

# MÉTODOS RELACIONALES QUE UTILIZA LA PSICOTERAPIA INTEGRATIVA. Elaborado por Carmen Cuenca, Febrero de 2008

## 1. LA INDAGACIÓN

La indagación es preguntar sobre aquello que ocurre dentro de la persona que no puede verse. Sus sentimientos, sus fantasías, sus sueños... Es esa investigación respetuosa del proceso interno de la otra persona, oralmente a través del lenguaje: ¿qué estás pensando?, ¿qué te recuerda eso, hay alguna sensación en tu cuerpo?, ¿cómo es para ti el hecho de que yo te esté preguntando todo esto?, ¿hay algo de lo que estés asustado? Cada una de esas preguntas sólo puede ser respondida si la persona mira dentro, pero no pueden ser respondidas por alguien que está fuera, tratan sobre la experiencia interna de la persona. Se puede hacer una buena psicoterapia sencillamente aprendiendo esto bien.

Se puede hacer de varias maneras:

- haciendo preguntas abiertas en las que no esperas ninguna respuesta concreta
- subrayando una palabra que la persona haya dicho e invitando a seguir
- dando inicios de frase que el cliente completa
- animando a seguir elaborando diciendo: "dime más de esto", o un asentir con la cabeza

La indagación no es un mero conseguir información. A veces el terapeuta dice: "no hace falta que me respondas a mí esta pregunta en voz alta, pero date permiso para conocer tu mismo las repuestas". Y lo dice en plural ("las respuestas") porque el terapeuta no es un maestro que busca la respuesta correcta, si no, la persona se tensa. La indagación ayuda al paciente a que se autodefina y describa a si mismo, a que se conozca, ¿quién es él en el proceso de responder? El terapeuta empieza siempre con una actitud de no sé nada de ti, ninguna presuposición, ninguna interpretación, ni diagnóstico, ni teorías...

Cuidando que las teorías o las ideas preconcebidas no tuerzan el proceso de indagación.

Como parte de la empatía se nos ha enseñado a decir "¡debes haberte sentido muy furiosa en esta situación!", o "debes estar triste ahora". Aunque las presuposiciones pueden ser correctas, el terapeuta debe abstenerse ya que esto anula la eficacia de la indagación.

En vez de decir: "Debiste ponerte furioso", se debe preguntar: "Ahora pareces enfadado... o parece que ese incidente fue muy significativo para ti... ¿qué estás sintiendo?".

El 90% del objetivo de la indagación es que el cliente descubra su propia experiencia y el 10% es una guía para el terapeuta de cómo seguir indagando; si se convierte en una interrogación, sólo queda un 10% para el cliente.

A todo lo anterior lo llamaremos indagación fenomenológica.

Y luego, podemos utilizar la indagación histórica. Tiene que ver más con los hechos. ¿Quién? ¿cuándo? ¿a qué edad tuviste esa experiencia por primera vez? ¿y qué ocurría en tu familia cuando tuviste esa experiencia por primera vez? El cliente empieza a recordar, pero si lo hacemos bien, no recogeremos simplemente los datos, sino que le ayudaremos a ver cómo le afectaron.

Creamos un flujo fenomenológico continuo que nos ayuda a abrir la parte inconsciente, las ideas de la trastienda, los sueños olvidados para poder funcionar en la vida. Con la indagación, los recuerdos inconscientes que afectan a la persona vuelven a la conciencia de manera que él los puede compartir con alguien interesado, que desea escuchar, sin juicios ni negativismos: fenomenología... historia... fenomenología... historia...

"Cebiar la bomba" , es muy diferente de planificar la terapia.

Así, en este proceso se van descubriendo los estilos de afrontamiento o mecanismos de defensa, o las maneras de afrontar las dificultades que utilizamos de pequeños y que se han vuelto rígidas, inconscientes y habituales... ¿y cómo te las arreglaste para sobrevivir...?, ¿qué decisiones tomaste en esa situación?

Si los estilos de afrontamiento se utilizan habitualmente se vuelven rígidos e inconscientes, son defensas. Sabemos lo que hacemos pero hemos perdido la conciencia de su propósito primitivo defensivo y nutritivo...

Valoramos la utilidad de los estilos de afrontamiento y vemos cómo interfieren en el camino: se trata de maneras de funcionar arcaicas que ayudaron a funcionar en el pasado en un mundo de negligencia, abandono, etc., pero que hoy nos impiden vivir la vida plenamente. La rigidez de los mecanismos de defensa que históricamente fueron válidos ahora impide que nuestras necesidades sean satisfechas. Originalmente el niño lo necesitaba, paradójicamente hoy no sirven y constituyen un obstáculo. Por ejemplo, callar y escondernos para que no nos pegaran pudo ser muy útil cuando éramos niños, de adultos esta conducta impide, al cerrarnos al contacto, que nuestras necesidades sean satisfechas.

Otro nivel es la interrogación sobre la vulnerabilidad (el ser auténtico que eres). ¿Quién eres tú sin mecanismos de defensa?, ¿qué necesitas? Dónde está tu ser único, humano. Es como girar el armadillo y ver lo blando del interior.

En psicoterapia lo que nos preocupa es la terapia en el ahora, aunque estemos tratando la historia (quién dijo qué y cuando), pero lo que buscamos es la vulnerabilidad emocional en el sentido positivo, es decir la capacidad de conocerse, sentirse y expresarse. Así podemos llevar a la persona a hacerse consciente de lo que necesita en realidad en vez de todo lo que ha utilizado hasta ahora. Por ejemplo, a lo mejor necesita estar cerca y expresar el afecto en vez de mantenerse enfadado, o necesita poder llorar y sentir su dolor en vez de callar y hacerse el fuerte. Es este retorno a las necesidades básicas en la relación.

### Características de la Indagación:

- Respeto por el cliente:

No significa que el terapeuta ha de estar de acuerdo con lo que el cliente dice o estar de acuerdo con lo que hace. El respeto es para la esencia

de la persona que nació valiosa y digna de amor y que ha estado sobreviviendo lo mejor que ha podido. Respeto por el coraje, por la lucha y por el compromiso por la supervivencia. "Hay un motivo importante para que te comportes así", "o para que te sientas así", esto es un antídoto para la autocrítica y la vergüenza por nuestras conductas o sentimientos.

- Interés genuino:

Es difícil encontrar palabras concretas, se muestra con el tono de voz, la expresión facial, el lenguaje no verbal y se evidencia en la consistencia. Se muestra interés por todo, no sólo por alguna parte ocasional que capte la atención del terapeuta. Este interés hace que nunca se agote nuestra curiosidad y nuestra capacidad de indagar. Las conversaciones que nacen del interés genuino tienen vida por sí mismas: "¿Cómo es para ti ser el responsable de tomar todas las decisiones en el trabajo?", "¿cómo te las apañabas cuando tu padre llegaba a casa borracho?". Y el interés favorece el contacto (todos reconocemos cuando no nos escuchan con interés). Si no estamos interesados de verdad, nuestra atención se va inevitablemente a otro lugar, y perdemos el contacto con el cliente. Si pretendemos estarlo cuando no lo estamos, destruimos la esencia de lo que hace que la psicoterapia funcione, porque destruimos la calidad del contacto y la autenticidad del encuentro. Si perdemos el interés, debemos analizar porqué, siempre será una información útil para la terapia: tu desinterés no ocurrió en el vacío, sino en el contexto de lo que está ocurriendo: quizá el cliente esté hablando sobre algo que sea difícil para ti escuchar, que puede estar relacionado con asuntos tuyos no resueltos, o puede que estés respondiendo de la misma manera que las personas importantes en la vida del cliente responden. Todo ello será fuente de información y hay que decidir lo que hacer con ella.

- Preguntas con respuesta abierta

- Que la teoría no tuerza el proceso de indagación

Debemos vigilar el no conducir nuestra indagación de manera que las respuestas confirmen nuestras expectativas teóricas (para demostrarnos que somos listos)

- Atención constante al contacto interno y externo
- Aumento del darse cuenta

Es importante no saltar de una cosa a otra, sino centrarnos en aquellas preguntas que harán que el cliente se haga más consciente de sí mismo y de sus relaciones con el mundo externo. Haremos preguntas raras que no se dan en un contexto social: "nota tu cuerpo, justo ahí, qué sientes". Esta es una de las dificultades para los terapeutas que empiezan, dejar de lado las conversaciones convencionales que han usado toda la vida y no perderse en ellas cuando las inician los clientes.

## **Diversas áreas de indagación:**

### 1. Sensaciones físicas

Preguntar sobre lo que el cliente siente en su cuerpo, las sensaciones corporales son indicadores emocionales, "siente tu cuerpo mientras dices eso". La técnica del Focusing es una herramienta estupenda para este objetivo.

### 2. Reacciones físicas

Tiene que ver con qué está haciendo el cuerpo del cliente, a menudo de manera inconsciente, "esas piernas realmente quieren saberlo, lo están sabiendo, ¿quieres darle una patada cuando ella se emborracha?". Si la reacción corporal está relacionada con una emoción que aún no ha emergido a la consciencia, indagar sobre ella, ayuda a que el cliente tome conciencia. A veces están relacionadas con patrones antiguos aprendidos y que han sido olvidados. Olvidarlos ayuda a evitar el dolor, o los sentimientos dolorosos, que estaban presentes en el momento en que se formaron los patrones. Sin embargo, quedan pequeñas muestras, como migajas de pan en la mesa después de haber comido. Prestar atención a esas migajas, invita al cliente a recuperar la historia. Usamos el tiempo presente para que el cliente se sumerja en la experiencia,

para facilitar el contacto pleno con el recuerdo olvidado: "esas piernas seguro que lo recuerdan, ¿quieres pegarle una patada a mamá cada vez que se emborracha?"

### 3. Emociones

Es seguramente tema más común de indagación. Pero una indagación habilidosa va más allá de preguntar sobre las emociones que son expresadas, se dirige también hacia las que no parecen estar presentes, y trata de conectar cada vez más con los niveles profundos. El terapeuta pregunta incluso sobre la experiencia afectiva del cliente con respecto a la terapia misma, y con la persona del terapeuta:

- *"¿Cómo ha sido para ti cuando no te he preguntado cómo te sentías?"*
- *Me sentí perdido, como si yo no te importara*
- *No importas, la gente no te presta atención, ¿sabes mucho sobre eso, y no te atreves a enfadarte por ello, ¿no es verdad?"*
- *Sí"*

### 4. Recuerdos

Mucho material para la terapia. Los recuerdos implican mucho más que la historia que ocurrió. Están llenos de emociones, significados, creencias de Guión, toda la textura que hace que la vida sea tridimensional. Por ejemplo: *"cuéntame lo que recuerdes sobre esa experiencia, qué pensaste en aquel momento, y las diferentes cosas que ocurrieron después del acontecimiento"*. Luego el terapeuta puede preguntar sobre las emociones que el cliente tuvo y lo que piensa de lo que todo eso significó (por ejemplo, con respecto a la muerte de un abuelo)

### 5. Pensamientos

Indagamos sobre las cogniciones que acompañan las emociones. No debemos asumir que sabemos lo que el cliente está pensando, sólo porque nosotros lo pensaríamos así. Los pensamientos sobre lo que está pasando en la sesión terapéutica y con el terapeuta, son particularmente útiles.

### 6. Conclusiones y decisiones

La ruptura del contacto interno y externo está generalmente relacionada con algún tipo de conclusión o decisión, una reacción de supervivencia. *(Decidí que nunca más expresaría tristeza, o que no tendría miedo)* Raramente conscientes, esas decisiones nos llevan a experiencias tempranas que nos enseñaron estrategias de supervivencia. Y el problema es que esas estrategias tienden a aplicarse a la vida actual. Como la decisión es o inconsciente, o se experimenta como una respuesta natural o inevitable, no puede ser cuestionada o renovada. Cuando nos da problemas, estamos confundidos y heridos. Traerlo a la conciencia ayuda a redecidir con las herramientas que tenemos ahora que somos adultos.

## 7. Significados

¿Qué quiere decir una cosa concreta para el cliente?. Nunca dar por hecho que lo sabemos.

## 8. Expectativas

Mucho de lo que hacemos está influenciado por nuestra expectativa de lo que ocurrirá después. Pero a menudo las expectativas son inconscientes y se forman por experiencias pasadas. En ningún campo es eso más verdad que en nuestras relaciones con los demás. Construimos nuestras expectativas sobre futuras relaciones -como nos tratarán, si podemos confiar en ellos, si nos entenderán, si les gustaremos o tan sólo nos verán- de nuestras conclusiones de las relaciones pasadas. Indagar sobre las expectativas -sobre nosotros, los demás, la vida en general- ayuda a los clientes a hacerse conscientes de cómo eligen lo que hacen, y también a recuperar el contexto en el que las expectativas se desarrollaron. Es muy provechosa la indagación sobre las expectativas que el cliente deposita en la terapia.

## 9. Esperanzas

Las esperanzas no suelen mencionarse de manera espontánea, pero son importantes porque pueden señalar las metas para las que trabajar,

y porque ayudan a comprender los deseos profundos y necesidades del cliente.

## 10. Fantasías

Y más allá de las esperanzas están las fantasías, imaginamos cosas que es difícil que ocurran en la realidad. Fantasías de horror y miedo y de amor o deleite. Son símbolos metafóricos que no pueden describirse en lenguaje ordinario. Son importantes porque nos muestran lo peor y lo mejor de una persona, como los sueños.

## 2. LA SINTONIA

“Fulanito de tal no me entiende”, ¿hay alguien en el mundo que no haya dicho estas palabras? El deseo de ser entendido –de verdad y profundamente- es universal; y una parte muy importante en las relaciones.

Cuando no nos sentimos conectados de esa manera, tendemos a retirarnos, protegernos y cerrarnos. Cuando nos sentimos conectados, nos abrimos y buscamos más contacto.

La sintonía comienza con la empatía, pero va más allá de ella, porque implica la respuesta profunda por parte del que escucha, además del intento del que habla. Es como el “entre nosotros”, el espacio donde dos personas se encuentran en una conciencia conjunta.

En este apartado veremos cómo se consigue la sintonía, y, mientras lo hacemos, nos encontraremos volviendo a la indagación, y hablando de la implicación, porque los 3, indagación, sintonía e implicación, están entretejidos en la relación terapéutica. Sin embargo, si uno debiera ser el más importante, éste sería la sintonía, ya que es ésta la que guía la indagación terapéutica y la que le da forma a la implicación.

La sintonía es un proceso con dos partes: el terapeuta primero se da cuenta de cuáles son las sensaciones, necesidades, emociones,

deseos, significados, del cliente y luego comunica al cliente que se da cuenta, que entiende, y modela sus respuestas en relación a ello.

En la película "El hombre que susurraba a los caballos" puede observarse una relación de sintonía entre el hombre y el caballo: se trata de la confianza y el consenso, el hombre lidera, pero no empuja al caballo, él ofrece una sensación y el caballo la siente y le sigue, ambos están en armonía con el ritmo del otro. En la danza de la sintonía, el terapeuta la mayoría de las veces sigue, a veces puede liderar, pero nunca empuja. El cliente siente la sintonía y va hacia el siguiente nivel de consciencia. Es como caminar con los zapatos de la otra persona.

La comunicación de la sintonía tiene las siguientes funciones:

- El cliente se siente respetado, tomado en serio
- El cliente siente que el terapeuta valida sus necesidades y sentimientos

El cliente se dice *"debe estar bien lo que estoy haciendo, o diciendo, o sintiendo, porque mi terapeuta lo entiende y valida mis razones para hacerlo"*, esta puede estar siendo una experiencia única para el cliente, quizá la primera vez que ocurre. Y este respeto por el cliente es una semilla que hará que crezca la confianza en su propia sabiduría.

Conforme el cliente avanza en la terapia, experimenta una variedad de necesidades: de apoyo, de protección, de información... Cuando estas necesidades son reconocidas, el cliente profundiza en el respeto hacia sí mismo. Y así el cliente siente que no es alguien sobre quien el experto está trabajando...

- El cliente pierde el miedo a decir errores o mostrar cosas feas
- El cliente siente entonces seguridad y estabilidad y puede ir hacia lugares que le asustan, disolviendo las defensas que le permiten entrar en una regresión a una experiencia traumática

*"Este terapeuta no me atacará, no irá ni demasiado rápido, ni lento, no insistirá en que haga cosas que no quiero, no me ridiculizará..."*

- El cliente podrá recuperar así viejas experiencias emocionales negadas

Una de las afirmaciones que caracterizan la terapia basada en la relación, es que el malfuncionamiento actual, viene de las formas en que las personas han aprendido a manejarse con los fallos en las relaciones pasadas. En esas experiencias pasadas, las necesidades y emociones de la persona no fueron reconocidas o atendidas. Con el tiempo, conforme esas experiencias se repiten, la persona aprende a negar esas necesidades y sentimientos, a desconectar de esas partes necesitadas de uno mismo, y a buscar relaciones que repiten el patrón familiar, en el intento de evitar reabrir el viejo dolor. Una parte importante de la terapia es recuperar la experiencia negada para que el dolor pueda ser reparado y el cliente pueda construir unos nuevos cimientos para relacionarse consigo mismo y con los demás.

El terapeuta validará la importancia de esas experiencias y al mismo tiempo ofrecerá una experiencia diferente, una alternativa más sana (por ejemplo, no lo ridiculizará cuando llora)

- La sintonía también permite observar los fallos del terapeuta

El terapeuta no es perfecto, y también habrá veces en que le falle al cliente, ha de estar atento al cambio que se produce en el cliente cuando eso ocurre, esto también forma parte de la sintonía y deberá hablarlo con el cliente

### Tipos de sintonía:

- A. Sintonía con el ritmo del cliente:

Cada paciente tiene un ritmo diferente para pensar y hablar, para pasar del afuera al adentro y viceversa, un ritmo para integrar el afecto y la cognición, un ritmo de elaboración de duelo; a veces ritmo más rápido que el propio porque cliente brillante.

- B. Sintonía con las cogniciones:

Hay que meterse en el marco de referencia del otro, en su manera de pensar, ¿cómo es estar en la vida del cliente con su modo de pensar?, ¿cómo sería la vida si no tuviera esperanza?, así podemos comprender la lógica del deprimido. Y hay que aprender las creencias de Guión del cliente para tener cuidado de no reforzárselas.

C. Sintonía con el afecto:

Se trata de valorar la emoción de la otra persona, como una forma extremadamente importante de comunicación humana, prestándose a dejarse influir por este afecto de la otra persona y respondiendo a él. Si yo estuviera en su lugar, ¿qué necesitaría? La tristeza es una emoción que busca compasión, llorando contigo ya no tengo que llorar solo y me calmo. Cuando la persona está enfadada necesita que la tomemos en serio, que su enfado cause un impacto en nosotros. Si tiene miedo, necesita protección y acogimiento (no negación del miedo). Y si está alegre, necesita compartirlo, aunque esté alegre por algo ingenuo, primero hay que celebrar y luego ya seremos realistas (como por ejemplo, cuando una amiga nos comunica con toda una explosión de alegría que tiene un novio nuevo, aunque nosotros pensemos que no es una buena idea, o que el chico en cuestión no nos gusta, vamos a compartir primero la alegría con ella antes de llamarla al realismo)

D. Sintonía con las etapas evolutivas:

La persona que enferma, al perder su independencia, o la persona que está muy angustiada por un problema, vuelve a menudo a formas de comportamiento y necesidades que son anteriores a su edad. ¿Quién está escondido dentro de esta persona de 55 años?

E. Sintonía a las necesidades relacionales:

La satisfacción de las necesidades en la relación exige la presencia, plena de contacto, de alguna persona con sensibilidad al respecto, que sintonice con tales necesidades y reaccione a ellas.

## La Psicoterapia

|                              |          |                             |
|------------------------------|----------|-----------------------------|
| Habilidades<br>(aprendizaje) | -----    | Arte y actitud<br>(emoción) |
| Indagación<br>(lo que hace)  | Sintonía | Implicación<br>(lo que es)  |

### 3. IMPLICACIÓN

Estar implicado significa:

- Estar plenamente presente
- Estar dispuesto a ser afectado por lo que ocurre en la relación con el paciente (eso nos ayuda a crecer)
- Resonar con el cliente:

Conforme el cliente entra en su trabajo, el terapeuta no está simplemente escuchando, el terapeuta también siente, piensa y experiencia. La resonancia es intrínseca al contacto y a la autenticidad, se da de forma natural. Mezclada con la sintonía, ayuda a guiar el proceso de indagación.

- Responder según el momento evolutivo en que esté la persona, sintiéndolo
- Compromiso absoluto por el bienestar del cliente

Existe una diferencia entre una relación terapéutica y una amistad, la relación terapéutica es para el cliente y las necesidades del terapeuta quedan en segundo plano.

- Profesionalidad

Incluye conocimiento de la psicología y conocimiento y consciencia de uno mismo, habilidades, valores; e implica formación continuada por parte del terapeuta y revisión de sus asuntos personales.

El terapeuta mostrará su implicación ofreciendo al cliente:

- Reconocimiento:

El reconocimiento comienza con la sintonía al afecto, necesidades, al ritmo y a la edad evolutiva. *"Sí, tú eres quien eres, tú estás realmente experimentando esto, yo soy consciente de tus pensamientos y sentimientos, y necesidades, y me importan"*. Reflejar directamente lo que estamos escuchando es una posibilidad, pero a veces simplemente escuchar atentamente, mostrándolo, o decir "eso es triste", o "hace enfadar", o "¡uf!", o una expresión no verbal o gesto, es suficiente y apropiado.

- Validación:

La validación es una forma especial de reconocimiento: es el reconocimiento de la importancia de la experiencia del cliente, aunque sea una fantasía extraña, que está ahí por un motivo importante. Aunque el cliente esté mintiendo, lo está haciendo por una razón valiosa.

Lo esencial es comprender: la razón que hay detrás del comportamiento, o la creencia que hay detrás de los sentimientos, o la importancia profunda de lo que hicimos: "eso tuvo/tiene una razón importante", "eso fue la mejor forma de sobrevivir en aquella situación...", "lo mejor que pudo hacerse con ..."

Los clientes pueden tener miedo de que su experiencia sea un error, o una locura, o que el terapeuta la juzgue así. Y a veces el cliente no puede concebir una forma alternativa de entenderlo, o de responder a la situación. El terapeuta provee una perspectiva diferente, pero

validando que el cliente construyera la realidad de la forma en que lo hizo.

Es muy importante validar el comportamiento y las experiencias que emergen de la relación terapeuta-cliente. Los clientes a menudo tienen fuertes sentimientos con respecto al terapeuta, transferencias y contratransferencias...

Pero no podemos dar verificación, porque si no lo hemos observado, no lo sabemos. Por tanto, no diremos, "sí eso es verdad", pero sí le haremos llegar a la persona que entendemos la importancia de lo que nos explica, de cómo él lo vivió.

#### - Normalización

Normalización de las defensas que la persona utilizó y utiliza. Es normal en aquella situación, hacer lo que se hizo, decidir lo que se decidió. Esto es muy importante para que la persona no se sienta culpable de las opciones que tomó y no se critique por ello. Ha de aprender a apreciarlas, a quererse con las limitaciones que tuvo, a sentir compasión por el niño que fue. Si criticamos lo que descubrimos en nosotros, es muy difícil que estemos abiertos a investigarnos, a conocernos más.

La normalización tiene el mismo efecto en el cliente que la validación.

#### Y Presencia:

Los tres factores mencionados emergen naturalmente del aspecto de la implicación que es el más importante de todos: la presencia.

De todas las conductas del terapeuta es la más obvia de manera intuitiva y la más difícil de definir.

Veamos algunos de los ingredientes:

- Contacto interno y externo (el externo es la base de la sintonía y el interno, resonancia...)
- Interés y curiosidad (la gente es fascinante y la psicología también)
- Espontaneidad y autenticidad, dirigida al interés genuino por el cliente (es como estar vivo de verdad)

- Vulnerabilidad (el terapeuta, inevitablemente, se arriesga a ser "tocado", impactado y cambiado por el cliente)

Pero el arte está en saber cómo expresarla o cómo contenerla y dirigirla para beneficio del cliente. Existe una fina línea entre ser demasiado frío o estar demasiado implicado y sobrecuidar.

El resultado de las actitudes y habilidades del terapeuta, proporcionan al cliente:

- seguridad total para deshacerse de sus mecanismos defensivos y para volver al pasado doloroso ("te seguiré hasta tu límite, estaré allí contigo y me aseguraré de traerte de vuelta" –caso de clienta que se fue a Marte-)
- nueva conciencia de sí mismo
- insight
- nuevas conductas