

El psicoterapeuta como persona

Manuel Ramos Gascón¹

RESUMEN El objetivo de este escrito es el de señalar la necesidad de tener en cuenta la influencia que para la vida extraprofesional del Psicoterapeuta tienen los temas, conflictos, acontecimientos, etc... que se producen durante el proceso terapéutico.

Desde las motivaciones que al terapeuta le han llevado a elegir su profesión hasta la vivencia que de su profesión tiene, todo ello proviene de fuera del proceso terapéutico y sin embargo incide en este. En dirección opuesta podemos afirmar que todo aquello que se moviliza en el Psicoterapeuta durante su trabajo en la sesión va a incidir en el conjunto de su vida extraprofesional.

Se señalan tres áreas en las que pueden cristalizar esa influencia.

PALABRAS CLAVE Psicoterapeuta, Vida profesional, Vida extraprofesional, Deterioro personal, Supervisión Terapéutica, Terapia Personal.

ABSTRACT The goal of this paper is to point out the need to consider the influence in the extraprofessional life of the psychotherapist have subjects, conflicts, events, etc... that are shown and happen inside the therapeutical process.

From the personal motivations that have impeded him/her to choose this profession to how he/she experiments it, all of these subjects come from out of therapeutical process but it have influence in the process. In the opposite way we can affirm that all the inner mobilizations that the Psychotherapist lives during his work in the session will have influence in the whole aspects of his extraprofessional life.

In the paper we point out three aspects where this influence can occur.

KEY WORDS Psychotherapist, Professional Life, Extraprofessional Life, Personal impairment, Therapeutic Supervission, Personal Therapy.

La profesión de psicoterapeuta puede considerarse como una de esas profesiones que a lo largo de la historia de la Humanidad más han cambiado de nombre aunque su contenido haya permanecido más o menos constante, con las modificaciones que cada momento histórico a requerido.

Se considera a menudo que el psicoterapeuta es el último descendiente de una larga tradición de curanderos, que podemos rastrear hasta tiempos prehistóricos. Recordemos como ejemplo la eterna discusión sobre si la Psicoterapia es más un arte o una ciencia.

Los recientes progresos en las investigaciones psicósomáticas y la creciente popularidad del movimiento a favor de la salud integral han colocado al psicoterapeuta en una posición destacada en la batalla contra las aflicciones de toda clase.

Algunas personas consideran al terapeuta un santo, digno de gran respeto y admiración. Algunos encuadran al psicoterapeuta como “miembro de un grupo profesional marginal, un portador de malas noticias, alguien a quien consultar sólo como último recurso, o una persona con poderes casi extrasensoriales que puede traspasar sus defensas a voluntad” (Guy, 1995). Cuántas veces al saber que somos psicólogos personas que nos acaban de conocer hacen comentarios respecto de que los vamos a analizar o conocer más allá de su voluntad.

No es mi objetivo en este escrito el hacer referencia al desarrollo histórico de las distintas versiones de profesiones y profesio-

nales encaminados a la ayuda y la curación del sufrimiento de los seres humanos y que hoy en día podríamos considerar precursores de la labor del psicoterapeuta.

Lo que pretendo con estas líneas es poner el foco, de forma limitada, soy consciente, en lo que para el psicoterapeuta, como persona, le supone trabajar de lo que trabaja. Porque como muy bien señala Yalom (1980): “El ente humano se caracteriza por su permanente inestabilidad acorde con el hecho de ser un existente.” Y para el psicoterapeuta su propia existencia transcurre durante muchas horas en ese contexto tan especial que

es su trabajo. Lo cual no es óbice para que cuando terminan las sesiones tenga que poner en práctica las habilidades que para la vida cotidiana necesita usar cualquier mortal.

Refiriéndose a la diversidad de roles que las personas hemos de ejercer apunta Gergen (1991): “La saturación social ha demolido estos círculos coherentes de consenso, y la exposición del individuo a otros múltiples puntos de vista ha puesto en tela de juicio todos los conceptos.” (pag. 14) El terapeuta fuera de la sesión se encuentra sujeto al torbellino de la sociedad actual mucho más acelerado que en cualquier otra época de la historia, no puede permanecer al margen del mundo en el que vive.

Hemos de tener en cuenta que la profesión de psicoterapeuta pasa por poner en práctica los recursos personales del profesional como instrumento terapéutico. Como señalan E. y M. Polster (1973): “El terapeuta en el transcurso de la terapia es su propio

Donar el foco, en lo que para el psicoterapeuta, como persona, le supone trabajar de lo que trabaja.

¹ Doctor en Psicología. Director del Instituto de Terapia Gestalt de Valencia.

C/. Xàbia, 9 - Entlo. A ■ Tel. Fax: (96) 339 00 92 ■ e-mail: itgevcia@correo.cop.es ■ 46010 - Valencia

instrumento.” También desde una orientación distinta, la junguiana, Jacoby (en Marvin Spiegelman, 1988, pag. 153) apunta: “nosotros mismos, en toda nuestra personalidad, somos instrumentos de actividad terapéutica. Cualquier método, técnicas o no-técnicas que apliquemos deben, en lo mejor de nuestros conocimientos, ser genuinamente nuestros a fin de ser lo más efectivos posibles.”

Lo anteriormente apuntado no hace más que reafirmar el criterio ampliamente compartido de que la personalidad del psicoterapeuta constituye la herramienta primordial utilizada en la práctica de la psicoterapia.

Según Bugental (1964) citado por Guy (1995): “En la actualidad, la personalidad, la sensibilidad y la capacidad del terapeuta son de una importancia básica.”

No importa cuál sea la técnica utilizada, son actitudes, modos de estar cargados de optimismo, mostrar una integridad clara y hacer patente el entusiasmo por parte del terapeuta lo que va a favorecer la configuración de un contexto en el que se desarrolle una terapia satisfactoria. (Zinker, 1977).

Quiero dejar claro desde el principio que mi perspectiva de la figura del psicoterapeuta está marcada, no puede ser de otra manera, por el enfoque, por el paradigma, de Psicoterapia en el que me he formado y que practico, la Terapia Gestalt.

Desde este enfoque, la estructura y el modo de practicar la Psicoterapia tiene un conjunto de características específicas que conllevan una determinada serie de actitudes y modos de intervención terapéutica.

Señalaré brevemente algunas de los aspectos más significativas en relación con el tema que nos ocupa, la vida personal del psicoterapeuta. Tal y como propone Yontef (1995):

- La esencia de la Terapia Gestalt es la integración de un compromiso persona-a-persona con una competencia técnico-clínica general. Y esto es válido al margen de la modalidad o tipo de paciente.
- El terapeuta está presente como persona, y no se mantiene en reserva como en la postura analítica, ni funciona principalmente como un técnico.
- Incumbe a todo terapeuta, existencial o no, distinguir claramente en sí mismo la diferencia entre conducta espontánea e impulsiva, especialmente en el caso de la conducta propia.
- La Terapia Gestalt utiliza la presencia activa del terapeuta como principal herramienta. El diálogo Yo-Tú es para la Terapia Gestalt lo que la Neurosis de Transferencia es para el psicoanálisis.
- El terapeuta gestáltico que realmente comprende a sus pacientes y la metodología de la Terapia Gestalt, será espontáneo y auténticamente diferente con los distintos pacientes.

Queda claro pues que, al menos desde la óptica de la Terapia Gestalt, la labor psicoterapéutica tiene una serie de características especiales de relación, contenido, contexto, etc... que la convierten en un tipo de trabajo que demanda de actitudes especiales

por parte del profesional. Ello simultáneamente conlleva una serie de vivencias de este profesional cargadas de una gama amplia y profunda de significaciones que van a incidir a muchos niveles sobre el conjunto de su vida, tanto profesional como extraprofesional.

Partiendo de estas premisas podemos asumir que desde el enfoque Gestalt la figura del psicoterapeuta es considerada como una globalidad en la que las facetas profesionales y extraprofesionales están contenidas en el ser humano que todo psicoterapeuta es.

La separación en compartimentos más o menos estancos de las distintas facetas o vertientes que de forma teórica podamos señalar en los diferentes momentos de la vida de las personas no son consideradas, desde el enfoque Gestalt, como algo que pueda justificar valorarlas como entidades independientes. Recordemos que para los gestaltistas la persona se considera como un todo indivisible e inseparable del entorno en el que vive. Por otra parte recordemos el principio de la Psicología de la Gestalt que tan asumido tiene la Psicoterapia de que “el todo es más que la suma de las partes.”

Asumimos pues desde la Terapia Gestalt que la persona del terapeuta es un continuo existencial que a veces trabaja como terapeuta y a veces no, lo cual hace que ambas facetas tengan una interdependencia e influencia entre sí que condiciona tanto la efectividad y actitud del terapeuta en su trabajo como su modo de vivir la vida extraprofesional.

Las exigencias que la labor de psicoterapeuta tiene en cuanto a las actitudes y presencia durante la psicoterapia están relacionadas con el hecho de ser persona, por lo tanto, aunque pueda poner entre paréntesis sus problemas personales, en todo momento existe el hilo conductor de la identidad personal del terapeuta. Baste como ejemplo el modo de hablar que el terapeuta desarrolla durante el proceso terapéutico y respecto del cual ha de ser enormemente cuidadoso (U’Ren, 1980) y que inevitablemente trasladará, ya sea por acción ya por evitación, a las relaciones extraprofesionales.

En algunas obras (Guy, 1995) se ha hecho referencia a las características que pueden ser consideradas como un buen bagaje para que el terapeuta pueda desenvolverse adecuadamente en su labor. Hay autores, como por ejemplo Hellmut Kaiser, citado por Yalom (1980), que defienden la tesis de que los pacientes mejoran por el hecho de estar en contacto con terapeutas que tengan las siguientes características:

- * Interés por la gente.
- * Un enfoque teórico de la psicoterapia que no dificulte, en su interés por ayudar al paciente, a comunicarse libremente.
- * La ausencia de patrones neuróticos que obstaculicen el establecimiento de una comunicación con el paciente.

“El todo es más que la suma de las partes.”

* La disposición mental de “receptividad”, es decir, la sensibilidad para percibir la duplicidad y los elementos no comunicativos de la conducta del paciente.

Conviene que tengamos en cuenta, dado que en la Terapia Gestalt, entre otros enfoques, se recomienda al terapeuta ser genuino y honesto, hasta qué punto está fingiendo, ya sea dentro o fuera del marco de la Psicoterapia. El propio Jung, citado por Stein, (en Marvin Spiegelman, 1988, pag. 244): “hablaba de la importancia de que el analista fuera él mismo -natural, espontáneo, abierto, vulnerable y desprotegido de la persona profesional-...”

¿Cuántas veces a lo largo del día nos preguntamos los terapeutas acerca del nivel de coherencia en el que estamos trabajando y/o viviendo?

El propio Guy (1995) nos propone una distinción de otro de los aspectos que hay que tener en cuenta a la hora de considerar cómo vive el terapeuta su profesión, las motivaciones que le han llevado a elegir esta profesión y convertirla en su fuente de ingresos y de realización. Las mencionaremos de forma esquemática para que sirvan de referencia.

Entre las *motivaciones funcionales* considera:

- Curiosidad y carácter inquisitivo
- Capacidad de escuchar
- Capacidad de conversar
- Empatía y comprensión:
- Comprensión emocional:
- Introspección
- Capacidad de autonegación
- Tolerancia de la ambigüedad
- Capacidad de calor humano y atención
- Tolerancia de la intimidad
- Comodidad frente al poder
- Capacidad de reír.

Refiriéndose a las *motivaciones disfuncionales* señala:

- Perturbación emocional:
- Enfrentamiento indirecto
- Soledad y aislamiento
- Deseo de poder
- Necesidad de amor:
- Rebelión indirecta
- Factores relacionados con la familia de origen
- Experiencias emocionales tempranas
- Características de los padres
- Características conyugales de los padres
- Relaciones familiares
- Falta de aptitud y de interés
- Presencia de aptitud y falta de interés
- Falta de aptitud y presencia de interés:
- Presencia de aptitud y de interés:

Esta relación de motivaciones pueden ser una buena fuente de reflexión para todos aquellos que nos dedicamos a la Psicoterapia y pueden darnos informaciones, de mucha utilidad, para poder comprender el modo que tenemos de comportarnos en las sesiones de terapia, así como darnos más cuenta de la congruencia entre la persona que cada uno somos y el paradigma psicoterapéutico que hemos elegido.

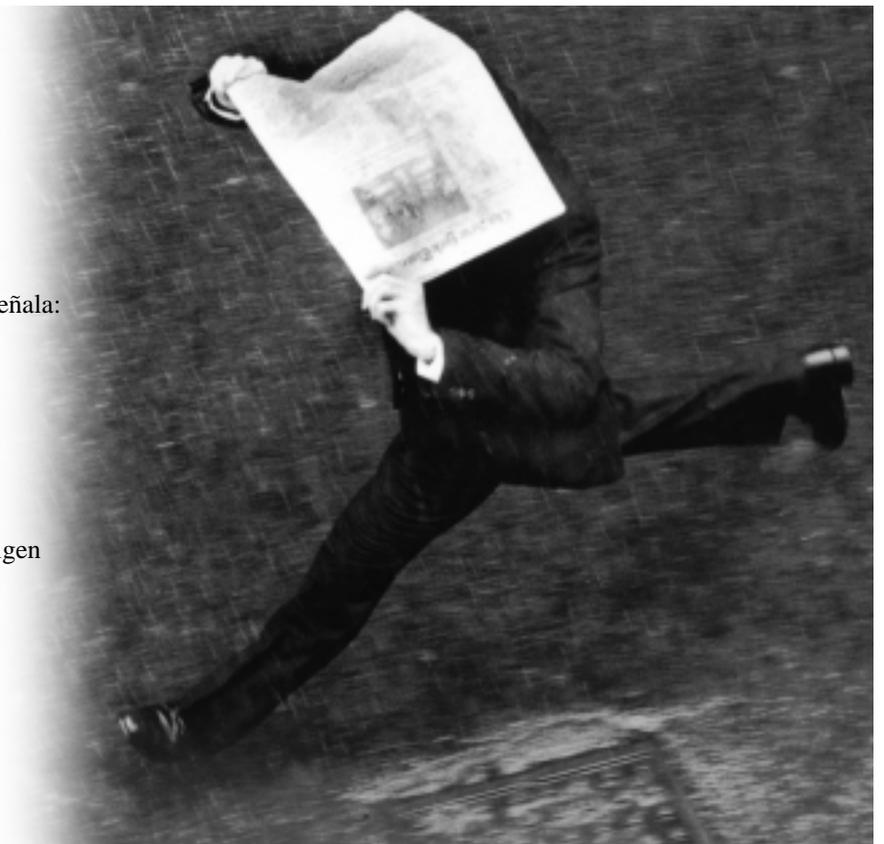
El tema de los diferentes enfoques terapéuticos y las características personales de cada terapeuta es, bajo mi punto de vista fascinante y si lo estudiáramos con mayor profundidad nos ayudaría a superar muchas de las discusiones bizantinas acerca de qué tipo de terapia o enfoque es mejor o más útil.

En algunos estudios se ha podido comprobar que la clave para considerar la mayor o menor utilidad de un tratamiento psicológico no era tanto el enfoque que utilizaba el terapeuta sino la figura del terapeuta mismo.

Si damos por bueno que la persona del terapeuta juega un papel fundamental en el curso de la psicoterapia, se nos abre ante nosotros todo un campo en el que necesitamos aumentar nuestros conocimientos.

Uno de los aspectos es el de cómo le afecta a la vida personal del terapeuta su trabajo. La gran cantidad de preguntas que podemos plantearnos excede, creo que con mucho, las posibilidades de este artículo, pero no por ello quiero resistirme a la oportunidad de apuntar algunas ideas en ese inmenso campo.

El tema de los diferentes enfoques terapéuticos y las características personales de cada terapeuta es, fascinante.



Según afirma Guy (1995): “La decisión de llegar a ser y seguir siendo un psicoterapeuta refleja un compromiso con algo más que un conjunto de suposiciones teóricas y técnicas profesionales. La vida del psicoterapeuta expresa una interrelación exclusiva entre “llegar a ser” y “ser”. El terapeuta maduro sigue siendo una persona razonablemente contenta durante toda la vida, tanto dentro del consultorio como fuera de él.”

Esto conlleva que tengamos presente, al menos esa es una de las reflexiones que les planteamos a los alumnos que se forman como psicoterapeutas en el Instituto de Terapia Gestalt de Valencia, el nivel de conciencia y responsabilidad desde el que cada cual decide iniciar su formación y posteriormente mantener su práctica profesional.

Aunque vivamos en una sociedad en la que la trivialización de las acciones y de la congruencia que tengan con nuestro modo de estar en el mundo sean algo muy frecuente, uno de los rasgos que conviene que definan al terapeuta dentro y fuera de la consulta es la capacidad de ser consciente y de sentirse responsable de las consecuencias que se derivan de sus elecciones y acciones correspondientes.

La culminación de la fase de enseñanza formal del terapeuta refleja la unión entre un sentimiento de vocación y un estilo de vida o modo de ser. Al menos desde la óptica de la Terapia Gestalt de la que se ha dicho que “es más una filosofía de vida que únicamente una forma de hacer terapia” (Perls y cols., 1951) ambas cosas van unidas. Aunque en algunos casos se ha abusado de esta idea no creo que sea por ello menos cierta.

La Psicoterapia, me atrevería afirmar que independientemente del enfoque terapéutico que consideremos, lleva implícita una epistemología, una cosmovisión, que sostiene el profesional que la practica. No voy a entrar aquí en el grado de conciencia que el profesional tenga respecto del nivel de conexión que existe entre el modo de trabajar y/o de vivir su vida extraprofesional y la filosofía y/o cosmovisión en el que se fundamenta. Sólo recordaré a Bateson (1979) cuando afirmaba que “incluso aquellos que niegan tener una epistemología están dando una muestra de su epistemología.” Por tanto en todo momento el psicoterapeuta, como cualquier otro ser humano, está poniendo su “filosofía vital” en acción. Como señala J.P.Sartre (1961): “La realidad humana no existe primero para después obrar; sino que para ella ser es obrar.” (Tomo III. pag 72).

Asumir el rol de psicoterapeuta configura las perspectivas vitales de la persona. Hay una interacción continua entre la personalidad del psicoterapeuta y la práctica de la psicoterapia. (Guy, 1995)

La forma en que el terapeuta se ve afectado durante el transcurso de las sesiones de psicoterapia, como veremos más adelante, es importante por varias razones. Es vital que los terapeutas se den cuenta de sus propias reacciones para que asuman la responsabilidad de ellas, se centren, pongan entre paréntesis y eviten contaminación inadvertida de sus intervenciones.

Así como en este punto podemos ver la utilidad de esta toma de conciencia para desempeñar una labor psicoterapéutica fructífera, también conviene que empecemos a darnos cuenta la cantidad de “material” (sensaciones, sentimientos, recuerdos, fantasías, etc...) que nos llevamos de cada sesión.

¿Cuántas veces entre sesión y sesión nos acordamos de tal o de tal otro paciente?

¿Cuántas veces ante cualquier conflicto o situación problemática, nosotros o personas de nuestro entorno han aludido a nuestra condición de psicoterapeutas para que resolvamos con facilidad el conflicto?

Como punto de partida para futuras reflexiones y aportaciones aludiremos aquí algunos de los riesgos que el trabajo de psicoterapeuta puede conllevar en el espacio-tiempo extraprofesional.

Deterioro de la capacidad de relación extraprofesional del terapeuta.

En contraposición a lo que señala Guy (1995) cuando afirma que: “El deterioro se definirá como una disminución o daño de la capacidad terapéutica, como resultado de factores que han incapacitado lo bastante sobre la personalidad del terapeuta como para producir una posible incompetencia profesional.” Nosotros queremos señalar que la relación prolongada y habitual con personas que presentan trastornos de mayor o menor gravedad a nivel de personalidad puede suponer un deterioro de la capacidad del terapeuta para mantener unas relaciones extraprofesionales que no estén sesgadas.

No olvidemos que salvo rarísimas excepciones cuando una persona acude a terapia lo hace porque se encuentra frente a un conflicto o sufrimiento.

En este sentido el peligro reside en que si el terapeuta se implica excesivamente en su trabajo puede llegar a tratar a las personas de su entorno como si fueran pacientes. Si por el contrario quiere mantener la frescura suficiente como para no ir de psicoterapeuta “a tiempo completo” puede resultar como distante o poco cálido con sus pacientes.

La clave de la prevención de este peligro puede ir encaminada en la dirección de mantener un tiempo para la realización de actividades cualitativamente distintas de la Psicoterapia. Para esto previamente se necesita la conciencia del peligro de verse atrapado en este punto.

Podemos comprobar en muchas ocasiones cómo cuando nos reunimos un grupo de (como mínimo dos) psicoterapeutas en presencia de otras personas ajenas a la profesión tendemos a centrar la conversación en el campo de la Psicoterapia. Si cuando alguien se queja de que somos monotemáticos nos sienta mal, probablemente es que necesitamos revisar la intensidad con la que nos estamos dedicando a nuestro quehacer profesional y el papel que éste juega en nuestras vidas.

Si no queremos convertirnos en personajes en una “torre de marfil” ajena a todo lo que nos rodea necesitamos estar en contacto con el mundo para poder ejercer la Psicoterapia.

¿Cuántas veces entre sesión nos acordamos de tal o de tal otro paciente?

Movilización de emociones y recuerdos del terapeuta

Fruto del contacto con los pacientes e íntimamente relacionado con los temas y conflictos que los pacientes plantean durante el curso de la terapia el terapeuta va a ver movilizadas muchas de sus formas de desenvolverse, dentro y fuera de la terapia. Antiguas heridas y conflictos no resueltos pueden aparecer. Parece que algo que podemos asumir la mayoría de quienes nos dedicamos a la Psicoterapia es que la práctica terapéutica favorece que se produzca una reactivación constante y de múltiples significaciones de los estados internos personales. Como solemos decir en nuestro argot, algunas veces nos sentimos “tocados” por los temas que se han abordado en una sesión.

El peligro de que ello conlleve conflictos intra o interpersonales está siempre presente. Si en el curso de la terapia estas movilizaciónes pueden deteriorar la calidad del proceso terapéutico, de igual modo en el plano extraprofesional pueden favorecer la aparición de una amplia gama de problemas que las personas del entorno, o el terapeuta mismo no lleguen a comprender.

Si bien este riesgo está en parte prevenido y soslayado por el proceso de la propia terapia personal que el terapeuta llevó en su momento a cabo, nunca existe la total seguridad de que no puedan reaparecer o abrirse nuevos conflictos.

Escuchar a las personas del entorno en lo referente a cambios actitudinales o de modos de relación puede ser una buena fuente de prevención.

Una investigación en proyecto de que quien esto escribe es la de comprobar cuáles han sido los cambios que a nivel de su vida personal han experimentado los profesionales de la Psicoterapia tras una periodo de tiempo de ejercicio profesional.

Actitud de estar obligado a ayudar constantemente a las personas del entorno.

Un tercer aspecto de riesgo para la vida extraprofesional del terapeuta y hacia el cual habrá de estar vigilante es el de adoptar una actitud de ayuda constante y de “psicoterapeuta para todo” respecto de las personas del entorno. Condicionar las relaciones personales al plano de la “relación de ayuda” puede ser una exigencia excesiva para las personas del entorno o para el psicoterapeuta.

Asumir que uno tiene que resolver los problemas y/o asesorar a todos aquellos que le conocen y que saben de su condición de psicoterapeuta puede ser aparte de una pesada carga, un modo de descalificar y empobrecer la profundidad y la significación de la Psicoterapia realizada en su contexto y simultáneamente devaluar la riqueza de las relaciones humanas extraterapéuticas.

Basten por el momento estos tres aspectos que pueden interferir en la vida personal del psicoterapeuta y que conviene que sean tenidos en cuenta por aquellos que nos dedicamos a la Psicoterapia.

No obstante, no quiero finalizar este escrito sin dar alguna pincelada de las aportaciones que, al menos para mí, ha supuesto el trabajar como psicoterapeuta.

En primer lugar me ha permitido conocerme mucho mejor y de ese modo tener un grado mayor de comprensión de y hacia los demás.

Me ha ayudado a entender que las personas siempre queremos crecer y que en algunas ocasiones el camino que elegimos no sería el más adecuado desde un punto de vista “objetivo” y sin embargo es el mejor de los que tenemos disponible en nuestro aquí y ahora.

Y por último decir que me ha permitido comprobar que es posible el cambiar. Y que el que las personas podamos cambiar es lo que da sentido a que siga teniendo vigencia la Psicoterapia.

Como un vía que de modo general serviría como base en la que fundamentar la prevención, y así hacer realidad eso tan importante que es “ayudar al ayudador” quiero señalar: la Supervisión Terapéutica y la realización de Terapia Personal cada cierto tiempo por parte del psicoterapeuta. Ambas pueden ser dos fuentes de mantenimiento de una buena salud mental.

Tratarnos como tratamos a los pacientes nos puede dar la clave de lo que ayudará a nuestra calidad de vida extraprofesional.

Referencias Bibliográficas

Bateson, G. (1979): *Mind and nature*. Traducido al castellano por Wolfson, L. bajo el título *Espíritu y naturaleza*. 1980. Buenos Aires: Amorrortu. 5ª edición.

Bugental, J. F. T. (1964): The person who is the psychotherapist. *Journal of Consulting Psychology*, 28, 272 - 277.

Gergen, K.J. (1991): *The saturated self. Dilemmas of identity in contemporary life*. Traducido al castellano por Wolfson, L. bajo el título *El Yo saturado*. 1992. Buenos Aires: Paidós.

Guy, James D. (1995): *La vida personal del psicoterapeuta*. Ed. Paidós. Año 1995.

Marvin Spiegelman, J. (Comp.) (1988): *Jungian analysts: Their Visions and Vulnerabilities*. Titulado en castellano. 1990. Indigo. Barcelona.

R Perls, F., Hefferline, R.F. y Goodman, P. (1951): *Gestalt therapy*. Penguin Books, U.S.A.

Polster, E. y Polster, M. (1973): *Gestalt therapy integrated. Contours of theory and practice*. Traducido al castellano por Oyuela, M.A. bajo el título *Terapia gestáltica*. 1985. Buenos Aires: Amorrortu.

Sartre, J.P. (1961): *El ser y la nada*. Iberoamericana. Buenos Aires.

U'Ren, R.C. (1980): *The practice of psychotherapy. A Guide for the begining therapist*. Nueva York: Grune y Stratton.

Yalom, Irvin. (1980): *Psicoterapia existencial*. Ed. Herder, 1984.

Yontef, G. (1995): *Awareness Dialogue & Process. Essays on Gestalt Therapy*. Traducido al castellano por Elena Olivos L. bajo el título *Proceso y Diálogo en Psicoterapia Gestáltica*. Ed. Cuatro Vientos. Santiago de Chile. 1995.

Zinker, J. (1977): *Creative process in Gestalt Therapy*. Traducido al castellano por Justo, L. bajo el título *El proceso creativo en Terapia Gestalt*. 1991. México: Paidós. ©