

LA PRESENCIA Y LA SINTONÍA COMO FACTOR DE CURACIÓN

De: Mario Salvador

En una relación segura y presente creamos el espacio, o lo que a mí me gusta llamar LA BURBUJA CURATIVA, para que el cerebro del paciente no necesite involucrarse en tareas de supervivencia, nada de que defenderse en el ambiente externo, para así poder mirar hacia dentro de sí mismo y despertar su capacidad de autocuración.

Según los investigadores Lambert & Barley (2002) y Lambert & Simon, (2008) el 30% de lo que influye en los resultados de una psicoterapia pueden atribuirse a lo que ellos denominan factores comunes tales como las cualidades del terapeuta (presencia y empatía) y la relación terapéutica. Muchos años de investigación nos confirman que el ingrediente más importante en la terapia efectiva, no importa el paradigma o el modelo de terapia, es la capacidad empática del terapeuta (Hutterer & Liss, 2006; en Badenoch).

Y siguiendo de nuevo a Schore (2003b, 2007), lo que el terapeuta hace no son tanto técnicas como una forma de 'estar', ya que el contacto en sintonía de hemisferio derecho a hemisferio derecho es la vía augusta del cambio neurológico.

Como terapeutas hemos de preparar nuestras mentes para sostener la experiencia completa del otro, esto se convierte en el aspecto más importante de la formación de un terapeuta. La consciencia personal y la salud mental del propio terapeuta son ingredientes indispensables de la relación terapéutica (Badenoch, 2008).

La potencia del terapeuta está definida no sólo por sus conocimientos del mundo de la experiencia y la psique, sino esencialmente por su capacidad de estar presente, de saber estar ante las emociones difíciles del cliente, sostenerlas y ayudar al cliente a sostenerlas, poder acogerlas e invitar la escucha de la información y la historia que cuentan.

La Presencia Terapéutica (Geller & Greenberg, 2010) se define como el mantener nuestro ser completo en el encuentro con el paciente, estando completamente en el momento en múltiples niveles: físico, emocional, cognitivo y espiritual. La presencia implica (1) estar completamente en contacto con uno mismo en el momento, a la vez que permanecemos (2) abiertos, receptivos e inmersos en lo que está emergiendo en el momento, con (3) un sentido extenso de espaciosidad y expansión de consciencia y percepción. Esta consciencia arraigada, inmersa y expandida se acompaña de (4) la intención de estar con y para el paciente, al servicio del proceso de sanación.

De una manera parecida a la práctica de la meditación Zen, es sólo cuando nos vaciamos a nosotros mismos, de nuestros conceptos del yo, cuando la claridad cristalina de la naturaleza del ser del otro puede ser realmente vista.

Cuando nos vaciamos de nuestros propios asuntos, de conceptos, juicios y necesidades, creamos un espacio limpio interno que puede ser llenado e impactado por la experiencia del otro.

Si estamos muy llenos de nosotros mismos y de nuestros conceptos de lo que ocurre y lo que hay que hacer, no hay espacio para el otro, no hay curación (Hycner & Jacobs, 1995, pag 49). Aquí entronca el PRINCIPIO DE INCERTIDUMBRE, elaborado ya por el físico Werner Heisenberg, que de forma simple afirma que el acto mismo de observar cambia lo que se está observando. Heisenberg demostró que no podemos observar algo sin cambiarlo y que no hay tal cosa como un observador independiente que puede permanecer a un lado observando como la naturaleza discurre sin influenciarla. Y también implica que no es posible observar las cosas “como realmente son”; lo que observamos en el mundo externo está completamente inmerso en nuestras percepciones.

Lo mejor que podemos hacer pues es ofrecer nuestra presencia lo más limpia posible, lo más a-conceptual; el grado más elevado de presencia hacia el otro se da cuando suspendemos los juicios acerca del otro, de las circunstancias, cuando dejamos de creer que sabemos cómo han de ser las cosas, o lo que es mejor para el otro, y simplemente permitimos y acogemos al otro y su experiencia tal y como es. Desde aquí creamos un espacio para que la naturaleza divina y espiritual emerjan (Hycner, 1993).

Ron Kurtz, en su libro Psicoterapia Centrada en el Cuerpo, apoya lo mismo en su principio de la No-Violencia en la terapia. Él dice magistralmente:

“Hay muchos niveles de violencia. Los juicios, planes, consejos, exclusiones de cualquier tipo, la arrogancia de la que hacen gala tantos terapeutas, son todas formas de violencia y cada una de ellas crea defensas en la otra persona. Pero el incluir, el dar poder, y la no-violencia, dan a los demás espacio para hacer lo que quieran y para ser lo que quieran, sin necesidad de cambiar eso. El acceso [a la experiencia profunda] requiere la presencia del terapeuta con este tipo de aceptación y apoyo”.

“Violencia es estar demasiado atrapado en uno mismo y en la agenda propia para llegar a ser realmente curativo para el otro”.

La presencia curativa y amorosa no pretende nada del otro, no necesita nada, pero implica aceptar la experiencia del otro. Cuando queremos cambiar al otro, incluso cuando nos lo justificamos ‘por su bien’, estamos ejerciendo un tipo de violencia. Cualquier acto que implica que ponemos en el otro algo que no es suyo conlleva algún tipo de violencia, que va de más sutil a más evidente.

Cuando deseamos que la experiencia del otro cambie, habitualmente promovemos una resistencia sutil a lo que realmente es, a lo que es ahora, a lo que puede llamarse **Presencia Incondicional**: la capacidad de encontrar la experiencia de una manera completa y directa, sin haber sido filtrada por los conceptos de lo que debe ser o de un plan de acción.

Si el terapeuta necesita ayudar para sentirse competente o para acabar con su propio sufrimiento al ver el otro en su dolor, o impone su idea de lo que significa ayudar,

bloquea al cliente en la posibilidad de descubrir dentro de su propia experiencia lo que su dolor expresa y lo que necesita o le es útil para llevar una vida más plena y feliz.

Así pues, hay **dos factores que facilitan el que el terapeuta pueda estar en una presencia en sintonía** con la experiencia del cliente:

- a) **El terapeuta debe renunciar a toda intención de cambiar** los pensamientos, creencias, sentimientos o conductas del cliente.
- b) **La atención del terapeuta debe estar completamente disponible** como requisito para ofrecer respuestas de sintonía óptima.

Asimismo, para crear la vivencia de mutualidad, de estar juntos en la tarea, necesitamos disponer de algunos fundamentos internos que apoyen una continua conexión mutua (Badenoch, 2008):

1.- ***El terapeuta ha de comprometerse profundamente a ir al mundo interno del paciente, no importa lo doloroso que sea.*** Y ello también dependerá del nivel de consciencia y curación que el terapeuta tenga de su propio dolor. Si el terapeuta bloquea sus propias áreas de dolor no podrá acompañar el del paciente.

2.- ***El terapeuta necesita sentirse a gusto facilitando reconfortamiento al paciente.*** El apoyo y reconfortamiento pueden transmitirse de muchas formas: en la mirada, la postura, el ritmo respiratorio, los ojos húmedos, el tono de voz o simplemente a través de un profundo sentimiento interno de estar, confiar y tener esperanza. Si esto está bien incorporado, el paciente podrá crear un hogar interno seguro en el que descubrirá su propia verdad, su fuente de auto-confortamiento, nutrición y curación. Yo también denomino a esto el construir 'el vínculo interno' de uno mismo con los diferentes aspectos de su experiencia que han construido su sentido del yo, y que, en última instancia, nos ayudan a reencontrarnos con nuestra más profunda y elevada naturaleza humana.

Presencia implica aprender tanto como sea posible aprender acerca de la psicoterapia y luego dejarlo ir en el encuentro con el cliente.

La curación profunda y la buena terapia, consisten en ayudar al paciente a situar su centro de identidad en una dimensión de sí mismo que puede ser un estable proveedor de auto-apoyo, comprensión y bienestar. El sentido del sí mismo ya no dependerá más de cómo otros nos traten coyunturalmente sino que estará basado en un sólido sentido interno de valía.

La cura profunda encaja con las palabras de Stephen Levine (1989):

"... la curación no viene de ser amado sino de ser uno mismo. No es un asunto de estar claro sino de ser claramente uno. Esta cura es simplemente ser uno mismo. Nada que esté separado, nada apartado, nada que limite. Entrar, por momentos, en el

reino del ser puro, la puerta se abre, más allá de la vida y de la muerte, nuestra cara original se vuelve hacia nosotros”.

3.- ***Un tercer fundamento esencial es la habilidad del terapeuta de seguir y acompañar los movimientos internos del paciente.*** El terapeuta ha de ‘escuchar’ no solo lo que el paciente narra en su narración verbal, sino también y fundamentalmente lo que está narrando con todo su cuerpo, en las manifestaciones fisiológicas más sutiles. Esta narrativa corporal y fisiológica es la que cuenta la historia del dolor largamente repudiado, que trató de olvidarse para sobrevivir, pero que lucha incesantemente por salir a la superficie y revelar su verdad a alguien que la acoja y la valide.

La presencia ‘limpia de sí mismo’ del terapeuta prepara una especie de santuario interno para recibir la historia de dolor del paciente. Esto promueve una profunda sintonía, la vivencia interna de ser profundamente comprendido, el aflojamiento de las defensas del paciente y la emergencia de material más profundo y más vulnerable, que al salir a la luz puede experimentar la fuerza transformadora de ser expresado y ser recogido tanto por el terapeuta como especialmente por la dimensión del Observador Amoroso del paciente, que yo - y otros - llamo el “Yo Esencial”.

4.- ***Por último, el terapeuta ha de abrazar a la persona del paciente en su totalidad,*** no sólo en sus aspectos cognitivos y emocionales, sino también en su faceta e inquietudes espirituales. Estas inquietudes pueden estar adscritas o no a una religión particular, o simplemente pueden reflejar una búsqueda profunda del sentido y propósito en la vida. En Brainspotting se dice –en palabras de David Grand- que el cliente es la ‘cabeza del cometa’ y el terapeuta la cola que simplemente sigue donde va el cometa. Solamente aceptamos y seguimos la experiencia tal como ha sido organizada por el cliente y tal y como necesita ser expresada.

Ofreciendo esta presencia creamos un marco de Sintonía Dual que permite al paciente observar su experiencia tal y como viene. Yo llamo a este espacio LA BURBUJA CURATIVA, en la que la dimensión del Ser Presente del terapeuta se encuentra y sostiene que el paciente pueda a su vez mantenerse en un estado de presencia sobre su propia experiencia: su Observador Interno amoroso y compasivo hacia sí mismo (su Yo Esencial). Desde esta observación sin juicio y en aceptación plena y amorosa, el paciente acoge su experiencia, escucha la historia nunca expresada y/o largamente ignorada o repudiada. Desarrolla un vínculo interno consigo mismo y así puede ‘poseer su experiencia’, en palabras de Janet, y habitarla de nuevo como suya. Es este espacio el que facilita que el cerebro del paciente entre en su modo de auto-curación.

La capacidad de mantener la observación de la experiencia interna es lo que previene a los clientes de desbordarse por el exceso de estimulación de las reacciones traumáticas y desarrollar “coherencia mental” (Siegel, 2006). El recurso por excelencia es la presencia del terapeuta y la sintonía relacional. En la actitud presente, manifestada no verbalmente a través del tono de voz, la postura, la actitud, la serenidad y la aceptación de toda la experiencia del cliente, este puede dedicarse a ‘mirar su mundo interno’ para que este pueda transformarse a medida que se expresa y se completa. Al

observar la experiencia actual vivida a través del Yo Observador o Yo Esencial, el cliente 'tiene' una experiencia en lugar de 'ser' la experiencia.

Desde el núcleo de nuestro propio ser - el Yo Esencial - podemos estar profundamente presentes con nuestros clientes, liberados de toda ansiedad acerca de si lo estamos haciendo bien o sobre quién lleva el control de la terapia o de si el cliente está siguiendo adecuadamente el plan terapéutico pensado. Y los clientes resuenan a esta presencia como si se tratara de un diapasón que despertara al suyo propio. Es esta profunda, auténtica y leal presencia del terapeuta, sin agenda ni plan, con la que todo cliente ansía poder conectarse. Ante la genuina compasión y estado de auto-compasión la capacidad de autorregulación del cerebro se ajusta por sí misma.

Cuanto más potente es la fuerza de La Presencia, más sostenible es el procesamiento y más fácil es para el paciente mantenerse en su 'Observador Amoroso' o 'Yo Esencial'.

Así que podemos afirmar que cuando nuestra capacidad de estar presentes es elevada, menos necesitamos emplear técnicas o intervenciones técnicas. El cerebro subcortical del paciente detecta esta presencia y responde autorregulándose. Esta es otra manera de considerar la capacidad de autocuración.

Los clientes, al percibir que estaremos con ellos durante todo el viaje, están más dispuestos a entrar en sus cápsulas traumáticas y los recuerdos del horror.

En una época de terapias altamente tecnificadas, metodologías seguidas por manuales, propaganda farmacéutica y, por supuesto, la atmósfera de servicios a través de aplicaciones informáticas tenemos que volver a recordar y recuperar **el potencial sanador que tiene la presencia con apertura de corazón de uno.**

DESARROLLAR NUESTRA PRESENCIA

La Presencia es algo que podemos y hemos de desarrollar para el 'correcto' ejercicio de nuestra profesión, pero también para mejorar la calidad de nuestras relaciones y nuestras vidas. Para ello me inspiro en algunas enseñanzas del Budismo Interpersonal, éste reconoce tres hambres:

- por el placer
- por el ser
- por el no-ser

El deseo de placer es acompañado por el miedo al dolor. Cuando nos sentamos ante nuestros pacientes con su dolor y sufrimiento, nuestra resonancia con el dolor emerge. Y es a través de este miedo a sentir este dolor que podemos disminuir nuestra capacidad de estar presentes para el cliente. Nuestro instinto de supervivencia nos

impulsa, naturalmente, a evitar el dolor. Pero evitando inhibimos la curación, que tiene lugar cuando tratamos el dolor y su causa con cuidado y compasión.

El hambre de 'ser' se acompaña del miedo a la invisibilidad. La propia necesidad del terapeuta de 'ser visto y reconocido' como potente y ayudador crea un obstáculo en la capacidad de ponerse uno mismo a un lado y estar ahí de manera completa y plena para el cliente. Esto puede también manifestarse en el ofrecimiento de intervenciones o técnicas que no surgen de la experiencia presente del cliente, sino que reflejan la necesidad más sutil del terapeuta de mostrarse competente o sentir que él está aportando algo diferente y significativo.

El hambre de no-ser, o escapar, está ensombrecido por el miedo a la intimidad o el compromiso. La cercanía que la presencia terapéutica exige puede asustar al terapeuta, particularmente si éste no tiene un sentido interno de estabilidad y enraizamiento. El terror de perder lo que somos puede impedir el abrirse con receptividad al cliente (Geller and Greenberg p. 185).

Cuando podemos dejar ir esta ansia por el placer y el reconocimiento y no nos encogemos por el compromiso con el otro, la presencia, la sabiduría y la compasión pueden emerger de manera natural.

La buena terapia implica el haber aprendido tanto como se pueda para después despojarse de ello en el encuentro con el otro. Lo que esto quiere decir es que nuestros conocimientos sobre las dinámicas, el cómo se organiza la experiencia y todas las teorías quedan apartadas para dar el primer plano al encuentro con el otro, a conocer su experiencia. Tampoco esto es nuevo; Jung lo afirmaba elegantemente:

“Conozca todas las teorías. Domine todas las técnicas, pero al tocar un alma humana sea apenas otra alma humana”.

Un aspecto central de la presencia es pues la “aceptación radical” de todo tal y como es. Toda nuestra experiencia, no importa lo difícil y desagradable que sea, necesita ser respetada y escuchada en una atmósfera de mirada compasiva del que la experimenta y de quien le acompaña. Es en esta “burbuja curativa” cuando el cerebro subcortical que ya no tiene que encargarse de la supervivencia al no percibir al otro, al terapeuta, como alguien potencialmente peligroso o amenazante, puede simplemente sostener la calma. Se ha despertado la activación parasimpática social (en términos de Porges) y la capacidad de autorregulación allocortical y la mirada introspectiva curiosa y respetuosa que facilita las capacidades de auto-curación del cerebro.

La presencia también ha de reflejar la actitud de 'no saber' - la INCERTIDUMBRE -, que conlleva las cualidades de la curiosidad, la apertura a lo que el otro es, interés y compasión. De esta manera puede promover en el cliente la actitud de estar dispuesto a conectar con los aspectos dolorosos de sí mismo, a entrar en sí mismo, en su interior, y mirar aquello que no puede mirar sólo.

Se promueve así una relación interna auto-aceptadora - un vínculo interno amoroso -, una manera de “ser” que crea un nuevo diálogo con uno mismo entre un Yo Observador Compasivo y un Yo que experimenta y revela su experiencia ante una presencia amorosa y curativa (una manera de Yo-Tú en términos de Buber, pero ahora de Uno con Uno Mismo)

Encontrarse con alguien - cara a cara, corazón con corazón, mente con mente, esencia con esencia - con apertura, espaciosidad, no juicio y reflexión compasiva afecta y cambia tanto a la persona que encuentra al otro como a la persona que es encontrada. Es algo a nivel relacional y espiritual, un contacto con una consciencia superior, una expansión de la capacidad de la mente y el corazón que se acerca a una dimensión sutil y que emana de la presencia profunda de alguien.

Cultivar la presencia conlleva una práctica de vida, ya que es la habilidad más potente de un terapeuta. Para nosotros, terapeutas, es un camino obligado.

El terapeuta ha de ayudar al cliente a sostener su experiencia. Y la mejor forma de hacerlo es mantenerse en su propio estado de presencia. Esta dimensión de la consciencia y esta actitud en ‘el Estar’ promueve asimismo que el cliente pueda mantener su diferenciación entre un Yo que Observa y un Yo que Experimenta y expresa. Daniel Siegel (2010) acuñó el término ‘Mindsight’ para describir el empleo de la presencia en psicoterapia como:

“...la capacidad que comporta la habilidad intrapersonal e interpersonal de ver nuestro mundo interno y el de otros y orientarlo hacia la curación. Es más que un estado de consciencia interna (insight) y más que la consciencia del otro (empatía). Es una habilidad, complementaria y que es aumentada por la habilidad del mindfulness, que permite a la persona enfocarse profundamente en el mundo interno de uno mismo y del otro y orientarlo hacia la salud e integración.”

Quiero acabar con una cita del Tao Te Ching que condensa lo que he querido transmitir hasta aquí:

***“El maestro controla sin autoridad,
Y enseña sin palabras;
Él deja que todas las cosas asciendan y caigan,
Nutre, pero no interfiere,
Da sin pedir,
Y está satisfecho.
Alcanza un estado de inacción
Tal que sin hacer nada, nada queda sin hacer”.***

© Mario Salvador, 2016

Director de Alecés, Instituto de Psicoterapia Integrativa y Brainspotting España
www.aleces.com

Publicado en el ECOS-boletín No. 64 en marzo de 2016.