

## APROXIMACION A LA PSICOTERAPIA

Maurice S. Friedman uno de los estudiosos mas prolíficos de Martín Buber nos presenta en este escrito una visión del acercamiento de Buber a la Psicoterapia.

Enmarcado dentro del pensamiento dialógico de la filosofía Buberiana, el autor fundamenta los principios terapéuticos en la teoría filosófica del Yo y Tú.

Es poco conocida la influencia ejercida por la filosofía del dialogo en la psicoterapia y en el psicoanálisis. La psicoterapia dialógica esta basada en la mayoría de los casos en la filosofía del dialogo y en la antropología filosófica de Buber. En la obra *Yo y tú* Buber distingue la relación “Yo-Tú” como directa, reciproca, presente y abierta de la “Yo-Ello” que se representa también como sujeto-objeto, en la cual uno se relaciona con el otro solo indirectamente y no recíprocamente, conociendo y usando al otro. Lo importante no es lo que pasa en las mentes de los participantes sino lo que sucede entre ellos. La filosofía del *Yo y tú* resalta la diferencia entre la existencia simple y la existencia autentica, entre ser humano y ser entero, entre estar fragmentado y la unidad de las partes conflictivas, entre relaciones parciales y totales con los otros. Nadie llega a ser una persona entera pero podemos movernos en la dirección de una mayor integridad mediante una mayor conciencia y mejor respuesta ante cualquier situación nueva.

Es una ilusión pensar que una relación genuina se alcanza cuando dos personas se enfocan en tratar de satisfacer sus necesidades, aun con el interés de un autodescubrimiento o de un crecimiento personal. Una relación genuina debe cultivar la totalidad de la existencia y no solo depender de las habilidades del otro para llenar mis vacíos. Aun si pienso que compartimos un interés y yo requiero que el otro haga algo por mi, no podré establecer una verdadera vida de dialogo llamando su atención, gastando tiempo en nombre de la intimidad o comunidad.

En una relación debemos tomar distancia del otro para verlo como independiente, esto nos permite entrar en relación como individuos. La verdadera esencia y sentido del Yo se encuentra en la interrelación. Soy llamado a ser por ti y viceversa, así cuando me aceptas como un ser único nos confirmamos mutuamente, no como modelo sino como la persona única que soy llamado a ser. Acortando las distancias entre nosotros y entrando en relación cultivamos la esfera del “entre”, espacio donde se refuerza este contacto.

Estamos acostumbrados a pensar en términos de polaridades, el individuo vs. la comunidad, el dentro vs. el afuera, pero ver solo polaridad es oscurecer la realidad humana, la realidad humana primaria es la vida del dialogo que sucede en la familia y en la comunidad.

Dentro y fuera, son construcciones del ser entero que les precede y las origina. Solo la posibilidad de contacto directo entre seres humanos completos da vida a la esfera del “entre”. La división entre dentro y fuera es útil en ciertos aspectos de nuestras vidas, como la distinción entre lo que vemos, lo que soñamos, lo que evocamos y lo que alucinamos. Así un evento verdadero de nuestras vidas no es ni dentro ni fuera sino que llama al ser entero. Solo superando esta distinción entre dentro y fuera podremos entender que la vida de dialogo se da en la esfera del “entre”. Yo me encuentro con el otro desde mi espacio y el otro se encuentra conmigo desde el suyo; y nuestras vidas se interrelacionan en la vida de dialogo. Nuestro sentido de ser viene luego del encuentro con el otro.

Todos estos elementos dan cabida a la llamada psicoterapia dialógica, la cual esta centrada en el encuentro entre el terapeuta y su paciente. Esta corriente persigue la cura desde el encuentro. Si el psicoanalista es visto como un mediador indispensable para traer material del inconsciente al consciente, ello no es todavía cura desde el encuentro. Solo cuando se reconoce que todo lo que sucede dentro de la terapia, asociación libre, sueños, silencio, dolor, angustia, sucede en el contexto vital de la relación entre terapeuta y paciente, entonces podremos llamarlo psicoterapia dialógica. La cura desde el encuentro, que menciona Friedman en el escrito y que se le atribuye a Trüb, es un evento de dos caras que no es susceptible de manipular para obtener ciertos resultados. Lo que es crucial no es la habilidad del terapeuta, sino lo que sucede entre el terapeuta y el paciente y entre el paciente y los otros.

La mayoría de los escritores postmodernos parecen pensar que debemos ver al self como una entidad esencial, no relacional o como un constructo social, el producto de una interacción social sin unicidad. Esta distinción peca de no reconocer que en la vida de dialogo el self se realiza y descubre su unicidad en la relación con el otro, con el Tú.

Los principales elementos de la terapia dialógica son el “entre” que es el espacio donde se reconoce la dimensión ontológica del encuentro entre las personas, también el aspecto dialógico como elemento esencial de la existencia humana en la cual nos

relacionamos con el otro en su unicidad y otredad y no solo como contenido de nuestra experiencia. Desde este punto de vista lo psicológico es solo el compañero de lo dialógico y no la realidad en si.

Otro elemento de esta terapia es tomar distancia y entrar en relación como fundamento de la antropología filosófica de Buber.

Todos estos elementos nos llevan a la cura desde el encuentro, donde el terapeuta y el paciente se encuentran en el terreno del Yo-Tú, terreno de la reciprocidad y la apertura.

El inconsciente es uno de los principales elementos de la teoría psicoanalítica, aquello que se persigue traer a la conciencia en el psicoanálisis clásico. Buber incluye este elemento dentro de la psicoterapia dialógica y supone el encuentro y la comunicación de un inconsciente con otro. Si el inconsciente guarda nuestras experiencias, entonces también puede reprimirlas y por ello el olvido. Para Trüb en la cura desde el encuentro la represión en lugar de ser un aspecto de la naturaleza humana o una manifestación de la civilización y su descontento, se erige como una negación del encuentro. En la persona entera el inconsciente tiene un impacto directo no solo en la vida consciente sino en otros, precisamente porque representa la totalidad de la persona. En la persona dividida, por el contrario, el inconsciente ha sufrido una escisión donde no solamente existen materiales reprimidos sino que lo que emerge de la persona no representa su totalidad sino solo un fragmento de ella. Así como en la persona entera el inconsciente es el terreno del encuentro y una parte integral de lo interhumano, en la persona dividida es el producto de la ausencia o la negación del encuentro. Por ello podemos inferir que la forma de superar la división de lo reprimido es a través de la cura desde el encuentro.

La culpa existencial (ver glosario: culpa) es otro elemento de la psicoterapia dialógica y es un evento del “entre”. Esta culpa es la que uno mismo se impone en una situación personal. La culpa de Freud es inconsciente y uno no la conoce. La culpa existencial si la conoces. La culpa no reside en la persona humana, al contrario, el humano esta parado, en el más real sentido del término, en la culpa que lo envuelve. Similar, la represión de la culpa y la neurosis que deviene de esta represión no son meramente fenómenos psicológicos sino eventos reales entre los hombres.

La culpa existencial también deviene de violentar el orden común de la existencia, el fundamento de toda experiencia humana. Todos entendemos, en términos de familia,

amigos compañeros de trabajo o grupo social, lo que significa violentar las realidades sociales que compartimos.

La inclusión es un elemento más de la psicoterapia dialógica y debe ser distinguida de empatía que va del otro lado de la relación dejando el nuestro y la identificación que se queda en nuestro lado. La terapia depende también de la relación Yo-Tú en cuanto a la apertura, la reciprocidad y la presencia. Imaginando lo que el otro percibe, piensa, siente y quiere es como me incluyo en un dialogo genuino. Puedo ser empático o intuitivo en nuestra relación, pero solo si me inclino totalmente en tu dirección lograre tu presencia entera. Cualquier acción menor de mi parte solo incluirá al otro en parte, manteniéndolo a distancia por distracción o desinterés. Si alguna vez hemos sido objeto de atención completa, entonces habremos experimentado inclusión en un dialogo genuino.

Seria incorrecto pensar que la inclusión significa tomar al otro y que este pierda su propia individualidad en la relación. Para Buber la inclusión no significa estar simbiotizados. Inclusión es imaginar lo real, lo cual significa experimentar la relación sin perder la individualidad. Es en el proceso de estar totalmente presente ante el otro que se inicia el dialogo genuino. Cuando puedo ver al otro en su unicidad y en su respuesta personal a una situación común, entonces practico la inclusión.

Inclusión o imaginar lo real, no significa que uno pierde su individualidad, deja de ver por si mismo o pierde su propia realidad. En este sentido es lo opuesto a la empatía en el sentido estricto del término. Empatía es tratar de ocupar el lugar del otro, mientras la inclusión es tratar de enfocarse en el otro sin perder la unicidad. Aun así no es posible captar la unicidad del otro, ni la unicidad de uno mismo ni la de la relación. Ni la empatía ni la identificación puede confirmar al otro, ya que la verdadera confirmación (ver glosario: confirmación) significa precisamente que yo lo confirmo en su unicidad como otra persona. Solo la inclusión, o la imaginación de lo real, puede confirmar al otro ya que solo la inclusión realmente capta al otro en su otredad y lo trae a la relación.

Buber resalta a través de su obra la idea de que nos encontramos en el encuentro con los otros, respondiendo a la llamada del otro. Pero no perdemos nuestro centro en un encuentro amorfo con el otro. Si vemos a través del ojo del otro y experimentamos el otro lado, no dejamos de experimentar la relación desde nosotros. No entendemos la angustia del otro por la nuestra; ya que el otro puede estar angustiado en una forma distinta a la

nuestra. Pero podemos divisar algo del otro lado de la relación, ya que la persona real no permanece encerrada en si mismo o usa la relación como medio para su propia realización.

La relación Yo-Tú en la psicoterapia dialógica no puede ser nunca totalmente reciproca. Existe el contacto reciproco, la confianza reciproca, la preocupación reciproca pero no inclusión reciproca. El terapeuta puede y debe estar del lado del paciente en una relación bipolar, imaginando lo que el paciente siente, piensa y quiere. Pero el terapeuta no puede esperar o demandar que el paciente lo incluya. Aun así hay reciprocidad incluyendo el compartir las experiencias personales del terapeuta si ello fuera útil para el proceso terapéutico. Por ello la reciprocidad es un elemento fundamental de la terapia dialógica.

La cantidad de reciprocidad posible y deseada en la terapia no depende solamente del estado de la relación, sino de la unicidad de la relación entre el terapeuta y el paciente y del estilo y fuerza del terapeuta. Muchos terapeutas declaran haber llevado sus sentimientos al encuentro terapéutico en mayor o menor grado y muchos declararon haber sido curados mediante el encuentro o al menos haber crecido en creatividad y sabiduría. Nada de esto cambia el principio básico que la expresión de las emociones del terapeuta dialógico debe ser siempre en beneficio de la terapia y nunca en servicio de la cura del terapeuta o de su propio deseo.

Es de relevancia notar que la cura desde el encuentro si implica reciprocidad entre terapeuta y paciente, que el terapeuta es llamado como persona y también como profesional, que es vulnerable y debe tomar riesgos, que es no solo tomado en cuenta sino también responsable. Terapeutas profesionales tienden a tomar la responsabilidad de los pacientes que cometen suicidio como falla personal y en cambio aquellos que mejoran como éxito del paciente. La cura desde el encuentro, en contraste, acepta la realidad del “entre” y reconoce que no es el crédito del terapeuta si la terapia va bien y su descrédito si va mal.

Solamente la relación bipolar en la cual el terapeuta esta simultáneamente de su lado y del lado del paciente puede producir la confirmación. Si aceptamos que la confirmación es central para la existencia personal e interpersonal, entonces la desconfirmación, especialmente en los estados tempranos del desarrollo, debe de ser un factor preponderante de la sicopatología. En lugar de buscar la génesis de la neurosis y la psicosis en la

gratificación frustrada de las pulsiones, deberíamos buscar en la desconfirmación familiar que impide la confianza básica del niño.

En los momentos de mayor transferencia, los pacientes necesitan entregarse en manos del terapeuta para provocar el contacto. La apertura y disposición de terapeuta para recibir lo que el paciente proyecte es necesario para que el paciente pueda confiar totalmente. La confianza existencial de una persona a otra es necesaria si la cura del paciente esta por suceder. Sin esta confianza ni aun los más aptos terapeutas podrán efectuar la cura existencial. Aceptación y confirmación de la persona como tal es solo el primer paso. El terapeuta esta también al pendiente de las potencialidades del paciente y puede influenciar su desarrollo. Curar no significa traer lo viejo sino delinear lo nuevo. No es confirmar lo negativo sino balancear lo positivo. Por ello la confirmación se puede volver una lucha con el paciente, por el paciente y contra el paciente.

La preocupación muchas veces significa luchar con el paciente dentro del dialogo con él. Hans Trüb nos ayuda a entender el significado de la confirmación en la terapia mediante su concepción de los dos estados. En el primero, la persona que viene con el terapeuta es la persona que ha sido desconfirmada por el mundo, una persona que requiere de un confidente, un hermano o hermana mayor, alguien que verdaderamente escuche o que imagine lo real al escuchar. El segundo paso se hace necesario dada la parte enferma del paciente que sigue de la desconfirmación, la persona ha renunciado al dialogo activo con su familia, amigos y comunidad. En algún momento, sin poner a un lado el primer paso, el terapeuta debe dar el segundo paso en el cual se ayuda al paciente a recuperar el dialogo con la comunidad. El terapeuta representa los valores de la comunidad. Sin este segundo paso no habrá una cura real.

La psicoterapia dialógica no es una escuela sino un movimiento que ha tenido representantes y pioneros en distintas escuela de psicoterapia, la mayoría ha sido influenciado por Martín Buber. Es importante distinguir a los terapeutas del dialogo quienes se han movido en dirección de la cura desde el encuentro, habiendo sido o no influenciados por Buber y los psicoterapeutas dialógicos que han tomado la cura desde el encuentro como tema central de su trabajo y que fueron directamente influenciados por Buber.

Son terapeutas del dialogo aquellos cuyos escritos han iluminado uno o mas de los elementos de la psicoterapia dialógica. Terapeutas del dialogo son un diverso grupo que va desde Carl Jung hasta clínicos psicodinámicos y fenomenólogos existenciales. Así, Jung va más allá que Freud en la dirección de reconocer la unicidad y otredad del paciente y del terapeuta. Jung insiste en que el análisis es un dialogo entre dos seres humanos. Ludwing Binswanger igualmente, ve al self realizándose en la relación Yo-Tú de “amor comunal” y “comunidad” en contraste con la existencia autentica de Heidegger. Harry Guntrip describe su propia teoría de relaciones de objeto cerca pero no alcanzando al *Yo y tú* de Buber. Carl Rogers ve cambios en los clientes producto de la relación. Usa el término Yo-Tú para caracterizar la relación terapéutica y para manifestar una firme preocupación por confirmar al cliente. R. D. Laing se apoya en la inclusión y confirmación de Buber y entiende la esquizofrenia en términos de separación y acercamiento. Por su parte Rollo May entiende la cura desde el encuentro como un canal de fuerza impersonal en el dialogo personal mediante la intencionalidad, responsabilidad y decisión.<sup>1</sup>

La obra de Hans Trüb se basa en la vida de dialogo. Inicialmente entrenado como Jungiano, Trüb dice de cómo el cerrado círculo del self era nuevamente forzado hacia una relación en los tiempos en que, en contra de su voluntad, se encontraba confrontando a sus pacientes no como terapeuta sino como ser humano ante otro ser humano. De estas experiencias logro entender el verdadero sentido de la responsabilidad del terapeuta. El terapeuta toma responsabilidad por las cosas olvidadas y perdidas y con la ayuda de su psicología ayuda a traerlas a la luz. Pero el terapeuta sabe en el fondo de su alma que el significado secreto de esas cosas que se han traído a la conciencia primero se revelan en el encuentro con el otro.

Considero que esta traducción permite entender una posición en la que Martín Buber, a través del escrito de Maurice S. Friedman, nos introduce al mundo de la psicoterapia basada en una corriente dialógica que fundamenta la filosofía Buberiana del “Yo-Tú”. Esta posición ha permitido a varios teóricos del psicoanálisis el desarrollo de una posición dialógica ante la práctica psicoterapéutica.

---

<sup>1</sup> Roger Frie, *Understanding experience*, Routledge, London and New York, p.68.