

ENTREVISTA CON: JEREMY SAFRAN

Por Raúl Naranjo¹

P: Me gustaría comenzar por algo que tu comentaste en otro momento, acerca del desarrollo de tu carrera profesional entre dos campos, la terapia cognitiva y el psicoanálisis. ¿Cómo fue este proceso de estar entre varios modelos diferentes?



R. Bueno, creo que ha sido un viaje interesante viaje. Sabes, yo fui a una facultad de orientación cognitivo conductual y algunos de mis primeros trabajos estaban orientados hacia un público mayoritariamente cognitivo.

Pero ya durante los años de la graduación yo no estaba totalmente interesado en el enfoque cognitivo conductual o al menos no solo en este modelo. Tenía interés en un amplio rango de orientaciones incluyendo el psicoanálisis y otras muchas mas. Así que no es tanto que yo comenzase como un cognitivo y que después me convirtiese al psicoanálisis. Gran parte del trabajo que hice en los primeros años de mi carrera profesional implicaba en gran medida el paradigma cognitivo pero incorporando ideas y principios de otras orientaciones, incluyendo psicoanálisis, especialmente la tradición interpersonal. Así que creo que no ha sido un cambio radical en cuanto a mi orientación. Luego, con el tiempo decidí irme a vivir a Nueva York, que tenía una orientación mas psicoanalítica y comencé a dar clases en una escuela de orientación psicoanalítica, estaba mas expuesto al psicoanálisis y me fui implicando mas en el mundo psicoanalítico. Gradualmente tenia que conducirme mas con una audiencia psicoanalítica, aunque aun mantenía actividades y participaba en actos con otro tipo de audiencias. Pero en términos de lo que ha sido pertenecer de algún modo a ambas corrientes, ha sido una especie de vivir entre medias de dos mundos que crean una tensión que a veces puede ser muy frustrante y estresante, pero por otro lado tiene verdaderas posibilidades en el sentido de la creatividad y de poder ver las cosas desde la perspectiva de un “outsider” tanto para la terapia cognitiva como para el psicoanálisis. Así que no me arrepiento de ello.

P: ¿Y como fue tu acercamiento e implicación en la teoría relacional?

R: Yo siempre había estado interesado especialmente en el aspecto interpersonal del psicoanálisis. Este era un aspecto que yo valoraba tremendamente. Así que lo que ocurrió es que en la medida en que la tradición relacional se hacía emergente en los 80 era un camino muy consistente con el modo en que yo había pensado. En esos días yo estaba viviendo en Toronto así que yo lo veía desde una cierta distancia pero con mucha afinidad. Todas las lecturas que venían de la tradición relacional, el desarrollo de la revista *Psychoanalytic Dialogues*... Cuando me fui a Nueva York en la formación en psicoanálisis, gran parte de la gente se había formado con los fundadores de la tradición relacional. Así que yo me introduje en ese mundo de forma natural y cómoda.

P: Tu implicación ha sido tanta que has llegado a ser el presidente de IARPP. ¿Qué piensas de la actual situación de la asociación y de los desafíos futuros?

R. Creo que IARPP ha sido tremendamente exitosa en el sentido de alcanzar sus objetivos iniciales. Una de las cosas que teníamos que llevar a cabo era tomar algunos de los desarrollos relacionales y convertirlos en un movimiento más internacional. Empezar a conectar y tener más diálogo con psicoanalistas de otros países y creo que en este sentido hemos sido muy exitosos. No se exactamente las cifras pero actualmente hay una enorme proporción de miembros que vienen de otros países, fuera de Estados Unidos. Y cada vez más, los artículos que llegan y son publicados en *Psychanalytic Dialogues* provienen de personas de fuera de los Estados Unidos. Así que en ese sentido hemos sido exitosos. Pero también creo que



ahora estamos en un momento en el que muchos de los que inicialmente estaban como candidatos han orientado sus intereses y sus energías en otras direcciones, así que es mayor la necesidad de traer nuevas personas de otros países, de otras generaciones... Yo creo que una de las misiones claves ahora en la enseñanza es promover mas un tipo de diálogo o conversación intercultural en su esencia. No creo que la cuestión sea expandir el pensamiento relacional a otros países de un modo colonizador como un pensamiento “indígena americano”. Yo creo que tiene que el psicoanálisis relacional tiene que desarrollarse como el resultado de inputs que otras culturas puedan aportar. En mi visión particular esta es la tendencia actual de IARPP y una muy importante meta a tener en cuenta, entre otras metas por supuesto.

P: También has mostrado interés en poder integrar la práctica clínica con la investigación en psicoterapia. ¿Qué ha aportado la investigación a tu modelo de trabajo psicoterapéutico?

Es una buena pregunta. Ya sabes que tengo una historia como investigador en psicoterapia y siempre me enfrentado a la cuestión de qué contribución podría hacer la investigación en psicoterapia en la generación de conocimiento clínico. Creo que durante muchos años, los clínicos no solo en el mundo psicoanalítico, sino en general los clínicos, se cuestionaron acerca de la utilidad de la investigación en psicoterapia, ya que muchas investigaciones tenían una relevancia clínica limitada. Pero yo fui entrenado en una tradición de investigación en psicoterapia, en la que se trata de encontrar formas de hacer la investigación clínicamente significativa. Y creo que hay formas de hacerlo y es necesario continuar promoviendo una gran interacción entre la investigación y el psicoanálisis. Por varias razones: la primera, en un nivel práctico y empírico, el psicoanálisis en EEUU y también en el resto del mundo, es una “especie en peligro” y creo que los psicoanalistas tenemos que asumir nuestra culpa por el aislamiento, la arrogancia... La tradicional antipatía entre el psicoanálisis y la investigación ha sido muy problemática en términos de proteger el futuro del psicoanálisis dentro del entorno de los sistemas de salud pero también dentro de la cultura en general. Yo creo que el psicoanálisis tiene que desarrollar una relación mas amistosa con el mundo de la investigación y además creo el psicoanálisis tiene mucho que contribuir al desarrollo de un paradigma de investigación significativa. Así que creo que esta es una necesidad real para continuar este creciente interés en la investigación por los psicoanalistas. En los últimos años, muchos psicoanalistas se han vuelto mucho mas abiertos, interesados e influidos por la investigación de la psicología del desarrollo, como el caso ya clásico de Daniel Stern, como algunos de los trabajos de Peter Fonagy y sus colegas, como Edward Tronick, Beatrice Beebe, etc. Yo creo que esto ha sido muy muy útil para muchos psicoanalistas en términos de ayudar a estimular el pensamiento sobre los fenómenos clínicos. Creo que esta tendencia continuará y debe continuar. Creo que es mas difícil hacer investigación en psicoterapia que sea significativa para los clínicos,

452

esta es la realidad. Por todas estas razones el psicoanálisis debe prestar mas atención a ese campo, conocer lo que se está haciendo y contribuir a su desarrollo. Y también en otros campos como la psicología del desarrollo, la neuropsicología, y obviamente en el mundo actual la investigación biológica y el desarrollo de nuevas tecnologías como el FMRI (Imagen por Resonancia Magnética Funcional), etc. Creo que el psicoanálisis debe estar en contacto con todo esto y conocerlo.

P: Planteas la metacomunicación como una estrategia central para resolver rupturas en la alianza terapéutica o la relación. Y prestas gran atención al cómo hacerlo. Comentas que cualquier intervención debería presentarse con un espíritu colaborativo de duda. ¿Por qué sería tan importante hacerlo de esta manera?

R: Bueno, primero quiero aclarar algunas cosas. A menudo la gente habla sobre lo que le dijo al paciente o la intervención concreta. Quiero enfatizar, que desde mi punto de vista lo mas importante no es la estrategia específica empleada, sino la sensibilidad subyacente que pretende reflejar lo que está teniendo lugar en la relación entre el paciente y el terapeuta, lo que está pasando entre ellos y también es importante para el terapeuta tener un modo de reflexionar continuamente sobre su experiencia interna. Así que habiendo aclarado esto, yo suelo poner bastante atención en enseñar a la gente a utilizar estrategias técnicas y principios de la metacomunicación. Simplemente porque es muy útil. El problema es que hay gente que entra en contacto con la técnica y piensa que puedes utilizar esa técnica sin la sensibilidad subyacente.

Pero en cualquier caso, referido a lo que he dicho sobre la importancia de establecer una continua exploración colaborativa, e intentar hacerlo de un modo abierto, la razón por la que creo que esto es importante es porque, sabes, para gran parte de los terapeutas son demasiado definitivos con lo que dicen o lo que interpretan, recayendo toda la exploración en el terapeuta mientras el paciente está en silencio. Yo creo que es importante para el terapeuta estar genuinamente confuso, de tal modo que puedan estar verdaderamente abiertos a descubrir cosas que no saben. Pero además desde esta genuina confusión se anima al paciente a usar las intervenciones del terapeuta como una especie de ayuda en la exploración permitiendo que acepte o rechace la perspectiva del terapeuta, esta es la razón por la que puede ser muy útil.

Pero, como he dicho muchas veces, hay muchas maneras de trabajar y hay algunas situaciones en las que es muy útil e importante para el paciente sentir que el terapeuta sabe que es lo que está pasando, porque esto puede proveer una función de holding o de contención. Así que el terapeuta ha de entender que cualquier intervención tiene también un sentido relacional y a veces es importante para los pacientes saber que el analista si entiende lo

que ocurre cuando ellos no pueden hacerlo y el terapeuta ha de estar abierto a jugar ese papel de “tener las respuestas”.

P: Siguiendo con las rupturas en la alianza, ¿es posible reparar la relación a través de procesos implícitos en lugar de la metacomunicación explícita? ¿Cómo podemos hacerlo?

R: Absolutamente. Hay momentos en los que el paciente no está abierto a hablar de que es lo que está pasando en la relación terapéutica. Y en esos momentos es importante que los terapeutas estén abiertos a encontrar otras vías para trabajar con lo que ocurre en la relación. Especialmente en estos momentos gran parte del trabajo se ha de centrar con mayor énfasis en el trabajo interno del terapeuta. Así que el terapeuta tiene que trabajar con su experiencia interna de modo que haga posible el desarrollo de un sentido a lo que ha sido puesto en escena (enacted) en la relación terapéutica. Y haciendo esto, mas allá de que hables o no explícitamente sobre la relación terapéutica, el terapeuta puede: en primer lugar cambiar su experiencia interna de un modo que comience a afectar a la relación, y en segundo lugar cambiar su posición en la relación de un modo tal que pueda transformar la dinámica de la relación. Así que yo creo que cuando un paciente no es capaz de hablar sobre la relación terapéutica hay otras formas de trabajar sobre ello.



P: Cada vez más autores proponen una explicación del comportamiento y el funcionamiento neurótico basado en un punto de vista circular. Tu escribiste acerca del “ciclo cognitivo interpersonal”. ¿Que diferencias implican este tipo de explicaciones frente a las más clásicas o basadas en la causación lineal?

R: Es una pregunta muy amplia pero seguramente muy importante. Habría muchas maneras de responderlo, se me ocurre que quizá una diferencia está en el enfatizar la importancia de la psicología de las dos personas. Creo que es una buena manera de encuadrarlo. La comprensión fundamental de que tanto el terapeuta como el paciente están contribuyendo a lo que ocurre en la relación terapéutica en un determinado momento, es extremadamente importante. Creo que el problema con las perspectivas más tradicionales, como las freudianas o kleinianas es que ponen muchos más énfasis en la contribución del paciente a la relación y no caen en la cuenta de la interacción entre las contribuciones del paciente y las del terapeuta. Así que creo que este es el punto más crucial y diferenciador, no dejar fuera del marco las contribuciones del terapeuta para comprender lo que ocurre en la relación. Una de las críticas hacia esta perspectiva de la psicología de las dos personas, o a la perspectiva relacional, es la que argumentan algunas personas desde una perspectiva más clásica: que un énfasis en los aspectos cíclicos para explicar la relación “desenfatisa” la importancia del mundo intrapsíquico del paciente y de su mundo inconsciente y sus fantasías. Y probablemente esto fue un peligro y una crítica valiosa a la escuela tradicional interpersonal desarrollada por Harry Stack Sullivan y Clara Thompson. Pero creo que la tradición relacional ha podido agrupar e integrar la tradición más interpersonal con la perspectiva de las relaciones objetales, que incluye el pensamiento de autores tales como Klein o Winnicott. Y de este modo ha crecido y se ha hecho más sofisticada acerca de cómo mantener estos dos diferentes niveles en la mente al mismo tiempo.

P: Con conceptos como el la “beginner’s mind” (la mente del principiante) y el de “mindfulness” has establecido un interesante puente entre el budismo y la psicoterapia. ¿En que sentido crees que estos conceptos pueden contribuir a nuestro trabajo clínico?

R: Creo que para el budismo la noción de reconocimiento de que no sabes es filosóficamente central. Es algo que está muy en el núcleo del pensamiento budista y de lo que los psicoanalistas pueden aprender. Por un lado, pueden estar más familiarizados con la epistemología del budismo, no muy alejada con el deconstructivismo actual o el constructivismo. Pero además, en el budismo hay formas prácticas de trabajar con la mente que incluyen cultivar una habilidad para estar abierto a nuevas experiencias. Así que hay bastantes cosas de esta tradición que el psicoanálisis puede aprender.

P: En un modo más general y teórico, ¿piensas que es posible algún tipo de integración del psicoanálisis con el budismo? ¿Cuáles serían los puntos de concordancia y de disparidad?

R: La integración entre el budismo y el psicoanálisis es algo que está teniendo lugar en varios lugares pero no se está dando muy deprisa. En la tradición de la psicoterapia cognitiva, por ejemplo, lo que sucede es que ha

habido una enorme revolución ya que la práctica del mindfulness del budismo se ha hecho muy central. La terapia cognitiva está muy orientada a las técnicas y las tecnologías, por lo que es fácil adoptar una nueva técnica como esta del budismo y transportarla a su práctica. Pero creo que este tipo de síntesis o integración es mucho más difícil para el psicoanálisis porque ambos son dos sistemas filosóficos completos, dos modos de ver el mundo y necesitarían un tipo de conversación y diálogo a todos los niveles, filosófico, de valores, visión del universo. No es simplemente una cuestión de adoptar técnicas de una a otra disciplina e integrarlas. Hay algo por jugarse en este diálogo entre ambas tradiciones, aunque no es una síntesis que se vaya a dar muy deprisa.



Nueva York, Septiembre 2008

Próximamente: Lewis Aron.

ⁱ Naranjo, R. (2010). Entrevista a. *Clínica e Investigación Relacional*, 4 (2): 450-456..
<http://www.psicoterapiarelacional.es/CeIRREVISTAOnline/Volumen42Junio2010/tabid/728/Default.aspx> [ISSN 1988-2939]