

RECIPROCIDAD EN PSICOTERAPIA¹

Adam Blatner, M.D.

Resumen

Trabajando desde esta perspectiva más flexible, un terapeuta puede permitirse el lujo de tener en cuenta, en el análisis de la interacción terapeuta-paciente, su propia capacidad para detectar las necesidades del paciente. Esto hace que la exploración de los fenómenos transferenciales sea más realista. (Es presuntuoso ignorar la realidad de las sutiles dificultades que se producen en la interacción terapeuta-paciente y dar por sentado que cualquier resistencia se debe a experiencias pasadas con figuras parentales o de autoridad). Cuando se faculta al cliente para actuar como un colaborador activo, la alianza terapéutica mejora enormemente y el tratamiento se intensifica. Se trata de un rol que rara vez conocen y que debe ser enseñado. Para comprometerse con un terapeuta se requiere cierto grado de confrontación, desacuerdo e incluso negociación con él. El terapeuta no tiene por qué acceder a todas las peticiones pero esta interacción merece ser tenida en cuenta.

Summary

Working from this more flexible stance, a therapist can afford to include in any analysis of the therapist-patient interaction the therapist's own capacity for encountering the patient's ongoing needs. This makes the exploration of transferential phenomena more realistic. (It is presumptuous to leave out the realities of the subtle difficulties in the therapist-patient interaction and assume that any resistance is due to past experiences with, say, parental or authority figures.) The treatment alliance can be vastly enhanced and the treatment process intensified when the patient is empowered to function as a collaborator. This is a role they rarely know, and it must be taught to them. To engage mutually with a therapist requires some degree of confrontation of the therapist, some disagreement, some negotiation. Therapists need not accede to every request, but then that interaction should be examined.

Uno de los procesos más importantes en psicoterapia es el desarrollo de un cierto grado de reciprocidad en la relación terapéutica.

Por reciprocidad me refiero a que el cliente, la persona que está siendo ayudada, tiene un papel activo en la orientación del terapeuta en cuanto al tipo de ayuda que es más facilitadora.

La reciprocidad no es el resultado de la buena voluntad del terapeuta ni incluso de su apertura, aunque éstos sean componentes esenciales. Es más bien un proceso específico de entrenamiento de roles en el cual se enseña a los clientes a corregir al terapeuta cuando sea necesario. Requiere intención dirigida, explicación, oportunidades de practicar, de corregir y ser corregido a su vez, y de ser sensible a todo el proceso de dar y aceptar retroalimentación. Requiere liberarse del temor que puede habitar en la creencia de que dar retroalimentación a un terapeuta podría provocar una reacción negativa. Enseñar reciprocidad es lo que el psicoanalista Franz Alexander llamó "una experiencia emocionalmente re-educativa."

¹ Artículo extraído y traducido de www.blatner.com

De hecho, la inducción de reciprocidad en asesoramiento o psicoterapia rara vez sucede. Además, me permito sugerir que la falta de este sistema de retroalimentación ha sido y es una fuente importante de disfunción permanente en la vida del cliente, así como en el proceso terapéutico, como un factor de "transferencia negativa.". Tampoco he visto nada escrito sobre este proceso.

La reciprocidad puede ser definida como una forma de entrenamiento de roles tanto para el terapeuta como para el cliente. Para el terapeuta implica desarrollar el papel de la búsqueda activa de retroalimentación, así como estar abierto y receptivo cuando ésta se produce. Para el cliente, el rol de ser consciente del proceso y comentar lo que considere ser más o menos útil, una forma de autoafirmación. Este nuevo rol requiere el des-aprendizaje de restos sutiles, o no tan sutiles, de inhibición e intimidación, que pudieran haber surgido en experiencias tempranas, bastante arraigadas en nuestra cultura, en la que los educadores, pudieran ser maestros, padres, ministros... instruían sobre la forma más efectiva según su propio criterio. (En estos casos la retroalimentación apenas fue considerada).

La retroalimentación que se precisa en cualquier situación de ayuda requiere tener en cuenta aspectos tales como:

* ¿Está la persona preparada para la siguiente intervención, pregunta, sugerencia, reto?... ¿Puede un cliente decir: "Espera, aún no estoy listo para eso...? ¿Podrías esperar? Necesito... (digerir lo hablado / pensar en otra cosa / decir otra cosa, etc.)

Estimular el proceso de ayuda es una variable importante y el punto al que quiero llegar es que el terapeuta no tiene porque "saber" exactamente que ritmo llevar. Es más efectivo si el cliente puede dar su opinión en cuanto a que ritmo prefiere.

* ¿Las palabras que el terapeuta está utilizando son realmente prácticas? A menudo ciertas palabras pueden tener asociaciones desafortunadas o significados desagradables en función de la idiosincrasia de cada cliente. Estas palabras pueden resultar perfectamente amables o útiles para el terapeuta, pero en realidad no lo son para el cliente-- están confundiendo, molestando, sobrecargando, etc.

* ¿Los temas que se están tratando son realmente los temas que el cliente quiere abordar en ese momento? A menudo, un tema de conversación irá a la deriva lejos de las preocupaciones del cliente y seguirá el razonamiento del terapeuta--por curiosidad, una corazonada en cuanto a lo que sería útil para tratar, o incluso sólo algunas ideas que parecían en el momento que serían útiles compartir con el cliente. Sin embargo, esto no tiene que ser necesariamente cierto. Que el terapeuta guarde silencio no es la única alternativa a este problema, por supuesto. Los clientes pueden tener la potestad de decir a sus terapeutas, "Espera, eso no es lo que quiero tratar ahora."

Incluso es posible que el cliente no sepa que otro tema abordar. Estaría bien decir: "Ese tema no... Ni siquiera estoy seguro de qué se trata, pero quiero investigar... tengo otra cosa en mente..."

La ilusión de Ayudar

Confieso que tengo un dilema: siento que no he sido capaz de cumplir con el mandato de "ser sensible" de mis maestros. Quizás porque es un límite asintótico, una de esas cosas que nunca se podrá alcanzar completamente, y cuánto uno más acerca, más difícil se hace. ¿Hasta dónde debe llegar la sensibilidad personal del terapeuta y cuándo se cruza el límite de "leer la mente"?

De este modo, en lugar de exigirme esto, se me ocurrió convertir a mis clientes en mis maestros y mentores, invitándoles a comentar sobre el progreso de las sesiones terapéuticas. Les preguntaba: "¿Estamos abordando los asuntos que quieres tratar?" "¿Vamos demasiado rápido o demasiado lento?" Éste tipo de preguntas evocaban a menudo pistas útiles para mí, pero también descubrí que tenían muchas otras ventajas que mencionaré más adelante.

Lo importante aquí es desafiar la demanda implícita de que los terapeutas deben "saber" lo que les pasa sus clientes. Creo que esto no es realista y, además, imposible, porque la gente va cambiando en su disposición y su capacidad de aprender durante el proceso de aprendizaje o terapia. (¿Se ha dado cuenta de la evolución psicológica que se produce al aprender a usar un nuevo programa informático? ¿Ha tenido a alguien que le ayude? Es un proceso sensible y dinámico. Ni siquiera el mejor maestro en el mundo podría anticipar lo que necesitará en el paso siguiente.

Un Modelo de Desarrollo

Un ejemplo que me gusta usar, que ilustra el proceso de reciprocidad, es el de enseñar a un niño a atarse los zapatos. Intervienen muchos componentes y la elección de qué tipo de intervención junto con cuál es el momento adecuado viene determinado por ambas partes. Puede haber una demostración de cómo atarse los cordones en el zapato del padre y entonces el niño puede intentarlo en el zapato del padre o empezar en su zapato. A veces, preguntándole al niño qué zapato prefiere utilizar (el del padre o el suyo) se le concede un alto grado de autonomía, y fomentar la toma de decisiones es una táctica participativa y gratificante.

A medida que se desarrolla el proceso, puede haber momentos en los que el niño diga: "No, déjame", o "enséñame otra vez." Hay momentos para animarle y momentos para dejarle tranquilo. El padre debe ser sensible a la disposición del niño, lo que incluye saber cuando el niño ha tenido suficiente de una lección. Demasiados ayudantes empujan a los niños más allá de su nivel de saturación. El proceso de ayuda mutua implica una serie de cuestiones; el punto es que el ayudante no tiene porqué saber en cada momento lo que se necesita el niño. Los ayudantes no saben leer la mente. Es mejor crear un entorno en el que ambas partes pueden hablar libremente sobre lo que ambos quieren o necesitan en cada momento. (Esto también es válido cuando se aplica a ámbito de la psicoterapia).

Distorsiones y disfunciones

Un buen debate ha aparecido últimamente en la literatura profesional relativo a la importancia de la crianza "suficientemente buena" en los primeros años. Ciertamente, la insensibilidad, negligencia u otras formas sutiles de abuso durante la infancia pueden generar en el niño una variedad de trastornos de personalidad graves. Sin embargo, incluso en las condiciones más normales, los niños entre cuatro y diez años aprenden a esperar frustración más que éxito en muchas de sus experiencias educativas. En la siguiente sección vamos a explorar las vicisitudes de lo que en nuestra cultura ha sido la educación asistencial promedio. Esto incluye el aprendizaje de habilidades básicas, ser consolado cuando se está disgustado, afrontar situaciones en la escuela demasiado rápidas o demasiado lentas para uno, aburrirse, etc.

En los primeros años el ayudante no son sólo los padres, sino también el maestro, el monitor del campamento, el monitor de catequesis, el sacerdote, hermanos mayores u otros miembros de la familia, etc. El problema, de hecho, comienza con el ayudante, porque no enseñamos a los ayudantes a ser flexibles, a adaptar la ayuda en función de cada individuo y, en definitiva, a cómo ser recíproco. Las personas que asumen el papel de ayudar a los demás, no están realmente preparados. Pueden saber hacer la conducta o habilidad que están enseñando, pero enseñarlo no es equivalente.

La situación típica es la de un padre tratando de enseñar a un niño una habilidad determinada o tal vez buenos modales. Cuando el niño se olvida, la tendencia es a ser impaciente, a regañar. Parte esta impaciencia emana de un sentir interno de incompetencia en cómo asegurarse de que el niño está aprendiendo la habilidad. Esto genera ansiedad y una gran sensación de vulnerabilidad; muchos ayudantes se enojan al sentirse inseguros y ésta ira se dirige hacia el niño, al que se acaba considerando desobediente, tonto o vago. Ante esta situación la respuesta más reforzada culturalmente es la de regañar, castigar o incluso dar un azote al niño - por lo menos, eso es lo que los padres u otros ayudantes experimentaron como niños cuando su proceso educativo salió mal.

Observen que lo que falta en el repertorio de los ayudantes es reciprocidad, tomar distancia para relajarse, dar un paso atrás tratando de descubrir otra estrategia. Skinner señaló que la enseñanza eficaz requiere (1) descubrir los refuerzos relevantes para el sujeto, y (2) trocear la tarea en pequeñas tareas más manejables. Si el proceso no se realiza adecuadamente, re-evaluar y modificar éstas variables.

Así que, por desgracia, con demasiada frecuencia, el proceso de aprendizaje sale mal, dando lugar a regañinas, impaciencia, y castigo. Los niños a menudo aprenderán lo que tienen que aprender, pero sin mucho entusiasmo. Peor aún, no se les permite relacionarse recíprocamente. Ellos ni siquiera creen que no hay nada malo en esto - asumen que esto es sólo la forma en que el mundo es.

Eric Berne señaló cuatro tipos de actitudes interpersonales: "Yo estoy bien, tú estás bien"; "Yo estoy bien, tú no estás bien"; "Yo no estoy bien, tú estás bien"; y "yo no estoy bien, no estás bien." El niño elige uno de ellos, basado en muchos factores, incluyendo su temperamento. Algunos niños culpan al sistema, culpan a los maestros, y de allí se rebelan en formas activas o pasivas. Otros niños lo dirigen sobre sí mismos, asumiendo que los profesores deben estar en lo cierto, y viéndose a sí mismos como perezosos o tontos. Las actitudes "no estoy bien", tanto proyectadas hacia afuera como hacia adentro, desembocan posteriormente en bloqueos en la capacidad de interactuar entre sí.

Otras carencias de reciprocidad

Los problemas en éste área se ponen de manifiesto sobretodo en la adolescencia, cuando la mayoría de los jóvenes no sabe cómo negociar lo que quiere de una manera asertiva y no manipuladora. Carentes de estas habilidades, los adolescentes se vuelven más retorcidos o, quizás, peor, ceden, se vuelven sumisos, pasivos y crónicamente marginados. A medida que tratan de construir relaciones con los amigos, y sobre todo en relaciones amorosas, precisan recursos y habilidades propias de la reciprocidad, para negociar, cooperar y tener en cuenta las necesidades y temperamentos de cada uno. Como consecuencia, los problemas en las relaciones entre amigos y parejas suelen ser debidos a un déficit de interacción recíproca y justa.

En adultos, los problemas de no reciprocidad continúan invadiendo y contaminando las relaciones. "Debería haber sabido..." "Ella es tan insensible..." Culpar al otro se convierte en un hábito común y fácil, reforzado culturalmente. Sin embargo, no se puede esperar que los otros "lean" nuestra mente ya que cada persona es la única responsable de buscar lo que desea, negociar y comprometerse con ello. La presencia generalizada de normas culturales artificiales y tácitas refuerzan tales residuos de pensamiento mágico y sostienen a su vez una buena parte del sutil narcisismo que infesta nuestra sociedad.

Una vez más, debemos tener en cuenta el principio de la conducta "de aspiración": si una persona no sabe cómo hacer un comportamiento dado, y hay presión social para hacerlo, entonces se realizará una forma más primitiva de esa conducta. Aplicado a las relaciones interpersonales, si la gente no sabe cómo ser recíproco, entonces va a desarrollar conductas alternativas, todas ellas contraproducentes, tales como enfadarse, culpar o manipular.

Por ejemplo, nadie (si no, la mayoría) le ha dicho nunca a una figura de autoridad, "¿Podría por favor reconsiderar ésta regla? Es muy importante que se haga una excepción ésta vez." Si usted se imagina siendo una autoridad, se dará cuenta de que la mayoría de la gente en esa posición se perciben a sí mismos como flexibles, generosos y serviciales. Si la persona que lo solicita no tiene una mala reputación, lo más probable es que usted le otorgue su petición.

Sin embargo, el aprendizaje acerca de estas figuras de autoridad a menudo se produce en contextos en los que dichas autoridades son frecuentemente rechazados - por ejemplo, el subdirector de la escuela secundaria. Incluso cuando se solicitó al estudiante la máxima sinceridad y justificación en sus respuestas, suele haber estimaciones negativas. Como resultado, todas las

autoridades suelen ser vistas como rígidas e inflexibles. Peor aún, este proceso de generalización excesiva es inconsciente, y más tarde en la vida, la persona, ya de adulto, es reacio a tantear el terreno solicitando algo de un jefe o psicoterapeuta.

Ventajas de la reciprocidad

Educación en la reciprocidad es, en mi opinión, esencial como parte del proceso terapéutico, en parte porque aborda y trata uno de los elementos más fundamentales y casi inevitables en la transferencia: una leve sensación de impotencia al entrar en una relación de ayuda en la que uno no siente que puede ser de gran ayuda al terapeuta. Ese miedo puede abordarse y corregirse con bastante rapidez, y creo que acelera el proceso terapéutico global. Aquí están algunas otras ventajas:

El énfasis en la reciprocidad sintoniza con el espíritu (sino la técnica actual) de algunos de los avances en el psicoanálisis, como el énfasis de Kohut sobre la importancia de la empatía en la expresión del terapeuta o el enfoque de Lang sobre el significado de los contenidos verbales de los pacientes que reflejan con frecuencia sentimientos contenidos acerca del terapeuta y del propio tratamiento. El enfoque aquí defendido pone de relieve esta dimensión de la interacción en sí, ya que el hecho de facultar al paciente para que pueda negociar con el terapeuta ofrece una serie de ventajas importantes.

La reciprocidad también fortalece las funciones del yo del cliente. Autoafirmación, establecimiento de límites, compromiso y negociación - estos y otros componentes de la relación terapéutica se consideran ejercicios de crecimiento personal. Este tipo de interacción desarrolla el sentido del yo como locus de control, o como me gusta llamarlo, "el yo elector." Como consecuencia directa hay un fortalecimiento de la voluntad, de la conciencia explícita, y de una capacidad de control en el campo interpersonal - cualidades que suelen estar mermadas o anuladas en un gran porcentaje de casos.

En tercer lugar, la dificultad para participar en una auténtica interacción recíproca se convierte en el foco central de la intervención terapéutica. Concretamente, los pacientes logran darse cuenta de sus grandes dificultades para conseguir lo que necesitan en las relaciones con los demás, que no saben ni negociar incluso en un contexto protegido como es la psicoterapia. Ésta es una de las ventajas de trabajar las distorsiones transferenciales en psicoterapia.

En cuarto lugar, se refuerza una respuesta del cliente más responsable, autónoma y madura en lugar de una actitud más pasiva, sumisa y dependiente.

En quinto lugar, cultivar la reciprocidad fomenta en el cliente una percepción más realista y madura del terapeuta, haciéndose extensivo a otras personas. Las personas significativas en la vida del cliente pasan a ser vistas más reales, menos idealizadas, como poseedores a la vez de fortalezas y debilidades, cualidades que gustan junto con cualidades que desagradan.

En sexto lugar, el desarrollo de la reciprocidad da lugar al reconocimiento de la total dificultad que sucede en la comunicación humana, incluso cuando ambas partes estén dispuestas y receptivas. Se ayuda por tanto a los pacientes a reducir sus expectativas poco realistas, detectando y rectificando los residuos de pensamiento mágico y reconociendo la variedad de autoengaños y manipulaciones interpersonales que pueden contaminar incluso las relaciones mejor intencionadas de cooperación y resolución de problemas.

Finalmente, y relacionado con el punto anterior, se ayuda a los pacientes a aprender sobre dimensiones tales como el temperamento, el impacto de las comunicaciones no verbales y la necesidad de prestar atención tanto al proceso como al contenido, habilidades esenciales para la adaptación a la complejidad del mundo moderno.