

COMPASIÓN, ESPERANZA Y PERDÓN EN EL DIALOGO TERAPÉUTICO

Richard G. Erskine

Nov, 2019

Traducción: Arantza Arrillaga Arregui,
Itziar Martínez Villate, Ana Moltó Soler.

1. LA COMPASIÓN EN EL DIÁLOGO TERAPÉUTICO

La palabra evoca imágenes de Jesús sanando a los enfermos y al sufrimiento de Buda porque otros en el mundo sufrían hambre u opresión. La palabra “compasión” viene del latín “compasión” que significa “con” y “pasión” que significa “sufrir”. La compasión significa entonces “sufrir con el otro”, “sufrir juntos”. La compasión involucra una experiencia tanto fisiológica como emocional del sufrimiento que otros sufren. Es un sentido total del otro ... salir de nuestra propia experiencia y ser plenamente conscientes del dolor de los demás. La compasión es desinteresada. Se trata del bienestar de los demás. Puede implicar poner el bienestar de otra persona por encima del nuestro, como cuando un héroe salta al agua fría para rescatar a alguien que no conoce. En psicoterapia, la compasión comienza con nuestra ética. Somos compasivos cuando practicamos nuestra profesión con una perspectiva constante de la ética. La ética más importante de todas es el compromiso con el bienestar de nuestros clientes. Es el bienestar del cliente lo que nos guía en todo lo que hacemos y decimos. Todas las demás éticas surgen de esta ética central que implica nuestro compromiso de hacer que el bienestar de nuestros clientes sea lo más importante en todas nuestras acciones. La compasión es un elemento central en psicoterapia. La compasión es lo que puede haber motivado a algunos de ustedes a convertirse en psicoterapeutas. Es esa sensación de experimentar el sufrimiento de otras personas y un deseo simultáneo de aliviar el dolor, la angustia o la pérdida de los demás. La compasión es lo que nos motiva a abrazar a una persona que sufre. Queremos consolarlos, aliviar su dolor. La compasión me motiva a sintonizar con el afecto, el ritmo y las necesidades relacionales del cliente, para conectarme completamente con ellos. En mi práctica de psicoterapia, la compasión surge de una convicción de que cada persona es valiosa en su forma única. Carl Rogers llamó a esta valoración de la otra persona “consideración positiva incondicional”. Martin Buber describió cómo este aspecto de la compasión se basa en lo que él llamó una relación

Compartiré cuatro ejemplos de la reciprocidad que nuestros clientes pueden necesitar de nosotros: cuando nuestro cliente está triste, brindamos expresiones de sensibilidad, calidez, ternura, aceptación y amor; cuando nuestro cliente está enojado, respondemos tomándole en serio; cuando nuestro cliente tiene miedo, nos sentimos protectores y podemos actuar de manera protectora; cuando nuestro cliente se alegra, nos encontramos con nuestra vitalidad y celebración. Cuando brindamos tal reciprocidad emocional, somos empáticos y compasivos al mismo tiempo. Recientemente estaba escribiendo una transcripción de video de una sesión de terapia y tratando de describir la compasión, la empatía y la sintonía que el cliente requería para sanar de las heridas emocionales de negligencia y abuso. Mientras escribía la transcripción, me di cuenta que las palabras que estaba usando solo transmitían levemente mi compasión y empatía porque el componente más importante de la compasión estaba en mi comportamiento no verbal. La compasión se expresó en mi contacto visual sostenido, en los músculos de mi cara, en mis gestos con las manos, en el tono de mi voz, así como en las palabras que estaba usando. Mis ojos, cara y tono de voz transmitieron mi presencia. La presencia terapéutica requiere que estemos completamente “con la experiencia de nuestros clientes” y también “allí para ellos”, descentrados de nosotros mismos. Para estar completamente presentes, hacemos que nuestras propias preocupaciones no sean importantes. Sin embargo, simultáneamente, aprovechamos todas nuestras experiencias personales y profesionales como un recurso para promover nuestra sintonización y conexión con nuestros clientes.

Es nuestra presencia y sintonización lo que permite una auténtica conexión de persona a persona. Y la capacidad de nuestros clientes para curarse de las heridas de negligencia, ridículo o abuso depende directamente de la calidad del contacto interpersonal y la sintonización que proporcionamos.

2. ESPERANZA EN EL DIÁLOGO TERAPÉUTICO

La palabra esperanza me recuerda a un libro para niños titulado “El pequeño motor que podría”. “Creo que puedo, creo que puedo, creo que puedo”, era el lema del pequeño motor. Algunos de ustedes pueden conocer esta historia tan bien como yo si también la leen una y otra vez a sus hijos pequeños. En esta historia para niños, “El pequeño motor” finalmente pudo subir la colina y finalmente exclamó: “Sabía que podía, sé que podía”. Esta es una historia encantadora para enseñar a los niños sobre la importancia de la Esperanza. El diccionario Webster tiene dos definiciones de esperanza: primero, “un deseo con anticipación” y segundo, “deseo acompañado de expectativa o creencia en el cumplimiento”. Me gusta esta segunda definición porque es fundamental para el proceso de psicoterapia. Nuestros clientes vienen a nosotros porque tienen la expectativa de que cambiarán y cre-

Con mis clientes de psicoterapia, encuentro que el perdón comienza cuando toman una decisión consciente de abandonar el resentimiento. El segundo paso ocurre cuando el cliente examina su propio comportamiento y actitud hacia la persona que le molesta. Llevo a mis clientes a desafiarse a sí mismos con la pregunta: “¿Cómo contribuí yo al conflicto?” Consiste en examinar nuestras actitudes, fantasías y comportamientos hacia la persona que nos enfada. Esta búsqueda del alma es una parte central del programa de doce pasos de Alcohólicos Anónimos. La literatura de AA describe este importante paso como “hacer un inventario moral intrépido y escrupuloso de nosotros mismos”.

Algunas personas consideran que el perdón consiste en olvidar, y no recordar lo que ocurrió. Perdonar no significa olvidar. Implica tanto ser plenamente consciente de lo que ocurrió como asumir cierta responsabilidad por lo ocurrido. Por responsabilidad no me refiero a culparse a mí mismo, me refiero a estar sobriamente consciente de mi parte en el conflicto. Perdonar no significa que disculpemos a la otra persona por lo que hizo. Ellos también son responsables de su comportamiento. Pero lo central en el perdón es asumir la responsabilidad de lo que uno cree y siente. El perdón se basa en nuestra actitud hacia la otra persona y sobre nosotros mismos.

El tercer paso para resolver el resentimiento incluye no solo decirse la verdad a uno mismo, como en el paso 2, sino también decir la verdad a otra persona interesada. La verdad que se dice a un otro emocionalmente sintonizado es esencial para lograr el perdón. Al confesarle a otra persona, no solo escuchamos nuestras propias palabras y explicaciones, sino que observamos las expresiones faciales y escuchamos el tono de voz y las palabras de la otra persona. Tal comunicación intersubjetiva a menudo ayuda a calmar el resentimiento y restablecer la paz interna.

Para ayudar a los clientes a mantener una actitud de perdón y no caer en el resentimiento, trato de transmitirles la idea de que en cualquier momento cada uno de nosotros hace lo que creemos mejor dada la limitada percepción que tenemos de las opciones. Más tarde, nos daremos cuenta de que nuestra elección de comportamiento fue pobre, pero, en el momento en que dijimos lo que dijimos o hicimos lo que hicimos, a menudo parece ser la única opción.

Perdonar no significa que tengamos que reconciliarnos con el otro y hacer que todo esté bien. Significa dejar de lado la falsa idea de que tenemos cierto control al permanecer resentidos. Podemos participar en el proceso del perdón incluso si nunca volvemos a hablar con la otra persona.

El perdón puede llevar mucho tiempo. Es un proceso de autoconciencia y el conocimiento de que “este resentimiento y enojo que siento me duele tanto o incluso más de lo que lastima al otro”. El perdón se basa en nuestra propia actitud, no en el comportamiento

venga del deseo y la disposición del cliente para dejar que el pasado emocionalmente agotador termine. No quiero sugerir que “perdonen” antes de que estén listos internamente. El deseo de perdonar debe provenir del sentido de esperanza del cliente, una esperanza de ser relevado de la carga del resentimiento. El perdón es transformador cuando el ímpetu para el cambio es el resultado de la comprensión de nuestro cliente de que su resentimiento le daña a sí mismo, incluso más que al otro.

Compasión, esperanza y perdón. Estos son los elementos importantes de una relación de psicoterapia que son fundamentales para la curación de las heridas psicológicas de abandono, estrés, vergüenza y abuso. Como psicoterapeutas tenemos una misión humilde e importante.

Richard Erskine