

Comentario a “La soledad del terapeuta” de Sandra Buechler ^{1,2}

Silvia Jiménez Torres y Luis Raimundo Guerra Cid

IPSA-Levante, Instituto de Psicoterapia Relacional

Introducción

Desde hace un tiempo venimos conversando entre nosotros, con otros colegas, alumnos y supervisados, de las dificultades y miedos, a nivel personal, que nos encontramos en nuestra labor como psicoterapeutas. No nos referimos a dificultades a nivel de técnica o de teoría, ni siquiera a nivel formativo, sino, de nuestros miedos como psicoterapeutas, da igual de qué orientación, como pueden ser el temor a que un paciente se suicide, a la crítica de nuestro trabajo, a la soledad que experimentamos en nuestra profesión, entre otros. Hemos de añadir, además, que tenemos pocas ocasiones de poder compartir con otros compañeros aquello que implica ser psicólogo.

En abril de 2023 (en Sigüenza), tuvimos el placer de escuchar a nuestro maestro Alejandro Ávila Espada reflexionando sobre su trayectoria clínica y de pensamiento en su intervención en las VII Jornadas de Psicoanálisis relacional, organizadas por el Instituto de Psicoterapia Relacional (IPR). En junio de 2023, en las 19th IARPP Annual Conference, tituladas Meeting the Other: Relational Psychoanalysis in dialogue with multiple perspectives, Sandra Buechler compartió con todos los asistentes su trabajo “Las ilusiones rotas de una psicoanalista jubilada” (Shattered Illusions of a Retired Psychoanalyst). Estos y otros trabajos, junto con las inquietudes de numerosos colegas, nos hicieron pensar en la necesidad de contar con espacios, como los arriba mencionados, para tener la oportunidad de compartir nuestros miedos. Así, materializamos esta idea proponiendo la celebración de las IX Jornadas Científicas de IPSA-Levante (reconocidas por el COP-CV y el IPR). El título de estas Jornadas ha sido “Los tabúes del Psicoterapeuta”, donde varios profesionales han tenido la valentía de

¹ **Cita bibliográfica / Reference citation:**

Jiménez Torres, S. y Guerra Cid, Luis Raimundo (2023). Comentario a “La soledad del terapeuta” de Sandra Buechler. *Clínica e Investigación Relacional*, 17 (2): 422-426. [ISSN 1988-2939] [Recuperado de www.ceir.info] DOI: 10.21110/19882939.2023.170207

² Comentario elaborado por los autores para las IX Jornadas Científicas IPSA-Levante celebradas el 21 de Octubre de 2023 sobre el tema “Los tabúes del psicoterapeuta (Miedos, necesidades y soledad en el terapeuta actual)”, en torno a la intervención de la Dra. Buechler.

hablar sobre sus tabúes. Dada la experiencia, conocimientos y gran calidad humana de la Dra. Sandra Buechler, pensamos en invitarla a la conferencia de clausura de estas Jornadas. Con el apoyo de Alejandro Ávila Espada, nos pusimos en comunicación con ella quien aceptó la invitación. Sandra ha participado con el trabajo "La soledad del psicoterapeuta" que vamos a comentar a continuación.

Aislamiento y soledad

Los psicoterapeutas nos enfrentamos a una profesión, en la que, aunque no estemos solos, nos sentimos solitarios. A veces podemos sentir que no se nos entiende, otras veces nos encontramos con la soledad de nuestros pacientes y, siempre, nos encontramos con la imposibilidad de poder comunicar qué ocurre con nuestros pacientes ya que nos debemos al secreto profesional y al derecho a la protección de datos. Incluso en Congresos, Jornadas Científicas, Programas de Formación, etc., dónde es necesario exponer algún caso para comunicar avances, investigaciones, tratamientos, etc., es necesario mantener la confidencialidad del paciente.

Nos preguntamos ¿Qué es estar sólo?. La respuesta depende de la subjetividad de cada uno y de ella se deriva el simbolismo que cada uno le da. Mientras que para unos supone la incompreensión de los demás, para otros tiene que ver con que son impresentables y por eso les rechazan. Otros pueden entender que la soledad es un castigo por algo malo que hay en ellos y de este modo se van a ir configurando diferentes versiones de estar en soledad.

Sandra Buechler hace referencia en este trabajo a Harry Stack Sullivan para exponer la dificultad de comunicar la soledad, de la cual "los seres humanos no podemos escapar y, además somos incapaces de entender por qué duele tan profundamente" (p. 1). Un aspecto que nos ha parecido especialmente interesante y que nos ha llevado a pensar en la necesidad de reflexionar profundamente sobre ello es en la sugerencia que nos hace Sandra a todos los psicoterapeutas para observar el efecto de esta soledad tanto en nosotros mismos como en nuestros pacientes. Así, ella comenta que, cuando más sola se ha sentido es precisamente cuando no ha estado sola, sino con alguien que siente que nunca la entenderá. Creemos que todas y todos hemos tenido esta sensación más de una vez. Reflexionar sobre esto nos parece especialmente interesante para poder comprender a nuestros pacientes, cómo se sienten de incomprendidos en su sufrimiento por su entorno y por la sociedad en general. Así, Sandra comenta que "desde el punto de vista clínico, creo que todos nos hemos encontrado con una soledad agobiante y desesperada en algunos de nuestros pacientes". Podríamos exponer multitud de

ejemplos al respecto, aunque no creemos que sea el objeto de este artículo. Sí consideramos necesario exponer algo que comentan prácticamente todas y todos nuestros pacientes. A pesar del boom de apoyo a la Salud Mental, nuestras y nuestros pacientes se sienten tremendamente solos en su sufrimiento. Aunque, en teoría, hay un gran auge para promover una buena salud mental, la realidad es que la persona que sufre emocionalmente, psicológicamente, no se siente tenida en cuenta, siente que su dolor es visto como algo que se inventa, que puede superar solo con que se lo proponga, o que se va a solucionar "saliendo de fiesta". Además, y como apunta Buechler (1998, tomado de Buechler, 2015) "Aunque la experiencia de la soledad presenta aspectos comunes para todos los seres humanos, nuestra experiencia vital personal afectará a otras emociones despertadas por la soledad." Para mitigar el potencial aguijón a la soledad, ella propone acceder a la curiosidad, jugar con las ideas en la presencia no intrusiva del otro.

¿Y cuándo el paciente experimenta la soledad en el tratamiento? En su artículo "La experiencia de soledad del analista", Buechler (2022, p. 46) hace referencia a Safran que "sugirió que parte de la soledad del paciente en el tratamiento puede resultar de una alianza terapéutica deficitaria y, por lo tanto, puede ser, en cierto sentido, una neurosis iatrogénica." A este respecto Sandra comenta que la soledad del paciente en terapia, puede ser producto de la suma de dos factores: de la soledad que el paciente trae al tratamiento y de la soledad que nosotros mismos podríamos estarle provocando por la manera en que lo tratamos, por lo que sería importante seguir investigando a este respecto.

La soledad como clínico

Sandra dice "No recuerdo que nadie en mi formación analítica me advirtiera sobre el potencial de soledad en la profesión" y nosotros tampoco. Ni en la carrera de psicología, ni en las diferentes formaciones analíticas, se nos advirtió de que nuestra profesión es una profesión solitaria, aunque no estemos solos. Como apunta Sandra "A menudo somos los únicos que sabemos lo que sabemos. No podemos compartir nuestra perspectiva con nadie, a veces por razones de confidencialidad, a veces por nuestra propia autoprotección".

En su artículo de 2022 (p. 58), Sandra expone que la cualidad de la experiencia de soledad del analista con el paciente probablemente se va a ver afectada por varios aspectos: 1.- La soledad del paciente y el potencial de colaboración; 2.- El tipo de diagnóstico del paciente; 3.- La posición del analista con respecto a la

contratransferencia, o más exactamente, si su postura más cómo puede ser efectiva con este paciente y 4.- Las otras emociones evocadas predominantemente en el analista al trabajar con este paciente. Además, hace referencia a cómo las expectativas poco realistas del paciente sobre nosotros, puede afectarnos en nuestro sentimiento de soledad. El paciente y, también nuestra cultura psicoanalítica espera que, en nuestro trabajo como clínicos, dejemos de lado nuestros propios pensamientos respecto a nuestras necesidades físicas y emocionales mientras llevamos a cabo el tratamiento, lo que puede incrementar nuestra sensación de presión y demanda por parte del paciente. Si esto no es así, podemos vivirnos como fraudes (Buechler, 1992, p. 189, obtenido de Buechler, 2022, p. 59). Y, como nos dice Sandra en este trabajo que estamos comentando "No hay mayor soledad, diría yo, que tener una mala opinión de uno mismo".

El analista solitario actúa

En este punto Sandra expone varios signos de soledad analítica: un nivel de actividad inusualmente alto, un uso excesivo de jerga con el paciente, impaciencia hacia el carácter del paciente, nuestras limitaciones personales en la capacidad para conocer verdaderamente a otras personas, la exigencia que nos supone estar emocionalmente vivos y receptivos muchas horas al día para cada uno de nuestros pacientes en cada uno de los tratamientos.... Probablemente todos los presentes en las Jornadas y todos aquellos que lean su trabajo, nos reconoceremos en uno o más de estos puntos en una o más de una situación en nuestro trabajo como clínicos. A nosotros, nos ha hecho reflexionar profundamente.

Y, ¿qué antidotos propone ella contra la soledad para el paciente y el analista?

La colaboración analítica, crear una relación de colaboración entre ambos participantes haciendo hincapié en dos aspectos concretos: la voluntad de esforzarse y el sentido del propósito.

En cuanto a la voluntad de esforzarse, nos viene a la mente la dificultad que supone para nosotros el tratamiento con aquellas personas que no pueden comprometerse en la relación terapéutica. Analizar las sensaciones que nos producen aquellas personas en las que se "detecta" una falta de implicación, nos parecen importantes para no contribuir ni en la soledad del paciente, ni en nuestra propia soledad.

Analizar el sentido del propósito del tratamiento es otro aspecto importante para Sandra. Aprendemos de ella que darnos cuenta de la importancia de este trabajo, que

puede cambiar la forma en que se llevan dos vidas, y vivirlo saboreando cada uno de sus matices, puede ser un gran antídoto con la soledad. Para nosotros, que esta profesión no es solo un trabajo, sino un modo de vivir, con sus tabúes, con sus complicaciones, con sus dificultades, con su soledad, ...escuchar y leer a Sandra Buechler supone una experiencia transformadora.

REFERENCIAS

- Buechler, S (2015). *Marcando la diferencia en la vida de los pacientes. La experiencia emocional en el ámbito terapéutico*. Ágora, 2019
- Buechler, S (2015). *Comprendiendo y tratando pacientes en psicoanálisis clínico. Lecciones desde la literatura*. Ágora, 2019.
- Buechler, S. (2022). La experiencia de soledad del analista [original de 1998]. *Clínica e Investigación Relacional*, 16 (1):43-66. DOI:10.21110/19882939.2021.160103.

Original recibido con fecha: 6/10/2023

Revisado: 6/10/2023

Aceptado: 30/10/2023