



Cómo Utilizar Diversas Técnicas en la Psicoterapia Centrada en la Persona

Salvador Moreno López

Resumen

El presente trabajo presenta algunas reflexiones sobre el trabajo de un psicoterapeuta centrado en la persona, a partir de considerar algunas situaciones planteadas por muchas de las personas que acuden a consulta. Se ubica la actividad psicoterapéutica en un entorno cultural. Se aborda sobre todo la cuestión del uso de la *técnicas* en la *psicoterapia centrada en la persona* para ir más allá del mito que propone que lo único que hacen los terapeutas con este enfoque es reflejar. Basado en la teoría de la personalidad de Eugene T. Gendlin y sus trabajos sobre el *Focusing*, se proponen algunos criterios que orientan el uso integrado y congruente de diversas técnicas, incluso de algunas tomadas de otros enfoques teóricos. Podemos usar diferentes técnicas, pero hay que hacer de cierta manera para evitar en eclecticismo y la incongruencia. Palabras Clave: Psicoterapia, Terapia Centrada en la Persona, Teoría.

ABSTRACT

This paper presents some reflexions on person centered psychotherapy. It refers to particular demands that a person makes to the psychotherapist. The main subject of this paper is the use of techniques in this particular approach to psychotherapy. For some people, the reflexion is the only way to intervene that is congruent with this approach. The author sustains that it is possible and valid to use several other techniques. There are proposed several criteria to use well, within this approach, psychotherapeutic techniques that have been developed by other orientations. I base my proposal in Eugene T. Gendlin's personality theory and Focusing. Key Words: Psychotherapy, Person Centered Therapy, Theory.

1 texto escrito originalmente para presentarse en el 8º Encuentro Latinoamericano del Enfoque Centrado en la Persona, a celebrarse en la ciudad de Aguascalientes, México, del 5 al 12 de octubre de 1996. Ha sido ligeramente modificado (julio/98) para su publicación en esta revista virtual. Su título original es "¿Hay lugar para las técnicas en la psicoterapia centrada en la persona?"

2 Doctor en psicología por la Universidad Iberoamericana, del D.F.. Actualmente director del Centro KHEPANI en Morelia, Mich. Veinte años de experiencia como psicoterapeuta con enfoque centrado en la persona. Profesor de posgrado en

Psicoterapia Humanista. EMAIL: smoreno@mich1.telmex.net.mx

Un primer intento de "mini-ubicación histórica"

Nuestra época tiene una fascinación especial por la técnica. El famoso "know how" de los norteamericanos parece ser uno de los mejores bienes que podemos tener en estas décadas de aspiraciones fallidas por salir del "subdesarrollo". Resultados, productividad, cifras..... que se vea, que se note, que podamos medirlo y cuantificarlo, y si es en dinero, ¡mejor!

Lo que no genera una ganancia económica clara y directa parece de segunda o tercera importancia. Por ello, entre otras razones, hay que recortar el gasto social y la inversión que no genera dividendos monetarios claros.

Al mismo tiempo, es cierto que frente a los problemas queremos soluciones, queremos saber qué hacer, cómo solucionarlos, cómo resolverlos. A muchos, la vida nos ha agarrado desprevenidos. Ahora enfrentamos situaciones que nunca nos dijeron que enfrentaríamos, mucho menos nos indicaron cómo hacerlo. Al sentir que la cultura en la que hemos vivido carece también de respuestas adecuadas para las interrogantes de nuestro tiempo, ¿qué hacer? ¿A quién recurrir? sentimos que nos quedamos sin un punto de apoyo firme y confiable.

De a poco, muy de a poco, en algunas regiones de nuestro país, la psicoterapia ha empezado a verse como una alternativa para la resolución de algunos problemas relacionados con nuestro diario vivir. Cuando otros intentos no dan resultados, cuando los consejos de la familia, los amigos, el médico, la curandera, etc. no han sido suficientes para aliviar el dolor y la frustración, quizás haya alguien que tímidamente sugiera: "¿por qué no vas a ver a un psicólogo?".....Quizás la respuesta sea una mirada de interrogación, quizás dicha respuesta exprese un reclamo y un desconcierto a la vez: "¡ni que estuviera loco!....." y sólo después, más adelante, cuando sienta el dolor persistente del sufrimiento, puede ser que se atreva a

considerar semejante disparate "¡ir con un psicólogo!".

Es así como muchas personas, llenas de dudas, temores, vergüenza, sufrimiento, llegan al consultorio de los psicólogos o psiquiatras, con sentimientos encontrados sobre la ayuda que puedan encontrar o no. Las situaciones personales son muy diferentes, desde luego. Ello nos impide generalizar. Tomemos, sin embargo, alguna de esas personas que han llegado en busca de ayuda para que nos sirva de "pretexto" al presentar nuestras reflexiones, consideraciones y propuestas.

¿Cómo empezar?.....

Por el principio, supongo, aun cuando ello no siempre sea fácil.

* "Aquí estoy para usted.....en cuerpo y alma, lo más integrado y completo posible, para escuchar y comprender, para iniciar con usted un recorrido y una búsqueda en su espacio vital, que lo ayude a encontrar las respuestas que anda buscando, que lo ayude a aliviar, mitigar o sobrellevar su dolor.....aquí estoy y espero estar siempre presente".....

+ "Verá, no sé por dónde empezar.....hay tantas cosas que quisiera decirle.....y además nunca he ido con un psicólogo.....así que no sé de qué se trata. Me dijeron que viniera con usted y aquí estoy. **¡Espero que pueda ayudarme!...."**

* "Y bueno, también yo, aquí estoy..... ¿de qué quiere hablarme?.....no tengo prisa, empiece por donde pueda, calmada o apresuradamente, como salga....."

Luego, escucho, sigo, intento comprender, y todo mi ser trata de compenetrarse del Otro, de la vivencia del Otro, como si yo fuera él/ella, para vibrar desde adentro, en mi cuerpo, en el transcurrir de la sesión. ¿Qué digo?.....¿Cuándo lo digo?.....¿Cómo lo digo?.....¿Qué expreso y comunico por medios no verbales a la persona?.....¿Qué hago y qué debería hacer?.....

¿En dónde estamos y para qué?.....

Me ubico (**encuadre**). Estoy ahí para ayudarle, como persona, como profesional, como psicoterapeuta..... Y eso ¿qué significa?..... Significa, me digo, que se trata de un tipo particular de relación, en la que tengo como **objetivo** ayudar a la persona a superar obstáculos que le han estorbado en el desarrollo de su personalidad y que le impiden vivir una vida satisfactoria como ella realmente quisiera. Se trata de *crear condiciones interpersonales propicias* para estimular el descubrimiento y reconocimiento personales, en donde la persona se da cuenta de *quién es* realmente y *quién puede y quiere llegar a ser*.....Es, en cierto modo, *una aventura existencial* enfocada en los aspectos psicológicos, aunque sin excluir otras dimensiones de la persona.

+ - "Lo que yo quiero, doctor, es cambiar, ser diferente, no ser tan enojona, no estar deprimida. No sé si yo estoy mal o son los demás, pero ellos me dicen que debo cambiar, que de todo me enoja, y bueno, la verdad ¡sí es cierto! Exploto fácilmente, no sé lo que me pasa. ¿Qué debo hacer? ¿Cómo le hago para ya no enojarme?.....Mire, estoy dañando a mis hijos y eso sí que no. No me lo perdonaría....."

¿Quién soy como psicoterapeuta?.....

Soy un profesional, un psicólogo, un psicoterapeuta, y ello me ubica en **un cierto lugar de la relación**. No soy amigo, ni familiar, ni conocido siquiera. Se supone que soy un experto; es decir, que tengo conocimientos, habilidades y actitudes "especializadas", útiles y necesarias para promover el cambio constructivo de la personalidad. Por ello las personas acuden conmigo y por ello me pagan. Esperan de mí, entre otras cosas, que ponga a su servicio todo mi "ser experto", además de mi honestidad, respeto y cuidado por su persona.

Yo estoy ahí para ayudar, pero ¿cuál es el tipo de ayuda que puedo dar? ¿Cuál es el tipo de ayuda que da un psicoterapeuta?..... ¿Consejos? ¿Apapachos? ¿Sugerencias?.....

Mi ayuda, como terapeuta centrado-en-la-persona, consiste en:

- o *crear un clima de aceptación, respeto y comprensión*, en el que la persona se sienta relativamente segura, aceptada y comprendida, por alguien que se interesa

en su bienestar sin pedir nada a cambio (más que el pago de la sesión),

- "*hacer a un lado*" mis problemas e inquietudes personales para estar lo más disponible posible para escuchar y comprender a la otra persona, acompañándola en la exploración de sus vivencias y situaciones existenciales,
- establecer y mantener *una relación interpersonal genuina, auténtica y respetuosa*, en la que puedo ser y estar como realmente soy en esos momentos, experimentando y reconociendo lo que siento (en sensaciones y sentimientos), pudiéndolo simbolizar y expresar, si es necesario y conveniente para los fines de la relación (Rogers, 1957). Una relación en la que expreso, sin palabras, mi valoración positiva incondicional por el otro como persona, como ser humano (no por sus conductas, actitudes, ideas, o sentimientos),
- hacer y decir *-intervenir-* "aquello" que pueda ayudar a la persona a avanzar en la consecución de sus objetivos terapéuticos, y
- *establecer el encuadre* necesario para la realización de un proceso psicoterapéutico exitoso; es decir, clarificar los objetivos, las funciones de cada participante, el lugar, el tiempo y los honorarios. Puede haber alguna participación de la persona en estos puntos, pero finalmente es el terapeuta quien ha de cerciorarse de que estén establecidos y se mantengan conforme a lo acordado.

+ -" ¿Y usted qué hace doctor? ¿Nada más escucha?.....¿Nunca dice nada?..... ¿En algún momento me va a dar su diagnóstico, me va a decir qué tengo?....."

Reflejar y parafrasear a veces los sienten las personas como "no hace nada", "no dice nada". No reconocen, no se dan cuenta de cómo esos modos de responder influyen en la interacción y en la comunicación (intra e interpersonal).

* "¿Que qué hago?.....pues estar aquí, con usted, acompañándolo, siguiéndole paso a paso..... intentando comprenderle y "tratando" de decir o hacer algo que le ayude a:

- o sentirse en confianza, en un ambiente de seguridad y respeto, donde puede usted atreverse a correr riesgos.... para que poco a poco (o de repente) se anime a.....
- o enfocar la atención hacia usted mismo, hacia su referente interno (Gendlin, 1970, 1981, 1984,), sus sentimientos, sus percepciones, su vivencia total, y así llegue a.....
- o descubrir y reconocer aspectos negados o desconocidos de usted mismo, para que amplíe/modifique el campo perceptual de sí mismo (Rogers, 1951) y de su espacio/historia vitales, y para que logre.....
- o restaurar un proceso interno de interacción entre "el referente interno" (el felt sense de Gendlin, 1970, 1984) y "simbolizaciones precisas", que propicie una mayor integración personal de sus diferentes aspectos personales y un vivir "fresco y al día", libre de etiquetas, estereotipos e ideas introyectadas".

Un cambio de escenario.-

Ahora es un/una colega quien llega a visitarme. Quiere compartir inquietudes y experiencias.

- "Y tú ¿qué técnicas usas en tu trabajo?..... porque el ECP es puro reflejo ¿no?..... bueno, eso que hacen de repetir lo que el otro dijo. La verdad es que no sé qué ganan con eso.... la verdad es que uno necesita una diversidad de técnicas. La personas son ¡tan diferentes! Los problemas ¡tan diversos! que hay que buscar lo que funcione. Yo la verdad es que soy "eclectico", uso lo que el cliente necesite, lo que le haga falta, o pa' que me entiendas mejor "lo que funcione"..... después de todo a eso es que van las personas al consultorio ¿no? a que les ayudemos, así que hay que usar lo que sea con tal de que funcione...."

Ahora soy yo quién me pregunto de qué se trata este trabajo. ¿De arreglar gente como si fueran radios descompuestos?..... ¿De ayudarles a que no se sientan mal y la vayan pasando?..... Mira que también la anestesia sirve para evitar el dolor, sólo que si la usas mal, puedes dañarte sin darte cuenta porque no sientes.

También recuerdo lo que muchas veces he oído decir a un buen amigo y colega, con muchos años de experiencia en la psicoterapia. El dice que: "una sola técnica es un error de técnica". O en otras palabras, que no todo puede resolverse con una técnica nada más, que un terapeuta competente ha de poder utilizar varias técnicas. La cuestión es ¿cuáles? ¿cuándo?.....

"Durante la primera mitad de este siglo, dice Haley (1991), se enseñó a los clínicosa esperar que el paciente dijera o hiciera algo. Sólo entonces podía actuar el terapeuta..... Además, sólo podía ofrecer *un* enfoque, no importaba cuán diferentes fueran las clases de gente o de problemas que recibía en consulta" (p. 7). Hoy, el panorama es diferente. Nos encontramos con una gran proliferación de técnicas surgidas de los diversos enfoques psicoterapéuticos y de la práctica clínica más empírica. Además, quizás para estar a tono con la época de la propaganda y de la mercadotecnia, se lanzan efusivas campañas para resaltar las numerosas bondades y resultados exitosos logrados gracias a las nuevas técnicas. De manera que así como nos encontramos ante la disyuntiva de escoger qué detergente usar o qué marca de ropa vestir para lograr la distinción y el éxito en nuestra sociedad, a veces me parece que nos enfrentamos a una situación de moda y pragmatismo para escoger las técnicas a usar en nuestro trabajo terapéutico. Si a esto le sumamos un insuficiente interés por la reflexión, la investigación y la teoría en algunos psicoterapeutas, quedamos con pocos criterios claros para elegir y utilizar las técnicas, más allá de algunos indicios aparentes que pueden o no ser reflejo de un cambio positivo y significativo en la persona. Es aquí donde olvidamos que *la psicoterapia* puede ser tanto un *medio de liberación y desarrollo personal*, como un medio de domesticación y adaptación pasiva a una cultura y a una sociedad en las que la persona no ocupa siempre el valor más importante.

¿Qué técnicas?..... ¿Con qué criterios?.....

Así que vuelve la pregunta de otra manera: **¿qué técnicas pueden utilizarse en una psicoterapia centrada en la persona?.....**

Muchas técnicas. En realidad, muchas técnicas. Para empezar, establecer un encuadre claro, firme y estable. Luego, las más conocidas: *parafrasear*, *reflejar* (con sus diferentes modalidades y matices), *señalar* (en el sentido de apuntar para prestar atención a algo en particular), *confrontar* (como indicación de incongruencias)....

El silencio tiene también su aspecto técnico. Saber cuándo hablar y cuándo callar es una

habilidad importante en la relación.

Luego podemos agregar: el uso de la *metáfora* como respuesta empática/descriptiva/compreensiva, el *focusing* o técnica del enfoque corporal, actividades encaminadas a aumentar la conciencia corporal, técnicas como "*la silla caliente*" (tomada de la psicoterapia gestalt), o la expresión de la vivencia a través del *dibujo*, la *dramatización* y el *movimiento*, y aún la "*nueva hipnosis*" de la escuela de Milton H. Erickson, como lo propone Araoz (1985).

Lo importante es *tener claro cuándo y para qué* usamos cada uno de estos modos "técnicos" de intervención. Para esto, es preciso establecer algunos criterios que orienten este uso y nos ayuden a evaluar sus resultados.

Así que propongo algunos criterios que ayuden a dar respuestas. Son compatibles con un enfoque centrado en la persona, aquellas técnicas que:

- dejen a las relación interpersonal con las características descritas por Rogers (1957) como *el elemento principal e insustituible* del proceso terapéutico, y que
 - al mismo tiempo que expresan "las actitudes facilitadoras" le ayuden a la persona a.....
- a. clarificar y reconocer mejor aspectos de sí misma, de los demás y de las situaciones en las que vive; es decir, que le ayuden a diferenciar y enriquecer su campo perceptual desde una perspectiva de "Yo-en-relación-con-Otros-en-el-Mundo",
 - b. enfocar su atención y a reconocer sus sensaciones sentidas (el felt-sense/experiencing), sentimientos y significados de sus vivencias,
 - c. reconocerse y vivirse como un proceso de interacción entre los referentes internos y simbolizaciones precisas realizadas a través de palabras, gestos, sonidos, movimientos y/o acciones.

- además propicien que la persona asuma la responsabilidad de sus acciones y cambios, reconociendo un cada vez mayor ámbito de libertad personal.
- Por otro lado, han de poder utilizarse dentro del marco teórico que describe el funcionamiento de la personalidad y los procesos de cambio constructivo de dicha personalidad (Gendlin, 1970; Rogers, 1951, 1959), con las modificaciones y ampliaciones que este marco vaya teniendo como resultado de la investigación, y de la reflexión y experiencia del propio psicoterapeuta.

Técnica vs arte.....

La relación psicoterapéutica es fundamentalmente un encuentro humano (Amatuzzi, 1989; Moreira, 1995; Van Kaam, 1969), en busca de lo auténtico y genuinamente personal. Como tal, no es algo pre-determinado, ni planeado de antemano, so pena de destruir su característica básica. Esto nos previene, entonces, contra el uso mecánico y "pensado" de las técnicas, en donde el terapeuta acaba "viendo" a la persona más como una máquina a la que hay que arreglar que como a un ser humano que busca re-conocerse y construirse a sí mismo en la relación. En este sentido, la psicoterapia está más cerca del trabajo de un artista que del de un mecánico.

Como todo buen artista, el/la psicoterapeuta ha de aprender, dominar y ser capaz de utilizar las técnicas con un alto grado de destreza, ha de tenerlas integradas y asimiladas de tal forma que en la creación/construcción del proceso psicoterapéutico pueda "olvidarse" de ellas, más no ignorarlas ni desconocerlas.

Para terminar.....

La psicoterapia centrada en la persona requiere de una sólida formación filosófico-antropológica y de una posición personal acorde con la valoración incondicional de la dignidad de cada una de las personas, que respete su autonomía y su libertad, y que al mismo tiempo los reconozca como seres-en-relación-con-Otros-en-un-Mundo concreto.

Requiere también una fundamentada comprensión teórica del comportamiento humano y del cambio constructivo de la personalidad, a través de la interacción y relación interpersonal.

Además, supone el desarrollo de habilidades que permiten realizar "intervenciones" no planeadas, en el contexto de una auténtica relación, que propicien y estimulen el cambio de la personalidad, en la dirección de un genuino desarrollo personal.

En fin, es un trabajo en el que "no hay camino, se hace camino al andar...." porque la vida de cada persona es única, irrepetible e insustituible.

³ a partir de ahora, los párrafos que inician con un * y están entre comillas, se refieren a los mensajes que de algún modo ha de comunicar el/la psicoterapeuta a la persona con la que está trabajando.

⁴ los párrafos marcados con una + al principio y estén entre comillas se refieren a supuestas expresiones de la personas, dichas, insinuadas o manifestadas de alguna manera.

⁵ y ¿qué necesita una persona para avanzar, verdad?.....¿Cuáles son las intervenciones que han de ayudarle?..... ¿Cómo lo sé?..... preguntas clave que hay que poder contestar, de algún modo, para hacer un trabajo psicoterapéutico realmente profesional. Es aquí donde necesito tener claras mis referencias teóricas y técnicas.

⁵ hay diversos puntos de vista sobre el grado y modo de participación de la persona al establecer la duración y frecuencia de las sesiones, así como al señalar los honorarios. Además de la comunicación personal con otros colegas, lo hemos constatado en un sondeo que sobre la práctica de la psicoterapia centrada en la persona realizamos hace tres años (De Anda, González, Jiménez y Moreno, 1996)

⁷ considero que hace falta investigación sobre la importancia y efectos de este aspecto técnico (el encuadre) en el proceso psicoterapéutico en el ECP.

⁸ es un "tratar" que no sigue una dirección consciente y racionalmente buscada, sino que más bien surge como una reacción fresca y dinámica de todo el organismo. Es un "tratar sin intentar".

⁹ Ricardo Blanco-Beledo, sin fecha.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS.-

Amatuzzi, Mauro (1989). *O resgate da fala autêntica. Filosofia da Psicoterapia e da Educação*. Campinas: Papyrus Editora.

Araoz, Daniel L.(1985). The New Hypnosis: The Quintessence of Client-Centeredness. In Zeig, Jeffrey K. (Ed.) *Ericksonian Psychotherapy. Volume 1: Structures*. New York: Brunner/Mazel, Publishers, Cap. 14.

De Anda, Jesús, González, Yolanda; Jiménez, María y Moreno, Salvador (1996). "Cuestionario sobre la psicoterapia centrada en la persona". Trabajo a presentado en el 8º Encuentro Latinoamericano del Enfoque Centrado en la Persona, Aguascalientes, México.

Gendlin, Eugene T. (1970). A Theory of Personality Change. In Hart, J. T. & Tomlinson, T.M. *New Directions in Client-Centered Therapy*. Boston: Houghton Mifflin.

Gendlin, Eugene T. (1981). *Focusing*. New York: Bantam Books, revised edition.

Gendlin, Eugene T. (1984). The Client's Client: The Edge of Awareness. In Levant, R. & Shlien, J. *Client-Centered Therapy and The Person-Centered Approach*. New York: Praeger.

Haley, Jay (1991). *Terapia no convencional. Las técnicas psiquiátricas de Milton H. Erickson*. (3ª reimp.) Buenos Aires: Amorrortu Editores.

Moreira, Virginia (1995). Psicoterapia fenomenológico-existencial: aspectos teóricos de la práctica clínica con base en las competencias. *Psykhé*, 4, (2), 121-129.

Rogers, Carl R. (1951) *Client-Centered Therapy: Its current practice, implications and theory*. Boston: Houghton Mifflin.

Rogers, Carl R. (1957). The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. *Journal of Consulting Psychology*, 21, 95-103.

Rogers, Carl R. (1959) A theory of therapy, personality, and interpersonal relationships as developed in the client-centered framework. In Koch, S. (Ed.) *Psychology: A study of a science, Vol. III. Formulations of the person and the social context*. (pp.184-256). New York: McGraw-Hill.

Van Kaam, Adrian (1969). *Encuentro e integración*. Salamanca: Sígueme.