar la experiencia del otro fue muy importante. El marido de una clienta irrumpió furioso en mi consulta, acusándome de destrozar su matrimonio. Se encolerizó, me maldijo y amenazó con causarme daño físico porque su mujer había cambiado como resultado de la terapia.

No había oportunidad de que yo hablara. Empecé a defenderme de su rabia. Quise tensar mi cuerpo para hacerme invulnerable. En vez de eso, me quedé sentado y quieto, respiré profundamente, escuché con atención su rabia, me tomé muy en serio su preocupación, observé la vulnerabilidad oculta, y valoré las diferentes necesidades-relacionales incrustadas en su rabia. Respondí a su necesidad de causar impacto, de definirse y de tener seguridad en su matrimonio. Él suavizó su voz cuando yo le hablé de sus necesidades como normales y valiosas. Fuimos vulnerables juntos. Accedió finalmente a asistir a una sesión de pareja al siguiente día.

Toda experiencia humana se organiza fisiológica, afectiva y/o cognitivamente. Nuestros imperativos biológicos requieren que otorguemos significado a nuestras experiencias fenomenológicas y que compartamos esos significados con otras personas. La gente está siempre comunicando una historia sobre su vida, ya sea de forma consciente o inconsciente. La comunicación inconsciente de nuestros clientes está entretejida en sus tensiones físicas, está trenzada en sus reacciones emocionales, está codificada en la forma que dan sentido visceral y cognitivo a sus situaciones actuales y del pasado.

Por tanto, nuestra tarea terapéutica es observar, indagar, escuchar, y decodificar los muchos intentos inconscientes de nuestros clientes de comunicar su historia vital y buscar una relación sanadora. Esto requiere que nos descentremos de

nuestra propia perspectiva y que experimentemos al cliente a través de la propia forma de estar en el mundo que él o ella tiene.

Una clienta, mujer de mediana edad, no me permitía que indagara. Se ponía tensa con cada indagación fenomenológica o histórica y, o bien se quedaba callada durante unos minutos o respondía con “No lo sé”. Yo podía ver la intensa tensión corporal que parecía aumentar con cada indagación.

Me di cuenta de que su cuerpo estaba inconscientemente comunicando una historia importante sobre sus experiencias vitales. Dejé de indagar y, en vez de eso, hice afirmaciones —afirmaciones que reflejaban sus tensiones corporales, su postura y su silencio. Tales afirmaciones incluían “Parece que es importante quedarte en silencio” y “Tal vez al mantener tensos tus músculos no tienes que sentir”. Después de varias sesiones en las que yo sólo empleé afirmaciones descriptivas, empezó a hablar sobre el abuso sexual en su familia y la falta de oportunidad para hablar con alguien que pudiera protegerla. Su historia se plasmaba en su tensión física y se comunicaba a través de su silencio.

Nuestra autenticidad está en nuestra consciencia de que “Yo no sé nada sobre el proceso interno de este cliente, por tanto, debo indagar continuamente sobre la experiencia fenomenológica de él o ella”. La autenticidad también se expresa cuando hablamos con sinceridad desde nuestro corazón —cuando contactamos verdaderamente de corazón a corazón. La curación de una confusión psicológica se da mediante una relación terapéutica de contacto pleno sostenido —una relación que involucra a dos individuos en un contacto interpersonal pleno— vulnerable y auténtico.

Incluso cuando hablamos de corazón a corazón, la relación terapéutica no es lo mismo que una amistad. Como psicoterapeutas, aportamos nuestro interés, compromiso, habilidad, y ética a cada encuentro terapéutico. Nuestras indagaciones y respuestas siempre están determinadas por las necesidades y el bienestar del cliente. Buscamos proporcionar una relación que permita que cada cliente exprese completamente su historia vital a otra persona respetuosa e implicada.

Toda conducta humana tiene significado en algún contexto. Es tarea terapéutica nuestra ayudar a que nuestros clientes sean conscientes de los diversos significados de sus conductas y fantasías y los aprecien. Esto incluye una implicación terapéutica de normalizar sus comportamientos ayudándoles a entender los contextos de los que derivan sus conductas, creencias o fantasías. Todas las conductas problemáticas y las interrupciones del contacto interno y externo sirven a alguna función psicológica, tales como reparación, predicción, identidad, continuidad, estabilidad o mejora. Antes de enfocar la terapia en el cambio conductual, es esencial conocer y apreciar las experiencias fenomenológicas de nuestros clientes y las variadas funciones psicológicas.

Una joven clienta se hacía repetidamente quemaduras con cigarrillos. En muchas ocasiones, su familia había intentado que parara, pero ella continuaba haciéndose quemaduras. Yo enfoqué nuestra terapia en las funciones de su auto-lesión y descubrimos que el objetivo de hacerse las quemaduras era “sentirse real” en vez de desensibilizada y disociada.

La resolución de los conflictos, tanto actuales como arcaicos, se produce cuando el cliente se hace consciente de los patrones relacionales implícitos, de la función psicológica de esos patrones y de cómo esos recuerdos implícitos tienen efecto en las relaciones actuales. Parte de nuestra tarea terapéutica es explorar con el cliente las múltiples funciones psicológicas que subyacen a dichas dinámicas, como las creencias de guión fijadas, las fantasías repetitivas, y/o la crítica interna.

El contacto interno y externo es esencial para el funcionamiento humano.

Muchos de nuestros clientes han perdido la competencia o incluso la capacidad de mantener el contacto interno y/o interpersonal. En una psicoterapia centrada en el aspecto relacional, estamos siempre invitando al cliente a un contacto pleno —un contacto con sus procesos internos de sensaciones corporales, afecto, recuerdos y pensamientos. Y también les invitamos al contacto externo —a que se comuniquen interpersonalmente con consciencia e intimidad. En una psicoterapia integrativa, una de las definiciones de salud psicológica es la capacidad de un individuo de ir pasando del contacto interno al externo.

Utilizamos el proceso intersubjetivo para identificar las interrupciones del contacto externo. Tales interrupciones en el contacto interpersonal puede que representen interrupciones internas significativas en el contacto con sensaciones físicas, con el afecto, con la memoria o con el razonamiento. También invitamos a nuestros clientes a que de forma consistente establezcan contacto intersubjetivo. Yo frecuentemente me entablo en una *indagación relacional* en la que le pregunto al cliente cómo él o ella experimenta nuestra relación. Le pregunto a él o a ella cómo experimenta mi tono de voz, cómo es que yo le señale una conducta o un gesto, o que me quede sentado en silencio. Una indagación relacional así, o bien lleva a una indagación fenomenológica adicional o a que yo comparta mi experiencia personal de nuestra relación.

El contacto intersubjetivo supone ese proceso vulnerable de que cada persona exprese sus propios y únicos sentimientos, fantasías, pensamientos y necesidades relacionales al tiempo que permite que los sentimientos, pensamientos, deseos y perspectivas del otro hagan un impacto en él o ella. Con un contacto intersubjetivo así, se co-crea una nueva sensación de entendimiento y apreciación y cada persona se desarrolla como consecuencia del encuentro.

Todas las personas a lo largo de la vida buscan relaciones y son interdependientes. Muchas de las dificultades que nuestros clientes describen están basadas en interrupciones repetidas de sus sistemas relacionales y en la incapacidad resultante para confiar en otras personas importantes cuando fue evolutivamente necesario. Como consecuencia, están inhibidos inconscientemente por modelos internos de funcionamiento relacional arcaicos que influyen en el desarrollo de un sentido del self y en la calidad de las relaciones interpersonales.

Mediante la psicoterapia, proporcionamos la autenticidad del contacto intersubjetivo que pueda retar las creencias de guión antiguas de nuestros clientes y los patrones de conducta disfuncionales. Ofrecemos una nueva relación intersubjetiva que proporciona seguridad emocional, validación y fiabilidad.

A medida que realizamos un cambio en un aspecto de los sistemas relacionales de nuestros clientes, influimos en sus otras relaciones también.

Cuando estamos en sintonía afectiva, rítmica y evolutiva con nuestros clientes, cuando de forma consistente indagamos sobre sus experiencias y cuando estamos auténticamente implicados con ellos, entonces cambiamos sus perspectivas de lo que es posible en el contacto intersubjetivo y abrimos nuevas posibilidades de que sean vulnerables y auténticos con otras personas en sus vidas.

El poder curativo del contacto intersubjetivo está ejemplificado en los casos de Elizabeth y Kay. Ambas llegaron a la terapia deprimidas y sintiéndose solas. Para cuando terminó la terapia, Elizabeth había cambiado su aspecto, ya no buscaba compulsivamente a su madre y había conseguido intimidad con su marido (Erskine, 2010). Kay llegó a la terapia enfadada con muchas personas de su vida. Tenía una profunda sensación de haber sufrido negligencia. Una constante sintonía a su nivel evolutivo, una validación de su afecto y de sus necesidades, y las respuestas reparativas a sus traumas produjeron una transformación en su personalidad. Después de determinar la terapia, Kay empezó como voluntaria en un hospital donde le encantaba trabajar con niños. (Erskine, 2008).

Los humanos tienen un impulso innato para crecer. Los antiguos griegos usaban el término "*physis*" para describir la vitalidad y la energía psíquica que hay en la salud, en la creatividad y en la expansión de nuestros horizontes personales. La *physis* es la fuente de nuestro impulso interno para desafiar lo conocido, para explorar formas diferentes de hacer y ser, para tener aspiraciones y para desarrollar nuestro pleno potencial.

Como psicoterapeuta, es mi compromiso que cada cliente establezca una relación plena de contacto que vitalice este impulso de crecer innato.

Una relación terapéutica así:

- mejora la comprensión de cada cliente sobre su historia y su experiencia interna;
- proporciona a cada cliente una sensación de que su conducta tiene una función psicológica importante;
- fomenta la capacidad para un contacto interno y externo pleno;
- proporciona la oportunidad de que cada cliente experimente que es visto como ser humano único y valioso; y
- nutre la posibilidad de placer en las relaciones.

Me acuerdo de una mujer joven a la que vi una vez a la semana durante más de un año. Ella empleaba la mayor parte del tiempo de la sesión para hablar sobre películas, acontecimientos sociales y sobre la vida de los actores y los cantantes.

No importaba con cuanta habilidad indagara yo, ella dirigía la conversación a hablar sobre cualquier tema menos de ella. Me expresó que "no tenía nada que decir"

cuando le hice preguntas sobre su vida. Me cuestioné qué historia inconsciente me estaba contando cuando relataba sobre las películas y la vida de los famosos. ¿Me estaba contando algo sobre su vida familiar temprana en alguna forma codificada, o estaba viviendo una vida de manera vicaria por medio de esas historias?

Después de las vacaciones de verano, llegó a la primera sesión sintiéndose mucho más vivaz y enérgica. Parecía más atractiva. Con mucho entusiasmo, me dijo que durante el verano había decidido cambiar su vida. Dejó a su pareja anterior, consiguió un nuevo trabajo y se compró ropa nueva. Le pregunté qué había motivado esos importantes cambios. Ella respondió: "Hablé contigo durante un año. Nunca te comportaste como si hubiera algo mal en mí. Así que decidí que era hora de crecer y de cambiar mi modo de vida"

Aunque yo escuché sus historias con interés y con presencia, aunque intenté establecer un contacto pleno, e intenté indagar sobre cómo se sentía internamente, los cambios reales en su vida surgieron de su impulso innato para crecer. Nuestra relación proporcionó una base para el crecimiento, pero fue su energía psíquica — physis— la que le impulsó a desarrollar su potencial. Añadió "Si no hay nada mal en mí, soy libre de vivir mi propia vida".

Los humanos sufren interrupciones-relacionales, no "psicopatología". Una psicoterapia integrativa centrada en lo relacional enfatiza una perspectiva no patológica en cuanto a entender la conducta de las personas.

Los molestos síntomas fisiológicos y emocionales, los arraigados sistemas de creencias, las obsesiones y las conductas compulsivas, la agresión o el retraimiento social, son todos ellos ejemplos de intentos creativos de satisfacer necesidades-relacionales y de resolver interrupciones en el contacto interpersonal.

Cuando vemos a alguien como "patológico" perdemos nuestra consciencia de la *acomodación creativa* única de la persona y de sus intentos de manejar situaciones de negligencia, ridículo y/o abuso. También perdemos una valiosa oportunidad de contacto interpersonal cuando equivocadamente nos enfocamos en un individuo como un "trastorno de la personalidad", o consideramos a las personas como pasivas o como manipuladoras, o incluso las definimos como que juegan a juegos psicológicos. Sí, las personas pueden ser pasivo-agresivas, manipuladoras, pueden jugar a juegos psicológicos; pueden ser crueles; pueden mentir y engañar — seríamos tontos si no reconociéramos tales conductas— pero nuestra ventaja terapéutica está en nuestra comprensión de la acomodación creativa de nuestro cliente, de sus modelos de funcionamiento internos y de sus intentos desesperados de resolver conflictos intrapsíquicos.

Tasha era una mujer de treinta años que había estado en una terapia previa en la que el terapeuta la había diagnosticado como "borderline" y le había dicho repetidas veces que nunca estaría "totalmente cuerda". A lo largo de las primeras etapas de nuestra terapia juntos, ella continuamente se refería a sí misma como "loca", "incurable" y "borderline".

Con cada comentario de desprecio hacia sí misma, yo hacía hincapié en cómo sus reacciones corporales, sus afectos y sus conductas eran un intento de describir la manera en que ella gestionó un entorno familiar de su temprana infancia que era emocionalmente confuso y traumático.

Un elemento importante en la curación del malestar emocional, del conflicto intrapsíquico y de las interrupciones relacionales conlleva que el psicoterapeuta comunique de forma auténtica al cliente que sus acomodaciones psicológicas eran intentos creativos de solucionar las rupturas relacionales. Protegemos la sensación de vulnerabilidad de nuestros clientes y ofrecemos una oportunidad para su sanación cuando percibimos sus defensas, sus creencias inhibidoras y sus conductas problemáticas como *reacciones evolutivamente apropiadas, reacciones normales a previas interrupciones en las relaciones*.

Cuando reconocemos y apreciamos de forma auténtica la vulnerabilidad emocional de la otra persona, sus necesidades relacionales y sus intentos desesperados de auto-reparación, auto-regulación o auto-mejora, entonces creamos la posibilidad de un contacto intersubjetivo pleno —un contacto que cura antiguas heridas psicológicas.

El proceso intersubjetivo de psicoterapia es más importante que el contenido de la psicoterapia. La intersubjetividad se refiere a la síntesis de dos personas compartiendo juntas una experiencia. Cada persona aporta a cualquier encuentro interpersonal la propia experiencia fenomenológica que tiene. El proceso intersubjetivo supone la fusión conjunta de la experiencia subjetiva de cada persona, sus afectos, sus sistemas de creencias, sus modelos relacionales internos, las memorias implícitas y explícitas y las necesidades relacionales.

Una psicoterapia efectiva surge con la creación de una nueva perspectiva y comprensión —una síntesis única. Una nueva síntesis psicológica ocurre cuando hay un contacto auténtico y abierto entre dos personas. Cada una está influida por la otra; el proceso de terapia es co-creado. Por tanto, no habrá dos psicoterapeutas que hagan la misma psicoterapia —cada uno de nosotros es idiosincrásico en el modo de interactuar con nuestros clientes.

Los aspectos importantes de la psicoterapia están imbricados en la peculiaridad de cada relación interpersonal, no en lo que hacemos conscientemente como psicoterapeutas, sino en la calidad de nuestra forma de ser en la relación con la otra persona. Las actitudes y el comportamiento del terapeuta, la calidad de la relación interpersonal y la implicación, son más importantes que cualquier teoría o método específico. Una curación efectiva del malestar psicológico y de la negligencia relacional ocurre mediante una relación terapéutica —una relación en la que el psicoterapeuta valora la vulnerabilidad, la autenticidad y el contacto intersubjetivo.

REFERENCIAS

Erskine, R.G. (2008). Psychotherapy of Unconscious Experience. *Transactional Analysis Journal*, 38:128-138.

Erskine, R.G. (2010). Life scripts: Unconscious Relational Patterns and Psychotherapeutic Involvement. In R.G.Erskine (Ed.), *Life scripts: A transactional analysis of unconscious relational patterns*, (pp.1-28). London: Karnac Books.

Erskine, R. G., & Moursund, J. P. (2011). *Integrative psychotherapy in action*. London: Karnac Books. Originally published 1988. Newbury Park, CA: Sage.

Erskine, R. G., Moursund, J. P. & Trautmann, R. L. (1999). *Beyond Empathy: A therapy of contact-in-relationship*. Philadelphia: Brunner/Mazel.

Moursund, J.P. & Erskine, R.G. (2003). *Integrative psychotherapy: The art and science of relationship*. New York: Thompson/Wadsworth (Brooks/Cole).

Copyright: Marzo 13, 2013. The Institute for Integrative Psychotherapy, Vancouver, BC, Canada

Nota: Este artículo está basado en un discurso dado en el 6º Congreso de la Asociación Internacional de Psicoterapia Integrativa, Grantham, UK, 11-14 Julio de 2013.

Gracias a Paul Stei, MD y a los miembros del Seminario Profesional de Desarrollo del Instituto de Psicoterapia Integrativa, de 1989 a 1994, por su contribución en el desarrollo de estos principios filosóficos.

Richard G. Erskine, PhD es el anterior presidente de la Asociación Internacional de Psicoterapia Integrativa y es director de formación del Instituto de Psicoterapia Integrativa. Imparte talleres y programas de formación en varios países. Se le puede contactar a través de la página web: www.IntegrativePsychotherapy.com

Palabras clave: Filosofía de la Psicoterapia, Psicoterapia Integrativa, Contacto Intersubjetivo, Vulnerabilidad, Autenticidad, Contacto Interpersonal, Relación Interdependiente, Physis, Psicopatología, Interrupciones-Relacionales, Psicoterapia Relacional.

Abstract: Los principios filosóficos de la Psicoterapia Integrativa centrada en el aspecto relacional se describen a través de los conceptos de vulnerabilidad, autenticidad y contacto intersubjetivo. Se exponen ocho principios o actitudes terapéuticas con ejemplos clínicos que ilustran la filosofía. Estos principios filosóficos proporcionan la base para una teoría de los métodos.