

METODOS DE PSICOTERAPIA INTEGRATIVA
THEORIES AND METHODS OF AN INTEGRATIVE TRANSACTIONAL ANALYSIS
A Volume of Selected Articles. Richard G. Erskine. TA Press, San Francisco,
1997.

Traducido por: Amaia Mauriz Etxabe P.h. D.

INDAGACION

La indagación es un foco continuo en la psicoterapia basada en la relación y orientada al contacto.

Parte de asumir que el/la terapeuta no conoce nada a cerca de la experiencia del cliente, y por tanto debe esforzarse continuamente en comprender el significado subjetivo de la conducta del cliente, y de su proceso intrapsíquico.

A través de una respetuosa investigación a cerca de la experiencia fenomenológica, el/la cliente se vuelve progresivamente consciente tanto de sus necesidades actuales, como de sus necesidades arcaicas, sentimientos y conducta.

Es así, con una completa toma de conciencia y la ausencia de defensas internas, como las necesidades y sentimientos que fueron fijados debido a experiencias pasadas, pueden ser integrados en un funcionamiento total del Estado Adulto.

Se debe destacar que el proceso de indagación en sí, es tan importante, o incluso más, como el propio contenido.

La indagación del terapeuta, debe ser empática con la experiencia subjetiva del cliente, para que pueda ser efectiva en descubrir y revelar la fenomenología interna (sensaciones físicas, sentimientos, pensamientos, significados, creencias, esperanzas y recuerdos) y destapar las interrupciones internas y externas del contacto.

La indagación comienza con un genuino interés en la experiencia subjetivas del cliente y en su construcción de significados. Procede a través de preguntas, por parte del terapeuta, tales como que es lo que los clientes están sintiendo, como se experimentan a sí mismos, y a los otros (incluyendo al propio terapeuta), y que conclusiones toman.

Esto suele proseguir con preguntas históricas tales como cuándo ocurrió una experiencia, y quién era significativo en la vida de la persona.

La indagación se usa en la fase preparatoria de la terapia para incrementar la toma de conciencia del

cliente a cerca de cómo y cuando el/ella interrumpe el contacto.

Es esencial que el terapeuta comprenda la necesidad única de cada cliente de recibir por parte de otra

persona reparadora estabilización y validación para obtener funciones relacionales que el/la cliente estaba

intentando manejar a solas.

Una terapia relacional-orientada-al-contacto requiere que el/la terapeuta sea sintónico a aquellas

necesidades relacionales, y que se implique a través de la validación empática de sentimientos y necesidades y

que provea, asimismo, de seguridad y apoyo

SINTONIA

La sintonía es un proceso de dos partes:

El sentido de ser completamente consciente de las sensaciones, necesidades, o sentimientos de la otra persona,

y también, la comunicación de esta toma de conciencia a la otra persona.

Aún más que la simple comprensión, la sintonía es un sentir al otro kinestésica y emocionalmente; conociendo su

experiencia por estar metafóricamente, en su piel.

La sintonía efectiva requiere que el/la terapeuta, simultáneamente se mantenga consciente de los límites

entre cliente y terapeuta.

La comunicación de la sintonía valida las necesidades y sentimientos del cliente, y coloca los fundamentos

para la reparación de los fallos de relaciones previas.

La sintonía se demuestra diciendo cosas como: "eso duele", "tu parecías asustado", o "tú necesitabas

alguien contigo ahí". Frecuentemente se comunica a través de la expresión facial, o movimientos corporales de

el/la terapeuta que señalan al cliente que su afecto existe, y que es percibido por el terapeuta, es significativo, y

que hace un impacto en el terapeuta.

La sintonía es a menudo experimentada por el/la cliente a menudo que el terapeuta se va desplazando

gentil mente a través de las defensas que le habían protegido a el/ella de la toma de conciencia de fallos

relacionales; y las necesidades y sentimientos correspondientes haciendo contacto con las largamente olvidadas

partes del Estado Niño del Yo. Con el tiempo, de ello resulta una disminución de las interrupciones externas al

contacto y la correspondiente disolución de defensa internas.

Necesidades y sentimientos pueden entonces, ser progresivamente expresados con el confort y la

seguridad de que serán logrados con una respuesta empática.

Frecuentemente la sintonía provee de un sentimiento de seguridad y estabilidad que

permitirán al cliente
empezar a recordar y soportar la regresión a la experiencia de la infancia, volviéndose completamente consciente del dolor de los traumas, de los fallos de relación y del yo perdido. Sin embargo, no es inusual, que por la comunicación de sintonía por parte de el/la terapeuta se produzca una reacción de intenso enfado, retirada, o incluso mayor disociación. La **yuxtaposición** de la sintonía del terapeuta, y la memoria de la carencia de sintonía en relaciones significativas previas, produce intensos recuerdos emocionales de necesidades que no fueron satisfechas. Antes que experimentar estos sentimientos el cliente puede reaccionar defensivamente con miedo o enfado ante el contacto ofrecido por el/la terapeuta. El contraste entre el contacto disponible con el/la terapeuta, y la carencia de contacto en su vida temprana, es a menudo más de lo que los clientes pueden soportar, por tanto ellos se defienden contra el contacto presente para así, evitar recuerdos emocionales. Es importante para el terapeuta trabajar sensitivamente con la yuxtaposición. El afecto y conducta expresados por el cliente son un intento de negar y no reconocer las memorias emocionales. El terapeuta que no tome en cuenta estas reacciones defensivas, puede identificar incorrectamente la yuxtaposición como transferencia negativa, y/o experimentar intensos sentimientos de contratransferencia en respuesta a la evitación del contacto interpersonal. Este concepto ayuda al terapeuta a comprender la intensa dificultad que el cliente tiene, por contraste, en el contacto actual ofrecido por el/la terapeuta, con la toma de conciencia de que la necesidad de obtener una relación de pleno contacto, estaba insatisfecha en el pasado. Las reacciones de yuxtaposición pueden señalar que el/la terapeuta está procediendo con mayor rapidez de lo que el/la cliente puede asimilar. Frecuentemente, es útil volver al contrato terapéutico y clarificar el propósito de la terapia. Explicar el concepto de yuxtaposición ha sido beneficioso en algunas situaciones. Más frecuentemente, una cuidadosa indagación a cerca de la experiencia fenomenológica en la interrupción actual del contacto revelará los recuerdos emocionales de decepciones y relaciones dolorosas. Con la disolución de las interrupciones del contacto, la relación ofrecida por el terapeuta provee al cliente de una sensación de validación, cuidado, soporte y comprensión -"alguien está ahí para mí"-.

Esta implicación por parte del/la terapeuta es una figura esencial en la total disolución

de las defensas, y la resolución e integración de traumas y relaciones necesitadas pero no demandadas

IMPLICACION

La implicación es la mejor comprensión a través de la percepción del cliente, en el sentido de que el terapeuta es capaz de establecer un contacto pleno. Evoluciona desde la indagación empática del terapeuta en la experiencia del/la cliente, y se desarrolla a través de la sintonía del terapeuta con el afecto del mismo, y la validación de sus necesidades.

La implicación es el resultado del estar del/la terapeuta completamente presente con y para la persona, en una forma que es apropiada al nivel del desarrollo evolutivo de funcionamiento del/la cliente. Esto incluye un interés genuino en su mundo intrapsíquico e interpersonal, y una comunicación de dicho interés a través de atención, indagación, y paciencia.

La implicación empieza con el compromiso del terapeuta por el bienestar del/la cliente y respeto por sus experiencias fenomenológicas.

El contacto total se vuelve posible cuando el cliente experimenta que el terapeuta:

- 1- Respeta cada defensa.
- 2- Se mantiene sintónico con sus afectos y necesidades.
- 3- Es sensible al funcionamiento psicológico según las edades relevantes del desarrollo.
- 4- Está interesado en la comprensión de su forma de construir significados.

La implicación terapéutica que enfatiza el reconocimiento, validación, normalización y presencia disminuye el descuento interno, que es parte del proceso defensivo. Este compromiso permite que los sentimientos previamente no reconocidos y las experiencias negadas se vuelvan hacia una completa toma de conciencia.

El **reconocimiento** del terapeuta a cerca de los sentimientos del cliente comienza con una sintonía a sus afectos, incluso si estos no son expresados. A través de la sensibilidad hacia la expresión fisiológica de las emociones el terapeuta puede guiar al cliente a expresar sus sentimientos o reconocer que sentimientos o sensaciones físicas pueden ser el recuerdo, el único recuerdo disponible. En algunas situaciones el niño puede haber sido demasiado joven para disponer de memorias lingüísticas y recuperables. En muchos casos los sentimientos de la persona por el fracaso relacional no habían sido reconocidos, y puede ser necesario que la psicoterapia le ayude a alcanzar un vocabulario que permita dar voz a estos sentimientos.

El reconocimiento de sensaciones físicas y afectos ayuda al/la cliente a reclamar su propia experiencia fenomenológica. El reconocimiento requiere la presencia de otro receptivo que sabe y comunica la existencia de movimientos no-verbales, tensión de músculos, afectos o incluso fantasías.

Hay momentos en la vida de los/las clientes en que sus sentimientos fueron reconocidos pero no validados.

La **validación** comunica al cliente que sus afectos, o sensaciones físicas están relacionados con algo significativo en sus experiencias.

La validación es la que establece en nexo entre causa y efecto.

La validación disminuye la posibilidad de que el/la cliente descuenta internamente la importancia del afecto, de la sensación física, de recuerdos, o de sueños.

Esto provee al cliente de un aumento del valor de su experiencia fenomenológica y por tanto de un aumento de la sensación de autoestima.

Normalización significa despatologizar la categorización, o definición del cliente o de otros, a cerca de su experiencia interna o de sus intentos conductuales de afrontamiento.

Puede ser esencial que el/la terapeuta se oponga a mensajes sociales o parentales tales como: "tú estás loco por sentir temor" con "cualquiera hubiera sentido temor en esa situación". Numerosos *flashbacks*, fantasías

bizarrras, pesadillas, confusión, pánico, y defensibilidad representan un manejo normal de fenómenos en situaciones anormales.

Es imperioso que el terapeuta comunique que la experiencia del cliente es una reacción defensiva normal y no patológica.

La **presencia** se ofrece a través de las respuestas empáticas sostenidas del terapeuta ante las expresiones verbales y no verbales del cliente. Esto ocurre cuando la conducta y comunicación de psicoterapeuta respeta en todo momento y potencia la integridad del cliente.

La presencia incluye la receptibilidad del terapeuta al afecto del cliente -ser impactados por sus emociones, ser conmovidos, y sin embargo mantenerse presente con el impacto de las emociones del/la cliente, no poniéndose ansioso, deprimido o enfadado. La presencia es una expresión del contacto pleno externo e interno del terapeuta. Esto comunica la responsabilidad, dependibilidad y confiabilidad del psicoterapeuta.

La implicación del terapeuta es mantenida por su constante vigilancia en proveer un ambiente y una relación de seguridad donde se siente (cliente) a salvo. Es necesario que el terapeuta esté continuamente sintonizado con la habilidad del/la cliente para tolerar la toma de conciencia de experiencias pasadas

que emergen, de forma que los clientes no se vean sobrepasados de nuevo en la terapia, tal como pudieron serlo en experiencias previas.

Cuando la indagación de las experiencias fenomenológicas del cliente y la regresión terapéutica se producen, el ambiente circundante es calmante y contenedor, de forma que las defensas fijadas se relajen más, y las necesidades y sentimientos provenientes de experiencias pasadas puedan ser integrados.

La implicación del psicoterapeuta a través de transacciones que reconocen, validan y normalizan las

experiencias fenomenológicas del/la cliente y que sostiene una empática presencia que fomenta, (nutre) la

potencia terapéutica, la cual permite al cliente depender sintiéndose a salvo, en la relación con el/la terapeuta.

La potencia es el resultado del compromiso que se comunica al cliente de que el terapeuta está completamente implicado en su bienestar.

El reconocimiento, la validación, y la normalización proveen al cliente de permiso para conocer sus propios

sentimientos, el significativo valor de sus afectos, y la relación de todo ello con los acontecimientos actuales o los anticipados.

Por lo tanto este **permiso terapéutico** para disminuir las defensas para conocer sus sensaciones físicas,

sentimientos y recuerdos, y para revelar todo ello, vendrá únicamente después de que el/la cliente experimente la

protección dentro del entorno terapéutico. Este tipo de **protección terapéutica** solamente podrá ser

adecuadamente suministrada después de la evaluación del castigo intrapsíquico, y de que el/la terapeuta invierta

consistentemente en su bienestar.

El *castigo intrapsíquico* implica las pérdidas percibidas del niño de lazos o de vínculos, vergüenza o amenaza de retribución.

Las intervenciones de apoyo pueden incluir soporte para una dependencia regresiva, proveer de un entorno

confiable y a salvo donde el/la cliente pueda redescubrir que es lo que se ha perdido de la conciencia y

recorriendo terapéuticamente estas experiencias podrán ser totalmente integradas.

Hay veces en las que el/la cliente intentará elicitarse la sintonía y la comprensión por medio del *acting out* de

un problema sobre el cual no puede hablar o expresarse en ninguna otra forma. Estos *acting out* son

simultáneamente, tanto una desviación defensiva de recuerdos emocionales, como un intento de comunicar sus

conflictos internos. Las confrontaciones o explicaciones pueden intensificar las defensas, haciendo que la

conciencia de necesidades y sentimientos sea menos accesible a la conciencia. La implicación incluye una gentil, respetuosa indagación, dentro de la experiencia interna del *acting out*. El genuino interés del terapeuta en ello y el honrar la comunicación puede ser a menudo, sin lenguaje, un aspecto esencial de la implicación terapéutica. La implicación puede incluir que el terapeuta sea activo facilitando que se "suelten" las retroflexiones de la represión del cliente, activando respuestas que fueron inhibidas tales como: gritar pidiendo ayuda o devolviendo el golpe, etc. La consideración del terapeuta de manifestar sus reacciones internas o externas o de manifestar compasión son más expresiones de la implicación. Puede incluir también el responder a necesidades evolutivas tempranas de una forma que represente simbólicamente la satisfacción de estas necesidades, pero el objetivo de una terapia orientada-al-contacto no consiste en la satisfacción de necesidades arcaicas; ésta es una tarea innecesaria e imposible. El objetivo está más bien, en la disolución de las fijaciones, de las defensas que interrumpen el contacto e interfieren con la satisfacción de necesidades actuales y que interfieren en el contacto completo consigo mismo y con los otros en la vida del hoy. Esto se logra a menudo trabajando dentro de la transferencia para permitir que el conflicto intrapsíquico sea expresado en el marco de la relación terapéutica y sea respondido con transacciones apropiadas y empáticas. Una psicoterapia orientada-al-contacto a través de indagación sintonía e implicación responde a las necesidades actuales del cliente de obtener una relación emocionalmente nutritiva, que sea reparadora y aporte apoyo. La meta de esta clase de terapia es la integración de las experiencias cargadas de afectos, y la reorganización intrapsíquica de las creencias del/la cliente a cerca de sí mismo, de otros, y de la cualidad de la vida.

CONCLUSION

El contacto facilita la disolución de las defensas, y la integración de las partes ignoradas de la personalidad. A través del contacto las experiencias rechazadas, inconscientes, y no resueltas, pasan a formar parte con cohesión del sí mismo. En Psicoterapia Integrativa el concepto de contacto es la base teórica de la cual se derivan las intervenciones clínicas. Transferencia, regresión de Estados del Yo, activación de la influencia

intrapésica de la introyección y la presencia de mecanismos de defensa serán tomados como indicadores de déficits de contacto previos. Las cuatro dimensiones del funcionamiento humano -afectivo, conductual, cognitivo y fisiológico- son una importante guía donde la persona está abierta o cerrada al contacto, y por lo tanto, importante para nuestra dirección terapéutica. Un objetivo esencial de la Psicoterapia Integrativa es el uso de la relación terapeuta-cliente -la habilidad para crear un contacto completo en el presente- como una piedra angular para las relaciones saludables con otras personas y para un satisfactorio sentido de sí. Con la integración se hace posible para la persona, enfrentarse a cada momento con espontaneidad y flexibilidad en la resolución de los problemas de la vida, y en la relación con otras personas.

Theories and Methods of an Integrative Transactional Analysis
Pago 89, 90, 91, 92, 93 Y 94.