

La actitud del psicoterapeuta relacional: Una construcción progresiva a través de la práctica del yoga

Ignacio Blasco Barrientos

Instituto de Psicoterapia Relacional, Madrid

El presente trabajo es un acercamiento entre dos campos humanistas esenciales en el cambio psíquico: La psicoterapia psicoanalítica relacional y el yoga, específicamente la parte mental de este: La meditación. A través de mi experiencia personal propongo puntos de unión entre ambas corrientes, apoyándome en textos y autores de ambas disciplinas. Así mismo planteo el beneficio que puede tener en el psicoterapeuta la práctica de la meditación. Considero el presente trabajo como la primera piedra de un estudio más amplio de la necesaria e importante conexión entre las disciplinas propuestas.

Palabras clave: Yoga, Psicoterapia Relacional, Práctica Clínica, Actitud del terapeuta

The present work is an approach between two essential humanistic fields in psychic change: Relational psychoanalytic psychotherapy and yoga, specifically the mental part of it: Meditation. Through my personal experience I propose points of union between both currents, relying on texts and authors from both disciplines. Likewise, I propose the benefit that the practice of meditation can have on the psychotherapist. I consider this work as the first stone of a broader study of the necessary and important connection between the proposed disciplines.

Key Words: Yoga, Relational Psychotherapy, Clinical Practice, Attitude of the therapist

English Title: The attitude of the relational psychotherapist: A progressive construction through the practice of yoga

Cita bibliográfica / Reference citation:

Blasco Barrientos, I. (2023). La actitud del psicoterapeuta relacional: Una construcción progresiva a través de la práctica del yoga. *Clínica e Investigación Relacional*, 17 (2): 631-639. [ISSN 1988-2939] [Recuperado de www.ceir.info] DOI: 10.21110/19882939.2023.170218

El presente trabajo está escrito desde mi experiencia personal, gracias a la teoría que he ido trabajando y estudiando en mi ejercicio profesional y vida personal, pero sobre todo, este trabajo nace desde mi coro interno, el coro interno al que hace mención Sandra Buechler, ese grupo interno de otros significativos. Mi coro interno está compuesto por mi familia, mis amigos, mis docentes de la formación psicoanalítica, mis pacientes, mis supervisados, mis maestros o mi querido Akelarre. Todos ellos me acompañan más de lo que creo, me acompañan en mi práctica analítica y, cómo no, en la vida.

Christopher Bollas, con su talante conciliador, dijo respecto al surgimiento de las diferencias teóricas dentro del contexto psicoanalítico que éstas eran muy positivas, que era un privilegio tenerlas y no debían excluirse o pelearse unas con otras. Bollas, lejos de pensar o posicionarse dentro de una batalla teórica, señaló la riqueza de que diferentes terapeutas puedan pensar desde diferentes lugares escogiendo la posición teórica que más resuena con su estilo o con el momento vital en el que se encuentren. Y continuó diciendo que lo bueno de estudiar diversas teorías es poder olvidarlas para que, así, se sumen al aparato inconsciente que nos acompaña en nuestro día a día de forma implícita.

Esta será la premisa desde la que quiero partir en mi propuesta “toda formación teórica o práctica que desarrollemos como psicoterapeutas estará presente en un grado mayor o menor de conciencia en nuestra práctica clínica,”. Quiero contaros cómo el psicoanálisis relacional y el Yoga forman parte de mi aparato psíquico, de mi subjetividad y de mi experiencia, y cómo la conjunción de ambas disciplinas puede ayudarnos a ampliar nuestra mirada y nuestra experiencia en psicoterapia. Me parece importante aclarar que no me refiero al Yoga reducido a un mero ejercicio físico, erróneamente considerado por muchas personas, sino como disciplina milenaria espiritual, física y mental, centrándome en la parte mental: La meditación. Sin ser yo un experto ni practicar rutinariamente esta disciplina (la practico eventualmente, muchas veces sin una rutina definida) sí puedo afirmar lo mucho que me ha ayudado y abierto la conciencia y percepción; aperturas que considero esenciales en el trabajo que hacemos con las personas que acuden a consulta.

En el verano de 2013 me fui a Ibiza con una de mis mejores amigas. Me ofreció ir a un curso que daba su padre: un excelente, sensible y afamado maestro de Yoga: Enrique Moya. Era un curso sobre meditación Vipassana. Iba con pocas expectativas, pero en ese curso algo se despertó en mí, un interés que sólo en retrospectiva puedo poner en valor y en palabras. Fue una experiencia única e inolvidable, fue un encuentro profundo con ciertas partes de mí, y fue un encuentro grupal sincero y sensible con personas de diferentes ámbitos profesionales que compartían la necesidad de profundizar e investigar en sí mismos. En aquel curso se

abrió una puerta que no ha vuelto a cerrarse, una puerta hacía dentro, generadora de introspección y reflexión, y una puerta hacia fuera, orientada al contacto con los demás.

Dos años antes de este viaje terminé la carrera de psicología y me empecé a formar en *Ágora Relacional*, Madrid. Por tanto, puedo concluir que entre 2011 y 2013 encontré dos corrientes que me han ido edificando a lo largo de los años, que me han ayudado a consolidarme como psicoterapeuta, pero también como persona, amigo, compañero y como ser humano. Al fin y al cabo, ¿no es todo lo mismo?

Psicoanálisis relacional y Yoga me han permitido mirarme a mí mismo ampliamente, me ha permitido mirar a los otros y, por tanto, mirar a lo compartido con otros significativos; enriqueciendo así mis vivencias personales, ensanchando mi subjetividad para permitirme llegar a espacios más profundos y complejos de mí mismo y de los demás.

Quiero tender puentes entre estas dos corrientes tan lejanas en planteamientos como hermanadas en lo que a consecución de objetivos se refieren. El yoga es una enseñanza milenaria, con multitud de ramificaciones y escuelas. Se sustenta en diversas teorías y promueve una amplia variedad de prácticas, para muchos es una forma de vida. Cerca de 500 millones de personas practican yoga en el mundo.

Respecto a la psicoterapia psicoanalítica creo que no hace falta que explique al lector de esta revista el peso e influencia que tiene clínica y socialmente. No es una disciplina milenaria, pero no podemos negar que ha sido una de las grandes revoluciones del siglo XIX y se ha consolidado como una corriente transversal a muchas culturas y disciplinas.

Psicoanálisis relacional y Yoga comparten el interés común en ayudar a las personas a encontrar un espacio seguro y consciente que sostenga las dificultades que la vida ofrece; Ambas corrientes promueven una conciencia plena como bálsamo frente a las dificultades vitales y al sufrimiento humano. Ambas corrientes ofrecen a quien se acerca a ellas un cambio progresivo y profundo a través de un respeto por la idiosincrasia de la persona y sus ritmos. Ambas corrientes generan experiencias difíciles de captar con la razón y complejas de describir con el lenguaje, experiencias vertebradoras de cambios sustanciales y saludables en quien se acerca a ellas. Los espacios preconscientes: lo sabido no pensado y lo intuitivo son un terreno común a ambas disciplinas.

"Toda experiencia psicoanalítica y toda búsqueda espiritual comparten una misma paradoja: Se avanza a medida que nos perdemos." Roberto Longhi "Psicoanálisis y espiritualidad"

Permitidme citar algún extracto de "Los Yogasutras de Patanjali". Este libro está considerado el primer texto de Yoga conservado de forma íntegra. Escrito hace más de 1500

años. El libro está compuesto por 195 breves aforismos que sintetizan la estructuración, funciones y estados de la mente.

Patanjali, en sus Yogasutras, plantea la siguiente pregunta: ¿Cómo se da el cambio que genera propiedades excepcionales y supra normales en el ser? A través de una inteligencia profunda, nos dice. ¿Y esta inteligencia, qué es? ¿En qué consiste? Se pregunta retóricamente....

"Esta inteligencia sólo es capaz de retirar los obstáculos que impiden ciertos cambios. Su papel no es mayor que el de un campesino que abre una brecha en un embalse para que el agua pueda fluir hacia el campo, donde es necesaria"

Y finaliza....

Esta inteligencia profunda es la capacidad de percibir los detalles de las cosas, cuanto más los conozcamos, más sabios seremos. Por ejemplo, el campesino que conoce su campo y lo que su cosecha necesita, regulará el flujo de agua para conseguir mayor rendimiento. Por otra parte, un novato ignorante que se esfuerza en el trabajo de cultivo fracasará a pesar de disponer de tierra, agua, clima y equipamiento potencialmente buenos.

La sencillez del texto no debe nublar nos la complejidad del contenido. Y es inevitable pensar en la importancia de conocerse a uno mismo para poder crecer emocional y psicológicamente. La experiencia propia (y la experiencia analítica) nos lleva a incorporar herramientas esenciales para nuestro crecimiento.

La práctica del yoga puede (mal) entenderse como una experiencia individual ya que se hace de forma solitaria e introspectiva con uno mismo, aunque la figura del maestro es esencial, hay una clara orientación a un trabajo personal solitario. En cambio, dentro del proceso psicoterapéutico encontramos a dos personas en relación / conversación: He pensado en esta sutil pero importante diferencia entre ambas corrientes. Uno de los mensajes que en las diferentes corrientes del Yoga se repite es el de la unidad completa entre seres humanos y naturaleza; Yoga, en sánscrito, significa unir, conectar, relacionar. Los individuos pertenecemos a un mismo todo: Una idea no tan lejana a ciertos preceptos del psicoanálisis relacional más filosófico. ¿De quién es el Inconsciente cuando trabajamos?, ¿Y la contratransferencia?, ¿Qué implicaciones tiene el relacionarnos en nuestra psique? ¿Qué es el espacio intersubjetivo? ¿Cuáles son las bases generadoras de un enactment?

Patanyali, más adelante, en sus Yogasutras incluye al otro, incluye la relación como generadora de cambio, Cito...

Con facultades mentales excepcionales, una persona puede influir en el estado mental de otros seres y esta influencia dependerá del estado de quien la recibe.

¿Qué grado de receptividad tiene la persona? ¿Qué aptitudes? ¿Qué deficiencias? Todo ello determina el resultado de la influencia que una persona puede ejercer sobre otra. La misma lluvia puede aliviar a un campesino preocupado por la sequía, inquietar a una madre sin cobijo adecuado para su hijo y puede no tener efecto alguno en altamar.

Este pasaje nos lleva a pensar en la fuerza del intercambio relacional, en los espacios intersubjetivos y sus productos, esta frase también nos habla de los tiempos, tan importantes en los procesos psicoterapéuticos. Aunque Patanjali plantee la relación con cierto nivel de jerarquía (Maestro-conocedor / discípulo-ignorante) señala la importancia de la sincronicidad bipersonal de la mente y, más adelante, subrayará la importancia de lo que hoy entendemos como mutualidad para llegar a un proceso de plena conciencia y por tanto, de cambio o iluminación. Así mismo, en este pasaje incluye la importancia del tiempo. No siempre estamos preparados para escuchar ciertas cosas, un señalamiento o interpretación no surtirá el mismo efecto en un espacio o momento intersubjetivo que en otro.

Los psicoanalistas relacionales partimos de la premisa de una psicología de dos personas que se encuentran y pueden avanzar hacia algún lugar juntos, en esos procesos se darán actitudes, pensamientos, emociones, intenciones o voluntades. Una de las principales actitudes del analista será la de ser empático desde un lugar de profunda escucha: Una escucha plena, flotante, dirigida; Da igual el apellido que le pongamos a la escucha, está debería siempre ser sostenida y constante dentro de las limitaciones del propio analista y de las limitaciones del campo intersubjetivo. La empatía, tan manida en psicología es muchas veces denostada o reducida a esa idea de "ponerse en el lugar del otro". Pues bien, nos dice Roberto Longhi en su libro "Psicoanálisis y espiritualidad" que "*no se trata de entender al otro o ponerse en el lugar del otro, sino de pensar que el otro y yo somos la misma cosa*".

Es indudable que esta idea de unidad de un todo que el Yoga promueve podemos encontrarla también en el trabajo de múltiples Intersubjetivistas o relacionales: Eigen, Storolow, Orange o Bass tienen trabajos donde plantean la idea de qué es uno y qué es otro en lo que a mente se refiere, qué espacios comparten y cuales son cocreados.

Dentro de los modelos constructivistas (Hoffman, 1998) o de principios organizadores (Stolorow y Lachman, 1984) el origen de la transferencia no se entiende desde un espacio intrapsíquico, sino como fenómeno en el que analista y paciente contribuyen en diferente grado.

"Este cambio desde la perspectiva intrapsíquica hacía una perspectiva de campo es profundo y puede ser comparado con la revolución copernicana en cuanto el individuo, como el planeta tierra, no existe por sí solo, sino que solo puede ser entendido en relación con las fuerzas gravitacionales del universo más amplio". Fosshage 2016

Pensemos en un enactment: Dos mentes que se encuentran (o desencuentran) en un espacio compartido; Un lugar psíquico con cierta carga emocional que es de ambos y a la vez de ninguno. Ese lugar siempre estuvo ahí, era un encuentro posible, esperado, pero ¿Cómo se ha llegado a él?, muchas veces no lo sabemos, lo que sí es evidente es que hay que estar disponible para ello. Las experiencias de encuentro o los momentos ahora que define al Escuela de Boston requieren disponibilidad y una apertura a la experiencia por parte de dos personas. La práctica meditativa nos invita a estar abiertos a lo que acontece, como un fin en sí mismo, sin buscar nada, sin apearnos ni rechazar nada, sea mental o ambiental, siempre abiertos a la experiencia de lo que ocurra. Gracias a estos fenómenos la experiencia terapéutica tanto para paciente como para terapeuta es única e irrepetible y deriva hacia un cambio. Un concepto que explica con detalle esta experiencia compartida por el Yoga y la psicoterapia es "Kairós": *lapso indeterminado en que algo importante sucede. Su significado literal es: momento adecuado u oportuno.*

Os invito a pensar en el potencial generador que es el espacio terapéutico: Lo que se dice y lo que no se dice, cómo se dice, cómo se recibe; A su vez pensemos en el silencio del yogui, de la meditación, ese dar espacio a que ocurran cosas, de filtrar los pensamientos arcaicos que reprimen o nos distraen de nuestro verdadero Self, de nuestro verdadero ser. Planteo aquí la idea del silencio como un espacio de potencial desarrollo, el silencio en análisis y el silencio en la meditación: Ambos espacios potenciales y generadores de cambio o insight.

La psicología del Self promueve la cohesión del Self a través de un otro significativo que nos devuelve una experiencia de nosotros mismos coherente y estable en el tiempo; la integración de los múltiples Self para generar una experiencia Si-mismo más completa. Las enseñanzas en el yoga promueven una atención sostenida donde todo tiene cabida, nos propone no aferrarnos a objetos ni tampoco rechazarlos. ¿no puede leerse esto como la idea de que toda dependencia o evitación/ disociación son defensas que sólo tienen un efecto temporal?, ¿Acaso esa atención sostenida no puede darse dentro del marco psicoanalítico relacional como vertebrador de un espacio donde poder co-construir un tercero analítico que integre todas las partes de nuestro Self?

Desde nuestra perspectiva, cuanto más conozcamos de nosotros, cuanto más sintonicemos con lo que nos ocurre a nosotros y con los pacientes, más saludablemente trabajaremos, pero este conocerse no es un estudiarse o entenderse, es un conocimiento dinámico ajeno a

la razón, conocerse es estar abierto a lo que acontece, sea lo que sea. En contraposición a anticiparnos a lo que creemos que va a ocurrir. El conocimiento de uno mismo está en constante cambio, de ahí la importancia de estar abierto a este cambio y evolución. En mi opinión, el trabajo de la meditación ofrece un acceso a experiencias de uno mismo variadas y cambiantes, ofrece, ni más ni menos, experiencias Self. El espacio meditativo puede operar como un objeto self muy particular, intuitivo, dinámico y abierto.

Kohut en "Formas y transformaciones del narcisismo" nos ofrece una visión del narcisismo como desarrollo evolutivo independiente a lo pulsional. El narcisismo como base de desarrollo del self ha de madurar evolutivamente con las influencias que los vínculos fundantes han ejercido sobre él, en ese proceso, si todo va suficientemente bien, el narcisismo puede transformarse en elementos psicológicos superiores que generen cohesión, coherencia y, por tanto bienestar. Algunas de esas transformaciones son la creatividad, el sentido de finitud o la sabiduría. Estas transformaciones no se dan siempre, serán progresivas y fruto de un trabajo terapéutico sostenido e implicado de dos: Paciente y terapeuta.

"Somos (es decir, "nos pensamos que somos como") la integración de todas las facetas narcisistas, las "constitutivas" y las "habitadas". Las primeras más profundamente ancladas, inconscientes (no por eso exentas de palabras), las segundas usadas en función del contexto y los escenarios interpersonales. Alejandro Ávila, 2014

Esas facetas constitutivas operan en un segundo plano en cada interacción o pensamiento. La práctica meditativa continuada ofrece una visión amplia de estas facetas; posibilita ver la mente con distancia, sin apegarnos o rechazar pensamientos; Se dice que la mente ha de ser como una pantalla de cine, externa, que nos proyecte lo que vamos pensando, pero sin identificarnos con ello, poder verlo, sin juicio, sin implicación, esto mantenido en el tiempo nos permitirá acceder a las facetas constitutivas, a nuestras fallas primarias, a nuestro conflicto deficitario. Todo aquel que haya meditado habrá vivenciado sensaciones de desintegración, de profunda pena, de vacío, experiencias sin lenguaje, sin razón. ¡Qué importante es esto! Para nosotros, y para nuestros pacientes. Poder pensar a los pacientes desde nuestra propia introspección, empatía y emoción sin dejar de escuchar lo que dicen y cómo lo dicen.

Hay un corriente dentro del Yoga mental que me influenció especialmente: La enseñanza Dzogchen. Significa: gran (Chen) completitud (dzog). Nombra la necesidad de "Espaciosidad" frente a lo "angosto" en lo que a mente, experiencia y vivencia se refiere. Es una enseñanza dentro de la meditación que, requeriría una profundidad descriptiva mucho

más amplia de la que puedo aportar aquí, pero que es válida para el propósito nuclear del artículo. La enseñanza Dzogchen promueve una atención plena dirigida a los procesos cognitivos propios con el fin de ir ralentizándolos y así, captando su esencia, sus orígenes y recorridos. En ese proceso que ofrece el Dzogchen se podrá ir encontrando los patrones “patológicos” o “aturdidores”, tal como define la propia enseñanza. Tras mucho trabajo se llega a una mayor comprensión de uno mismo, de la propia mente, y por tanto se llega a una mayor regulación de las emociones y conductas.

En la relación que se establece entre paciente y terapeuta se consigue progresivamente una regulación particular donde, conjuntamente, se va dando significado a los patrones disfuncionales de la persona. Pienso, en cómo la acomodación patológica (Brandchaft) fruto de apegos traumáticos puede ir haciéndose consciente progresivamente en la diada analítica a través de un terapeuta que, momento a momento, vaya facilitando una mayor comprensión y, por tanto un ensanchamiento de la subjetividad, gracias, por ejemplo, a lo que Baccal denominó la teoría de la especificidad, donde el vínculo permite un intercambio desde la responsividad óptima. Es ese objetivo de ensanchar el espacio subjetivo individual y compartido en el cual convergen ambas disciplinas.

Los elementos aturdidores, nuestra evolución narcisista, sus facetas constitutivas y habitadas, nuestro estilo de apego o de relación muchas veces son rémoras, lastres. Sólo a través de ese reconocimiento el ser humano podrá ir cambiando paulatinamente en compañía de otros significativos, para así ser más libre, crítico, consciente y, por tanto, feliz.

Las tendencias actuales del psicoanálisis relacional ponen especial énfasis al espacio intersubjetivo cocreado entre paciente y terapeuta, en ese espacio se permite validar experiencias relacionales muy profundas, facilitan un encuentro real, abierto a un intercambio consciente. A través de mi propia experiencia meditativa y clínica puedo afirmar que para conseguir una relación o vínculo terapéutico profundo, sostenido y dinámico es necesario trabajar la mente de forma transversal, es decir, desde prácticas que permitan experimentar más que entender.

Por ello, la experiencia meditativa permite al terapeuta entrenar su escucha profunda, a la vez que le permite conectar con las emociones propias durante esa escucha, ¿no es eso un gran acercamiento a lo que consideramos empatía?

Mi intención es transmitir la importancia de pensar desde diferentes campos de conocimiento, campos ajenos al estudio sistemático, la razón o la cognición, sino campos más experienciales donde dejarse ir.

El psicoanálisis ha pecado de centrarse en lo intrapsíquico en primera instancia y en teorizar todo proceso mental a través del análisis e interpretación, olvidándose de elementos cualitativos importantísimos; los Intersubjetivistas y relacionales hemos ampliado el foco, nos hemos acercado a una psicoterapia más comprometida con nosotros y con los pacientes. En mi caso, complementar esto con la práctica y estudio de la meditación ha sido esencial; aunque hoy día haya infinidad de cursos sobre mindfulness creo que la meditación no se enseña en esos formatos "comerciales", se experimenta, se vive y se consolida progresivamente en el día a día de quien lo practica. No hay una técnica única, no hay un método ni protocolo, hay una actitud y un trabajo de autocuidado con importantes dosis de creatividad.

"Cada constelación relacional requiere una dosis de actitud creativa, tanto en uno como en otro miembro de la dupla terapéutica" Carlos Rodríguez Sutil, 2012.

Este artículo es el disparador de un proceso de estudio, desarrollo y profundización en la conexión que estas dos disciplinas, Yoga mental y psicoterapia psicoanalítica pueden ayudar mucho a los profesionales sanitarios orientados a la escucha, acompañamiento y reconocimiento del otro. Una apuesta hacia un terreno común dentro de la experiencia de "Ser terapeuta", experiencia cimentada en todos los Ser que en definitiva, somos.

REFERENCIAS

- Ávila, Alejandro. (2014). Intersubjetividad y soluciones narcisistas. Del narcisismo proactivo, fuente de soluciones protésicas para la identidad, a sus transformaciones. *Temas de psicoanálisis*, Numero 8. Julio 2014
- Bacal H.A. (2017). La responsividad óptima y el proceso terapéutico. *CEIR*, 11 (1): 22-50.
- Bass, Anthony. (2009) Solo uno mismo puede conocerse; o ¿de quién es el inconsciente? *CEIR* 3 (3): 481-494
- D.T Suzuki, E. Fromm. (1964). *Budismo Zen y Psicoanálisis*. Fondo de cultura económica.
- Eigen, Michael (2014). *Locura, fe y transformación*. Colección pensamiento Relacional.
- Fosshage, James (2016). Una perspectiva relacional basada en la psicología del Self. *CEIR*. Vol. 10 (2). 333-353
- Longhi Tartaglia, Roberto (2021). *Psicoanálisis y espiritualidad: Del diván a la meditación*. Herder
- Moya, Enrique (2023). *La llave de la atención: Abre la profundidad de ti mismo*. Sirio
- Rodríguez Sutil, Carlos (2012). ¿Existe una técnica en psicoanálisis relacional?. *CEIR* 6 (3): 512-527.

Original recibido con fecha: 15/10/2023 Revisado: 23/10/2023 Aceptado: 30/10/2023