

## La experiencia de terapeutas compartiendo silencio, presencia y esperanza<sup>1</sup>

Reflexiones en el marco de la *IARPP International Conference* en Nueva York, Junio de 2018:

*En torno a la esperanza y el temor: psicoterapeutas y pacientes en un mundo incierto*

Presentan: Gianni Canepa Lowey<sup>2</sup>; Pilar Mardones Domínguez<sup>3</sup>

Comenta: Rosario Castaño Catalá<sup>4</sup>

Coordina: Danielle Novack<sup>5</sup>

### Presentación

Me gustaría comenzar con una breve contextualización sobre cómo surgió la idea de hacer un panel experiencial, que incluye un espacio de meditación en medio de un congreso internacional. Como psicoterapeutas relacionales, todos reconocemos la importancia de la presencia y la disponibilidad emocional (Orange, 1995) en el encuentro con un otro. Sin embargo, no está claro cómo podemos entrenar y cultivar estas cualidades, de manera individual y colectiva. Como grupo de colegas interesados en articular *mindfulness* y psicoterapia, sentimos la necesidad de reunirnos en un espacio diferente a las actividades psicoanalíticas usuales, tales como: supervisión, grupo de estudio, psicoterapia personal. Así fue como hace 6 años un grupo de terapeutas chilenos, miembros del Capítulo Chileno de IARPP y practicantes de meditación de diferentes prácticas contemplativas, decidieron reunirse. Desde entonces, el segundo martes de cada mes nos hemos reunido en Santiago, a última hora de la tarde, después de terminar nuestras jornadas laborales. En cada reunión, apagamos nuestros teléfonos celulares, bajamos la luz y nos sentamos en círculo silenciosamente durante 25 minutos. Luego, el intercambio espontáneo emerge sin ningún objetivo o tema específico durante una hora. Creemos sinceramente que no hay otra manera

---

<sup>1</sup> Referencia para citas:

Canepa, G., Mardones, P., Castaño, R. & Novack, D. (2018). La experiencia de terapeutas compartiendo silencio, presencia y esperanza. *Clínica e Investigación Relacional*, 12 (3): 575-583. [ISSN 1988-2939] [Recuperado de [www.ceir.info](http://www.ceir.info)] DOI: 10.21110/19882939.2018.120311

<sup>2</sup> Gianni Canepa Lowey, psiquiatra y psicoterapeuta de Chile

<sup>3</sup> Pilar Mardones Domínguez, psicóloga clínica e instructora de *mindfulness* de Chile

<sup>4</sup> Rosario Castaño Catalá, psicóloga clínica, sexóloga y psicoterapeuta de Madrid.

<sup>5</sup> Danielle Novack, PhD. USA

de comunicar lo que hacemos, sin intentar recrearlo aquí. Fue así como surgió la propuesta de este panel, diferente de los habituales, con el objetivo de acceder a un aprendizaje experiencial. Esta sesión constará de tres partes:

Primero, les invitaremos a sentarnos en silencio durante 25 minutos de meditación en atención plena. Habrá una guía en caso de que haya participantes sin experiencia de meditación previa. En segundo lugar, después del sonido de la campana, podemos compartir lo que surja dentro de nosotros: sensaciones corporales, pensamientos y emociones en el momento presente y sin prejuicios. Es una invitación de "asociación libre después del silencio meditativo" en un entorno resonante intersubjetivo. Implícitamente, mientras nos sentamos juntos estamos creando un hogar relacional seguro (Stolorow, 2008) donde nuestros temores y esperanzas se pueden sostener. No podemos predecir el contenido de este diálogo. Estamos abriendo una puerta a lo desconocido, de la misma manera que lo hacemos en cada encuentro con nuestros pacientes. Recordando las palabras de Winnicott (1975) "el analista estará a tiempo, vivo, respirando". Tercero, queremos compartir lo que ha significado para los participantes del Capítulo chileno esta nutritiva experiencia de estar juntos a lo largo del tiempo.

### **Meditación *mindfulness* guiada durante 25 minutos**

Comenzaremos con la práctica de meditación para despertar nuestra mente y nuestro cuerpos a través de nuestros sentidos. Tomemos unos momentos para observar cómo estamos sentados, viendo si podemos reajustar un poco nuestra postura, enderezando nuestras espaldas, sin crear tensión...Cerrando los ojos, si te es cómodo. Poniendo atención en nuestros pies, sintiendo las plantas de los pies en contacto con la superficie que los sostiene... El peso de las piernas y la pelvis en contacto con la silla. Ahora podemos llevar curiosidad a la experiencia de respirar, sintiendo el flujo natural de la respiración, el aire entra mientras inhalamos, el aire sale mientras exhalamos. Intimando con las sensaciones de la respiración...

Desde este lugar nos damos unos momentos para observar el estado de la mente y el cuerpo: Percibiendo pensamientos – emociones - sensaciones corporales... Y volvemos a posar nuestra atención en la respiración. Siendo sostenidos por el flujo y el ritmo de la respiración... La mente se distrae con otros estímulos internos o externos, observamos a dónde va la mente y amablemente volvemos nuestra atención a la sensación de respirar, inhalando, exhalando, inhalando y exhalando.

Estando en silencio...

Estando en quietud...

Estando en este espacio...

Estando en el aquí y el ahora lo mejor que podamos.

Silencio

Sonido de la Campana: Espacio para compartir (25 minutos)

### **La experiencia de terapeutas relacionales sosteniendo temores y esperanzas en actitud meditativa**

En 2011, un grupo de psicoterapeutas de IARPP de Santiago comenzamos a reunirnos, con la idea de formar un grupo de estudio sobre temas relacionados con *mindfulness* o atención plena y nuestra práctica clínica. La primera de todas las reuniones fue en una pizzería. Luego, comenzamos a juntarnos mensualmente en la oficina de uno de nosotros. En 2012, el grupo creció, por lo que nos mudamos a un lugar con suficiente espacio para sentarnos cómodamente en nuestros *zafus* (cojines de meditación). Con el correr del tiempo, el estilo de nuestros encuentros ha ido cambiando de un modo espontáneo, hasta que hemos llegado a algo similar a lo que acabamos de hacer hoy en este panel.

Siguiendo la declaración de Stern: "*algo se gana y se pierde cuando la experiencia se expresa en palabras*", en lo que sigue trataré de describir la experiencia de lo que hemos estado haciendo en Santiago durante los últimos 6 años.

Este es un grupo compuesto por aproximadamente 12 psicólogos y psiquiatras, tanto hombres como mujeres, de 35 a 70 años, con diferentes historias y antecedentes políticos. Hemos estado meditando juntos y hablando sobre una amplia gama de temas en un "estado post-meditativo". Nuestro desafío ha sido expresar lo que emerge aquí y ahora en la reunión sin diseño previo y sin ningún objetivo particular en mente; simplemente resonando con lo que se comparte, escuchando sin juzgar.

Entre sesiones, mantenemos un chat de WhatsApp, que nos permite mantenernos en contacto entre las reuniones, ayudándonos a coordinar las actividades del grupo, como un ejemplo lo que estamos presentando hoy frente a ustedes. También usamos el chat para enviar citas relacionadas con la psicoterapia y la meditación. Como un ejemplo, les voy a mencionar estas próximas dos:

"Lo que realmente sana es la presencia del terapeuta en la sesión. Por presencia, me refiero a la capacidad de estar allí, escuchando en un estado de consciencia sin pensamientos". Eckhart Tolle (2010).

"Estamos psicológicamente vivos sólo en el ahora" Daniel N. Stern (2004).

A lo largo de estos años hemos pasado por diferentes técnicas de meditación, como *vipassana*, *zazen*, *tonglen* y otras. También hemos tenido una gran variedad de temas de conversación, haciendo un esfuerzo por mantenerlo aquí y ahora. A veces hemos hablado sobre momentos clínicos, otros sobre situaciones personales, sobre la vida y la muerte y traumas personales y colectivos.

Permítanme compartir con ustedes algunos testimonios de nuestros colegas en Chile:

Jorge, psiquiatra:

Después de un silencio siempre nuevo, prolongado y bastante bien tolerado, surge una conversación grupal, no jerarquizada, con asociaciones libres, múltiples y sin prisas ... Después de ese silencio, del grupo surgen voces y comentarios, y luego algunos diálogos... que parecen ir por su propia cuenta, buscando una forma, un nuevo orden, otro conocimiento.

No importa si lo que se dice es personal, grupal, reflexivo, corporal, emocional o todo lo anterior en sus combinaciones posibles. Es una nueva experiencia colectiva, vivida con una cierta bondad creativa y pacífica.

Paula, psicóloga:

Espacio de encuentro y compañía, en el que somos una presencia que respira en conjunto, compartiendo lo que emerge de nuestro interior, con receptividad y sin juicio.

Además, una fuente de intercambio de datos fabulosos, pensamientos e ideas que enriquecen y alegran la vida cotidiana, a través de nuestro chat de whatsapp.

Guillermo, psiquiatra

Mi experiencia térmica de habitar la transparencia de cada uno. La meditación siempre nueva y ancestral, pero lo realmente nuevo es la página en blanco que se abre después de la meditación, donde cada uno habla desde su propio espacio tranquilo, sin brújula ni guía de navegación. Es una creación colectiva.

Sebastián, psiquiatra:

Un espacio donde el intento por "no saber", el respeto y la apreciación de lo que surge, ha permitido mantener durante 6 años, un lugar al cual mes a mes volvemos para compartir nuestras existencias y simplemente honrar en silencio el estar vivos. Un grupo de encuentro

sin definiciones ni grandes ambiciones, donde aprendemos a tolerar la frustración de no ser un grupo de estudio definido y con grandes ambiciones

Francesca, psicóloga:

Siento gratitud por la libertad que nos hemos concedido mutuamente para mostrarnos tal como somos en el momento en que estamos juntos. La forma en que estamos con nuestras preguntas, nuestras historias personales, dudas, ansiedades, y con nuestro entusiasmo y capacidad para permanecer en silencio. Y poder salir del silencio con palabras que están vivas porque provienen de la experiencia de estar en el ahora.

Cynthia, psiquiatra:

Experiencia original y creativa en confianza con colegas. Después del silencio y la meditación, surge la asociación libre, las únicas cosas claras son el marco de tiempo, de 8.30 a 10 pm puntualmente, y la escucha respetuosa, compasiva y generosa de todos nosotros. Los terapeutas nos sentamos allí con nuestras almas abiertas frente a los demás, agradecidos por estar allí.

Me gustaría terminar resumiendo algunas ideas, a modo de conclusiones.

Teniendo en cuenta el tema de este congreso y la invitación a reflexionar sobre cómo los clínicos podemos fomentar un cambio positivo en un mundo incierto, creemos que crear un espacio más allá de nuestros "muros privados", nuestras fronteras, nuestras creencias y estar juntos tal como somos, vulnerables, imperfectos y mortales, manteniéndonos en silencio, en quietud y en una presencia amable, podemos afectar nuestro propio bienestar y también nuestro entorno relacional. De acuerdo con Kabat-Zinn (2005), "somos los vectores de la transformación que queremos ver, y tal práctica individual, establecida en la quietud, el ser y la no-acción no son en absoluto una pérdida de tiempo. Es como una línea de oxígeno directa al corazón, pero también al corazón de la sabiduría ... y eso depende de todos nosotros".

Podríamos decir que este grupo de terapeutas, que comenzó con la idea de formar un grupo de estudio sobre *mindfulness*, terminó haciendo algo bastante distinto. Algo que evolucionó por sí mismo, terminando en algo que para todos ha tenido mucho sentido.

Ha significado un lugar para reflexionar sobre la meditación y su presencia en la práctica clínica, probablemente impregnando nuestras tareas diarias. De esta forma, se ha convertido en un espacio útil donde practicamos el estar con otro(s) en el momento presente.

También ha generado una instancia para un grupo de personas que comparten dos intereses diferentes; psicoterapia relacional y meditación. Dos disciplinas que durante el siglo pasado

se han mirado con mucha desconfianza. Esto ha significado un espacio de contención, confianza y pertenencia para nosotros.

Finalmente, sentimos que cada miembro del grupo se ve influido mutuamente por la intersubjetividad y vulnerabilidad compartidas. La humanidad común es reconocida en el grupo, ayudando en el proceso de desidentificación de un yo aislado, experimentando apertura, unión e interdependencia. Podemos conectarnos con la idea de que nadie es una isla solitaria, de hecho, y siguiendo una analogía geográfica chilena, nos parecemos más a Los Andes, una cadena de montañas, todas conectadas en lo profundo.

### Referencias:

- Stern, D.N. (2010). *The Present Moment in Psychotherapy and Everyday Life* (Norton Series on Interpersonal Neurobiology). W. W. Norton & Company, May 17
- Eckhart Tolle (2013). *Una nueva Tierra: Un despertar al propósito de su vida*. Penguin Random House Grupo Editorial México, Sep 1, 2013.
- Jon Kabat-Zinn (2009) *Mindfulness en la vida cotidiana: Donde quiera que vayas, ahí estás*. Grupo Planeta (GBS).

### Comentario de Rosario Castaño Catalá

Cuando supe que nuestros colegas de Chile, Pilar Mardones y Gianni Canepa nos invitarían a estar en silencio durante 25 minutos en un congreso internacional, que ellos querían mostrarnos lo que estaba haciendo un grupo de psicoterapeutas de IARPP de Santiago de Chile, pensé: esto es una propuesta muy original y arriesgada. Estoy segura que esta experiencia nos puede ayudar a entender mejor el proceso de formación de un psicoterapeuta relacional. Están hablando de silencio, ¿por qué 25 minutos? ¿por que meditación en grupo? y ¿por qué la idea de presencia y esperanza?

Estoy pensando en nuestro trabajo: por una parte, en la consulta, donde dos personas se sientan solas en una habitación, mirando, escuchando, respirando, soñando. La relación paciente terapeuta no es una relación desorganizada sino más bien compleja y sofisticada, tiene sus propias dinámicas, lenguajes, y deseos, y ahí entran en juego dos estructuras del lenguaje diferentes: la no verbal y la verbal, la enigmática y la pragmática.

Por otra parte, pienso en el entorno social, el ser humano es un animal social. Todos sabemos que los factores sociales son importantes en la formación del carácter. El ser humano necesita al grupo para protegerse de su propia vulnerabilidad, y nosotros,, como psicoterapeutas,

también necesitamos un marco de pertenencia, de valores y lealtades, compartiendo ideas y emociones con otros colegas.

Trabajamos con las palabras, pero a veces el psicoanálisis puede convertirse en un mero intercambio de palabras y pensamientos que no promueven el cambio y la autonomía, que buscan tanto paciente como terapeuta. Porque *“cuando oímos las palabras casi perdemos la realidad”*, como escribía Erich Fromm.

Recuerdo la película de la directora española Isabel Coixet: *“La vida secreta de las palabras”* donde el trauma y el dolor psíquico es tan fuerte que las palabras no pueden venir en nuestra ayuda. Coixet explica: *“La película muestra a un hombre víctima de un grave accidente y a una enfermera taciturna con él que compartirá las heridas profundas de la guerra en los Balcanes”*. En clínica, el lenguaje no es tan importante, lo que importa es la actitud que subyace a la observación, al silencio y por último a la interpretación y/o el señalamiento.

Como psicoterapeutas tenemos que aceptar que escuchar es difícil, es todo un arte, al igual que aprendemos que estamos en la posición del que no dice nada y acepta que ideas seguras e incuestionables sobre nosotros mismos pueden ser falsas, que estamos hechos también de prejuicios. La base de no interpretar y de no hacer ningún sonido en absoluto es la asunción teórica de que el terapeuta no sabe a donde va o a donde quiere ir. El psicoterapeuta puede saber mucho sobre teoría pero no sabe nada sobre ese paciente en particular. Tenemos que esperar a descubrir entre los dos (paciente y terapeuta) la interpretación o el señalamiento necesarios para el cambio.

Me pregunto si a mis colegas les ha pasado algo parecido: a mi me ocurre que cuando escucho a un paciente, a veces estoy deseando que termine porque creo que ya tengo una idea formada en mi mente acerca de lo que le está pasando, sin embargo, estoy segura que ahí puedo cometer un gran error: dejar de escuchar a mi paciente para escucharme solo a mi misma, centrándome en pensar sobre lo que quiero decir, o lo que quiero descubrirle, como si yo tuviese la clave de sus problemas.

Aprendemos que tenemos que escuchar con el oído pero también con todo el cuerpo porque escuchar es ver, es reconocer al otro y a uno mismo, es percibir, percibirnos: tanto los gestos como las expresiones, los sonidos, los ruidos, etcetera. Decía Winnicott *“Al no estar disponible para hablar hay un efecto curioso en el que esto demanda escuchar de diferente manera a como estoy acostumbrado”*

El silencio es una forma de sostener al paciente. Esta técnica facilita tiempo y oportunidad al paciente para que pueda, sin interferencia del psicoterapeuta, crear su propia interpretación.

El silencio surge de la capacidad para estar a solas, incluso estar a solas en compañía del otro. Es un logro, un signo de madurez dentro del desarrollo emocional.

El silencio nos transporta a las múltiples cualidades de un psicoterapeuta como son: La disponibilidad; el uso del psicoanalista; el despliegue de la transferencia; la empatía; la identificación; la distancia óptima; y la participación activa en la formación de un espacio transicional.

Y compartir silencio con otros colegas nos ayuda, como personas y como profesionales a terminar con el exagerado interés por uno mismo y los problemas propios; a pensar de forma crítica; a preguntarnos a nosotros mismos y ver cuáles son los obstáculos a los que nos enfrentamos, y cómo podemos resolverlos; a no vivir en situaciones de engaño, a renunciar al autoengaño; en definitiva, a no tener siempre miedo a nuestros miedos, a enfrentarlos y abordarlos del mismo modo que tendremos que ayudar a nuestros pacientes.

Esperanza es un término que está vinculado a la idea de salud. Por ejemplo, volviendo a Winnicott, él habla de la esperanza o momento de esperanza del depresivo, de la señal de esperanza en la tendencia antisocial, y en la delincuencia, y de la esperanza inherente a todo proceso deensivo; recordemos que en todas las situaciones de amenaza de aniquilamiento no hay esperanza.

Y la esperanza requiere presencia del terapeuta, ser conscientes de nosotros mismos, pero no en sentido intelectual, hay que despertar, dejar de estar semidormido cuando se está despierto; y para eso necesitamos tomar conciencia de nuestro cuerpo, a través de la meditación y el silencio conectamos con nuestra respiración, y nuestra postura, todo lo que expresa nuestro cuerpo es una manifestación de nuestro interior, y esto exige concentración, por ejemplo pensemos en el sexo. *"el acto sexual es imposible sin un mínimo de concentración"*.

*La concentración nos llevará a la intimidad con uno mismo y con el otro, y por lo tanto a escuchar de otra manera, porque escuchamos emociones y sentimientos, escuchamos nuestras confusions, dudas, conflictos y deseos.* La meditación exige concentración, y atención y esto nos llevará a la intimidad con uno mismo y con el otro, algo necesario e importante en psicoterapia.

Y también algo muy necesario en la sociedad de la *postverdad*, de la globalización, la nueva economía, la revolución digital, una sociedad donde las cosas cambian rápidamente pero también las personas, tal vez ya no podemos afirmar aquello de que la vida moderna cambia más rápido que el corazón de la gente. Ahora las personas son tan mudables, inconstantes y variables como puede serlo el mundo en el que habitan. Estamos aprendiendo cosas nuevas a lo largo de toda la vida; estamos en una educación constante y esto influye en cómo nos construimos, en nuestras identidades. Hemos de adquirir una identidad lo suficientemente

flexible como para que sea capaz tanto de cambiar como de permanecer constante. Si queremos permanecer fieles a nosotros mismos hemos de multiplicar nuestra capacidad de cambio.

Por eso, la psicoterapia debe convertirse en un espacio y un proceso que favorezca un tiempo para meditar, concentrarse, y aprender a comunicarse a través de la intimidad, que es la única forma que hay de una verdadera comunicación, y todo eso requiere tiempo, un mínimo de 25 minutos en silencio es necesario para poder empezar a escucharse uno mismo.

### Referencias:

- Ávila, A. (ed). (2013). *La tradición interpersonal. Perspectiva social y cultural del Psicoanálisis*. Madrid : Ágora Relacional, Vol. 8 Col. Pensamiento Relacional.
- Bion, W. (1962). *Aprendiendo de la experiencia*. Buenos Aires, Paidós. 1975
- Buechler, S. (2015). *Marcando la diferencia en la vida de nuestros pacientes. La experiencia emocional en el ámbito terapéutico*. Madrid: Ágora Relacional Vol. 14 Col. Pensamiento Relacional.
- Bromberg, P.M. (2017). *La sombra del tsunami y el desarrollo de la mente relacional*. Madrid: Ágora Relacional editores. Vol. 18. Col. Pensamiento Relacional.
- Ferro, A; (et al). (2010). *Soñar el análisis: desarrollos clínicos del pensamiento de Wilfred Bion*. 1ª ed. Buenos Aires. Lumen. (Original en italiano. *Sognare l'analisi. Sviluppi clinici del pensiero di Wilfred Bion.. 2007*)
- Fromm, E. (2007). *El arte de escuchar*. Barcelona Paidós. Biblioteca Nueva Erich Fromm, España,
- Winnicott, D.W. (1965). *The maturational processes and the facilitating environment*. New York. *International University Press* (El proceso de maduración y el entorno facilitador. Barcelona, Paidós.
- Winnicott, D.W. (1965). Objetos y fenómenos transicionales en *Escritos de Pediatría y Psicoanálisis*, Barcelona, Paidós. Original de 1951.