

Compasión, Esperanza y Perdón en el dialogo terapéutico

Richard G. Erskine

Nov, 2019

Traducción: Arantza Arrillaga Arregui, Itziar Martinez Villate, Ana Moltó Soler.

La compasión en el diálogo terapéutico.

La palabra evoca imágenes de Jesús sanando a los enfermos y al sufrimiento de Buda porque otros en el mundo sufrían hambre u opresión. La palabra "compasión" viene del latín. "Compasión" que significa "con" y "pasión" que significa "sufrir". La compasión significa entonces "sufrir con" el otro, "sufrir juntos". La compasión involucra una experiencia tanto fisiológica como emocional del sufrimiento que otros sufren. Es un sentido total del otro ... salir de nuestra propia experiencia al ser plenamente conscientes del dolor de los demás. La compasión es desinteresada. Se trata del bienestar de los demás. Puede implicar poner el bienestar de otra persona por encima de la nuestra, como cuando un héroe salta al agua fría para rescatar a alguien que no conoce. En psicoterapia, la compasión comienza con nuestra ética. Somos compasivos cuando practicamos nuestra profesión con una perspectiva constante de la ética. La ética más importante de todas es el compromiso con el bienestar de nuestros clientes. Es el bienestar del cliente que nos guía en todo lo que hacemos y decimos. Todas las demás éticas surgen de esta ética central que implica nuestro compromiso de hacer que el bienestar de nuestros clientes sea lo más importante en todas nuestras acciones. La compasión es un elemento central en psicoterapia. La compasión es lo que puede haber motivado a algunos de ustedes a convertirse en psicoterapeutas. Es esa sensación de experimentar el sufrimiento de otras personas y un deseo simultáneo de aliviar el dolor, la angustia o la pérdida de los demás. La compasión es lo que nos motiva a abrazar a una persona que sufre. Queremos consolarlos, aliviar su dolor. La compasión me motiva a sintonizar con el afecto, el ritmo y las necesidades relacionales del cliente, para conectarme completamente con ellos. En mi práctica de psicoterapia, la compasión surge de una convicción de que cada persona es valiosa en su forma única. Carl Rogers llamó a esta valoración de la otra persona "consideración positiva incondicional". Martin Buber describió cómo este aspecto de la compasión se basa en lo que él llamó una relación Yo-Tú. Martín Buber usó la palabra bíblica "tú" para reflejar la naturaleza espiritual de una relación totalmente en contacto: una relación que no tiene ninguna noción preconcebida del otro; una relación construida sobre el descubrimiento continuo de la singularidad de la otra persona; y, una relación que atiende el afecto y las necesidades relacionales del otro. Cuando fomentamos una relación tan comunicativa, somos naturalmente empáticos porque la empatía se basa en la compasión. Aunque las

palabras compasión y empatía a menudo se usan indistintamente en el uso común del inglés, "Empathy" a menudo se refiere a la conexión emocional con una persona específica, mientras que la compasión a menudo se asocia con una respuesta al sufrimiento de todos los seres humanos. La empatía a menudo se refiere a nuestra capacidad de sentir las emociones de otra persona; experimentar esos sentimientos como si fueran nuestros. Un dicho atribuido a los nativos de Estados Unidos es: "Realmente no se puede conocer a otro a menos que haya caminado una milla en sus mocasines". La empatía se trata de estar profundamente conectado con el afecto de la otra persona y experimentar lo que es estar en su piel. Carl Rogers, al definir la teoría y la práctica de la terapia centrada en el cliente, elaboró esta idea cuando definió "empatía" como nuestra capacidad de sentir el afecto de la otra persona; sentir la tristeza, el miedo, la ira o la alegría del otro. El psicoanalista Heinz Kohut al escribir sobre la Psicología Psicoanalítica se refería a la empatía como una forma de escuchar la experiencia fenomenológica de la otra persona sin ninguna noción o juicio preconcebido. Para Kohut, la empatía consistía en querer entender la experiencia subjetiva del otro sin imponer sus ideas sobre ellos. Cuando participamos en psicoterapia con un cliente, este tipo de empatía se produce automáticamente si tenemos la actitud de que "sé nada acerca de la experiencia de la otra persona, por lo que debo esforzarme continuamente por comprender los significados subjetivos de sus emociones y comportamientos". Como psicoterapeutas, es esencial que tengamos estas dos formas de empatía, las formas que describen Rogers y Kohut: sentir el afecto del cliente; y esforzarse por comprender cómo se experimentan a sí mismos. Aunque la empatía generalmente se refiere a nuestra capacidad de sentir tanto las emociones de otra persona como a comprender el razonamiento de la otra persona, la compasión generalmente se refiere al deseo de ayudar. Este es el tipo de psicoterapia compasiva que describí en el libro *Más allá de la empatía: una terapia de contacto en la relación* y también en el libro *Psicoterapia integrativa: el arte y la ciencia de la relación*. Vamos más allá de la empatía cuando nos sintonizamos con nuestros clientes. La sintonía es nuestro Yin con el Yang del cliente. La sintonización afectiva proporciona la reciprocidad necesaria que el otro necesita para sentirse emocionalmente completo. La reciprocidad es un concepto importante; describe que el otro necesita algo de nosotros en respuesta a su afecto. Compartiré cuatro ejemplos de la reciprocidad que nuestros clientes pueden necesitar de nosotros: cuando nuestro cliente está triste, brindamos expresiones de sensibilidad, calidez, ternura, aceptación y amor; cuando nuestro cliente está enojado, respondemos tomándolo en serio; cuando nuestro cliente tiene miedo, nos sentimos protectores y podemos actuar de manera protectora; cuando nuestro cliente se alegra, lo encontramos con nuestra vitalidad y celebración. Cuando brindamos tal reciprocidad emocional, somos empáticos y compasivos al mismo tiempo. Recientemente estaba escribiendo una transcripción de video de una sesión de terapia y tratando de describir la compasión, la empatía y la sintonía que el 3 cliente requería para sanar de las heridas emocionales de negligencia y abuso. Mientras escribía la transcripción, me di cuenta de que las palabras que estaba usando solo transmitían levemente mi compasión y empatía porque el componente más importante de la compasión estaba en mi comportamiento no verbal. La compasión se expresó en mi contacto visual sostenido, en los músculos de mi cara, en mis gestos con las manos, en el tono de mi voz, así como en las palabras que estaba usando. Mis ojos, cara y tono de voz transmitieron mi presencia. La

presencia terapéutica requiere que estemos completamente "con la experiencia de nuestros clientes" y también "allí para ellos", descentrados de nosotros mismos. Para estar completamente presentes, hacemos que nuestras propias preocupaciones no sean importantes. Sin embargo, simultáneamente, aprovechamos todas nuestras experiencias personales y profesionales como un recurso para promover nuestra sintonización y conexión con nuestros clientes. Es nuestra presencia y sintonización lo que permite una auténtica conexión de persona a persona. La capacidad de nuestros clientes para curarse de las heridas de negligencia, ridículo o abuso depende directamente de la calidad del contacto interpersonal y la sintonización que proporcionamos.

Esperanza en el diálogo terapéutico

La palabra esperanza me recuerda a un libro para niños titulado "El pequeño motor que podría". Creo que puedo, creo que puedo, creo que puedo", era el lema del pequeño motor. Algunos de ustedes pueden conocer esta historia tan bien como yo si también la leen una y otra vez a sus hijos pequeños. En esta historia para niños, "El pequeño motor" finalmente pudo subir la colina y finalmente exclamó: "Sabía que podía, sé que podía". Esta es una historia encantadora para enseñar a los niños sobre la importancia de la Esperanza. El diccionario Webster tiene dos definiciones de esperanza: primero, "un deseo con anticipación" y segundo, "deseo acompañado de expectativa o creencia en el cumplimiento". Me gusta esta segunda definición porque es fundamental para el proceso de psicoterapia. Nuestros clientes vienen a nosotros porque tienen la expectativa de que cambiarán y crecerán. Están buscando alguna forma de realización. Es por eso que en el Análisis Transaccional a menudo comenzamos con un contrato claro que define las expectativas del cliente y cómo sabrán cuándo se han cumplido esos objetivos. La esperanza es optimista. Es un estado mental basado en la anticipación de que algo bueno resultará y que los eventos y circunstancias en la vida saldrán bien. Una de las enseñanzas importantes de mi madre fue sobre la esperanza. Cuando las cosas estaban sombrías y me desanimé, ella decía con frecuencia: "La vida siempre resulta, no necesariamente como esperabas, pero siempre resulta". Más de 70 años después, me doy cuenta de cuán instrumental ha sido el mensaje de esperanza de mi madre en mi vida. Su mensaje ha servido para mantenerme entusiasmado y disfrutar la aventura de la vida. Varios escritores sobre psicoterapia han comentado sobre el sentido de la esperanza. La esperanza es optimista. Es un estado mental basado en la anticipación de que algo bueno resultará y que los eventos y circunstancias en la vida saldrán bien. Una de las enseñanzas importantes de mi madre fue sobre la esperanza. Cuando las cosas estaban sombrías y me desanimé, ella dijo con frecuencia: "La vida siempre resultó, no estaba como esperabas, pero siempre resultó". Más de 70 años después, me doy cuenta de cuán instrumental ha sido el mensaje de esperanza de mi madre en mi vida. Su mensaje ha servido para mantenerme entusiasmado y disfrutar la aventura de la vida. Varios escritores sobre psicoterapia han comentado sobre el sentido de la esperanza. Donald Winnicott vio esperanza en los comportamientos disruptivos de un niño como inconsciente deseo de tener un impacto en los adultos en la vida del niño. Si nos expandimos en la idea de Winnicott quizás de la "resistencia" de nuestros clientes es su deseo de causar un impacto en nosotros ¿Qué pasaría en tu práctica de psicoterapia

si vieras tu La renuencia de los clientes no como una "resistencia" sino como un deseo inconsciente de influir usted, para alentarlo a ver el mundo desde su perspectiva.

El Perdón en el diálogo terapéutico.

Perdonar es dejar ir el resentimiento. Se trata de acabar con nuestras reacciones de enojo y amargura hacia alguien que nos ha ofendido.

Se trata de liberarnos de la presión física y mental que acontece cuando seguimos resentidos con alguien. El perdón nos libera para salir del pasado e ir al presente y futuro con una perspectiva nueva y diferente.

El resentimiento resulta de aferrarse a los viejos enfados; es una vida en el pasado.

A menudo se acompaña de fantasías de venganza e incluso de retirada. El resentimiento incluye una percepción errónea fantasiosa de que tenemos algo de poder sobre la otra persona. Pero en realidad, el resentimiento es una distracción de la decepción y del dolor que ocurre cuando hay una interrupción en la relación.

Cuando nos aferramos a la ira hacia alguien, en el cuerpo se estimula la producción de cortisol y adrenalina, hormonas del estrés. Nuestro cuerpo puede volverse adicto a vivir con una sobreproducción de hormonas del estrés. La adicción a las hormonas del estrés es una de las razones por las cuales algunos de nuestros clientes conservarán viejos resentimientos durante muchos años, tal vez incluso después de que la otra persona haya muerto. La liberación prolongada de hormonas del estrés dentro del cuerpo a menudo interfiere con nuestra salud física y mental. Es por eso que el perdón es tan importante en el proceso de psicoterapia; el perdón trae paz tanto al cuerpo como al alma.

Con mis clientes de psicoterapia, encuentro que el perdón comienza cuando toman una decisión consciente de abandonar el resentimiento. El segundo paso ocurre cuando el cliente examina su propio comportamiento y actitud hacia la persona que le molesta. Llevo a mis clientes a desafiarse a sí mismos con la pregunta: "¿Cómo contribuí yo al conflicto?" Consiste en examinar nuestras actitudes, fantasías y comportamientos hacia la persona que nos enfada. Esta búsqueda del alma es una parte central del programa de doce pasos de Alcohólicos Anónimos. La literatura de AA describe este importante paso como "hacer un inventario moral intrépido y escrupuloso de nosotros mismos".

Algunas personas consideran que el perdón consiste en olvidar, y no recordar lo que ocurrió. Perdonar no significa olvidar. Implica tanto ser plenamente consciente de lo que ocurrió como asumir cierta responsabilidad por lo ocurrido. Por responsabilidad no me refiero a culparse a mí mismo, me refiero a estar sobriamente consciente de mi parte en el conflicto. Perdonar no significa que disculpemos a la otra persona por lo que hizo. Ellos también son responsables de su comportamiento. Pero lo central en el perdón es asumir la responsabilidad de lo que uno cree y siente. El perdón se basa en nuestra actitud hacia la otra persona y sobre nosotros mismos.

El tercer paso para resolver el resentimiento incluye no solo decir la verdad a uno mismo, como en el paso 2, sino también decir la verdad a otra persona interesada. La verdad que se dice a un otro emocionalmente sintonizado es esencial para lograr el

perdón. Al confesarle a otra persona, no solo escuchamos nuestras propias palabras y explicaciones, sino que observamos las expresiones faciales y escuchamos el tono de voz y las palabras de la otra persona. Tal comunicación intersubjetiva a menudo ayuda a calmar el resentimiento y restablecer la paz interna.

Para ayudar a los clientes a mantener una actitud de perdón y no caer en el resentimiento, trato de transmitirles la idea de que en cualquier momento cada uno de nosotros hace lo que creemos mejor dada la limitada percepción que tenemos de las opciones. Más tarde, nos daremos cuenta de que nuestra elección de comportamiento fue pobre, pero, en el momento en que dijimos lo que dijimos o hicimos lo que hicimos, a menudo parece ser la única opción.

Perdonar no significa que tengamos que reconciliarnos con el otro y hacer que todo esté bien. Significa dejar de lado la falsa idea de que tenemos cierto control al permanecer resentidos. Podemos participar en el proceso del perdón incluso si nunca volvemos a hablar con la otra persona.

El perdón puede llevar mucho tiempo. Es un proceso de autoconciencia y el conocimiento de que "este resentimiento y enojo que siento me duele tanto o incluso más de lo que lastima al otro". El perdón se basa en nuestra propia actitud, no en el comportamiento del otro. Muchos clientes pasan años amargados esperando que la otra persona se disculpe por lo que hicieron. Es posible que la otra persona nunca cambie, pero nosotros podemos cambiar cómo nos sentimos y respondemos. Podemos detener las fantasías del resentimiento. El perdón es un proceso de crecimiento, no es un evento específico. El perdón requiere que no neguemos la realidad de lo ocurrido. El perdón no puede basarse en las acciones o actitudes del otro.

Me preocupa que algunos terapeutas puedan empujar a los clientes hacia el perdón prematuro y que el cliente simplemente se adapte a lo que quiere el terapeuta.

En 1973 publiqué un artículo titulado "Seis etapas de tratamiento" en el que describía la última etapa de la terapia como el perdón de las otras personas.

Por ejemplo, algunos clientes se apresuran a decir "Mis padres hicieron el mejor trabajo que fueron capaces de hacer". En algunas situaciones esto puede ser cierto y en otras situaciones los padres no hicieron el mejor trabajo posible. Es posible que hayan estado borrachos, intencionalmente críticos, hayan infligido dolor físico o hayan sido sexualmente abusivos. En tales situaciones, el perdón basado en excusar al otro no es transformador ni produce crecimiento; es simplemente evitar darse cuenta y aceptar el impacto que el otro ha tenido en el individuo.

CONCLUSIÓN

La compasión, la esperanza y el perdón son fundamentales en una psicoterapia integrativa centrada en la relación. Estas tres áreas de la implicación terapéutica están frecuentemente en mi mente cuando escucho atentamente la narrativa de mi cliente. Superviso continuamente mis expresiones de empatía y deseo de ser compasivo para estar en sintonía afectiva con las experiencias internas del cliente. Quiero conectarme emocionalmente con mi cliente, pero también soy cauteloso de que mis expresiones de compasión no abrumen a mi cliente al invocar más estímulo emocional del que él o ella pueden procesar internamente. La sintonía afectiva es siempre un desafío porque requiere un equilibrio emocional momento a momento de mi afecto en resonancia con el afecto de mi cliente.

Quiero infundir a mis clientes una sensación de esperanza. La esperanza es el antídoto contra la desesperación porque nos proporciona dirección y entusiasmo. Sin embargo, quiero asegurarme de que no estoy ofreciendo la "esperanza" como una panacea, sino que la "esperanza" que compartimos juntos es realista y revitalizante. La esperanza, y la sensación de bienestar que la acompaña, se basa en la comprensión de que una vida plena es un proceso de aprendizaje y crecimiento a partir de todas y cada una de las experiencias.

El perdón es un ingrediente importante en una psicoterapia basada en la relación. Al trabajar con mis clientes, quiero asegurarme de que cualquier expresión de perdón provenga del deseo y la disposición del cliente para dejar que el pasado emocionalmente agotador termine. No quiero sugerir que "perdonen" antes de que estén listos internamente. El deseo de perdonar debe provenir del sentido de esperanza del cliente, una esperanza de ser relevado de la carga del resentimiento. El perdón es transformador cuando el ímpetu para el cambio es el resultado de la comprensión de nuestro cliente de que su resentimiento se daña a sí mismo, incluso más que al otro.

Compasión, esperanza y perdón. Estos son los elementos importantes de una relación de psicoterapia que son fundamentales para la curación de las heridas psicológicas de abandono, estrés, vergüenza y abuso. Como psicoterapeutas tenemos una misión humilde e importante.

Richard Erskine