

CAPÍTULO I



SELF PERSONAL DEL TERAPEUTA

Introducción

Angélica García Zapata Botero
Mireya Ospina Botero

En el ámbito de la psicoterapia, el concepto de “self personal del terapeuta” ha adquirido una relevancia significativa; se lo reconoce como un componente esencial en la eficacia del proceso terapéutico. Este constructo se refiere a la integración de las características individuales, experiencias de vida, creencias y valores del terapeuta, para nuestro caso de psicólogos, que influyen en su estilo y enfoque profesional. La comprensión y reflexión sobre el propio self permiten al terapeuta/psicólogo utilizar su persona como una herramienta terapéutica, lo que facilita una relación más auténtica y empática con el paciente (Bedoya Cardona y Herrera Rivera, 2019).

Diversas corrientes teóricas han abordado la importancia del self del terapeuta. Desde la perspectiva de la terapia familiar sistémica, se enfatiza cómo el terapeuta/psicólogo, al ser parte del sistema terapéutico, aporta su subjetividad al proceso, lo que puede influir en las dinámicas familiares y en la coconstrucción de significados durante la terapia (Rodríguez Bustamante, 2019). Por su parte, la terapia Gestalt considera al self como un proceso dinámico de contacto con el entorno, donde el terapeuta/psicólogo debe estar consciente de sus propias experiencias y emociones para facilitar el crecimiento del paciente (Vázquez Bandín, s. f.; Madrona Rodenas, 2013).

La autorreferencia, entendida como la capacidad de para utilizar sus propias experiencias y emociones de manera reflexiva en la terapia, se ha identificado como un componente clave del self personal del terapeuta. Esta práctica permite al profesional establecer una conexión más profunda con el consultante, lo que promueve un ambiente de confianza y apertura (Bedoya Cardona y Herrera Rivera, 2019). No obstante, es fundamental

que el(la) psicólogo(a) mantenga un equilibrio entre la autorreferencia y la neutralidad profesional, evitando que sus propias vivencias interfieran negativamente en el proceso terapéutico (Rodríguez Bustamante, 2019).

La formación y supervisión de terapeutas han incorporado la exploración del self personal como una herramienta para el desarrollo profesional. La reflexión sobre las propias experiencias, valores y creencias permite al profesional identificar posibles sesgos y áreas de crecimiento, lo que mejora su competencia y eficacia en la práctica clínica (Vázquez Bandín, s. f.). Además, el cuidado del self del terapeuta se ha reconocido como esencial para prevenir el desgaste profesional y promover el bienestar personal, lo que, a su vez, repercute positivamente en la calidad de la atención brindada a los pacientes (Madrona Rodenas, 2013).

En síntesis, el self personal del terapeuta/psicólogo constituye un elemento central en la práctica psicoterapéutica, lo que influye en la relación terapéutica y en los resultados del tratamiento. La conciencia y reflexión sobre este constructo permiten al profesional utilizar su persona de manera efectiva como herramienta terapéutica, lo que promueve un proceso de cambio y crecimiento tanto para el paciente como para el propio terapeuta. Así, los textos presentados en este capítulo, asumiendo como categoría central el “self personal del terapeuta”, muestran las reflexiones sobre la trayectoria y reflexiones de varios estudiantes de psicología, en el ámbito de su práctica clínica, destacando la importancia del autoconocimiento, la empatía y la ética en la práctica profesional. En su autobiografía, una autora resalta la necesidad de una base teórica sólida, integrando herramientas como metáforas y cuentoterapia en su enfoque terapéutico. Además, enfatiza que el terapeuta es su herramienta principal y anima a las nuevas generaciones a ser creativas y dedicadas.

El recorrido autoexploratorio también destaca la relevancia de la autorreferencia y las vivencias éticas en el entorno clínico, abordando preguntas de identidad profesional. La introspección de otra practicante revela cómo su historia familiar influye en su práctica; destaca la dificultad

de separar sus emociones del rol profesional y el desafío de escuchar sin juicio. Esta autora concluye que la verdadera escucha implica enfrentar inseguridades personales para lograr un equilibrio en la práctica.

Una autora reflexiona sobre las contradicciones en el proceso terapéutico y su historia personal, defendiendo un enfoque psicoanalítico que favorece la escucha y el entendimiento. Además, se aborda cómo las experiencias y emociones moldean la identidad y creencias de la autora, lo que subraya la importancia de la regulación emocional, tanto en su vida personal como en la práctica terapéutica. Concluye que gestionar las propias emociones es esencial para ofrecer un servicio de calidad a los pacientes, de forma que se promueva un enfoque flexible y adaptativo en la terapia.

En síntesis, se generan diferentes reflexiones sobre el lugar y la importancia de las emociones en el contexto psicoterapéutico.

Referencias

- Bedoya Cardona, L. y Herrera Rivera, O. (2019). Terapia familiar sistémica: Sobre el self del terapeuta. *Revista Latinoamericana de Estudios de Familia*, 11(1), 89-108. <https://revistasoj.s.ucaldas.edu.co/index.php/revlatinofamilia/article/view/2999>
- Madrona Rodenas, S. (2013). El self. *Gestaltnet*. <https://gestaltnet.net/gestaltoteca/documentos/articulos/self>
- Rodríguez Bustamante, A. (2019). Terapia familiar sistémica: Sobre el self del terapeuta. *Revista Latinoamericana de Estudios de Familia*, 11(1), 89-108. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8737596>
- Vázquez Bandín, C. (s. f.). La teoría del self (I). *Instituto de Terapia Gestalt de Madrid*. <https://itgestaltonline.com/wp-content/uploads/2020/11/LA-TEORIA-DEL-SELF-I.pdf>

1. Hilando significados desde la terapia

Isabel Cristina Bernal Vélez

Teniendo en cuenta algunos aspectos importantes que constituyen el ejercicio terapéutico, cuando me invitan a escribir un capítulo sobre mi experiencia como terapeuta, desde una descripción autobiográfica, lo primero que se me viene a la mente es pensar en qué tan maravilloso es el mundo conmigo. Este tipo de invitaciones la reciben grandes actores, escritores, comediantes, incluso las personas de la realeza. No obstante, cuando a un mortal que ha dedicado su vida a la investigación, a la terapia y a la docencia le hacen esta insinuación, suena estremecedor. Me proporciona un orgullo infinito poder hacer algunos apuntes de lo que ha sido mi recorrido profesional. Asimismo, se convierte en un reto, debido a que estoy pasando por la etapa media de la adultez, momento vital en el que puedo revisar cuáles son aquellas situaciones que he logrado, a cuáles objetivos he podido llegar, pero también qué cosas tengo pendientes y me faltan hacer desde la profesión que elegí: terapia familiar.

Poner la mirada desde la perspectiva del terapeuta y de mi quehacer como docente, terapeuta familiar y supervisora, hace que me piense como hija, hermana, compañera y madre. En días pasados, en clase, mis estudiantes me decían: “Profe, de las cosas más hermosas que hemos aprendido con usted es esa forma en la que nos materna como estudiantes; es una persona exigente, pero amorosa”. Dichas palabras me permiten rememorar que este ejercicio lo he ido aprendiendo a lo largo de los años y perfeccionando con el *feedback* de las personas que me rodean; pero, al mismo tiempo, con el deseo de dejar una semilla sembrada en quienes me acompañan, para poder fortalecer, a futuro, la terapia familiar. Así, con orgullo, cuando mire por el espejo retrovisor, podré decir: “Aquellos que hay allí fueron mis alumnos; esa fue la semilla que sembré, y esos son los frutos que se recogerán”.

Traigo a colación unas palabras de Virginia Satir (1985): “No cabe duda que cuanto más sólidos sean los comportamientos teóricos, mayor el abanico de técnicas que maneje el terapeuta, y cuánto mejor detecte aquello que le ocurre al paciente, podrá realizar intervenciones más precisas y efectivas” (p.67). Ella partía de la perspectiva de construir una sólida base teórica como terapeuta, pero también enfatizaba la importancia de la conexión y la comprensión empática hacia el paciente. Consideraba que los terapeutas debíamos desarrollar un amplio repertorio de técnicas y enfoques terapéuticos, para adaptarnos a las necesidades individuales de cada consultante. Además, hacía hincapié en la importancia de la observación y la detección precisa de lo que sucede en la dinámica familiar o en la vida del individuo, para poder acompañar de manera efectiva.

Lo anterior lleva a pensar que el instrumento más importante en la psicoterapia es la persona del terapeuta. Con ello, precisamente, poner la mirada en la terapia y entenderla como aquel engranaje de filigranas, en la vida del ser humano, que conecta y permite tocar el corazón de los otros para ayudar a transformar.

Es allí cuando cobramos conciencia de que siendo humanos, más humanos que nunca, podremos ser buenos terapeutas. Contamos con el don preciado de la vida, como materia prima de nuestro trabajo, y nos tenemos a nosotros mismos, en cuerpo, mente y esencia. De esta manera, podemos construir con los otros situaciones que les preocupa, que les tiene pensativos o que quizá han intentado mil maneras de resolución y no han logrado tener una luz que les abra el camino para encontrar la tranquilidad esperada, la serenidad que anhelan.

Es así como, pensando en mis orígenes, puedo decir que nazco en una familia nuclear, compuesta por mi padre, un profesional y empleado. Fue uno de los pocos en su familia, tras 18 hijos, que pudo obtener un título profesional como administrador de empresas, y de una manera responsable y esmerada, que se dedicó a trabajar para formar una familia como en otro tiempo se pensaba debía ser una familia feliz: papá dedicado a cuidar de su

esposa e hijas, protegerlas y hacer el ingreso en términos de lo económico. Mi madre, por su lado, una mujer criada en una familia altamente machista, donde solo los hombres tenían la palabra; ella, dedicada, apasionada a las labores del hogar, del cuidado. Ella, con muchísima alegría y atención crio a sus dos hijas como ella misma lo decía: “Hay que mantenerlas como conejo en rifa”. Se esmeró en que siempre pudiéramos tener la mejor educación, los mejores vestidos, la mejor etiqueta, la mejor postura, y que siempre hiciéramos presencia en los actos sociales que ella presidía, ayudando en lo que se llamaba, para ese momento, asilos de ancianos, granjas infantiles.

En el seno de aquella familia nuclear, crecí, me formé como una joven tranquila, obediente, discreta y muy interesada por ayudar a los otros. Fue entonces cuando me vi en la disyuntiva de estudiar psicología o comunicación social; aunque decidí finalmente enfocarme en la docencia, como licenciada en Educación Preescolar. Mi paso por los preescolares fue corto, debido a que, cuando llegué allí, encontré que el arte que había dentro de mí no estaba netamente dirigido a acompañar a los niños, aunque me apasionaban, sino en abordar los padres de familia ante situaciones difíciles. En estos niños era posible ver cómo en cada acto complejo, niño rebelde, en cada grosería o comportamiento inadecuado siempre había el trasfondo de una familia en la que algo no estaba funcionando bien. Así que decidí dedicarme a pensar cuál era la disciplina que estudiaba esto de la familia.

En aquel entonces, hace un poco más de 30 años, ni siquiera sabía que eso se estudiaba ni dónde se hacía, pero luego de un rastreo encontré que lo tenía más cerca de lo imaginado, en la universidad donde yo había ingresado antes, la Universidad Pontificia Bolivariana, la cual contaba con una especialización en Familia. Fue allí donde empecé mi camino traspasando las barreras del dinero, el tiempo y todas las que un estudiante puede tener por delante. Continué formándome como especialista en Trabajo Social Familiar; posteriormente, como especialista en Terapia Familiar, y, más adelante, como magíster en Terapia Familiar, porque cada que daba un paso encontraba que no solo quería la prevención, yo quería

hacerlo desde un ángulo más clínico, que tuviera relación con el malestar, la crisis, la angustia, la desesperanza, el sufrimiento, el dolor. Fue allí, en la terapia familiar, donde encontré lo que buscaba. Hoy, con una mirada retrospectiva, veo que pude combinar todas las ideas de vocación que tenía en mente. El ejercicio de la terapia me permite ser un poco docente, un poco psicóloga, algo de pedagoga, y mucho de comunicadora, al ser la pregunta un punto neurálgico en el quehacer terapéutico.

Fue importante comprender que para acompañar las familias y las parejas, desde el sufrimiento, era necesario partir de la premisa de que cada uno de ellos poseía los recursos y los potenciales para lograr caminar de una manera más serena la vida, y que simplemente se necesitaba de un tercero imparcial, neutral, con conocimientos técnicos, humanos y una epistemología muy clara (para mi caso, la cibernética de segundo orden, el constructivismo y el socioconstruccionismo), acompañada de unas técnicas muy específicas, para saber guiar y dirigir ese camino. Fue entonces cuando aprendí que primero debía conocerme a mí misma, a mi familia, a quienes me rodeaban. Por esto, empecé el recorrido del estudio de la propia familia, lo cual me ha llevado, alrededor de 30 años, a pensar y repensar en mis orígenes, y todavía tengo preguntas por hacerme y respuestas por hallar, pero con la certeza de encontrar, en mis raíces, el ser y la esencia de la persona humana que soy. Es esto lo que me va a posibilitar la comprensión de las otras familias que acuden a mí, partiendo de la idea de que no hay familias perfectas. Esta familia solo existe en los cuentos de hadas.

Estudiar la familia de origen a través de la elaboración del genograma, los álbumes familiares, el ecomapa, los diarios de campo y los portafolios ha sido la manera diversificada que he encontrado para profundizar en mi esencia, aunque en algunos momentos he necesitado la compañía de profesionales expertos, psicólogos o terapeutas familiares, que me ayuden a desatascar los nudos, cuando a mi propia persona le ha sido imposible hacerlo. En ese transcurrir surge la posibilidad de pensar en aquello que llamamos self del terapeuta, porque este nace de todo el caudal de experiencias que tenemos recopilado a lo largo de nuestra vida, de cómo

hemos tramitado las emociones y cómo desdoblamos y llegamos al fondo de situaciones que en el pasado nos podían perturbar, y que en el presente entendemos, comprendemos y tenemos la posibilidad de sanar. Además, nos sirven como fortaleza para habitar el presente y acompañar a quienes de ellas necesitan.

También es estratégico identificar los valores que me inculcaron en mi familia y en el contexto social, académico y económico al cual pertenezco, y en aquellos valores que he preocupado por trabajar en mí como persona, en mi familia propia y en mis hijos, a través de ese acompañamiento cercano, dedicado y amoroso que trato de darles a lo largo de la vida, como lo recibí de mis padres. Poner la mirada en las creencias, los prejuicios, los ideales, mi forma de ser, de sentir, de pensar el mundo, me ha ayudado a construir mi estilo, un estilo terapéutico que lo identifico como lo nombraban mis estudiantes en una clase reciente: firme, sereno y amoroso. Creo que de la misma manera lo podrían nombrar mis consultantes, a los que he tenido el privilegio de atender. Al terminar la interlocución terapéutica, podrían nombrar mi estilo como marcado por la honestidad, el respeto, sintiéndose reconocidos como personas comprendidas a través de los ojos de quien los mira con amor, con una posición ética, empatizando con su dolor, con su sufrimiento, pero no permitiéndose paralizar ante este, sino ayudándoles a completar su narración, aquellas historias que todavía tienen por construir. Cuando trabajo con mis estudiantes de pregrado y, especialmente, de posgrado, en la Maestría en Terapia Familiar, encuentro una gran posibilidad y una amplia gama de estilos terapéuticos, y allí comprendo que todos podemos ser formados en una misma epistemología, con las mismas ideas sistémicas; pero cada uno, según sus propias perspectivas, irá construyendo su estilo, muy de la mano de sus historias, su pasado, sus prejuicios, entre otros. Esto me ha permitido encontrar estilos terapéuticos cargados de humor, en los que yo posiblemente no tendría cabida, porque no sé ni nombrar un chiste. Otros paradójicos, los cuales admiro, pero no sería capaz de replicar; otros más serenos, calmados, que encajan muy bien con algunos tipos de consultantes. A su vez, encuentro estilos más rígidos, más distantes; también quienes conectan perfectamente con los niños, con

los adultos, con los ancianos; o a quien le place atender parejas o le gusta atender familias.

En los inicios de mi formación como terapeuta, amaba atender familias con niños escolares, porque a través de ellos veía dibujadas las propias historias de mis hijos. No obstante, a lo largo de los años, y en la medida en que he ido profundizando sobre la investigación, y atendiendo a que una de mis líneas de investigación tiene que ver con pareja, llegué a concluir que gusto de trabajar con parejas. Mi experiencia de vida, el tener una ruptura y la oportunidad de realizar mi vida de pareja a través de otra persona, el haber sido capaz de ser una mamá que ha sacado sus hijos adelante con el empeño y la tenacidad de su trabajo me dan el valor de reconocer que, hoy en día, me siento altamente preparada en lo humano y altamente calificada en lo técnico para acompañar terapia de pareja en todos los estadios de su vida. Esto es, en su conformación reciente, cuando han tenido unos años de convivencia, en el momento del nacimiento de sus hijos, en la adolescencia de estos, cuando tienen dificultades en lo económico, en el manejo de la sexualidad, en lo social, la interferencia de la familia de origen, en el momento que los celos invaden la relación, al tener que pensar en la decisión de si continuar o no su vida como pareja conviviente, en el momento que deciden dejar de caminar juntos y prefieren tener una separación, cuando enfrentan duelos... En fin, los múltiples matices de las parejas son los que hoy me llena de emoción poder acompañar.

Día a día descubro la fascinación de encontrar que cada pareja es diferente, es individual, que ninguna se parece a otra, aunque tengan similitudes. Percibo que tienen sus propios rituales, retos, recursos, formas de ver y afrontar la vida, y que en esa diversidad de vivencias es donde un terapeuta, que esté entrenado para mediar las dificultades, puede acompañar a cada uno a alcanzar sus objetivos terapéuticos, lo que lleva a poner su saber al servicio de la pareja. En este punto es donde encuentro que los recursos del terapeuta se construyen con sus clientes. Es allí donde establezco la danza que se crea entre terapeuta-consultante, terapeuta-paciente, y que son ellos quienes me van a dar los recursos o las líneas para saber qué herramientas

necesito desplegar y cuáles son aptas para trabajar en ese encuentro con el otro, y cuáles no.

Por ejemplo, podré ir identificando si ese cliente, o esa pareja, o esos consultantes encajan con las metáforas y puedo trabajar con ellas como un elemento facilitador. Esas metáforas que van al hemisferio derecho y que nos hacen traer a la mente analogías, comparaciones, ideas que le sirven al otro; algunas podrán provenir de las que los pacientes traen a colación en sus conversaciones, otras podrán ser construidas entre el paciente y su terapeuta, y otras las podrá proponer el terapeuta. A lo largo de mi historia profesional he encontrado que muy pocas son las personas con las que no sería apto trabajar las metáforas; por ejemplo, aquellas con características de autismo o quizás personas que no dominan muy bien un idioma y no sean capaces de reconocer el símil o la analogía. Por otro lado, reconozco que son aptas para todo tipo de situaciones problemáticas y que pueden ser utilizadas en cualquier momento o etapa de la consulta.

Así mismo, soy reconocedora de la eficiencia de las cartas terapéuticas; muy al estilo de Michael White, propongo cartas para mis consultantes, de invitación, de despido, de terminación del proceso o incluso aquellos certificados que tienen que ver con el logro de los objetivos. Veo que trabajar con esta técnica proporciona al usuario la posibilidad de llevar a su casa elementos de la terapia que le posibilitan acercarse a ellas cuando no tienen el terapeuta enfrente, lo que incrementa la intención terapéutica en el afuera. También utilizo las autobiografías y las cartas como rituales terapéuticos, que considero altamente sanadores y que conllevan toda una escenificación en el tono, la descripción, los pasos y la verificación de la comprensión de estos.

En los últimos años me he acercado con ánimo a la cuentoterapia. He identificado que este elemento, traído de otra disciplina como la literatura, conecta muy bien con los enfoques narrativos y puede ser utilizado con los consultantes. Por tanto, cada vez más me dispongo a traer cuentos a la terapia, con el fin de sumergir a los consultantes en mundos imaginarios

y posibles que cobran vida en la similitud de las historias traídas por ellos; además, busco terminar con el “colorín colorado”, como un protector donde el sentir del otro le permite entrar en esas figuras creativas en la imaginación y en la vida misma del cuento, lo que se ha convertido en una posibilidad asombrosa y en una herramienta de trabajo enriquecedora. No solamente es útil para los niños. Es sobrecogedor ver como los adultos se conectan con ellos y las narraciones posteriores que se pueden hacer a través de estos. Sería casi posible decir que hay un cuento para cada condición terapéutica; lo que falta es adentrarnos en este mundo para tener un buen repertorio.

También me agradan las técnicas pictográficas que tienen que ver con el arte en la terapia, trabajar con dibujos, móviles, escudos, firmas, *collages*, fotos y esculturas ha sido la oportunidad para que los consultantes traigan a la terapia sus ideas, a través de otras posibilidades de expresión, diferentes a la palabra, y que quizás aquellas historias difíciles de nombrar puedan ser plasmadas en una hoja de papel, en una figura o una imagen, y con estas hacer tejidos de vida que finalmente nos van ayudar a reconstruir historias y nos llevan a recomprender o a comprender nuevas realidades. Las personas en un primer momento pueden mostrarse incrédulas de sus habilidades artísticas, pero al darse cuenta de que es el significado lo que interesa, fluyen de manera sorprendente.

Así las cosas, cada una de estas posibilidades me ha permitido, en mi paso por la terapia familiar, comprender sobre la dignidad humana, el padecimiento de los otros y, al mismo tiempo, agradecer a la vida el haberme dado la posibilidad de ser una terapeuta familiar y de pareja que, por sobre todas las cosas, respeta y honra a las personas y que tiene en sus manos el valor inexorable de formar a otros, enseñarles desde su saber, de acompañar en el cómo hacerse cargo de los recursos que han forjado a través de la vida para convertirse en terapeutas familiares. Hoy, casi en la mitad de lo que podría ser mi vida biológica en este mundo, pienso que uno de los regalos más grandes que he tenido es el de haber sido madre, hija, hermana, sobrina,

compañera, trabajadora y una terapeuta que tiene la posibilidad de formar a sus pupilos y acompañar a sus consultantes.

En el acto de guiar, me llena de alegría cuando mis exalumnos me contactan para hablar de un caso difícil o cuando me asocio con los terapeutas con los que trabajo para redireccionar un acompañamiento terapéutico, con la finalidad de que alguno de sus usuarios encuentre alternativas saludables que se conviertan en bienestar, o les doy sugerencias en casos donde hay un motivo de consulta complejo. Esto lo hago desde mi labor como coordinadora del área clínica del Centro de Familia de la UPB, docente asesora de investigación y, al mismo tiempo, como profesora encargada de hacer la supervisión clínica de los estudiantes de la Maestría en Terapia Familiar.

Siento que nunca terminaré mi labor formativa, que todos los días son espacios propicios de aprendizaje. En mis clases aprendo más de lo que enseño, mis estudiantes se convierten, día a día, en mis maestros. Certifico que cuando tenemos una postura de humildad podemos hacer cosas maravillosas, celebrar la vida y decir que el aprendizaje es una construcción continua. Por eso, para terminar esta oportunidad que me han dado de contarles un poco mi historia, quisiera decirles a las nuevas generaciones que no se cansen de aprender, nunca tengan miedo, todo es posible con disciplina, con esfuerzo, con dedicación. Los sueños se pueden hacer realidad, está en nuestras manos darles forma y cumplirlos.

Es fundamental la actitud con la cual asumimos la vida. Sean creativos, recursivos, atrevanse, creen, inventen, no tengan miedo a que eso nunca lo han visto escrito en ninguna parte o que no han leído de ningún autor; vivan cada día con el profundo reconocimiento de que van a hacer lo mejor de ese día, desde lo que tienen. No olviden que es fundamental construirnos, reconocernos y autoconocernos, porque finalmente, y para terminar como empecé, somos y seguiremos siendo nosotros mismos el instrumento más importante en la psicoterapia, porque nosotros como seres humanos conformamos la persona del terapeuta. Gracias, mil gracias por permitirme

este ejercicio reflexivo, narrativo, que fue para mí altamente terapéutico e iluminador. Deseo desde el fondo de mi corazón que también lo sea para quien lo pueda leer.

Referencias

Satir, V. (1985). *Crece y madurar*. Celestial Arts.

El *ethos* más allá del *alma mater*

Diego Alejandro García Aguilar
Asesora: María Claudia Martínez

Introducción

El siguiente texto es un recorrido autoexploratorio en el cual la autorreferencia es herramienta crucial para desarrollar el eje. La ética y las experiencias vividas en el entorno clínico serán clave para responder a la pregunta que sirve como catalizadora para su realización. En una primera parte se abordan preguntas relacionadas al quién soy. En una segunda parte se dará paso a aspectos teóricos respecto a la ética. En la tercera parte convergen elementos teóricos de la ética con vivencias experienciales en el entorno clínico, y por último, en la cuarta parte, se explorarán los aprendizajes y transformaciones.

Somos las historias que nos contamos

Mi nombre es Diego Alejandro García Aguilar, tengo 23 años y nací en Pereira. Mi familia es de Buenaventura. Mis padres, desde muy temprana edad, salieron de Buenaventura en busca de un mejor futuro y de convertirse en profesionales. La historia de mis padres, de cómo a pesar de las adversidades salieron adelante, siempre me ha resultado muy inspiradora. Nunca fui cercano a mi familia. En parte por tal motivo faltamos a muchos cumpleaños, Navidades y eventos familiares importantes, por lo alejado que nos encontramos de ellos.

Mis padres siempre fueron mi inspiración y apoyo; considero que fui un estudiante sobresaliente en gran medida por ellos y su ejemplo. Desde pequeño fui alguien muy curioso, que se interesaba por aquello que le rodeaba y por lo que pudiera aprender sobre ello. Esto también moldeaba en cierta medida mi relación con las personas, los veía como una caja de

curiosidades, personas que también tenían conocimiento, que se interesan por cosas. Así aprendí a enriquecerme yo también con sus conocimientos.

Existieron varios libros que llamaron mi atención, uno de ellos plantea preguntas muy interesantes sobre el comportamiento humano y la forma en que actúa cuando un individuo se encuentra en sociedad. Eso era algo que pude vislumbrar en mi realidad inmediata muchas veces; solía preguntarme por qué había hecho eso esa persona, por qué actuaba de esa forma y por qué podíamos ser tan autodestructivos con nosotros mismos.

Mi interés por la psicología nace, entonces, por mi entorno inmediato, que le exigía a un adolescente de 16 años tomar una de las decisiones más importantes de su vida, cuando se encontraba abrumado por un montón de situaciones y cambios que ocurrían en su vida en ese momento. Entonces solo tenía una vaga idea de lo que era la psicología.

Me encuentro estudiando psicología porque tuve unos padres que me apoyaron, inspiraron y me traspasaron sus principales valores, como la responsabilidad y el respeto por los otros. La formación académica que he recibido me ha permitido conocerme mejor a mí mismo, enfrentarme a mis afectos y darme cuenta de que hay muchas cosas por mejorar; pero que también tengo cualidades muy buenas, como mi adaptabilidad y creatividad.

Las películas, material audiovisual y videojuegos han sido una parte importante en mi vida y sobre la decisión que tomé. Películas como *Inception*, *Memento*, entre otras, me han hecho pensar de formas más intrínsecas sobre el ser humano y sobre mí mismo.

De la ética y otros dominios

Un aspecto clave del saber clínico y que me cautiva sin duda son los límites y alcances del terapeuta. En este texto van a estar configurados desde la ética normativa y la ética personal. Sobre estas dos anteriores surgió la pregunta

¿cómo mi ética personal, relacionada y enmarcada en el contexto de la ética normativa profesional, configura mi accionar como psicólogo practicante? Para poder llegar a contestar a esa pregunta, se debe indagar primero en otras cuestiones; una de ellas sería entonces responder a la pregunta inicial de qué es la ética.

Wittgenstein (1995) alguna vez propuso un concepto de esta. Según él, es la investigación sobre lo valioso o lo que realmente importa. La ética es la investigación acerca del significado de la vida, o de aquello que hace que la vida merezca vivirse, o de la manera correcta de vivir. Desde allí se puede destacar que cuando se piensa en la ética se piensa en el actuar, en el vivir. Autores como Espinoza (2011) reconocieron esto en sus obras, pero no solo en el actuar, sino en el actuar correcto, en el buen camino. Así el camino de la ética se configure, como ya se mencionó, como el buen camino, todavía seguimos teniendo los dilemas éticos.

Los dilemas éticos son los momentos de toma de decisión en condiciones de incertidumbre; es decir, cuando existen contradicciones entre valores o principios normativos que se presentan en el ejercicio profesional. En otras palabras, se puede decir que es cuando la única forma de cumplir con una obligación es infringiendo otra (Guitart 2007). Los dilemas éticos son muy comunes en la profesión psicológica. En muchos casos puede haber un choque entre el *ethos* personal y el *ethos* profesional en este contexto.

Son los dilemas éticos los que hacen reflexionar sobre definiciones como la anterior, porque al parecer puede haber dos caminos a seguir. O no solamente los dilemas éticos, sino las distintas construcciones de la ética y sus contextualizaciones. Es así como la ética personal en nuestras vidas puede volverse difusa, pero la ética normativa profesional no lo es; es clara, solo que puede entrar en discusión con el marco general y nuestra ética personal. Desde lo profesional, la ética proporciona un marco de trabajo para dirigir las funciones esenciales de los especialistas, establecer políticas y desarrollar estrategias para los servicios o bienes que producen (Rojas *et al.*, 2014).

La Declaración Universal de Principios Éticos para psicólogas y psicólogos, como esta misma expone, sirve de marco moral compartido que guía e inspira a psicólogas y psicólogos de todo el mundo hacia los más elevados ideales éticos en su trabajo profesional y científico (Unión Internacional de Ciencia Psicológica, 2008). En esta declaración, también está una promesa y unas precisiones muy importantes: el reconocer que existe una relación recíproca entre los seres humanos y su ambiente natural y social, además de que las psicólogas y los psicólogos se comprometen a considerar el bienestar de la sociedad y sus miembros por sobre el bienestar de la disciplina y de sus miembros (Unión Internacional de Ciencia Psicológica, 2008).

Por otro lado, el Manual deontológico y bioético del psicólogo tiene el objetivo de proveer un material formativo para el ejercicio profesional de la psicología, a la vez que sirve como herramienta que guía la práctica deliberativa del Tribunal en lo que respecta a faltas éticas que pueden cometerse en el marco del ejercicio profesional del psicólogo (Colegio Colombiano de Psicólogos, 2019).

También la ética no siempre fue el estandarte de la psicología, y no siempre existió un código deontológico puntual para el país. Considero que incluso antes de la ética profesional estuvo la ética personal. Esta es más una elección y una construcción para mí. Ya en este texto se había hablado de distintas conceptualizaciones de la ética, y mi ética personal está construida desde allí. Uno de los autores más importantes en la construcción de mi ética es Kant. Sus máximas “obra como si la máxima de tu acción debiera tornarse, por tu voluntad, en ley universal” y “obra de tal modo que uses la humanidad, tanto en tu persona como en la persona de cualquier otro, siempre como un fin al mismo tiempo y nunca solamente como un medio” (p.42) fueron sumamente reveladoras e influyentes en mí (Kant, 1995). Para mí estas máximas eran reveladoras, porque desde mi perspectiva inicial podían configurar una forma idílica de vivir en sociedad, una forma en la que existían unas máximas que serían tan buenas *per se* que podrían ser usadas en todo el mundo, y a su vez una forma muy humanística de

comprender al otro. No obstante, incluso con lo anterior, no tardé en percatarme de que incluso la ética kantiana tiene sus límites.

Uno de los límites de la ética kantiana se configura, a su vez, como un alcance. Para esta es muy relevante la dignidad humana, ya que ofrece criterios para todos los seres, fundamentando el concepto de persona humana con base en los derechos humanos. En otras palabras, esta ética no ampara en sus criterios a los animales, cuestión que me genera conflicto hasta el día de hoy. La ética kantiana es muy interesante para mí, ya que en su máxima “obra como si la máxima de tu acción debiera tornarse, por tu voluntad, en ley universal” permite entrever que esta plantea un posible supuesto. Podrían existir deberes y normas absolutas que debemos cumplir independientemente de sus consecuencias, lo cual también a su vez genera conflicto (Kant, 1995). Pese al conflicto que me generaba esa idea, adopté esas máximas a mi ética y mi vida, porque en ellas encontraba un buen argumento y camino para actuar en mi vida; no obstante, no dejé de cuestionarme aspectos de estas y aspectos relacionados con mi ética personal.

Algunas preguntas que me surgían con algunos postulados de la ética kantiana eran: ¿es la intención lo único que importa? ¿Qué ocurre con la felicidad o el bienestar? Parte de las respuestas a esas preguntas las encontré en Epicuro. Este autor, vinculado a las éticas helenísticas, argumentaba que la felicidad se consigue por medio del placer, pero conceptualizando de una forma diferente al de la cotidianidad, este placer no sería entonces un placer momentáneo sino uno duradero, uno que ni cause dolor en el cuerpo ni perturbe el alma (Castaño y Fredy, 2016). Lo anterior me hacía pensar siempre en mi relación con los placeres, pero aquellos momentáneos, esos a los que las madres comúnmente llaman vicios.

En mi camino de la reflexión sobre la ética, retomé la idea del buen camino y vivir, detalle que, en últimas, es lo que proponen los diferentes tipos de ética. Un nexo entre las distintas formas de interpretación de la ética es su relación con el modo de vivir y actuar; es el hecho intrínseco de que estas

en sí proponen una forma de interactuar y relacionarnos con la realidad, con nuestro mundo. De forma resumida, he tomado diferentes posiciones de mi vida, como la de Aristóteles, que propone que el ser humano debe ser virtuoso y guiar sus acciones por un punto medio; o Espinoza, con la autonomía en los afectos, o Kant y sus distintas fórmulas para orientar nuestras acciones.

Más allá de eso, he pensado que la ética supone reconocer lo que nos rodea, reconocernos a nosotros mismos y a los otros, y después de ello guiar nuestro accionar y modo de vivir por el buen camino, que es ese que la ética propone. La ética propone ubicarse como el mejor camino a seguir, en el que la razón sirve como faro, y que debe estar presente en las diferentes esferas de nuestra vida, como lo es la laboral y en nuestro rol como profesionales.

Con todo lo anterior, se ha llegado a un buen puerto para hablar de la ética profesional en relación con la ética personal. Una pregunta sobre esto puede ser entonces: ¿en el ámbito profesional hay cabida para la ética personal? Para esta investigación la respuesta sería sí, porque siempre como terapeutas nuestra ética personal está allí. No solo nuestra ética, en ciertos casos hay prejuicios que se disfrazan de lo correcto, o que hace a las personas olvidarse del camino de la ética. Casos como el de Sergio Urrego, persona homosexual que tenía una pareja, son la muestra de ello.

Según *El Tiempo*, Sergio Urrego se lanzó el 4 de agosto del 2014 desde la terraza del centro comercial Titán, en el norte de Bogotá, en una crisis emocional ocasionada, al parecer, porque la rectora de su institución educativa, Amanda Azucena Castillo, y la psicóloga, Ibonne Andrea Cheque, presionaron a los padres de la expareja de Urrego para que lo denunciara por acoso sexual (*El Tiempo*, 2017). Esta no es una situación nueva. Los noticieros dan cuenta de sucesos que son una fiel prueba de que los psicólogos no somos máquinas que deben seguir un *modus operandi* o un código, así este exista y tengamos el deber de seguirlo.

Como experiencia personal, conocí a Violeta, seudónimo que usaremos para cierta consultante para esta investigación. Ella entró a consulta, y por un momento quedé embelesado por su belleza. Incluso por un momento en mi mente se hizo presente la idea de que me encantaría salir con una chica tan preciosa como ella.

Tiempo después de la consulta, charlando con el compañero a quien más confianza le tengo, le comenté sobre mis impresiones sobre mi primera consulta, sobre cómo me había sentido, a petición de este mismo. De tal forma que se lo comenté, pero en medio de ello no pude evitar hacer una pequeña mención sobre la belleza de la primera consultante, ya que le había dicho que por un momento me sentí intimidado, pero que a su vez no estaba totalmente seguro del motivo; no obstante, podría ser ese ya que no lo esperaba. Así que en medio del chiste y risas me dijo que debería terminar con el vínculo terapéutico y empezar a salir con ella como alguna vez pasó en un caso que otro colega mencionó. Eso me llevó a la formulación de la primera pregunta que se encuentra en este texto: ¿por qué no debería intentar salir con Violeta? Mi ética personal respecto a esa pregunta bien podría haber respondido, desde los postulados de Epicuro, darle valor a la búsqueda de mi felicidad y placer. Pero la ética profesional se configura un camino, y se demuestra así que ese otro, que podría intentar justificar desde mi ética personal, no es el buen camino. Aun así, para mí resulta pertinente y valioso reconocer los propios afectos y la sombra en estos.

Más allá de la consulta

Antes de continuar con Violeta, hablemos por un momento de *Gypsy*, cierta serie que vi en mis intentos de comprender de forma más profunda qué era la ética y cómo se evidenciaba en lo profesional. El argumento de esta serie, de forma resumida, es la historia de una terapeuta, la cual, a la luz de los principios de la ética, se engancha en una cadena de situaciones que la llevan a infringir estas mismas normas y a realizar una cantidad de

actos que sin duda alguna podrían ser tachados de reprochables y de faltos de ética.

Sobre estas acciones reprochables y faltas de ética en esta serie ya mencionada he de resaltar una en especial, en la cual la terapeuta empieza a involucrarse en la vida personal de los pacientes. Es claro que en el ejercicio terapéutico hay unos límites. Uno de ellos es que lo que haces será en consulta y se trabaja con las herramientas que el consultante te da. Las acciones de Jean, nombre de la terapeuta en la serie ya mencionada, a la luz de lo anterior, están mal; no obstante, creo que estas surgen de un motivo, el cual indagaremos más a fondo al llegar a la conclusión de este ejercicio. Nombro esto porque en parte también incurrí en algo parecido, pero con sus particularidades propias. Sin embargo, al día de hoy tiene enfrentado al principio de beneficencia de la ética profesional y aspectos de mi ética personal muy relacionados a los postulados de Kant. La particularidad a la que hago referencia es que, en *Gypsy*, Jean se involucra en la vida personal de los consultantes de forma premeditada, pero qué pasa cuando aquello no depende de ti.

Esta historia empezó incluso antes de establecer un vínculo terapéutico, por circunstancias ajenas a mi control. Ya en horas de la tarde, y disponiéndome a ir a casa a tomar un merecido descanso después de una larga jornada, me encontré con un rostro familiar. Era Steven, un compañero que asiste conmigo a las prácticas de baloncesto. Él se encontraba comiendo un tentempié con una chica en esos momentos. Lo saludé de forma fraternal, como acostumbro a hacer, y cuando me disponía a seguir mi camino, en un evento fuera de serie, decide gastar algo de comer para mí también. Es así como la persona que proveía los alimentos para aquel momento de calidad y descanso era la misma chica que estaba acompañando a mi amigo, en esos momentos. No sé si fue por la calidez de su persona, lo extrovertida o amigable que parecía ser ella, pero terminamos teniendo una charla bastante amena antes de que nos despidiéramos, sin siquiera haber mencionado nuestros nombres.

Tiempo después, ya en el escenario clínico, donde mis prácticas se desarrollan, se imaginarán mi asombro al percatarse de que la persona que estaba sentada frente a mí fue la misma con la que había tenido el placer de charlar; aún más, dado de que fue esta persona quien en primera instancia me reconoció. Al principio, desde mi punto de vista, solo era una persona más con la cual un día compartí palabras en un espacio y tiempo fugaz, que ya se había convertido en solo un recuerdo que se estaba disipando, así que no decidí reportarlo. No obstante, yo no podría haber precedido que con el pasar de los días esa impresión cambiaría. En palabras de Fucsia, seudónimo que le daremos a esta persona para este ejercicio, sería como “si entrara un nuevo jugador a la partida”.

Una metáfora para mí acertada, ya que era muy probable que en ocasiones anteriores hubiera visto pasar a Fucsia, tal vez incluso estar cerca de ella. No obstante, nunca noté su presencia hasta ese punto, como aquel niño que aprende a identificar un modelo de un auto y comienza a ver numerosos de ellos en las calles. Es así que empecé a encontrarme con Fucsia frecuentemente, en los pasillos, en espacios de comida, incluso cierta vez en una clase. De la noche a la mañana mis propios compañeros empezaban a decir cosas que en mi forma de ver no debería haber sabido, ya que dos de ellas frecuentaban con Fucsia. Allí fue cuando recordé la serie *Gypsy* que ya había visto, y alegué que la conducta de Jean de involucrarse en la vida de los consultantes y relacionarse con sus amigos y familiares estaba mal, porque esto podría afectar el vínculo terapéutico con el paciente y derivar en situaciones que afectan el bienestar de este, con lo que se obra en contra del principio de beneficencia y no maleficencia, y se deriva en una falta de ética. Teniendo en cuenta que tales encuentros eran ajenos a mi control, y ocurrían en ámbitos fuera del espacio de consulta, en donde podría decir que predomina en mi accionar mi ética personal, se dio la evolución, entonces, de mi pensar inicial sobre el vínculo que mantengo con Fucsia. Así, se enfrentaron mi ética personal con la profesional.

Por un lado, mi ética personal me decía que no me gustaría que una persona que conozco y con quien estoy llevando un proceso pretendiera que yo no

existiera, y que no me dirigiera la palabra, ya que para mí la amabilidad, el respeto y la empatía debería ser una ley universal entre todos los seres humanos. Este pensamiento, muy de la mano de Kant y sus postulados que, reinterpretados por mí para este ejercicio, podrían esbozarse así: “obra como si tu acción debiera tornarse en ley universal, usando tu humanidad y reconociendo también la de los demás”. Por otro lado, se encontraba el principio de beneficencia y no maleficencia, que dicta, de forma resumida, que el ejercicio profesional debe partir en pro de generar un bienestar para los pacientes, y en pro de ese bienestar está el vínculo terapéutico, el cual era el que podría verse afectado, y por ende, afectar el proceso y a su vez el bienestar de Fucsia.

Frente a esta situación y esta posibilidad, siento que le di prioridad a mi ética personal sin dejar la ética profesional totalmente de lado. Siempre devolví sus saludos cuando me la encontraba, al tiempo que reconocí la humanidad que veía en mí, cuando más allá de un simple saludo se preocupó por mi bienestar y devolví de forma recíproca ese sentimiento, con acciones como preguntarle si estaba de acuerdo y se sentía cómoda en el proceso, pese a nuestros variados encuentros fortuitos. No obstante, en pro de lo que dicta la ética profesional, traté de no frecuentar si su presencia se hacía manifiesta en el lugar. Es así que hacía brillar mi ausencia y seguía mi camino sin más.

Sin embargo, siendo honesto, cuando estoy en consulta con ella, siento que es un tanto diferente a las demás, que llego y no estoy seguro si es por su calidez, su amabilidad o tal vez la alegría que me causa saber el hecho de que ella encuentra las sesiones productivas. Se siente sumamente agradecida conmigo, debido a que considera que el proceso le ayudó mucho, como ella misma me lo confesó, que siento que tiene una confianza para comunicarme las cosas, que a veces esta misma me recuerda la idea de una amistad.

Llegados a este punto, puedo retomar la historia con Violeta. En un principio con ella esboqué un posible desacuerdo entre mi ética personal y

mi ética profesional. He de aclarar que tal desacuerdo ya está resuelto, y es que pese a todo, tal como un enamorado o un psicólogo que a la ética no ha mancillado, quiero el bienestar para Violeta, es la idea que prima en mi mente y llevo a cabo en todas las consultas, porque ese es el escenario en el que la conocí y es el escenario en el que me despediré de ella. No obstante, he de confesar que tengo miedo, lo tuve desde un principio, siempre lo tengo en un primer momento de consulta e incertidumbre, pero con Violeta incluso ahora sigue presente. Tengo miedo de no ser lo suficientemente bueno y de no poder otorgar ese bienestar, debido a que tal vez su malestar supere mis habilidades. Nunca he satanizado el miedo, ya que en cierta medida siento que me moviliza, y en medio de este hace gala mi valentía para hacer algo frente a la situación. Esto se ve reflejado cuando la única manera de disipar ese miedo es armarme con los conocimientos que tengo y los que puedan ayudarme a superar las adversidades.

Ya en un momento del apartado, mencione a *Gypsy* y cómo esta serie facilitaría el proceso de autorreferencia. Al día de hoy siento empatía por aquel terapeuta que, tal vez en busca de un bienestar, terminó arruinando todo. Como advierten algunos: “El camino al infierno está empedrado de buenas intenciones”. Al día de hoy creo que las acciones de la terapeuta derivaron de no darle el lugar que merecían sus afectos, como lo es la frustración de la que se hace cierta mención por no poder ayudar como ella quería. Hoy comprendo de forma más profunda sus palabras, y pienso en Violeta cuando de mi frustración, miedo y ganas de querer el bienestar de alguien se trata. No obstante, soy consciente de estos afectos, y de que allí en medio de mi práctica, que es donde mi ética personal, mi ética profesional, mis límites y alcances como terapeuta se encuentran, la valentía, el amor a la profesión y el ideal del bienestar deben estar siempre presentes; y de estos ha de partir mi accionar que deberá dar gala de los principios y el bienestar que anhelo que todos tengan. Es esa la forma en la que considero que mi ética personal, relacionada y enmarcada en el contexto de la ética normativa profesional, configura mi accionar como psicólogo practicante.

Después de todo...

Al principio, al enfrentarme a la práctica, no estaba de acuerdo, no era mi deseo ni mi gusto, ya que no quería realizar mi práctica en lo clínico, estaba molesto ya que antes no era así, era distinto. Anteriormente podría haber hecho mi práctica en otro campo que fuera de mi agrado, y era lo que quería hacer; no obstante, los tiempos cambian y tuve que enfrentarme a una práctica clínica. Debo confesar que para mí no ha sido fácil, ya que es abrumador tener otras cargas académicas, como la tesis en tus manos, y más allá de eso tener la responsabilidad del proceso terapéutico de una persona. Para mí sigue siendo sumamente difícil pensar en eso, y sobre todo en los estudios de casos en que escuchas algunos en donde simplemente piensas no sé qué hubiera hecho. Tomando en cuenta lo anterior debo admitir que mi única motivación inicial para emprender la práctica clínica fue el querer graduarme, pero sin duda alguna, he de reconocer que hay cosas que han cambiado hasta este momento.

Una de las cosas que cambió fue mi motivación para hacer lo que hacía, ya que no solo era graduarme lo que estaba en juego, era el bienestar de mis pacientes, mis principios y mi ética. Ya en este trabajo he argumentado cómo me influencia la ética en mi vida y lo importantes que son para mí los principios y los ideales, pero hasta yo he experimentado bajones y he analizado si he hecho lo mejor posible en cuanto a mi praxis. Soy un humano, que siente y que vive, no soy una máquina es ajena a sentimientos o emociones, o aquellas cosas que están en el ambiente y que en algún punto pueden llegar abrumarme. Reconocer lo anterior para mí es importante y es una de las cosas que sin duda me permitió este ejercicio de investigación, y por eso estoy agradecido.

Una recomendación que les haría a mis colegas es sin duda que nunca dejen de reconocer su humanidad, que nunca dejen de reconocerse como personas, que pueden llegar a sentirse atrapadas, disgustadas y con miedos, y que al reconocer todas estas cosas que pueden estar experimentando se movilicen frente a ello, pidan ayuda y compartan lo que sienten y aquello

que los pueden estar atravesando. En ese sentido, yo fui afortunado y puedo argumentar sin ninguna duda que encontré ese apoyo en mis compañeros y docentes. Hay que tener en cuenta que, cuando se reconoce la propia humanidad, también es importante reconocer la de los otros como seres sensibles que también experimentan cosas en su vida. Más allá de eso siempre hay que tener presente el deber al que estamos llamados, que es el de comprometerse a considerar el bienestar de la sociedad y sus miembros, por sobre el bienestar de la disciplina y de sus miembros; además de reconocer que los principios éticos en el contexto del trabajo contribuyen a lograr una sociedad estable que mejore la calidad de vida de todos los seres humanos.

Cuando se habla de bienestar hemos de reconocer que lo que hacen las psicólogas y los psicólogos es trabajar para el beneficio del otro, siempre buscando maximizar los beneficios y por sobre todo intentando nunca hacer daño, y en caso de hacerlo, minimizar este compensando o corrigiendo. Esto implica el reconocer nuestras habilidades y conocimientos, nuestro contexto. En relación con lo anterior, llegué a una reflexión que implica a todos los colegas que algún día vayan a ejercer. Ya hablé de reconocer nuestra humanidad y parte de ello es reconocer que tenemos nuestros límites y alcances, que pueden ser expandidos, pero solo hasta cierto punto. Por lo anterior, es importante estar capacitándose regularmente y mejorando respecto a los conocimientos que ya hemos adquirido anteriormente.

Hablando de los otros, habilidades y conocimientos en la práctica clínica, pasamos parte de nuestro tiempo tratando con los consultantes, pacientes, ofreciendo un servicio que está ligado a los componentes éticos. Entre ellos también es importante resaltar el respeto. En la experiencia de la práctica clínica conocí a varias personas, y para ello fue necesario hacer uso de mis habilidades interpersonales. Pero más allá de eso, fue importante cuestionarme mis propios prejuicios y construcciones del pensamiento alrededor de los otros. Estas construcciones que tenemos y prejuicios que habitan en nosotros mismos, que tal vez ni siquiera conocíamos, pueden hacerse presentes o afectarnos en consulta, y en esas ocasiones para mí

lo más importante es recordar el llamado al respeto que hay en nuestra profesión.

Las personas, además de individuos, somos seres sociales, y por ello dependemos los unos de los otros, evolucionamos con los otros y nos encontramos en medio de los otros, pero tenemos también diferencias, que pueden ser culturales, étnicas, religiosas o de estructura social. Estas diferencias son parte de la identidad de las personas y le pueden otorgar sentido a estas. Por eso el no ser respetuoso con estas diferencias puede ser sentido como un profundo ataque a quienes somos y a lo que somos, lo que afecta el vínculo que estemos construyendo con la otra persona. Por todo lo anterior, una de mis recomendaciones es intentar reconocer el contenido de nuestros pensamientos, cuando tal vez estemos siendo irrespetuosos con el otro o simplemente no siendo lo suficientemente considerados y empáticos. Cuando nos falta esa empatía, nos puede ser difícil comprender el sentido que le dan a sus vidas estas personas; y por ende, que sea aún más difícil comprender su sufrimiento y malestar; aspecto que es relevante para proceder mejor en nuestro actuar.

Sobre el sentido de la vida se ha teorizado mucho. ¿Cuál es? Si tal existe o no. Yo, mientras realizaba una reflexión profunda sobre el sentido de mi vida y existencia, me percaté de que en esta hay muchas cosas que son ajenas a mi control y no fueron elegidas por mí, simplemente son coincidencias. Muchas cosas de mi vida fueron coincidencias o probabilidades. ¿Serán estas a las que llamamos *destino*? Tal vez en parte por la reflexión anterior alguna vez me cautivó la apreciación que hizo una persona, a quien aprecio, sobre el sentido de la vida. A grandes rasgos esta persona consideraba que la vida no tenía sentido y que esta era un absurdo. En parte, dada la falta de unanimidad que puede generar entre las personas el tratar de otorgar a la vida un sentido intrínseco y objetivo. No obstante, lo anterior para esta persona no era un motivo para desprendernos de un sentido de vida, sino que gracias a eso podríamos darles un sentido a nuestras vidas, al escoger una profesión como la psicología, ya estamos en parte dándole un sentido a nuestra vida. En lo personal, yo le di el sentido a mi vida de

servir, disfrutarla lo mayor posible y en medio de ello vivir bien, lo que implica ser fiel a mis ideales y principios. Es importante preguntarse cuál es el sentido que le damos a nuestras vidas, y si este es coherente con lo que estamos haciendo con ella.

Referencias

Agudelo, P., Luis, J. (2011). El hombre ético en Espinoza. *Escritos*, 19(43), 351-369. http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-12632011000200005&lng=en&tlng=es.

El Tiempo (5 de octubre de 2017). Psicóloga del colegio de Sergio Urrego pagará 35 meses de prisión. El Tiempo. <https://www.eltiempo.com/bogota/psicologa-del-colegio-de-sergio-urrego-pagara-35-meses-de-prision-137070>

Camps, V. (2013). *Breve historia de la ética*. RBA libros.

Colegio Colombiano de Psicólogos. (2019). Manual deontológico y bioético del Psicólogo (7.^a ed.). PDF. <https://dl-manual.com/doc/colpsic-2019-manual-dentologico-y-bioetico-del-psicologo-pdfv6pdf-2o25pj0066o0>

Guitart, M. E. (2007). ¿Conocen los estudiantes de psicología lo que es un dilema ético? Propuesta de un programa de formación en ética profesional. *Revista de Enseñanza Universitaria*, 30, 58-65.

Kant, I. (1995), *Fundamentación de la metafísica de las costumbres; crítica de la razón práctica*. Porrúa.

Lenis, J. F. (2016). Ética del placer. Culpa y felicidad en Epicuro. *Praxis Filosófica*, (42), 157-177. http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-46882016000100008&lng=en&tlng=es

Rojas, Y., Cabrales Guzmán, G., Chaviano, O., Santos Jiménez, M. y Molina Gómez, A. M. (2004). La ética: un nuevo reto para el profesional de la información en el siglo XXI. *ACIMED*, 12(2). http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1024-94352004000200010&lng=es&tlng=es

Unión Internacional de Ciencia Psicológica (2008). Declaración universal de principios éticos para psicólogas y psicólogos. <http://eticapsicologica.org/index.php/info-investigacion/item/33-declaracion-universal-de-principios-eticos-para-psicologas-y-psicologos?showall=1#:~:text=La%20Declaraci%C3%B3n%20Universal%20de%20Principios,su%20trabajo%20profesional%20y%20cient%C3%ADfico>.

Wittgenstein, L. (1995). *Conferencia sobre ética*. Barcelona: Paidós.

La resistencia

Karol Estefany Arango Celis
Asesor: Milton Guillermo Romero Toro

Al preguntarme quién soy, creo que surgen más dudas que respuestas. Estas han cambiado siempre a lo largo de mi vida. Cómo responder quién soy si cambio constantemente. Entonces hay un cambio en mi actuar, en la lectura de quienes me rodean e incluso mi propia lectura como persona; pero para intentar responder, y en lo que a lo formal corresponde, soy Karol, una estudiante de psicología de 21 años, hija, hermana y amiga.

Por otra parte, en cuanto a lo no formal, creo que esta pregunta ha podido cuestionar mi existencia muchas veces, y sé que hasta el día de hoy aún no tengo una respuesta certera a esto. Si me pongo a pensar un poco, puedo resolver que soy las mañas de mi abuelo, quien, a su vez, le dejó de herencia el genio a mi papá y ahora mi papá a mí. La cara de mi mamá, que también es heredada de su mamá, y que ahora la llevamos mi hermana y yo; tal vez soy los silencios de mi otra abuela, y la fuerza de mi otro abuelo. Y por qué no, la fuerza que me empujó a madurar a ser la hermana mayor que tenía y que aún tiene que dar ejemplo, porque eso es lo que hacen los hermanos mayores.

Además, soy el lugar de donde vengo, porque vengo de un lugar en el que me estaban puliendo la armadura, que ahora está lista para usarse, por si el muerto es mío, y por si la historia del otro mortal me conmueve. Porque si le demuestro, entonces seré la psicóloga débil que el mundo se va a comer por dejarse afectar de las tragedias del que llegó a su silla. Soy la recopilación de experiencias, de recuerdos y de *chocoaventuras* (como decidí llamar a los encuentros con amigos que me dejan una enseñanza) que me han acompañado durante un tiempo. Soy un híbrido que aún se está formando, y que no sabe si su creación tendrá un final con intenciones, o solo se habrá creado por capricho de alguien más.

Iniciar esta carrera marcó un antes y un después en mi vida, y creo que con el paso del tiempo he podido entender muchas cosas que antes me hacían ruido. Siempre fui la niña que escuchaba y que estaba ahí para los demás, pero cuando se retiraban me costaba mucho quedar sola de nuevo. Siento que pasaban por mi vida, me dejaban algo, un pedacito de ellos, y cuando todo estaba mejor, se iban.

Ahora quiero creer que tal vez eso debían ser, personas pasajeras que me iban a aportar algo en ese paso por mi vida, pero que no se quedarían para ver lo que habían dejado. Y ahora lo relaciono con lo que serán las personas que lleguen al consultorio de la psicóloga; no se quedarán físicamente y no habrá un vínculo que nos mantenga unidos más allá de unas horas a la semana en las que descargarán todo lo que les aqueja, y se irán de nuevo con sus rollos, o quizás mejor, si la cosa funcionó.

Pero entonces me cuestiona nuevamente ese paso fugaz. ¿Solo aportarán a la psicóloga o también aportarán a la mortal que hay detrás de ella? Porque a veces pareciera que quien está del otro lado se olvida de que quien está enfrente es otro ser humano, que si bien tiene una formación académica, no deja de ser igual a ellos, con sentimientos y dudas. Los consultantes suelen poner al profesional lo ponen en un pedestal de saber, y respuestas que a veces no se tienen ni para sí mismo.

Creo que a veces las personas hacen esto para tener que evitar preguntarse a sí mismos qué es lo que los aqueja. No quieren ir más allá de un síntoma que buscan tapar con soluciones rápidas o soluciones que les da el otro, porque es este, desde la academia, quien me puede decir qué hacer para no sentirme igual. Por tanto, podríamos decir que se habla de una resistencia. Lo que me inquieta y me hace ruido es cómo esta se presenta también en quien está en esa posición de supuesto saber y de conocimiento, cómo se presenta en el analista la resistencia.

Ahora mismo es esto lo que me llama la atención y me predispone de la práctica en psicología clínica: el tener que enfrentarme a eso que he estado

evitando, porque desde lo académico supone un saber, y porque desde la cultura es el psicólogo quien tiene las respuestas ante un padecer. Entonces llega el paciente que dice: ¿qué opina y qué herramienta me puede dar?, como si tuviese la varita mágica que da respuesta a eso que tanto él como yo desconocemos. En últimas, la clínica es encarar a lo que me resisto, porque la resistencia no es solo del analizante, también es del analista (Duer y Guitelman, 2012).

La resistencia en el análisis se puede ver de diferentes maneras. Lo que se puede evidenciar en un primer momento y con lo que me siento identificada es evitar hablar, puesto que desde mi experiencia como analizante puedo entender que esto no siempre es fácil, y cuesta abrirse paso a uno mismo. En los pacientes lo pude ver como esa búsqueda de respuestas y herramientas que respondan a ese malestar con el que llega el paciente a consulta; esto, sin necesidad de preguntarse primero qué es lo que hay detrás de esa queja.

En el ejercicio del psicoanálisis, se hace presente la resistencia como una defensa del inconsciente para no llegar al núcleo del asunto. Esta resistencia se puede presentar en ambas posiciones, es decir, tanto analista como analizante. Por esto el analista debe tener cuidado de no caer en un exceso de receptividad o una sobrevaloración, porque esto también lo llevaría al cuestionamiento de su posición frente al analizante (López, 1995).

Entonces, ¿qué es eso a lo que el analista se está resistiendo? A medida que avanza un análisis se interponen barreras no muy visibles que interrumpen esa búsqueda del saber que se puede obtener al estar en un análisis. Por esto mismo se bloquea el acceso al inconsciente. Estas barreras tienen el fin de evitar el encuentro con las representaciones que están más cerca de lo que se considera traumático, y que por lo tanto genera el malestar. En cuanto ocurre esto, la represión se devuelve a sí mismo en función de síntoma. Es por esto que habría que hablar sobre aquello que aqueja, sin volcar el análisis a una conversación común, ya que sería una oportunidad de escapar de sí mismo. Además, se debe tener en cuenta que si bien esto

puede influir en la mejoría de un síntoma, es un agregado al análisis al igual que la cura, dado que lo que se busca es el saber (Ramírez, s. f.).

En este sentido, se debe estar atentos a aquello que el analizante está dejando sobre el analista, puesto que de algún modo influye sobre el inconsciente de este (esto recibe el nombre de contratransferencia, según Duer y Guitelman, 2012). Teniendo en cuenta esto, se pensaría entonces en iniciar un autoanálisis que me permita escucharme y cuestionarme eso que me está haciendo ruido del paciente, y que podría influir en el proceso que se está llevando. Como mencioné anteriormente, el analista está acompañado de un ser y este precisamente le puede jugar en contra, por los prejuicios que ya trae sobre su formación, experiencia o cultura.

Lacan propone que la resistencia es del analista, y se presenta al tratar de comprender eso que no conoce, lo que lo lleva a cegarse en el análisis que está acompañando. Por esto es tan importante tener en cuenta cómo esta se presenta, puesto que al dejarla pasar por alto se podrían convertir en el desvío del análisis, oponiéndose a un posible avance, puesto que se corre el riesgo de caer en el juego de las interpretaciones sesgadas por aquello que como analista no se acaba de comprender. Se debe tener en cuenta entonces que es el consultante quien debe terminar de formular aquello que aqueja, y que por lo tanto debe ser puesto en la palabra (Lado, 2011; Vainer *et al.*, 2008). Sin embargo, debe tenerse en cuenta que la resistencia no tiene que ver solamente con el lenguaje, dado que otros actos, como llegar tarde, no llegar o posponer encuentros también hacen parte de esta. Ahora bien, la resistencia del analista no le permitirá notar estos actos y podría caer en el juego del analista, y se dejaría cegar por la propia.

Hacer a un lado la resistencia significa no trabajar de forma interpretativa. De no ser así, esto lleva a que el analista tome el papel de reparador del analizante y se enganche con este, con lo que crea un apego como persona hacia este, y deja de lado el rol de quien escucha. Si bien en los encuentros se pueden movilizar emociones en el analista o analizante, este debe abstenerse a responder estas de manera directa, puesto que esto lleva a que

el paciente por identificación proyectiva del psicoanalista se mantiene en el papel de víctima, lo que posterga el encuentro con el saber y con la cura, como se mencionó antes (Duer y Guitelman, 2012; López, 1995).

Ahora bien, aterrizando un poco esto a la experiencia del quehacer clínico y del encuentro con los pacientes, tengo por agradecer todo lo que hasta el día de hoy he aprendido, puesto que si bien la universidad prepara durante años en teoría, se queda corta en experiencias y acercamientos a lo que es la vida real y el qué hacer con esa teoría. En un principio me preocupaba el no poder cumplir con las demandas de los pacientes. Me asustaba que llegaran buscando respuestas, y que al no tenerlas, se retirarían, por lo que me preguntaba qué iba a ser de mis prácticas, cómo iba a aprender si las personas iban a llegar buscando una respuesta que yo no tenía, cómo les decía que son ellos los que tienen las respuestas y no las iban a encontrar en alguien más y mucho menos en mí. Hasta me llegué a preguntar qué haría si en realidad no llegaba ni un solo consultante, ¿entonces qué sería de la intención de la práctica?

A lo mejor todo esto era solo ese miedo, esa resistencia de tener que interrogarme a mí también, porque no solo ellos saldrían con dudas del consultorio. Yo también, cuando vi que la agenda se fue llenando, esperaba que al menos uno de esos nombres no se borrara a la primera y pudiera tener al menos un acompañamiento “exitoso” (entre comillas, porque hasta el día de hoy me pregunto en realidad qué sería ese exitoso), del que muy seguramente aprendería mucho, y para mi sorpresa, así fue.

La universidad supone que los estudiantes están preparados para salir y aplicar lo que les enseñaron durante años, pero cuando inicié me pregunté cuál era esa preparación. ¿Qué se supone que debía hacer y saber? Allí justamente fue cuando me di cuenta de que esa búsqueda del saber era mía, no del paciente que ni siquiera había llegado, y yo ya le suponía la demanda de querer tener esas respuestas. A lo mejor era yo quien necesitaba respuestas, pero no las podía obtener, porque estaba buscando de quién

obtener esas respuestas, y entonces entendí que lo lindo de esto parte justamente de ese no saber.

Me preocupaba que algo en mí se dejara llevar por los afectos y respondiera a la demanda de quien tenía en frente, y cayera en ese juego del analizante, ya fuera en términos afectivos o de respuestas que debieran ser elaboradas por ellos mismos. Me preocupaba el no saber escuchar, porque sentía que debía estar atenta y recordar cosas importantes sin darme cuenta de que en realidad todo lo que allí surge es importante, que el fijarse en un solo punto puede hacer que se pierdan elementos que después se pueden relacionar entre sí y dar un sentido. Me daba miedo que la información se perdiera y que mi discurso se interpusiera en el discurso del paciente, y que entonces los significantes fueran míos y no de quien estaba escuchando. Para enfrentar esto, la solución fue aprender a escuchar, como propuso Freud, tener una atención flotante y al final de cada caso tomar las notas de lo que más recordara y así poder ser lo más fiel posible a su discurso, y no a mi recuerdo.

Esto me permitió darme cuenta de que me resistía a enfrentarme a lo desconocido y a conocer al otro, porque tal vez aún me confronta el no conocerme a mí, y como buen narciso, creer que eso influye sobre el proceso. Me preocupaba y me resistía a escuchar porque aún no me había escuchado a mí misma y podía involucrarme o identificarme con los casos, y tal vez podría haberme visto envuelta desde mi individualidad y tropezar con la del otro, o quizás hacer que el otro se tropezara con la mía por la manera de ver los casos.

Cuando se está en la posición de analista, la resistencia del analizante creo que es muy fácil de evidenciar e incluso aquí entra lo paradójico. Somos capaces de ver lo que incomoda al otro en el proceso del análisis, pero cuando se habla de la propia resistencia, esta es difícil de identificar. En muchas ocasiones el paciente de entrada propone que llega por herramientas esperando que sea el otro quien se las otorgue, sin tener que preguntarse sobre aquello que lo aqueja, y así calmar un síntoma sin escucharse.

En la segunda consulta un paciente me dijo algo muy valioso; es la frase más significativa que me ha dejado esta práctica. Cuando volvió al miércoles siguiente él dijo: “Fue como escucharme a mí mismo, pude hablar, las personas interrumpen cuando se habla, pero aquí pude hablar sin interrupción, me escuché. Y entonces mis prejuicios y mis miedos se quebraron porque recordé todo eso que me angustiaba antes de empezar, y me di cuenta de que el dilema era mío, de que la resistencia era mía.

Entonces corroboré también lo que dice la teoría. Esta es una oportunidad de poner en movimiento la palabra, articulando esta pregunta como propia y no como algo externo, porque es propio el miedo o la incertidumbre al tratar de tener una manera de suplir esa falta de conocimiento y de respuestas que creía que serían demandadas.

Los prejuicios y las pasiones son factores que pueden jugar en contra en la escucha al paciente, puesto que estas ideas previas pueden ocasionar un choque con las ideas que el paciente está poniendo sobre la palabra. Allí es donde debo separar mi formación como sujeto y ser objeto, tal como lo propone la teoría, porque entonces tendría una escucha sesgada y podría interpretar desde lo que a mis formaciones refiere. Por lo tanto, se debe trabajar sobre la neutralidad, escuchar tratando de solamente escuchar sin hacer interpretaciones, y dando respuesta inmediata desde lo que me parece como sujeto y dar respuestas con el mismo orden de significantes que propone el analizante.

De esta práctica aprendí la importancia de la escucha, porque el escuchar y ser escuchado permite cambiar prejuicios, miedos y resistencias. Cuando estos aparecen es porque a lo mejor hay algo que no termino de entender o me preocupa ese cambio y lo que este implica. Así que por eso es más fácil negarse, porque el dejar salir eso que aqueja cuesta, pero de no ser así, a lo mejor nos está privando de cosas increíbles y de seguir creciendo personal y académicamente.

El encuentro con la psicología clínica me permitió aprender de lo académico, de lo personal y de los pacientes. Pude ver cómo el acercamiento a cada uno de ellos cada vez era más seguro y con menor resistencia; pude separar mi individualidad de la de ellos y logré que los procesos fueran lo más distanciados y menos prejuiciosos posibles. Además, pude aprender de ellos, puesto que el escuchar me permitió entender que no siempre hay que saber que responder. A veces el solo hecho de estar allí es más que suficiente, porque cada quien tiene las respuestas de lo que está buscando.

Finalmente, a los futuros colegas: tengan en cuenta que está bien no tener las respuestas. De eso se trata este proceso, de preguntar, aprender y crecer, que resistirse frente a un tema o frente a alguien no define la calidad de profesional que van a llegar a ser. Somos seres humanos, y una profesión no nos desliga de esto ni de todos los significantes que nos acompañan o que más bien nos construyen. Así que en este espacio pongan muy en práctica esa atención flotante y déjense sorprender de lo que van a escuchar y de lo que los pacientes les tienen por aportar, así como de lo que ustedes van a poder aportar a ellos; pero sobre cualquier aprendizaje que pueda rescatar, aprendan a escucharse.

Referencias

- Duer, R. E., y Guitelman, R. (2012). De eso no se habla: la resistencia del analista. En *IV Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XIX Jornadas de Investigación VIII Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR*. Facultad de Psicología- Universidad de Buenos Aires.
- Lacan, J. (1997). *El seminario de Jacques Lacan libro 2: El Yo en la teoría de Freud y en la técnica psicoanalítica 1954-1955*. Paidós.
- Lado, V. N. (2011). Resistencia y deseo del analista. En *III Congreso Internacional de*

Investigación y Práctica Profesional en Psicología XVIII Jornadas de Investigación Séptimo Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. Facultad de Psicología-Universidad de Buenos Aires.

López, B. (1995). El analista y sus resistencias. *Psicoanálisis*, 371- 388.

Ramírez, M.E. (S.F). Seminario Transferencia y Resistencia. Edupsi.
<https://www.edupsi.com/tr/clase2.html>

Vainer, A., Lucioni, I., y Tagle, A. (2008). Las resistencias en el análisis. Topía. <https://www.topia.com.ar/articulos/las-resistencias-en-el-an%C3%A1lisis>

Un acercamiento hacia mi quehacer profesional

Kevin Yesid Medina Castiblanco

Asesor: María Luisa Guevara

Introducción

Diversas cuestiones aparecen al momento de comenzar este tipo de procesos. La duda es tan continua que atraviesa incluso las mismas aptitudes que el propio sujeto posee para destacar en su profesión. No obstante, como seres conscientes que somos, debemos hacer énfasis en aquellos interrogantes que permean de manera implícita el entorno laboral del sujeto profesional; si bien todo lo que se lea a continuación proviene de las experiencias de un practicante, su proceso ha sido tan significativo que permite llevar todas aquellas experiencias como aprendizajes que brindan en este un mayor conocimiento y formación para su vida profesional.

Autorreconocimiento y afirmación

¿Quién soy? He ahí la pregunta que gira en mi cabeza y que, constantemente, su respuesta ha cambiado con el tiempo; este cambio ha sido muy significativo, porque me ha dado la potestad de aceptar ciertas cosas y reafirmar otras, dejando una vez de lado las diversas críticas y presiones que, en su momento, han llegado a ser victimarias para mí ser.

En estos momentos, diría que soy una persona que, al igual que muchos otros, ha ido esforzándose constantemente para mejorar. A pesar de las múltiples caídas y fracasos que pueda llegar a tener, continúa con su cabeza en alto y no desfallece hasta obtener aquello que desea. Soy una persona sensible, que si bien no expone sus sentimientos a la luz, estos resultan ser

los más sinceros y puros cuando florecen. Soy una persona dirigida a la ayuda del otro sin recibir recompensa alguna; la ayuda misma me lleva a mejorar a mí mismo y aquello se siente sumamente satisfactorio.

Aun así, también soy un ser compuesto por ira, orgullo, terquedad y muchas más falencias que a día de hoy sigo trabajando para lograr contrarrestarlas. No obstante, no significa que no las acepte, pues estas hacen parte de mi ser y me da tranquilidad el lograr aceptar aquellas cosas y mejorar para no exponerlas de manera continua. Por tanto, soy un ser que constantemente está en mejoramiento y aprendizaje, un ser que cada día se llena de viveza por las cosas más pequeñas y las aprovecha de igual manera.

Ahora bien, todo lo anterior ha sido descubierto, desarrollado y aceptado gracias a los diversos vínculos que he logrado tener hasta estos días, pero han sido los familiares los que me han llevado a ser más consciente y sincero conmigo mismo. Vengo de una familia unida y valiente, cada una de las complicaciones que hemos llegado a tener han sido resueltas con el mayor esfuerzo posible. También he logrado ser formado con múltiples valores que a día de hoy resultan muy significativos a la hora de enfrentarme a la realidad. Además, gracias a estos, he logrado formar mi propia comprensión frente al mundo y frente al cómo actuar en debidas situaciones.

Sin embargo, cuando me direcciono a la elección de estudiar psicología, me doy cuenta de que esta no nace por situaciones que hayan logrado ocurrir durante mi infancia. Esta elección la he decidido por simple curiosidad, una curiosidad que me ha impulsado a conocer y explorar nuevos entornos llamativos y diferentes a mi zona de confort. Esta misma no ha sido la única que me ha llevado a elegir la carrera que he decidido estudiar, sino también a descubrir nuevas cosas que, en un principio, resultaban de poco agrado para mí. Con total sinceridad agradezco tener tal curiosidad, puesto que esta ha sido uno de los motivos que me llevan a realizar aquello que deseo y aprender de aquello que veo; no obstante, es importante aclarar que esta curiosidad posee sus propios límites y el respeto a estos es de suma importancia.

Por otro lado, dentro de las diversas situaciones por las que haya pasado, si bien no afectaron mi elección frente a la carrera universitaria, las personas que he conocido durante el transcurso de esto no sólo impulsaron mis motivos para continuar con esta decisión, sino también fueron colaboradores para comenzar esta nueva etapa. Aquellas personas han sido tanto mis amigos de mi último año de escuela y universidad como claramente mis padres, ya que durante ese último año, al huir de los problemas que se presentaban en nuestra antigua residencia, descubrimos varios momentos de desconexión y relajamiento.

Posterior a ello, logré formar varias amistades que a día de hoy no imaginaba que fueran de suma importancia para mi vida, y que el cariño que poseo a ellos es infinito. Por tanto, su influencia y compañía ha sido significativa y motivo para lograr grandes cosas que a futuro tengo propuestas.

Asimismo, he logrado tener varias experiencias que me han permitido desarrollar diversos intereses y cualidades que considero significativas para mi profesión de psicólogo. Dentro de estas encuentro un sentido de interés y preocupación por las diversas situaciones que una persona puede llegar a padecer en momentos de crisis; todo esto logró fomentar mi interés por la investigación, especialmente por los análisis de datos, ya que estos son de vital importancia para el avance investigativo desde la psicología.

De igual manera, la interacción, experiencias y conocimientos adquiridos de manera conjunta me han permitido mejorar mis habilidades sociales, algo que considero a grandes rasgos como útil y necesario en la profesión de psicología. Pero esta viva elección y experiencia no solo ha dado con el aprendizaje de nuevos teóricos, sino que ha sido significativa desde la parte del autodescubrimiento, una parte que en ciertas ocasiones tememos explorar. Este temor podría decirse que fue constante y confuso durante mi vida; aún lo es, pero es en estos momentos que aquellos pensamientos, emociones y comportamientos poseen explicación alguna, y esto me permite crecer, tanto como profesional como persona.

He logrado interpretar de mejor manera cómo respondo a diversos estímulos presentes en el mundo y qué capacidades poseo para implementarlas en situaciones a las que me enfrento. A día de hoy considero que la elección de una carrera universitaria no solo conlleva tiempo y decisiones, sino también momentos, conocimientos, personas y descubrimientos que nos reconstruyen para una mejor formación humana.

Por último, la lectura que hago de mí mismo desde el punto de vida en el que me encuentro es de mucha reflexión y compromiso, puesto que no solo me permite recolectar aquellos aspectos que me hacen ser Kevin, sino que también me permite trabajar en otros que si bien son aceptados por mí, deben ser continuamente abordados para el desarrollo de un mejor compromiso frente a estas que en algún momento pueden ser perjudiciales para mi convivencia.

Durante mi trayecto por la psicología clínica, me he dado cuenta de varias motivaciones e intereses que permiten el desarrollo de esta. Aquellas motivaciones van direccionadas al aprendizaje constante obtenido no solo en las propias consultas, sino también en el apoyo de mis pares y compañeros de estudio. De igual manera, influye en mi interés por la investigación y observación de las diversas situaciones que se pueden presentar en el mundo profesional; si bien estas prácticas nos dan un acercamiento al mundo laboral, este posee demás factores que, en su totalidad, no logramos encontrar dentro de una práctica, pero permite dar una idea de estos. No obstante, si bien aparecen factores que cautivan en cierta manera mi quehacer como practicante de psicología clínica, entra en duda otro, el cual me ha llevado a cuestionar un poco mi accionar frente a los procesos terapéuticos realizados hasta el momento. Quiero aclarar que este cuestionamiento no deriva de mi poco interés por ejercer como psicólogo clínico; más bien, se direcciona al hecho de complementar mis diversos conocimientos que he adquirido a lo largo de la carrera; así como también el fortalecimiento y posible descubrimiento de más intereses y competencias que alimenten mi quehacer como psicólogo e impulsen mi voluntad de una continua formación profesional.

Esta cuestión comienza principalmente desde la estructura de la entrevista inicial, la cual da comienzo desde una evaluación en donde se identifica el motivo de consulta del paciente. Dentro de esta evaluación, según Caro (2009), se indaga por aspectos relevantes que ocasionan un malestar al paciente; tales aspectos resultan ser aquellos síntomas, pensamientos disfuncionales, problemas vitales del paciente y demás factores recurrentes en su círculo social que den cuenta y sustenten el motivo de consulta de este, para así dar paso a un proceso terapéutico. Está claro que este primer momento resulta pertinente, puesto que da una apertura a todo un proceso de intervención que, dependiendo de las herramientas utilizadas y la disposición del propio consultante, permitirá trabajar de manera autónoma y continua en la disminución del malestar del propio paciente. Sin embargo, mi cuestión recae en la extensión de esta indagación; si bien la información que continuamente se obtiene da vía a posibles metodologías de intervención que darán cuenta de un apoyo más adelante, ¿será esta ayuda percibida de igual manera por el propio consultante? Desde este interrogante, parten muchas otras ideas que resultan importantes mencionar a lo largo de este escrito, comenzando principalmente por el sentido que el paciente da a la terapia psicológica.

Desde hace tiempo se han dado varias perspectivas referentes a la psicología. Una de estas recae en el hecho de ser una ayuda que beneficia en gran medida a las personas. En cierto sentido resulta ser correcto; sin embargo, resulta también común el hecho de pensar que esta apoyo depende únicamente del terapeuta y de aquellas técnicas que logre implementar a lo largo de las sesiones, hablando propiamente del método cognitivo-conductual. Este deja de lado la participación del propio sujeto; aunque de alguna manera termina solicitando este servicio, su participación debe ir más allá de una solicitud.

La participación del sujeto comienza incluso más allá de la asistencia a terapia; esta emerge desde la observación e indagación de aquello que le ocasiona un malestar y demás factores que considere pertinentes socializar con un profesional de psicología. Claro está que este tipo de pensamientos,

emociones, conductas y situaciones que ocasionen esta complicación pueden ser también comunicadas a sus círculos sociales; sin embargo, la socialización de aquello que sentimos a nuestros pares más cercanos no resulta ser suficiente para tratar de manera pertinente y continúa aquel malestar.

Ahora bien, una vez aclarado un poco esta perspectiva del sujeto frente a la terapia psicológica, decido continuar con un punto de suma importancia del cual puedan emerger otro tipo de factores que complementen y den respuesta a la pregunta planteada. Tal punto hace referencia a lo que se llega a entender de la palabra *ayudar*. El *Diccionario de la Lengua Española* define la palabra *ayudar* como ‘prestar cooperación; auxiliar, socorrer; hacer un esfuerzo, poner los medios para el logro de algo; valerse de la cooperación o ayuda de alguien’ (RAE, 2022). Cuando se direccionan estos diversos significados a la psicoterapia, advertimos que esta no solo se brinda como un espacio de cooperación; también se incita al esfuerzo constante de buscar posibles métodos que encaminan un adecuado accionar, permitiendo una disminución de un malestar identificado en el paciente. Asimismo, desde lo que se define como “valerse de la cooperación o ayuda de alguien”, se identifica un rol que adopta el propio psicólogo y un servicio que este brinda a la comunidad; servicio que, como muchos otros, es desarrollado en pro de la prevención de la salud mental de las personas o distintas comunidades existentes.

Por lo tanto, teniendo en cuenta la definición propia de “ayudar” y haberla reflejado en la propia terapia, es importante añadir también un aspecto importante que no es permitido dejar de lado cuando se habla de clínica e intervención terapéutica: la ética profesional del psicólogo. Cuando se habla de ética, se hace referencia al establecimiento de criterios desde una perspectiva racional al momento de realizar ciertas acciones (Gomez, 2021). Es decir, que la ética es algo que se forma desde unas bases filosóficas que permiten guiar nuestro accionar de una manera indirecta, y digo indirecta porque no impone el seguimiento de unas normas —como se dice coloquialmente— al pie de la letra; más bien permite mostrar el

posible camino hacia lo que resulta ser considerado como correcto en el marco social en el que se encuentre el sujeto. Pero esta elección de caminos, esta decisión, solo depende propiamente del sujeto y desde lo que este ha logrado formar como su *ethos* personal. Reflejando lo anterior en la psicología clínica, se denota el desarrollo constante y riguroso que su ética lleva en el marco terapéutico, puesto que no solo posee ciertas normas que están estipuladas en el código deontológico, sino también se encuentran demás documentos referidos a esta ética que permiten complementar y justificar la redacción de normas dentro de la psicología.

Uno de estos documentos corresponde a la declaración universal de los principios éticos para psicólogas y psicólogos. En este documento se esclarecen principios morales que servirán como fundamento para el quehacer de todos aquellos psicólogos que realizan sus intervenciones desde cualquier campo de la psicología; de igual modo, permite que estas se logren incorporar a las normativas éticas que se poseen, de tal manera que haya una visión más allá del seguimiento de una interpretación de leyes (Unión Internacional de Ciencia Psicológica, 2008).

El accionar de un psicólogo no solo deriva del objetivo propio de la psicoterapia, sino también se hace partidario de una ética profesional que continuamente va siendo encaminada al mejoramiento. No obstante, dentro de estas normativas siempre se presentan dificultades respecto a lo que logre ser correcto o no. Como se mencionó con anterioridad, la ética guía el accionar del sujeto de manera indirecta; por tanto, cuando el código deontológico se manifiesta dentro de la intervención o el comienzo de la terapia, puede presentarse lo que se conoce como dilemas éticos.

Estos dilemas son, desde los aportes dados por Guitart (2007 como “la toma de decisiones en condiciones de incertidumbre, es decir, cuando existen contradicciones entre valores o principios normativos en el ejercicio profesional” (p. 70). Aun así, si bien estos dilemas pueden ocasionarse en el momento en que dos valores normativos chocan entre sí, también sucede cuando la ética profesional y la ética personal chocan. Como se mencionó,

el sujeto es parte de su propia construcción ética, y es por medio de sus experiencias y conocimientos que se permite el desarrollo de una ética personal que da paso a decidir con seguridad qué acción tomar.

Con todo lo anterior mencionado, logro dar un acercamiento frente a todo aquello que se considera como una “ayuda para el propio consultante”, dando a entender que no solo la apertura de esta acción deviene de mi actitud y conocimiento, sino también deviene de unas pautas éticas y motivaciones que el mismo paciente logra poseer. Sin embargo, demás factores pueden ser allí encontrados; factores que, con mi continuo proceso de práctica, continuaré revelando en este escrito.

Mi quehacer

Y me encuentro una vez más aquí, enfrentándome a la realidad de la práctica que trae consigo un millar de historias, emociones, recuerdos y sentimientos que independiente de dónde provengan, me atraviesan desde mi vivencia. La práctica hasta el momento ha sido una experiencia interesante. Durante estos días transcurridos he logrado afianzar ciertas habilidades e implementado estrategias que yo propiamente indago para mis pacientes. Es llamativo cómo nuestras propias herramientas no solo resultan ser útiles para aquellas personas que recurren a la ayuda de la terapia, sino también que son funcionales para aquellos —nosotros— que se encargan de dar construcción a tal espacio de reflexión y confrontación. Es por ello que la práctica misma ha sido el motivo de investigación más pertinente para la vida profesional, que no solo está enfocada en el otro, sino también en mí mismo. Sin embargo, no todo transcurre de manera tranquila y diseñada a la “perfección” como muchos logran pensar sobre este tipo de procesos; en ciertos momentos, el propio rol como psicólogo se ve confrontado junto con el rol que tomamos como persona en nuestra vida, puesto que ocasiona conflictos que no solo van ligados a las acciones que se realizan dentro del área de trabajo, sino también a las emociones que renacen constantemente en cada acción o situación a la que se enfrente el sujeto. Con esto último, decido hacer hincapié en aquellas situaciones que,

como practicante, han sido complicadas de afrontar y afectan de cierta manera mi quehacer como profesional y mi crecimiento como persona.

Como mis demás colegas, he sido partícipe de múltiples procesos que, independiente de la duración de estos, han permitido darme un acercamiento más allá de la clínica misma; esto desmiente un poco la típica y cliché frase de “si vas al psicólogo, es que estás loco”. Asimismo, este espacio ha sido primordial para mi crecimiento como profesional, me ha dado herramientas pertinentes para el constante desarrollo de mi estilo terapéutico y demás aptitudes que logran ser de gran beneficio en otras áreas de esta materia. No obstante, el aprendizaje no se detiene ahí. Así como ha habido casos de corta duración, han estado otros, cuyo constante trabajo no solo ha sido continuo, sino también, en cierta medida, complejo. Para ello, decido remontarme a una de las emociones que he sentido constantemente, no solo en mi proceso formativo sino también personal; un sentimiento que he trabajado constantemente, pero que no ha sido disminuido del todo, especialmente en aquellas situaciones que resultan ser significativas en mí. Hablo de la frustración. Como bien se sabe, el ser humano resulta ser un ser de vivencias que no resultan ser neutras, al contrario, este da un sentido a cada cosa que puede llegar a realizar, ligando continuamente un sinfín de emociones que dan motivación continua a este. Aun así, se presentan otras que si bien no deseo clasificar como negativas, ocasionan ciertos comportamientos y pensamientos que pueden llegar a afectar de manera significativa el estilo de vida propio.

Emociones como la frustración, angustia, depresión, ansiedad, entre otros, han sido culturalmente rechazados debido a la afectación que pueden tener en la vida del sujeto. Además de ello, teniendo en cuenta la pandemia ocasionada por el COVID-19, aquellas sensaciones han llegado a ser mucho más comunes, debido a múltiples factores; sin embargo, siempre han permeado la esencia propia del ser, dándole a este un acercamiento hacia la potestad de decisión y dar razón a sus actos. Además, la eliminación de estas nunca será en su totalidad, puesto que siempre estarán presentes en cada momento, pero como se ha retomado constantemente en la psicología,

solo estas serán problemáticas cuando su presencia resulte ser continua en la vida del sujeto.

Dando un acercamiento a estas emociones, se puede destacar su presencia continua en la formación que tenemos como profesionales; dentro de la vida del propio estudiante se destacan emociones no únicamente de entusiasmo y emoción al momento de partir en aquella educación que, como mentes ingenuas y pequeñas, anhelan. Durante su recorrido se va enfrentando a situaciones que resultan no ser de tal agrado y cuanto menos se lo espere, se ve enfrentado a múltiples factores que alimentan aquellas emociones ya mencionadas.

La práctica no se descarta completamente de la vida del estudiante; tratar de desligar el ser estudiante con ser practicante me parece absurdo, puesto que aún se da un continuo proceso de formación. Menciono esto último porque cotidianamente se pretende desligar la práctica con lo académico, no solo en la clínica sino también en los demás enfoques.

Pero regresando al estado emocional en que puede encontrarse el estudiante, asimismo se encuentra el practicante. De manera significativa, el hecho de hacer parte de una práctica clínica influye dentro del sujeto un mayor sentido de responsabilidad frente al trabajo que este realizará en el mundo profesional. No pretendo desestimar las demás profesiones; no obstante, el hecho de trabajar en la salud implica trabajar desde otros seres. Ligando lo anterior a la psicología, se trata de trabajar con el ser desde los pensamientos, sensaciones y comportamientos que en su momento no resultan tan significativos en el sujeto. Es de esta manera que la práctica realizada no solo me lleva a comprender —o tratar de hacerlo— al otro que catalogo como mi paciente, sino también a redescubrir y tratar aquellas vivencias que en su momento no di gran importancia. Pero para darme cuenta de aquel autodescubrimiento, he de haber sentido aquella frustración; aquel sentimiento que me acompaña en muchas ocasiones y que en ciertos momentos me invade hasta no soportarlo.

Para dar mayor significado a este sentido de frustración, he de traer uno de mis casos, al cual no solo le tengo gran aprecio por llevarme a redescubrir, sino también por ser el que mayor aprendizaje ha dado para mí. Para ello comienzo con la descripción de este paciente, al que denominaré como “A”.

“A” llega a mí como una nueva experiencia, algo que en su totalidad me entusiasma pero a la vez me asusta; sin embargo, dentro de ese millar de emociones que provoca soy consciente del proceso que debo realizar y procedo a conocer a este paciente. Durante el transcurso de los días, doy una continua recolecta de información que poco a poco me acerca a la intervención necesaria para “A”. La obtención de esta ha sido fructífera no solo para el posible tratamiento sino para alimentar un poco más mis conocimientos frente a este enfoque.

Durante mi trayecto con “A”, fui logrando organizar de manera adecuada y funcional cada una de las sesiones; poco a poco lograba ir dando con varios factores que determinaban su problema y que me acercaban cada vez más a la intervención. Sin embargo, sucedió aquello que en su momento no creí esperar, una crisis. Claramente es algo a lo que no se está preparado en su totalidad, si bien se predispone la aparición de esta en algún momento de la práctica, esta resulta ser inesperada. En el momento que me percato de aquella situación, doy a suponer que logro contar con herramientas adecuadas para tratar esta intervención en crisis; sin embargo, aquellos intentos utilizados resultan en vano. La imagen que reflejo en aquella situación es de aquel paciente ahogado en su mente, sin salida alguna, y junto a él me encontraba yo acorralado, sin alguna alternativa para brindar una ayuda implorada. El tiempo no fue mucho, pero se sintió eterno, como una mala experiencia, pero necesaria. Al final, junto a mi docente asistencial logré apaciguar la mente de “A”, y de esa manera se logró continuar con la estructuración constante de las sesiones. Sin embargo, no era lo mismo después de ese momento, durante el día me preguntaba constantemente por qué no logré hacer algo al respecto.

Como dije con anterioridad, la práctica no puede desligarse del aprendizaje, y si bien tenía claridad que resulta ser un espacio referido al entrenamiento y aprendizaje, me fue inevitable el sentirme confrontado y cuestionar cada una de mis acciones hechas hasta el momento; durante un periodo de tiempo cuestioné incluso hasta los apoyos que pude haber brindado a mi paciente. De este modo regresé a aquellos momentos de incertidumbre y duda ocurridos durante mi carrera. Supuse que no volvería a ocurrir, pero la realidad fue distinta. Fue por ello que decidí no tomarlo como un ciclo más de frustración y desesperación; mejor aún, como una iniciativa de reflexión sobre la relevancia de mi ayuda y también sobre aquello que me confronta constantemente, y cómo me permito solucionar aquellas otras vivencias que en su momento decidí dejar a un lado. Lo que en principio me hundió me permitió direccionar mi vida a una reinención y sanación.

¿El final?

Es impactante cómo el tiempo pasa de una manera tan rápida, y con ello no se logran culminar diversos objetivos que, como practicante, uno se plantea en su proceso de formación. Durante el desarrollo de mi práctica diseñé muchos objetivos que, a nivel personal, supuse en algún momento que culminaría, especialmente desde el desarrollo de mis casos; frente a procesos de evaluación es claro que tales objetivos se cumplieron, pero cuando me dirijo a los relacionados con psicoterapia, la situación cambia. Cuando nos enfrentamos a este tipo de procesos, nos realizamos diversas preguntas que, constantemente, logran ser resueltas por medio del discurso del otro; cuestiones no solo relacionadas a una recolección de información sino también a cómo sus historias de vida, sus duelos, sus frustraciones, nos afectarán a medida que su proceso se desarrolla de manera continua. Cuando se lleva esto último a mi proceso con “A”, aquellas preguntas eran mucho más frecuentes; ¿será que esto en realidad le ayuda?, ¿qué pensará acerca de las actividades que realizamos?, ¿estará mejorando?

Poco a poco, estas preguntas se fueron construyendo luego de aquel momento de crisis; pero así como iban surgiendo, también lo eran mis

intenciones para darles una posible respuesta. Para este desarrollo, fue pertinente observarme a mí mismo; una observación desde mi pasado y los diversos momentos y situaciones que me llevaban a padecer tales emociones presentadas en aquella sesión de “A”.

Junto al acompañamiento adecuado y una vista más allá de mi propia percepción frente a las diversas situaciones a las que me he enfrentado en el pasado, logré dar consciencia de algo. Aquellas preguntas no logran ser solucionadas de un momento a otro, y además estas siempre estarán presentes en la labor profesional del psicólogo, especialmente en el ámbito clínico.

He logrado comprender que aquellos cuestionamientos, dudas, intrigas y esperanzas siempre serán pertinentes en la terapia, no únicamente para saber si la problemática del paciente sigue vigente o, al contrario, ha logrado ser solucionada, sino también para conocernos a nosotros mismos e ir desarrollando diversos aprendizajes y adoptando conocimientos que nos llevan a un continuo crecimiento propio y profesional. Lo anterior influye de manera significativa en los procesos que se manejan en nuestra práctica y logran una mayor sensibilización frente a las demás problemáticas que las personas poseen.

Cuando regreso al caso de “A”, resulta que su proceso no logra ser culminado debido a las faltas seguidas que tuvo durante las sesiones. Lo anterior influyó un poco en que aquellas preguntas fueran un poco más ruidosas de lo habitual; sin embargo, al estar dentro de mi propio proceso terapéutico, logré ser consciente de que estas si bien no lograron tener respuestas definitivas, se iban formando de manera continua. Durante las sesiones de intervención que tenía con aquella consultante, me manifestaba al principio de estas que se sentía mucho mejor, que su problemática actual continuaba pero que había realizado varios avances significativos para ella, gracias a la información y apoyo que le se le había brindado en cada sesión. Por lo tanto, frente al mejoramiento de “A” y su gratitud al principio y final de la sesión, lograba ir dando respuesta a aquellas preguntas, y que

están disminuyeran poco a poco. Es innegable sentir frustración y dudas cuando un paciente no vuelve a consulta, pero hay que entender que este tipo de momentos siempre serán presentes en la vida laboral; todo radica principalmente en cómo afrontaremos aquellas emociones, qué herramientas poseemos para afrontarlas y superarlas de tal manera que no afecten en gran medida nuestro estilo de vida y actividades.

De esta manera, logro concluir, desde mi sentir y mi raciocinio, que mi proceso fue el adecuado y certero para la problemática que “A” tenía en aquel momento. Es claro que no lograré saber con exactitud qué tanto influyó mi proceso en su recuperación, pero determino que este fue pertinente, y si bien no tuvo un cierre adecuado, como lo esperaba en un primer momento, logré no solo darle herramientas y apoyo a ella, sino a también a mí.

Además, logro ser consciente de que estas preguntas permean de manera continua la labor del psicólogo clínico. Estas no son ajenas a cada proceso que el profesional maneja cotidianamente, y que en ocasiones puede que no sean resueltas de manera completa, como sucedió en mi caso. Pero dentro de esa falta es importante reconocer aquello que se hizo y aquello que nos enseñó. Aun sabiendo si los resultados son positivos o negativos para el profesional, es importante no dejar de lado el aprendizaje, que se obtiene en cada momento.

Posiblemente alguno de los estudiantes de la Universidad se dedique a leer a este practicante y su experiencia. Si así resulta, quiero recordarle que momentos difíciles, como sucedió conmigo, siempre están presentes en nuestra formación personal, académica y profesional. El sentirse en ocasiones frustrado cuando algo no resulta como se espera es completamente normal y sucede en cada sujeto, pero todo radica en cómo vamos a afrontar esas emociones y esos momentos. No se trata solo de quedarse con aquellas experiencias “negativas” para nosotros, sino de llevarlas como un aprendizaje, que nos permita ir mejorando e ir reconociendo aquellas posibles falencias que debemos mejorar en nuestra vida.

Es complicado hacer un autorreconocimiento pertinente, pero es necesario, y comenzar con este resulta ser una de las mejores decisiones que, como seres humanos, podemos tomar. Por lo tanto, a la persona que decida leer este manuscrito, le doy muchos ánimos en su proceso formativo. No todo será satisfactorio, pero sí necesario para ir creciendo no solo profesional sino personalmente. En aquellos momentos de incertidumbre y desespero, no dudes en acudir a aquellos seres que tanto aprecias, para que, desde su alta escucha, logres formar diversas soluciones que te permitan afrontar aquellos momentos complicados.

Referencias

- Caro, I. (2009). *Manual teórico-práctico de Psicoterapias Cognitivas* (2.^a edición). Editorial Desclée de Browser.
- Guitart, M. (2007). ¿Conocen los estudiantes de psicología lo que es un dilema ético? Propuesta de un programa de formación en ética profesional. *Revista de Enseñanza universitaria*, 30. 58-65.
- Gómez, G. (2021). ¿Qué es la moral? ¿Qué es la ética? (*Material del aula*). Texto semanal, Universidad Católica de Pereira. Pereira. Colombia.
- Unión Internacional de Ciencia Psicológica (2008). Declaración Universal de Principios Éticos para Psicólogas y Psicólogos.

Un saber sin proporción, contradicciones y discursos en juego en el proceso terapéutico

Lina Marcela Jaramillo Mejía

Asesor: Milton Guillermo Romero Toro

Me interesa la mente humana y me impacta su contradicción. Las palabras como puente para comunicar se convierten en campos minados. La interpretación toma su lugar y el lenguaje hace de las suyas. A mi madre le gusta la psicología, ella quería estudiarla y estoy (casi) segura de que sus palabras hacia mí me metieron en este campo minado. Pero no solo las suyas, también las de mi profesora de filosofía en grado once, cuando directamente me dijo que debería estudiar psicología, porque me iría bien por una serie de cualidades que me vio. Ahora las recuerdo algo así como “es observadora, reflexiva y empática”. ¿Cuántos puentes me trajeron a este momento? “¿Usted qué hace aquí?”, me pregunta una maestra admirable en mi segundo día de inducción a la práctica clínica, y mi respuesta mental fue “¿cómo así?, ¿debo estar en otro lugar acaso?” Mi respuesta real fue: “estoy aquí para iniciar mi práctica clínica”, y dejé ir la angustia para que ni la ansiedad ni el miedo llegaran a invadirme. Heme aquí preguntándome “¿qué hago aquí?”.

El tema es que me interesa la mente humana y me impacta su contradicción. Digo que a veces puede ser complicado hacernos entender por la forma en como nos expresamos o inclusive a veces es difícil tan solo expresar, aunque bien la dificultad mayor es lo que se puede llegar a entender de lo expresado, porque por mejor oratoria que alguien tenga la interpretación es singular. Y digamos que esa dificultad en expresar es algo de mi experiencia y tal vez se deba a mis dudas sobre cómo he asumido la elección de la carrera y del enfoque en sí; tema que iré desarrollando.

Les cuento entonces, a mi parecer, parte de lo que ha configurado mi vida. En el jardín, a mis cuatro o cinco años, yo mediaba las relaciones conflictivas en el salón. No me gustaba que los niños o niñas quisieran intimidar a otros, así que los detenía y empoderaba también a quienes eran maltratados para que se defendieran. De alguna manera, era una niña sensible; y ahora, siendo una joven adulta, lo sigo siendo. Desde mi punto de vista, es una cualidad que me parece pertinente desarrollar para llevar a cabo profesiones como la nuestra. Reconocer la propia historia deja ver qué tanto se han asumido las propias decisiones; por ejemplo, el estudiar psicología y la cadena que allí se desata en más decisiones. Por eso, a continuación, los virajes de mi vida.

Mis padres se separan a mis seis años. Esa separación se da gracias a un proceso psicológico al que mi madre acudió para tener la fuerza de alejarse de una situación que ya no quería más, y nos llevó también a mi hermana y a mí. Ese fue mi primer encuentro con una psicóloga; recuerdo la experiencia de forma agradable. Mi madre se convertía en madre cabeza de hogar, creía en ella como en nadie y la idealicé como se hace con todo lo que se ama y se siente. Mi madre y mi hermana son mi mayor impulso para continuar.

En la adolescencia entré en una crisis existencial y se sentía más o menos como una montaña rusa de terror. Mi autoestima era baja desde los nueve o diez años, y eso no cambió mucho hasta los trece años, en que conocí al que ahora es mi mejor amigo, y quien me ayudó a subir mi autoestima. Estudiaba filosofía y teníamos largas tertulias sobre la vida misma en sus múltiples formas. Él movilizó en mí un nuevo ánimo por el conocimiento, y me ayudó a hacerme consciente de mi propia experiencia. Sin saberlo entonces, también despertó en mi un interés por el psicoanálisis.

Académicamente me iba muy bien. Mi mamá y mis profesores lo sabían y me lo hacían saber muy orgullosamente, yo entendía y sabía entonces que no podía defraudarlos. Quería cumplir a cabalidad ese lugar y ese rol. Eso generó un gran peso sobre mis hombros y un miedo a tener

responsabilidades. Era perfeccionista y si algo no iba como me gustaba, me frustraba con facilidad, y es algo que aún me pasa. Ahora la frustración se manifiesta en ansiedad y depresión; es parte de lo que he comprendido a lo largo de la formación en psicología y mis encuentros con otros psicólogos siendo paciente, además de los antecedentes familiares que también percibo. En resumen, pensar sobre esos hitos de mi vida, hechos y experiencias, me llevó siempre a querer entender por qué actuaba como lo hacía, lo cual determinaba quién era yo, y me diferenciaba de los otros. Esa búsqueda, tanto por la comprensión de mis acontecimientos como los de otras personas, siempre fue latente en la adolescencia, pero las respuestas no me llegaban con claridad.

Ahora he descubierto que tengo una fuerte inclinación a seguir ideales, los de mi madre, la academia, la época. Al toparme con el psicoanálisis todos esos ideales me parece que están obligados a caer, cosa que no sería tan necesaria si hubiese elegido el enfoque cognitivo conductual, en donde podría seguir cumpliendo con esos ideales que están ahí y a los que uno se sujeta. En ese sentido, el ideal que aún se resiste a caer es el del lugar del analista, y me convoca a cuestionarlo. Como bien se ve, hay ciertas contradicciones en el aire que estoy dispuesta a develar, pero les puedo aclarar que tiene que ver con mi relación con el saber y el lugar desde el que me ubico.

Qué hago yo con las contradicciones

Nada más el hecho de que la percepción que tengo de mí difiera en gran medida de la percepción de los otros se pone como esa contradicción que más me impacta, y me implica en este proceso y formación académica y profesional. ¿Qué hay en mi mente y qué hay en la de ellos? ¿Cómo conciliar esas realidades? ¿Cómo funciona el lenguaje en nuestra condición humana? Y más específicamente: ¿qué imagen puedo dar como profesional desde las posiciones que asumo?

Para trabajar sobre las anteriores cuestiones, me interesa mucho llegar a entender y saber posicionarme en ese lugar de profesional, sin tener conflictos, ya que esa relación de poder que puede llegar a darse me incomoda. Mejor dicho, lo que llama mi atención es saber cuál es la posición del psicólogo en juego y de mi persona en todo el proceso, teniendo en cuenta también la persona del consultante-paciente que habla. En todo caso, se trata del poder que da el saber.

Es importante para mí reconocer que aun cuando uno tiene impacto en las personas y del tratamiento que se inicie surgen efectos en sus vidas. Uno no es el salvador ni el dador de respuestas, y lo que uno pueda hacer va a servir solo si el paciente quiere que funcione. Por lo tanto, llego a cuestionarme mucho cuál es el papel del psicólogo que acompaña y facilita procesos y del psicólogo que se enfoca desde el psicoanálisis o desde algún otro enfoque, y apunta bien a la interpretación del discurso haciendo un recorrido por el mismo relato del paciente o bien enfocándose en la cognición y la conducta humana.

Así mismo, entender el papel del psicólogo clínico será importante porque somos formadores constantes del propio conocimiento, y es pertinente recordar cuál es nuestro rol como psicólogos desde este campo, cuáles son nuestros límites en el quehacer psicológico y cuáles son las vías posibles a tener en cuenta. Afirma Miller (1997): “Es preciso estudiar la clínica, el saber clínico, y utilizarlo en la experiencia” (p. 32), para localizar en el discurso del paciente lo estructurante del lenguaje. No se trata entonces de usar la teoría para hacer encajar a un sujeto. Se trata de escuchar al sujeto para develar qué de la teoría se puede divisar allí, o inclusive qué se debe reformular y/o agregar a la teoría, para implicar esa nueva experiencia en la amalgama de conocimiento y saberes. Los discursos no están terminados, y por ende se deben ir elaborando constantemente en el camino.

En últimas, mi pretensión es realizar un diálogo entre la clínica y el enfoque psicoanalítico que en esta práctica se vivencian, ya que la visión de sujeto que se tiene según el lugar en el que uno como profesional y como persona

se ubica para referirse al sufrimiento humano interviene en el proceso. Me es pertinente hablar desde la ética que nos implica, ya que si bien estamos estudiando para ser profesionales en psicología, el enfoque y el campo traen también sus avatares, lo que crea en mí una contradicción ética y una confusión sobre mis elecciones, debido a la necesidad de llenar ideales que antes comentaba.

Si se debe entender el papel del psicólogo teniendo en cuenta su lugar teórico y su campo de acción, ¿cómo está influyendo mi persona en la decisión elegida?, ¿cuántos ideales pienso que debo estar llenando? Tengo la impresión de no querer perderme de ninguno de los caminos posibles; en ese sentido, alcanzar todas las expectativas es lo que me había movido hasta hace un tiempo.

El poder que da el saber

Es evidente que hay movimientos geopolíticos que nos vinculan a un tipo de cultura que es transmitida como instrumento de socialización, y de esa manera las mismas prácticas políticas y sociales se hacen transversales a las ciencias y disciplinas donde el relacionamiento y la interacción son imprescindibles. Además, donde la relación de poder debido al saber se vuelve más enfática y cercana al construir imaginarios de lo que componen a un sujeto. Por esto se hace completamente pertinente cuestionarse estos temas, estudiarlos y entenderlos, con el fin de llevar a cabo una práctica y un trabajo clínico con responsabilidad y ética. Me refiero a que nuestras acciones son permeadas por las cosmovisiones de mundo que vamos construyendo a través de la historia, e inevitablemente también nuestro quehacer clínico concibe ciertos ideales de sujeto que busca encajar en esos discursos.

El poder está representado para mí en las asociaciones que se han hecho entre el saber y el actuar, donde se establecen ciertos patrones y normas con el fin de conocer las formas más acertadas de ser y vivir en el mundo, según la instrucción dada, ya sea por una institución, la cultura establecida, los

padres, el enfoque en sí. De esta manera buscamos moldear y acomodar todo lo que parezca salirse de este molde desde una perspectiva muy moralizante. El hecho de que existan ya categorías que se puedan imponer a los sujetos crea una relación de poder de la que debemos ser conscientes como profesionales, y que haya enfoques que se acerquen a una neutralidad en el quehacer clínico mueve más mi espíritu, ese donde puedo elegir más allá de los ideales que se me ofrecen. Pienso que practicar el psicoanálisis permite en gran medida una imparcialidad y un distanciamiento de los ideales, que sin embargo siempre van a continuar allí, por nuestra condición humana pensante. Al ser de esa forma el ideal de lo psicoanalítico, cae en el mismo lugar de las demás dinámicas de la sociedad, al ser también un ideal que quiero alcanzar. Pero esta situación con el psicoanálisis se hace diferente precisamente porque no se busca encajar a un sujeto en los discursos propuestos, sino que se trata de ver en el sujeto y escucharlo para descubrir qué de la teoría puede brindar luces sobre cada caso de psicoterapia.

Este proceso terapéutico es diferente en ambas perspectivas, ya que si bien hay efectos terapéuticos desde la actividad clínica en sus diferentes modos de aplicación, la práctica psicoanalítica no es una terapéutica. Es diferente, ya que tiene efectos terapéuticos, y la importancia está en el principio ético de la experiencia. Solo por efecto de la asociación de la palabra elevada a la estructura constitutiva del sujeto y su malestar no busca la cura, no prevé ninguna finalidad singular, además de que se logre una posición frente a los propios síntomas, deje de creer en el otro y “se enfrente a sus responsabilidades sin pasarlas siempre por los otros”, se entiende también que habrá algo de lo incurable en el tratamiento del sufrimiento humano (Baldiz, 2007, p. 38). Y esta cosmovisión y discurso me han implicado fuertemente al pensarme el quehacer clínico, esta forma de saber sin pretensiones, cosa que el enfoque cognitivo conductual, que es el otro discurso que ofrecen en la carrera, no me hubiera hecho sentir a gusto de haberlo elegido, por disponerse a una dimensión moralista del sufrimiento.

De esa forma, el poder queda en quién sabe y no en los discursos del lenguaje. Es así como el saber se transforma para mí en esta práctica. Puedo saber teorías o acciones concretas a llevar a cabo, pero el saber que como practicante de psicología me encontré es un saber que no corresponde más que al inconsciente. En otras palabras, es un no-saber en juego para cada encuentro clínico; de esta manera el poder se disipa en la relación entre el profesional y el paciente, ya que se convierte en un poder hacer para el paciente implicado en su malestar. Por eso, al inicio del escrito menciono la idea de no ser salvador de nadie y resalto el papel activo del paciente.

La tendencia al ideal y la posición asumida

Dentro del papel del psicólogo se busca obtener resultados, sanar, avanzar; pero dentro de la práctica psicoanalítica esto no es requisito, es efecto. Como profesional en psicología quiero lograr que las personas sanen su malestar, pero por otro lado, al elegir el psicoanálisis lo recomendable es no buscar sanar, y de hecho hay una gran pregunta abierta sobre la posibilidad de la cura en proceso con efectos terapéuticos.

La contradicción llega cuando me doy cuenta en este proceso investigativo que no quiero realmente dejar de lado estos ideales, y llevo insistiendo en una idea de completud y de un saber-todo al seguir persiguiendo las expectativas de los otros a mi alrededor a toda costa, y sin concebir perder alguno de sus anhelos. Asumo entonces un lugar en el que la pérdida me angustia al punto de paralizarme. Pongo también mi persona en el proceso de análisis vigilando mi yo y llevando a cabo un saber desorientado de la ética psicoanalítica.

Durante mi experiencia de vida había estado cómoda con estas ideas de seguir asumiendo un lugar dado por el otro o buscado en el otro, pero ahora esa comodidad estaba desapareciendo constantemente al verme confrontada en la práctica clínica desde un enfoque psicoanalítico. Si quería cumplir con los principios formativos que había elegido, debía movilizar algo en mí para ser la profesional que esperaba, ya que de continuar con

el deseo de llenar todos los caminos e ideales no iba a poder continuar. De esa forma, separarme de un no sé qué, que en el proceso se nubló al inicio y luego se aclaró, iba a permitirme empezar una elaboración sobre mi confusión y contradicciones.

Resistencia frente a un deseo

La soberbia es lo que surgió de este proceso investigativo, del proceso de análisis personal y de mis vivencias en el semestre. Siento que es necesario separarme de cómo había concebido mi relación con este sentimiento, esa interacción con el saber donde solo lo tengo yo, y debo ofrecerlo al otro para aliviarlo, otorgándome un poder que no me concierne. ¿Por qué me causa conflicto el saber? ¿Qué me hace adjudicarle un poder que es mayor o menor según el enfoque?

La visión del mundo que me había acompañado hasta ahora hacía parte aún del mundo que me ofreció mi madre, el colegio, mi pasado aún sin revisar y el cual me urgía analizar. Debía separarme de esa relación con la soberbia, y de esa relación con mi madre para llegar a darme un lugar y asumir una posición en la que estoy implicada conscientemente, una posición que no me invalide o me angustie por ese deseo latente. En la medida en que me siga resistiendo a enfrentar el peso de mis decisiones, solo se incrementará el sufrimiento, y entendiendo que el deseo es el deseo del otro. Esta soberbia no me viene de gratis. Por el contrario, es algo que asumí en su momento, pero que ahora quiero transformar, ya que ese mismo acto me trae una gran soberbia contra mi persona, rechazando mis elecciones y sumiéndome en los conflictos que manifiesto.

Desde la clínica que me profeso las jerarquías y las imposiciones desaparecen, las distancias se acortan, los sujetos tienen voz y es escuchada. Pensarme como una persona o profesional soberbia me parece una ética alejada de la ética del psicoanálisis. Por eso hay una profunda contradicción que permea todo mi saber y actuar, ya que todavía queda la pregunta acerca de qué hago con las contradicciones y cómo las estoy asumiendo.

Para el caso de la psicología como tal, desde el rol que allí se da y la práctica clínica que se hace, el profesional sí cuenta con sus afectos y puede ubicarse en el lugar de persona con un saber que puede devolver al paciente contribuyendo a la disminución del malestar, lo que contrapone la actividad meramente clínica con la actividad basada en los principios del psicoanálisis. Por un lado, se trata de una relación recíproca, de empatía y de una posición de poder que ofrece un bienestar al paciente, al identificar e intervenir en el sufrimiento de este a partir de clasificaciones psiquiátricas y la categorización del malestar como patológico o funcional (Pardinielli, 1996). Por el otro, se trata precisamente de una función casi de espejo, al mostrar solo lo que es presentado por el paciente (Freud, 1911-1913), ejercida alrededor del trabajo elaborado y reformulado por el sujeto del inconsciente emergente en el proceso terapéutico. Ambas perspectivas deben ser tenidas en cuenta, pero se resalta nuevamente la posibilidad de elección, la autonomía del profesional y la persona que toma esa función.

El analista se vuelve una función y un instrumento en la entrada al análisis, y no hay persona del analista, pues este se instaura por completo solo en la transferencia como desecho, en el sentido de lugar en el que se deposita lo que no funciona y en el sentido de deshacer los prejuicios del ego para quedar solo en función de los momentos lógicos del paciente-analizante, y los equívocos de una interpretación que implican al sujeto del inconsciente.

Esa idea de ser función de algo que el otro deviene creo que es algo que me ha atravesado a lo largo de mi vida. Si en todos los lugares que se puede habitar hay imposiciones y prohibiciones sea cualquiera la razón, al menos que el perímetro de tierra que compartimos sea un espacio libre para la apertura total, esto lo asocio inmediatamente con la asociación libre y con la escucha atenta, que son conceptos fundamentales en el psicoanálisis. Pienso que desde siempre tuve una fuerte inclinación a esta forma de ver el mundo, a este discurso. Ya en este proceso de estudiar psicología y tener que elegir un enfoque y un campo pienso que realmente todo se ha ido alineando como mi conciencia me lo ha permitido, y ha sido agradable y a veces también desagradable, porque siento que aún tengo dudas constantes

sobre la decisiones que he tomado. Por eso me pregunto tanto sobre el saber hacer, teniendo en cuenta que el conocimiento está dividido y especializado para tener un mejor punto de observación, por así decirlo. Este es un foco de atención para el profesional a tal nivel de llegar a esas diferencias en los discursos, y por ende se deban asumir decisiones éticas basadas en toda la vivencia propia y singular.

Aun cuando tenemos dudas de las decisiones que estamos tomando, hay algo que nos soporta esa decisión, algo que nos implica y está develando las posiciones que asumimos. No se trata de temer por la decisión tomada o de abandonar todo de forma impulsiva; se trata de tomar una decisión más o menos consciente que estemos dispuestos a asumir, a soportar, a llevar a cabo de forma ética. No digo que siempre vayamos a tener claridad, eso es algo que emerge del proceso, de lo que se va construyendo y elaborando con atención y detenimiento, de lo que se va volviendo consciente. En la medida que las decisiones que tomemos vayan ligadas a un recorrido riguroso del entendimiento de estas, y le demos la importancia que amerita a la responsabilidad que acarrearán por ser precisamente esa posición asumida y visible como imagen a los otros, la contradicción se irá desvaneciendo.

Recuerden que al estar en estas lógicas, terminamos siendo imágenes, productos de un servicio ofertado y demandado, así que tengan viva la pregunta sobre esa imagen dispuesta al público, más que por el mero espectáculo, por el valor ético y humano que acarrea. La imagen va ligada siempre a un discurso y a una serie de posiciones. Por eso cuanto más claridad y más apertura al análisis se tengan, mayor fuerza tendrán las decisiones tomadas.

En mi experiencia aún no es clara la decisión acerca de la posición que he tomado sobre el psicoanálisis; sin embargo, para mí la lección es *confíen en sus elecciones*, porque siempre hay algo ahí que fue de valor en algún momento. Exploren esa decisión, y si no es el lugar donde están cómodos a gusto, no duden en volver a formularse otras posibles elecciones, porque el recorrido es constante, y la transformación también. Lo importante es

estar al tanto de esas decisiones, responsabilizarse y asumir conscientemente cada acto que se pone en juego como persona, como practicante y como profesional, teniendo en cuenta que siempre vamos a estar inscritos en las lógicas del sistemas y permeados por cosmovisiones y teorías que guían nuestro actuar.

Referencias

- Baldiz, M. (2007). *El psicoanálisis y las psicoterapias*. Biblioteca Nueva.
- Freud, S. (1911-1913). *Consejos al médico sobre el tratamiento psicoanalítico (Obras completas, tomo XII)*. Editorial Amorrortu.
- Miller J-A. (1997). *Introducción al método psicoanalítico (1 ed., vol. 5.)*. Paidós
- Pedinielli, J. y Vidaurrezaga, S. (1996). *Introducción a la psicología clínica*. Biblioteca Nueva.

El significado de mi carrera: reconociendo mis emociones y habilidades terapéuticas en el ejercicio clínico

Anónimo

Asesora: Diana Marcela Echeverri Gómez

Introducción

En el transcurso de nuestras vidas pasamos por diversas experiencias, momentos, aprendizajes, sentimientos, y nos encontramos con varias emociones. Cada una de estas vivencias genera en nosotros nuestra propia identidad y configuramos nuestras creencias, que hoy en día hacen parte de lo que somos. Por medio de este escrito me gustaría compartirte, a través del método biográfico narrativo, la descripción y la reflexión de mis procesos internos que han surgido en mi vida, y así contarte un poco de la evolución en mi vida profesional, más específicamente en el proceso de la práctica en psicología clínica.

Finalmente, este escrito no sólo te permitirá conocer mi experiencia, sino que te abrirá un camino de diferentes maneras de pensar y poder autoconocerse, en pro del buen quehacer profesional y brindar el mejor servicio posible a nuestros pacientes. También te daré algunas recomendaciones que te pueden ser de gran ayuda, para tu práctica clínica y formación como psicólogo. Ahora sí, ¡aventurémonos por este camino!

Para mí uno de los sentidos de la vida es dejar huellas en el camino, pero huellas significativas donde al pasar pueda aprender y compartir un poco de lo que soy. Ahora bien, ¿quién soy? Bueno, les cuento, soy una mujer apasionada, emotiva, creativa y con mucho potencial de interacción con

los demás y muy empática, por cierto. También me caracterizo por ser introvertida, leal y muchas veces un poco tímida, reservada, perfeccionista, malgeniada y muy llevada de mi parecer, características que en su nivel debo gestionar un poco más y entender o mirar otras posturas diferentes. Cabe mencionar que todas estas cualidades tienen un recorrido histórico en un total de 21 años, los que tengo actualmente. Dentro de mi rastreo de vida, es importante recalcar y dar total importancia a mis raíces, desde el comienzo.

Para hablar de mí, es fundamental hablar sobre mis padres, quienes siempre me apoyan en lo que necesite, en lo que quiero hacer. Mi papá estudió ciencias sociales, estuvo trabajando como docente y luego como administrativo en el área de educación. De él aprendí y reconocí en mí la alegría, disposición en ayudar a los demás, colaboración, servicio y pasión por la labor. Mi mamá es abogada, trabaja como independiente, es especialista en derecho de familia y derecho administrativo. De ella puedo decir que aporta en mi profesión: pasión, compromiso, entrega y su bonita manera de ver la vida, enfatizando siempre el bienestar de los demás.

Hay una anécdota a la que en estos momentos de mi vida le doy sentido, y es la forma de expresarme y actuar cuando estaba pequeña. Siempre me caracterizaba por preguntar todo, ¿por qué esto?, ¿y para qué sirve? Era bastante curiosa. Para ejemplificar un poco, una vez salí con mis papás a un supermercado (esta historia es contada por mi mamá), y cuando llegamos, aunque suene un poco racista, al frente de mí estaba una persona de color negra. Es así que me acerco, le toco la piel y me miro la mano, como preguntándome por qué tenemos diferente color de piel. Y ahí voy yo, con mis preguntas, a mis padres. Y así fueron más de las situaciones que pasaron. De esto ahora reflejo el interés, la pasión por entender el comportamiento humano, desde chiquita fui muy analítica y crítica, en su medida.

En este punto del relato, no puedo dejar de lado a mi abuela, quien falleció cuando yo tenía 17 años. Ella fue una persona fundamental en mi vida,

porque siempre estuvo para mí, sus consejos, y más que eso su alegría y amor por lo que hacía. Además, cómo olvidar que a pesar de no estudiar nada, tenía un amor grandísimo por las humanidades, por siempre empatizar con el otro. Y a mi tía, mi segunda mamá, ella siempre estuvo también, con su cuidado, amor. Lo servicial que es contribuyó bastante a lo que soy hoy por hoy. Pero hay que entrar en una realidad, que es algo en lo que me quiero detener y es fundamental en mi historia y sentido profesional. Puedo decir que mi infancia fue maravillosa, nunca me faltó nada, compartía con mis primas, amigos, jugábamos. Sin embargo, recibí una crianza sobreprotectora, por parte de toda mi familia. Supongo que fue por ser la hija única y la nieta más pequeña. Siempre estaba acompañada, para hacer tareas, para ir a la tienda, para tomar una decisión, siempre estaba con alguien, situación que para mí empezó a ser conflictiva.

En los primeros años, y digo hasta la adolescencia, fue “normal”, aunque algunas veces me frustraba que no me dejaran ir a la tienda que estaba diagonal a mi casa, o algo parecido. La realidad fue más difícil cuando llegó la adolescencia. Digo que en esta etapa tenemos mayor conciencia de nuestra vida y lo que está pasando, y por más situaciones que pasan. Entonces empezaron conflictos con las salidas, con mis amigos que salía y me relacionaba, a tal punto que me sentía en una jaula o en la zona de confort. Ya había habituado a mí el estar siempre acompañada de alguien. Para ir concluyendo, así como identifiqué y potencié variedad de competencias y cualidades, también identifiqué aspectos en los que debo seguir trabajando y adquirir, como, por ejemplo, hablar con una tonalidad más fuerte, aspecto que cada día voy mejorando más. A su vez, también mejorar mi gestualidad a la hora de escuchar, potenciar más mi seguridad en lo que sé y lo que soy. Teniendo en cuenta la narrativa en cuanto a mi experiencia de vida, me surge la pregunta: ¿cómo administro mis emociones para el desarrollo de mis habilidades terapéuticas?

Ahora bien, ¿a quién no le gusta emocionarse? Alegrarse al ver a compañeros antiguos, sentir el amor de la persona que nos gusta, enorgullecernos ante un proyecto que nos costó bastante y que se ha acabado con éxito, pero

también cuando sentimos miedo por no confiar en nuestras capacidades, llorar por la pérdida de un ser querido o ira cuando no podemos controlar las situaciones. Las emociones son como los colores, diversos, confusos y con matices diferentes, y en muchas ocasiones podemos combinarlos.

En mi vida, y puedo decir que en la de todos, estamos atravesados por una montaña rusa de emociones. Algunas veces estamos en la cima, otras en el medio y en otras en lo más bajo. Estas subidas y bajadas se han reflejado significativamente a lo largo de mi historia y lo que me han formado hasta ahora en mi proceso como una futura psicóloga.

Me remito en mi pasado, momentos y situaciones que han contribuido en mi proceso, donde mi mundo parecía la nublada, fría e insegura ciudad de Ucrania en pleno siglo XXI; pero esto de manera indirecta en mi vida, puesto que, por fuera, siempre reflejaba alegría, nobleza, cercanía y ternura. Sin embargo, dentro de mí abundaban sensaciones, emociones y sentimientos relacionados con la inseguridad de mis propias capacidades, baja autoestima por mi apariencia física, y comparación ante los demás. En pocas palabras, no brillaba con luz propia.

Un aspecto fundamental que resalto anteriormente, y que nos ayuda a entender un poquito más acerca de esta cuestión de las emociones, son los conceptos que lo acompañan: *Sensaciones, emociones y sentimientos*. Me remito entonces a la definición que la psicóloga clínica Molina (2017) nos comparte en su libro *Emociones expresadas, emociones superadas*. Ella nos dice que estos tres conceptos, en nuestra mayor parte de la vida, tendemos a confundir frecuentemente, nos cuesta diferenciar qué significa cada uno de ellos. Además, cuando diferenciamos e identificamos, podemos potencializarlos o gestionarlos de modo que no sean desfavorables en nuestro *pensar, sentir y actuar*.

De esta manera, Molina (2017) nos ayuda a entender un poco las diferencias entre estos tres conceptos, *sensación, emoción y sentimientos*, la cual debemos tener en cuenta alrededor de nuestras vidas, con el fin de regular y afrontar

diversas situaciones. Por sensación entendemos toda percepción que pasa a través de los sentidos. La emoción es aquella respuesta que aparece después de recibir la sensación; además, se podría hablar de la reacción frente a una situación antes de actuar, tras haber generado un pensamiento asociado; estas emociones nos indican necesidades, deseos, motivaciones, ilusiones, etc. Y finalmente los sentimientos se caracterizan por ser estados psicológicos estables y duraderos, pueden persistir sin ningún estímulo y surge tras una emoción (Rocamora, 2019).

Ahora que ya sabemos qué significa cada uno de estos componentes, podemos pasar a hablar un poco más sobre las emociones, ya que es el concepto elegido para hacer énfasis en todo este relato. Me voy a remitir a uno de mis autores de preferencia. Goleman (1998) sugiere que todas las emociones son impulsos en los que se halla implícita una tendencia a la acción; es decir, las emociones son el puente entre el pensamiento y la acción. Por lo tanto, si somos capaces de elegir nuestras acciones, sería más probable que obtengamos mejores resultados. Las emociones simplemente permiten actuar y sentir de maneras diferentes, sin desconectar el conocimiento interior de cómo está el mundo (Orga Martínez Ibáñez, 2017, citado en Rocamora, 2019).

Entrando un poco al mundo de las emociones, me ha parecido interesante la investigación de literatura que ha realizado Goleman (1998), donde resalta los estudios que han tratado de los procesos evolutivos de la inteligencia emocional. Es entonces que a lo largo de los años se estima que las personas desarrollan progresivamente mejor este tipo de aptitudes; se vuelven más capaces de manejar sus propias emociones, impulsos, motivaciones en sí mismo, perfeccionar la empatía y un aspecto fundamental: potenciar las habilidades sociales. Cada vez es más evidente la importancia de potencializar tales habilidades, como el control de las propias emociones, el adecuado manejo de las entrevistas y la capacidad de trabajo en equipo (Goleman, 1998).

Al dar una mirada a mis emociones y al reconocimiento de estas, además de mis propios recursos, me he permitido observar el crecimiento tan grande en mi vida. Créanme que esa es una de las sensaciones más fructíferas que he sentido a lo largo de mi historia. Considero que cada aspecto de nuestras vidas tiene un sentido muy significativo, y que a lo largo de la construcción de nuestra vida vamos hilando estas situaciones y lo que hoy en día somos. Por ello, se me hace fundamental identificar y gestionar nuestras propias emociones, en específico en esta fase de atención psicológica, ya que en ella se movilizan muchas experiencias y momentos fuertes, debemos estar preparados para toda circunstancia.

Al reconocer mis emociones y lo que estaba sintiendo, empecé a tomarlo con otra perspectiva. Claro está, no lo hice sola, estuve o estoy acompañada de unos libros maravillosos, como lo es el de Walter Riso, *Enamórate de ti*, y el de Ruth Nieves, *Cree en ti*. Estos libros me dieron otra mirada de vida; entendí que el querer ser uno mismo es considerar que nos merecemos lo dignamente mejor, fortaleciendo cada aspecto de nosotros mismos y darnos la oportunidad de ser felices, solo por el hecho de estar vivos y disfrutar momentos que valgan la pena. Además, también pude comprender que, para estar bien con los demás, debemos conocernos y saber lo que somos; es decir, parar por un momento y comprender qué emociones estamos sintiendo y cuál es el motivo de esto.

Es así como, con el pasar de los días, fui transformado y reestructurando mis emociones y sensaciones, que en estos momentos resalto como fortalezas. Obviamente quedan cositas por mejorar, pero de esto se trata la vida, ¿no? Somos seres cambiantes y adaptables al entorno. Estas emociones juegan un papel importante dentro de mi profesión como psicóloga practicante; para mí son habilidades que poco a poco fui desarrollando, por ejemplo: felicidad, orgullosa, amable, etc., y por otro lado, emociones que muchas ocasiones me cuesta administrar, como la tristeza, el miedo y enfado.

Bueno, pero se preguntarán ¿todo este relato ayuda en la práctica clínica?, ¿en el ejercicio profesional? Dentro de mi experiencia de vida, he podido

identificar lo importante que es la óptima administración de las emociones, y más dentro del proceso psicológico, puesto que la identificación de emociones juega una gran herramienta de conocimiento tanto de sí mismo como las del paciente, que puede ser usada para comprender de una manera más clara (Kühne, 2004). Si bien el psicólogo orienta al paciente a describir cómo se sienten o lo que sienten ante una determinada situación y expresarlas, ¿cómo el terapeuta reconoce sus emociones?, ¿cómo identificar lo que siente? Aparte de ser psicólogos somos personas, somos humanos, somos hijos, amigos, pareja, no podemos desligarnos de este aspecto.

Para ello, todo ser humano tiene su estilo de vida y su manera de realizar las cosas. En este caso, todo terapeuta cuenta con habilidades básicas para el buen desarrollo del ejercicio profesional. Pero se preguntarán qué son las habilidades terapéuticas. Pues bien, estas se definen como distintas aptitudes y competencias que debe tener el terapeuta con el fin de practicar la atención clínica, esto independientemente de su postura o su enfoque teórico (Ruiz, 1998, citado en Araya-Veliz y Porter Jalife, 2017).

Estas habilidades, según el autor expuesto, menciona que se debe tener en cuenta los siguientes puntos: 1. Interés verdadero en las personas y su bienestar, 2. Autoconocimiento, 3. Compromiso ético, 4. Actitudes que favorecen en la relación terapéutica, como la calidez, autenticidad, empatía y aceptación positiva (Ruiz, 1998, citado en Araya-Veliz *et al.*, 2017). Estas habilidades, para Brammer (1979, citado en Araya-Veliz *et al.*, 2017), deben comprender la capacidad de entender, escuchar, guiar, reflejar, confrontar, interpretar, informar, para que los consultantes se sientan escuchado y comprendidos (Krause, 2005, citado en Araya-Veliz, *et al.* 2017).

Araya-Veliz *et al.* (2017) afirman que los terapeutas más conscientes de sus conflictos personales y de su propia responsabilidad emocional hacia los pacientes pueden ser más sensitivos y capaces a responder terapéuticamente ante las dificultades de los consultantes. Además, Santibáñez *et al.* (2008), citado por el autor anterior, plantea que el ajuste emocional del terapeuta se relaciona significativamente con el éxito terapéutico. Al administrar mucho

mejor mis emociones, puedo garantizar en cierta medida mi responsabilidad como terapeuta, respecto a mi salud mental y mi autocuidado.

Para finalizar, este espacio de reflexión y conocimientos acerca de la identificación de nuestras emociones, capacidades y habilidades terapéuticas, Comier y Comier (1991-1994) y Ruiz y Villalobos (1994) señalan unas características generales para ser terapeuta. En ellas encontramos la regulación emocional como una habilidad fundamental. Un aspecto que ellos ponen encima de la mesa y que me parece que no se debe pasar por alto es la importancia que el terapeuta sepa detectar cuándo, qué, dónde, cuál y por qué experimenta fuertes reacciones emocionales en respuesta tanto a su vida personal como a los pacientes (citado en Bados López, y García Grau, 2011).

Se trata entonces de ser sensibles con nuestros procesos internos y a los procesos de interacción durante la terapia. Como lo mencionan Bados López *et al.* (2011), nosotros como terapeutas debemos analizar nuestras propias motivaciones y reacciones internas que imposibilitan de alguna manera este espacio con el otro.

La atención psicológica ha sido una travesía con muchos retos, en todos los procesos que he ido acompañando, como en psicoterapia, evaluación y orientación vocacional. Puedo decir que lo lindo de estar en cada uno de los procesos es conocer la particularidad de cada una de las personas que llega a consulta. También resalto que cada momento, cada experiencia, cada travesía que pasamos en la vida nos prepara para algo mucho más grande. En mi caso, uno de los mayores retos en mi proceso como practicante de psicología es reconocer, identificar, mis emociones y poder gestionarlas. En breve les comentaré un poco más de esta regulación emocional.

A partir del aspecto teórico en relación con las sensaciones, emoción y sentimientos, estos factores aumentan a mayor escala en esta nueva etapa de mi vida, ya que empecé a ser más consciente de ello y a identificarlo de manera más rápida, de forma que pudiera entrelazarse con la atención

psicológica. Sin embargo, en algunas ocasiones la llegaba a confundir. Es de gran importancia conocer un poco de teoría sobre las emociones, pero también conocer las diferentes estrategias para afrontarlo.

Semanas antes de mis primeras consultas psicológicas, empecé a sentir emociones como miedo y angustia, además de tener sueños recurrentes acerca de esta situación. Emociones que surgieron por ser algo un poco desconocido. Si bien dentro de las clases de clínica se genera el conocimiento y se realizan actividades prácticas, este momento no se parecía como aquellas clases. Ya era momento de demostrar mis capacidades y toda la disposición a contribuir positivamente en el proceso de los pacientes. Fue así que empecé a llenarme de valor y a decirme frases positivas.

Queridos lectores, llegó el día de mis primeras consultas; por suerte estas emociones de miedo y angustia se habían disminuido a gran escala, me sentía segura de mis capacidades. Sin embargo, dentro de mí sentía gran expectativa de lo que fuera a surgir. Estas primeras secciones fueron significativas, ya que me dieron un poco más de confianza en cómo llevar el proceso, cómo preguntar, por dónde llevar la entrevista, y lo más importante: generar ese *rappport* que muchas veces tememos.

Otro de los jueves que tenía programadas consultas, en horario de las 2:00 p. m. y a las 4:00 p. m., se cancelaron por motivos personales de los pacientes, lo cual evocó en mis pensamientos: ¿qué hice mal para que no vinieran?, ¿será que no genere *rappport*?, ¿no les gusto?, entre otros pensamientos que generaron en mí emociones de tristeza e ira, además de sentimientos de frustración y angustia.

Esta situación me remitió entonces a pensamientos que en algún momento de mi historia les había comentado: ¿será que sí soy capaz? En ese momento, solo pensaba en ello, ¿pero saben? Como tenía algún tiempo, hablé con la docente asistencial, me desahugué y luego empecé a reconocer que estaba sintiendo y cuál era la magnitud del malestar que estaba surgiendo en mí, para lo cual entendí que me estaba refugiando en ese “no soy capaz”, “no

vienen porque no les gusté”, entre otras, con el miedo de enfrentarme de verdad con mis capacidades.

De esta manera, cambié mis lentes y entendí que muchos de los pacientes van a desistir de los procesos. Algunas citas no asistirán, y no vamos a saber nada más de ellos, y esto por qué. Desde mi experiencia de la atención y conocimientos alrededor de la práctica, estas situaciones ocurren porque sabemos que en consulta movemos fibras, se ponen sobre la mesa diversas emociones, situaciones, experiencias, que para el consultante resulta complejo decir. También tenemos que comprender el proceso autónomo de cada paciente. De esta manera entendí este momento y pude gestionar esas emociones generadas a partir de estas consultas.

Días después, en diferentes sesiones atendidas, se evocaron mis emociones de tristeza. En una de las sesiones el consultante me comentaba: “Mi hija fue tocada por un amigo de la familia”, situación que inmediatamente activó una alarma en mí, así que fui indagando un poco más de ello, y evidencié que esta situación actualmente no estaba generando algún riesgo para el consultante y su familia, por lo cual bajó mi estado de alarma y me remitió a sentir tristeza e ira por el momento por el que había pasado. En esa situación empecé a escuchar mucho más al consultante y concentrarme en todo su relato, con el fin de bajar los niveles de estas emociones que en su momento no me estaban ayudando de ninguna manera.

También quisiera comentarles otro de mis mayores retos que me generaban miedo y angustia, y es a cómo intervenir en los diferentes consultantes. Cada uno de ellos es particular e inigualable. Es así que me remito a uno de mis consultantes, el cual es el típico consultante que todos queremos evitar, el consultante que no habla, se le dificulta expresarse y para él todo está bien. En ese momento, mi mente solo se remitía a pensar qué voy a hacer. Después de hablar un poco con ella, de identificar sus mayores motivaciones y lo que más le gustaba hacer, me di cuenta de que, por medio del dibujo, escritura y pintura, podía expresar mucho más de lo que

expresaba verbalmente. Empecé a generar diferentes actividades en pro a ello, y aquella consultante se fue abriendo un poco más al proceso.

Otra de las situaciones en consulta fue el relato triste y angustiado de una chica que llegó a mi puerta, y considero que fue una de las experiencias más fuertes que por ahora he sentido en cuanto al manejo de mis emociones. Ella me dijo: “Mi papa nunca estuvo presente en mi vida”, “a él ni le interesa conocerme” y “lo identifico como mi papa, pero no ha cumplido el rol como se debe”. Mientras ella me comentaba estas situaciones y cómo se sentía en cuanto a ello, empezó a generar en mí emociones de tristeza, ira y nostalgia.

Además de ello, la chica empezó a llorar, momento que aumentó mis emociones. De lo que han venido conociendo de mí, han identificado que soy una mujer muy pasional y sentimental, por lo cual ver a una persona triste hace que de repente yo también esté llorando. En esa situación me remití a respirar consciente, esto sin dejar de escucharla, y empecé a separar mis emociones de lo que me remitió la consultante. Otra de las técnicas que utilicé para mi regulación emocional fue enganchar mis pies y tensionarlos, esto con el fin de reducir mi emoción de tristeza y generar sensaciones conscientes que me mantuvieran despierta, para escuchar y estar concentrada para la consultante.

A partir de todo este relato de mi travesía por el mágico colorido mundo de la atención en psicología, expongo, entonces, que a través de todas mis experiencias en este ámbito clínico fui adquiriendo y fortaleciendo aquellas habilidades. Es por ello que en todas las consultas que estaba presente, siempre estaba presente en mí el bienestar del consultante; además, potenciar la habilidad del autoconocimiento es una herramienta fundamental para el éxito de un buen terapeuta, y esto lo iba entendiendo cada vez que alguna situación con mis consultantes, por ejemplo: nunca se me va a olvidar cuando una de mis consultantes me remitía sus sentimientos de sus padres y lo triste que la hacía sentir. Allí puedo decir que saqué a flote mis habilidades, identifiqué mi emoción y empecé a regular.

Identificar mis emociones y autorregularlas fue de gran ayuda, puesto que así generaba en la consultante mayor confianza y empatía, ya que estaba en la escucha constante y en la validación de las emociones y de lo que estaba sintiendo.

Finalmente, la capacidad de autorregulación de las emociones actúa como una destreza o habilidad deseable en el terapeuta, ya que en este ejercicio no solo se trata de observar al otro, sino de observar mis reacciones, incluyendo mis pensamientos y mis sensaciones, y no dejarme llevar por situaciones negativas. Además, este reconocimiento de mis emociones me va a permitir, también, minimizar las distracciones relacionadas a mi vida personal y dejándolo afuera del ambiente terapéutico, lo que relaciono totalmente con mi experiencia antes comentada (Araya-Veliz *et al.*, 2017).

Recomendaciones

Futuros colegas o personas interesadas en este escrito, les cuento que el reconocimiento de nuestras emociones y llevarlo como una herramienta terapéutica no se logra de la noche a la mañana. Es un proceso, una travesía por un mundo sin límites. Es así que les recomiendo tener una trazabilidad de sus emociones, de los que más les afecta y tienen conflicto; de esta manera podemos tener una mayor regulación de nuestras emociones y convertirlo en una habilidad terapéutica significativa, para nuestros consultantes. Los invito entonces a que conozcamos la experiencia de vivir mis emociones, esta travesía maravillosa de la atención a mis consultantes, el cómo me siento y cuál es mi regulación emocional.

Esto nos lleva a que nosotros como psicólogos en cada consulta somos como un frasquito vacío, y por cada situación que identifiquemos vamos llenando el frasquito con estas particularidades del paciente. Lo anterior, con el tiempo, hará que el proceso sea más eficaz y el consultante se sienta más identificado.

Para finalizar, es de gran importancia, para nosotros como psicólogos, poder identificar y reconocer nuestras emociones, cómo nos estamos sintiendo, no podemos desligarnos a que cada uno de nosotros es persona y siente. Pero sí debemos gestionar nuestras emociones con el fin de que no interrumpen nuestro ejercicio clínico, y sea aún más objetivo y valioso para cada uno de los consultantes. Además, esta gestión de las emociones considero que va muy de la mano con las habilidades terapéuticas que vamos desarrollando y fortaleciendo. Cada consultante es único, oportunidad que nos da a nosotros a explotar toda la creatividad y generar aún más habilidades terapéuticas o potenciar las que tenemos.

Referencias

- Araya-Veliz, C. y Porter Jalife, B. (2017). Habilidades del terapeuta y Mindfulness. *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, XXVI (2), 232–240. <https://www.redalyc.org/pdf/2819/281952112010.pdf>.
- Bados López, A., y García Grau, E. (2011). Habilidades terapéuticas. Facultad de Psicología, Departamento de Personalidad. Universidad de Barcelona. <http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/18382/1/Habilidades%20terap%3%a9uticas.pdf>.
- Barragán Estrada, A. R., y Morales Martínez, C. I. (2014). Psicología de las emociones positivas: Generalidades y Beneficios. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 19(1), 103-118. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=29232614006>
- Goleman, D. (1998). *La práctica de la inteligencia emocional*. Kairós.
- Kühne, P. W. (2004). Integración del modelo psicoterapéutico cognitivo. *Revista de Psicología de la Universidad Bolivariana*, (1-2), 1-10.

Molina, C. (2017). *Emociones expresadas, emociones superadas: Una guía para lograr el equilibrio psicológico a través de la gestión de nuestras emociones*. Zenith.

Rocamora, (2021). *Los sentimientos en tiempos de pandemia*. Universidad de Mayores Experiencia Recíproca Sede Social: C/ Abada, 2 5º 4-A 28013 Madrid.