

LA HUMILDAD COMO CAMINO

Yanina Piccolo

“Lo que una persona tiene para ofrecer a otra es su propio ser, nada más ni nada menos”

Ram Dass

En este trabajo intentare dar cuenta como he ido transformando mi lugar de terapeuta.

Egresé hace veinte años de la facultad de Psicología Universidad de Buenos Aires e hice gran parte de mi formación en el Hospital Borda, ambas instituciones a las que estoy sumamente agradecida.

En paralelo dediqué muchos años al estudio de la danza.

En los inicios, mi formación como terapeuta giró básicamente en torno a lecturas sobre Freud, Lacan y M. Klein. Hija de madre psicoanalista, pero de aquellos que buscaban más allá de los dogmas dominantes y gracias a quien descubrí el amor por ayudar a otros y el deseo de leer a grandes psicoanalistas como como Winnicott, y Ferenczi.

Con el paso del tiempo comencé a buscar mi propio camino y me tope con grandes maestro como por ejemplo C. Nemirovsky, quien sigue ampliando mi pensamiento a diario.

El encuentro con autores que piensan a sus pacientes desde la teoría intersubjetivista, me permitió poder sentirme cada vez mas cerca de los pacientes.

Durante el año 2016 tuve la suerte de participar de la formación en Tadis, del centro transpersonal de Buenos Aires y Virginia Gawel me permitió encontrarme con nuevas y valiosísimas herramientas terapéuticas.

Entiendo que no deberíamos pensar en una única técnica, en un único marco teórico ni en una estrategia concreta para ayudar a nuestros pacientes, sino mas bien deberíamos pensar en abordajes potencialmente complementarios.

Dentro del gran abanico de paciente que tengo el agrado de recibir y de quienes aprendo a diario, tuve la posibilidad de acompañar a un paciente muy querido durante los años que llevó su enfermedad y el encuentro con su propia muerte. probablemente fue él quien me

ayudó a ver que hay momentos en que “las técnicas” como único recurso , no tienen el valor que sí tiene la persona del analista. Que un encuentro presente, empático y afectuoso, donde no solo se pone en juego la mente, sino que también el cuerpo, pasa a tomar un lugar preponderante, por sobre cualquier tipo de intervención. Pude experimentar ese encuentro terapéutico como una oportunidad de mutua apertura y comprender que en ocasiones solamente hay que estar presentes e incluso despojados del deseo de sanar y poder acompañar en silencio, ya que las palabras salidas del silencio tienen otro significado.

Particularmente con este paciente, me encontré buscando nuevos recursos, que desde la psicología occidental muchas veces no llegamos a cubrir. La tendencia a la negación de la muerte, presente en muchas culturas , nos impide conectar con otras realidades. Tenemos mucho que aprender sobre el morir, citando a Miyuki el dice “para el occidental lo que no puede verse , no existe”(1) En el budismo , por ejemplo, las palabras corazón y mente forman parte de la misma realidad. Cuando los budistas se refieren a la mente , no señalan su cabeza, sino su pecho

Acompañar a otros en su propia muerte nos lleva a conectarnos con el dolor, con el sentido de la vida y la aceptación de la finitud de la vida. El dolor ajeno provoca una transformación en uno y este no es un camino sencillo. Debemos poder recibir el dolor y no quedarnos ahí atrapados, si esto nos pasa, algo nos indica que nos hemos salido de nuestro si mismo.

Es así que no solo considero fundamental las enseñanzas de oriente para utilizar o recomendar a nuestros pacientes sino que para poner en practica con nosotros mismos.

La práctica de la doble atención es un recurso fundamental para el registro genuino del terapeuta

La doble atención implica poder escuchar al otro y a la vez escuchar mis emociones y mis reacciones corporales para nuevamente registrar al otro. Esto se entrena a diario.

A lo largo de mis años de estudio y del tiempo compartido con los pacientes fui comprendiendo que conceptos como neutralidad analítica, distancia emocional, abstinencia, comenzaban a resultarme cada vez más ajenos.

“Lo que le importa al paciente no es tanto la exactitud de la interpretación como la *disposición del analista* a ayudar...” Winnicott, (2)

La mayor eficacia curativa parece tener lugar cuando el terapeuta se abre al encuentro. El dolor y la angustia del paciente son una llamada para que el terapeuta abandone su papel de experto, apele a la humildad, profundice y comparta su mirada.

Pizer, psicoanalista relacional, cuestiona la actitud de certeza del terapeuta y expresa “tal como yo lo veo , el proceso del análisis puede ser concebido como un intercambio de garabatos sin lápiz ni papel” (3)

Me interesa profundamente la mirada que aporta Jhon Welwood , el expresa que cuando se rompe la distancia impuesta por la práctica clínica habitual y permitimos que las palabras del paciente nos conmuevan intensamente, logramos estar mucho más despiertos y presentes, con lo cual el ámbito que se genera es mucho más favorable para el paciente, creo imprescindible poder ser perceptivos, receptivos, y vulnerables para poder sentir realmente cómo es el mundo del otro y responder con verdadera empatía.

Hace ya algunos años que los terapeutas observamos como fue cambiando el tipo de demanda de los pacientes. En su mayoría encontramos que estos presentan sensaciones de vacío, de sin sentido de la vida, de falta de confianza en si mismos y en los otros, de desesperanza, de marcada insatisfacción, de falta de deseo. En una sociedad que cada vez esta más apurada y más exigente tenemos que poder ofrecerles a nuestros pacientes otras herramientas para enfrentarse a este mundo a veces tan hostil e impermanente . Hoy los pacientes no tienen tiempo, ni ganas de permanecer varios años en terapia y pretenden de los analistas soluciones a veces mágicas.

Personalmente entiendo que cada vez mas tenemos que brindar nuestra persona como agente de cambio y para eso debemos estar presentes, conectados emocionalmente y fundamentalmente preparados.

Lo mismo que pretendemos brindar mediante nuestra práctica, también nos lo debemos brindar a nosotros mismos como terapeutas.

Constantemente escuchamos decir y nosotros mismos decimos lo importante que es conectar con el cuerpo. Y yo me pregunto realmente cuántos de nosotros, los terapeutas nos ocupamos de nuestro cuerpo? y entonces desde dónde ayudamos a nuestros pacientes a tomar conciencia de su cuerpo?

Es en este punto donde considero fundamental tanto para el terapeuta como para el paciente conectar profundamente con técnicas de diversas culturas que nos permitan cuidar y ayudar a cuidar el cuerpo desde un lugar amable.

No es raro ver como cada vez mas personas se suman a los running, las maratones, no es que crea que no sea bueno el ejercicio, pero si hay algo que la gente necesita hacer es justamente “dejar de correr”, dejar de intentar superar sus marcas, hay cada vez más adeptos a la actividad extrema. Necesitamos redirigir la energía hacia practicas integrales.

Cuidamos poco nuestro cuerpo y le exigimos mucho.

Prácticas como la meditación, la respiración, el yoga, la danza entre otras, nos permiten encontrarnos con las emociones desde un lugar diferente.

Y a su vez escuchar y brindar nuestra ayuda desde un lugar mas liviano.

Mediante la meditación por ejemplo no se intenta que la persona se libere de la ansiedad, como lo intentarían otras prácticas, sino que se la acepta y se la deja ser abiertamente.

A nadie, claro está, le gusta sentir emociones penosas, pero es mucho más costoso luchar contra ellas que permitir que se hagan presentes, para así posibilitar espacios más saludables. Cuanto más luchamos contra nuestros sentimientos, solo logramos darles mas importancia y por consiguiente más poder sobre nosotros.

“Cuando podemos permitir que el dolor penetre en nuestras vidas dejamos de estar a su merced” Welwood J (4)

Los procesos de cambio implican dolor, abandonar viejas estructuras provoca dolor.

Jung nos sumerge en el maravilloso mundo de los arquetipos, a veces parece imposible dejar de ser según nuestros arquetipos, deconstruirse a sí mismos, soltar estas maneras de ser que sostenemos sin ser del todo conscientes de ello. Este soltar provoca vértigo, y nos preguntamos ¿para qué soltar? si hasta ahora sobreviví así. Sin embargo internamente sentimos la necesidad de cambio y debemos saltar

Buscar las herramientas necesarias para poder acompañar a nuestros pacientes a transitar el vacío, es un gran desafío.

“Así pues, la vulnerabilidad mutua entre cliente y terapeuta –como en cualquier relación importante de nuestras vidas- parece ser un factor crucial en la forma en que dos personas se afectan una a otras” ...”Como terapeutas, no podemos conectar realmente con un cliente a menos que , de algún modo, seamos vulnerables con esa persona” Welwood (5)

Es en este sentido que me refiero a ser humildes, con nosotros y con los demás

Volviendo al cuerpo, es para mí sumamente enriquecedor incluir cada vez más el cuerpo en la sesión, el simple hecho de señalarles a los pacientes como cambia su respiración frente al relato de algún hecho, cómo cambia su postura, cómo por momentos están rígidos o distendidos, como son sus gestos, sus modos de hablar, de dar , de recibir, de moverse.

A veces les pido que antes de comenzar la sesión se tomen unos segundos para llegar y simplemente respiren.

A veces me tomo unos momentos yo para respirar antes o después de ver a cierto paciente.

Me resulta muy valioso que cuando me relatan algún episodio del pasado próximo o un sueño , me puedan contar si recuerdan que sintieron físicamente en ese momento y que sienten ahora cuando lo relatan, qué pasaba en el cuerpo.

Y a su vez registro que me sucede a mí en mi propio cuerpo.

D. T. Suzuki dice “ no consiste en pensar con la cabeza, sino que es un estado en que todo el cuerpo está comprometido y ocupado en la solución del problema”(6)

Tanto en la terapia como en la meditación es importante desarrollar la capacidad para conectar directamente con nuestra experiencia sin quedarnos atrapados en los contenidos particulares. Y esta misma capacidad podemos desarrollar frente a la escucha de nuestros pacientes.

Una formación ecléctica nos permitirá ampliar el campo de percepción.

Meditar, bailar, descubrir el yoga , practicar la atención plena, me ha permitido ampliar mi sensibilidad, lo cual me ayuda a incrementar la empatía y el contacto con el sufrimiento de los otros.

Entiendo que la perspectiva transpersonal apunta a integrar de manera armónica los aspectos físicos, emocionales, mentales y espirituales. Necesitamos desarrollar practicas integrales, para poder acompañar a nuestros pacientes desde una posición humilde, presente , amable y auténtica.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

-1 Miyuki , “ psicoterapia y salud en oriente y occidente”, Cap 3, pag 74, editorial Kairos, Barcelona

-2 Winnicott , D “El proceso de maduración en el niño” Cap 3 “ la teoría de la relación paterno-filial”,, Editorial Laia, Barcelona 1965

-3 Pizer, S “Winnicott hoy”, Cap 16, pag 314, 319 , editorial Psimatica, España
2008

-4 Welwood,J.,”Psicoterapia y salud en oriente y occidente”, Cap 4, pag. 87,
Editorial Kairos , Barcelona

-5 Welwood, J. .”Psicoterapia y salud en oriente y occidente”, Cap 14, pag. 224
Editorial Kairos , Barcelona

-6 Suzuki, D. ”Psicoterapia y salud en oriente y occidente”, Cap 4, pag. 88
Editorial Kairos , Barcelona

BIBLIOGRAFIA GENERAL

- Aniela, J. (1995) El mito del sentido, en la obra de Jung, Ed Mirach, Madrid ,España

-Nemirovsky, C. (2007) Winnicott y Kohut , Buenos Aires, Grama