

Reseña Terapia a dos voces

Martín Maturana, psicólogo.

¿Qué es lo fundamental en el encuentro terapéutico? ¿las ideas que fundamentan nuestro trabajo o estar presente para una persona que sufre? El libro del destacado psiquiatra existencial Irving Yalom intenta dar luces sobre estas preguntas. La psicoterapia tanto para pacientes como terapeutas se ha transformado en un manual teórico sobre como proceder, buscando transformarlo en un proceso eficiente y encuadrado en investigaciones sobre efectividad. ¿Es algo malo aquella búsqueda? No lo es, pero muchas veces ha sido a costa de quitarle la relevancia al factor fundamental de la psicoterapia: el encuentro humano entre dos personas.

El libro surge de un proceso terapéutico donde la paciente no podía pagar las sesiones, pero quería a toda costa seguir con su terapeuta. En ese momento a Irving Yalom se le ocurre una propuesta donde ambos saldrían beneficiados, proponerle que cada uno posterior a cada sesión escriba su impresión de forma privada y al finalizar el proceso terapéutico unieran esas impresiones en un libro, ante lo que la paciente accedió.

Terapia a dos voces es un libro que recalca la importancia de la fenomenología y análisis existencial en el encuentro con personas, buscando a través de la fenomenología estar presente con la otra persona no desde nuestras ideas preconcebidas o teorías, sino dejar que la persona aparezca desde su ser-ahí y permitir un encuentro más genuino. El Análisis Existencial cuenta con cuatro motivaciones; poder ser, gustar vivir, permitirse ser sí mismo y hallar sentido. En cada motivación existen condiciones que posibilitan su realización, las cuales permiten un encuentro terapéutico fecundo para vivir una vida más plena.

En la primera motivación poder ser, encontramos en una de las condiciones el sostén como clave para no sucumbir ante la angustia. En el libro se muestra que lo que más valoraba Ginny no era las grandes interpretaciones o asociaciones sino sentir presente a su terapeuta, lo que nos muestra lo fundamental que es sostener a otro con nuestra simple presencia real. Otra condición importante en la segunda motivación es la cercanía, lo cual también valoraba Ginny en pequeños detalles cercanos que sentiríamos de un abuelo como acomodar la silla con cuidado u ofrecer una taza de café como cortesía. ¿No es eso acaso lo que esperamos de un proceso terapéutico sentir el calor humano para volver a rearmarnos?

En cuanto a la tercera motivación permitirse ser y la cuarta hallar sentido en el mundo, también encontramos condiciones importantes para el encuentro en psicoterapia. Tal como aparece en el libro, Ginny valoraba no entrar en categorías o cuadros psicopatológicos, mientras más se intentaba aquello más distancia se generaba en el proceso terapéutico. En cambio, cuando se le consideraba y se le permitía ser ella misma la psicoterapia avanzaba de forma muy clara, esto nos muestra que considerar al otro es fundamental para permitirle un espacio para desenvolverse. En cuanto a la cuarta motivación, una de las condiciones es un valor en el futuro y eso le pudo proporcionar Irving Yalom al interpelarla a construir una vida que valga la pena ser vivida hacia adelante.

Un libro precioso que realza la belleza del encuentro entre dos personas, en el caso concreto del libro dos personas en un contexto terapéutico. A modo personal, el libro fue muy enriquecedor en mi rol de terapeuta, sobre todo para entender cuan equivocado podía estar al sólo quedarme con mis ideas o suposiciones sobre como el paciente sentía su proceso terapéutico. El libro muestra que lo valorado por parte de la paciente son las características humanas y la calidez, por sobre las ideas o teorías que sustentan la psicoterapia.

Una oportunidad para recuperar lo que hace especial la psicoterapia que es el encuentro humano. Otorgarle voz al paciente sobre como vive un proceso terapéutico y sus sensaciones más próximas. ¿no es lo central la percepción del paciente al momento de evaluar la eficacia de una terapia? El libro nos invita a reflexionar sobre como estamos planteando la terapia en la actual era técnica y no perder el foco humano del encuentro. En palabras del mismo autor (...) "¿de que le di más? ¿interpretaciones? ¿esclarecimiento? ¿apoyo? ¿guía? No, algo que está al otro lado de la técnica, le di mi corazón. Ella me emocionaba, me conmovía. Su vida era preciosa para mí. Esperaba cada sesión con ansía para verla. Ella padecía hambre, pero era rica. Me dio mucho". Un precioso libro para todo público que nos invita a no perder el origen más genuino de la psicoterapia, estar para otro y permitirse explorar lo mejor de sí mismo.