

Lo esencial de las perspectivas interpersonal y relacional

(Mi punto de vista a partir de lo aprendido
con Sullivan, Fromm, Levenson, Buechler y
desde la propia experiencia)

Alejandro Ávila
(2023)



¿Qué es lo interpersonal? :

Aceptar, explorar y estar en el “encuentro con el otro”

- Las áreas de la experiencia se vuelven conflictivas sólo si despiertan ansiedad en los otros significativos
- Los niveles de ansiedad del sujeto son producto de los niveles de ansiedad de su entorno temprano
- La mente y la actividad humana no residen “en el individuo”, sino que se generan “entre individuos”; las personalidades se despliegan como ajuste a las opciones interpersonales, y no son comprensibles hasta que no se ha llevado a cabo un complejo proceso interactivo que lima las aristas.
- “La personalidad es el patrón relativamente duradero de situaciones interpersonales recurrentes que caracterizan una vida humana” (Sullivan, 1940)



Lo interpersonal, una necesidad básica

- Las necesidades hacen referencia a las relaciones interpersonales, e incluyen la evitación de la ansiedad y de mantener la autoestima: se denominan **necesidades de seguridad**.
- No es solo la “conexión emocional” sino la evolución de la necesidad de apego a la **necesidad de intimidad** (sujeto construido en el vínculo social)
- Origen exógeno de la ansiedad: “La ansiedad es originada por perturbaciones emocionales de ... la persona significativa, la persona con la cual la criatura está haciendo algo” (HSS, 1953, p. 29). [la angustia es tomada de los cuidadores por medio de lo que HSS denomina “vínculo empático”]
- La ansiedad en el vínculo, inescapable, opera como una tendencia desintegradora de la satisfacción de las necesidades del bebé. La ansiedad es el factor de alteración del sistema de mutua regulación interpersonal y social, sistema a la vez armonioso y de compleja evolución.
- **El perfil de la personalidad del niño resulta grabado en forma nítida con el aguafuerte de la ansiedad de sus padres.**

La salud mental es...

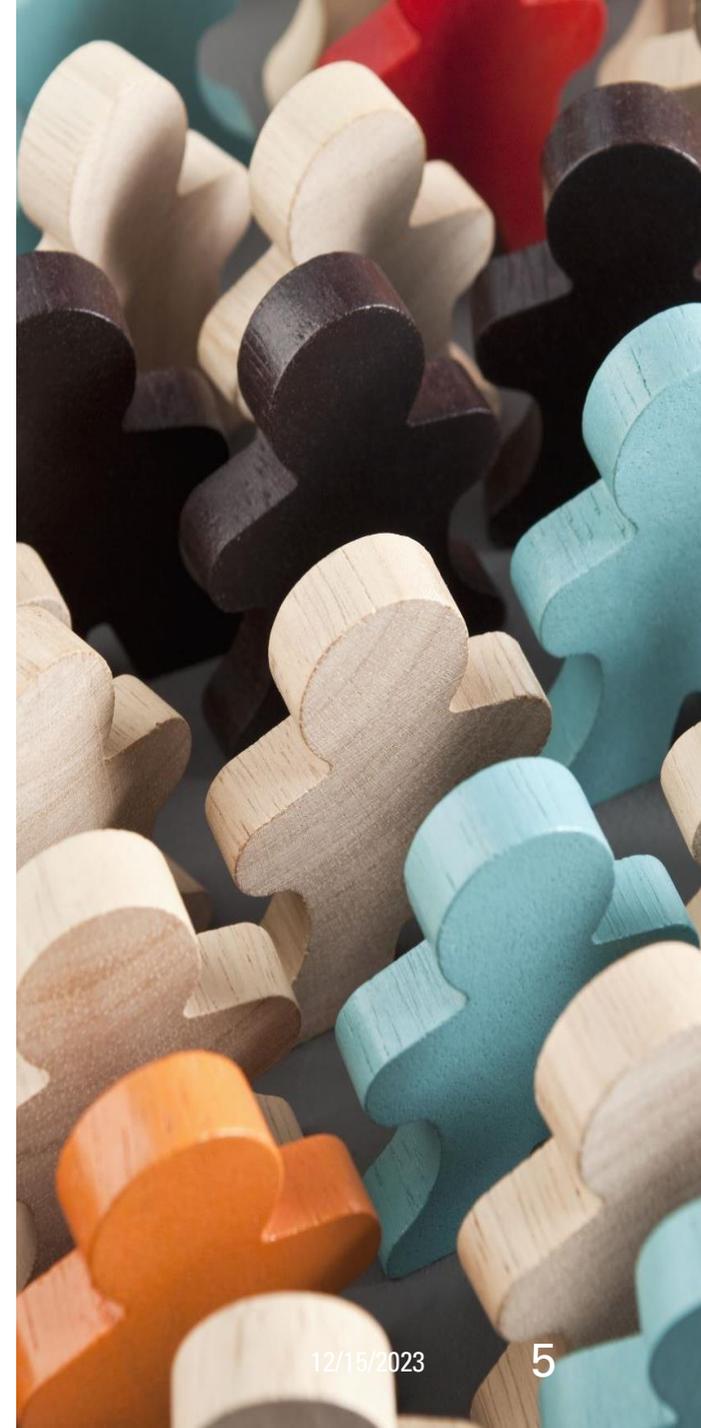
- Un equilibrio siempre flexible entre buscar/satisfacer necesidades biológicas/psico-afectivas, y busca/satisfacer necesidades de seguridad (social-interpersonal).

La relación es terapéutica....

- Si logra un balance dinámico entre las operaciones para mantener la seguridad interpersonal y las que facilitan el aprendizaje interpersonal.
- Actitud básica del Terapeuta: **Respeto continuo a las necesidades de seguridad del paciente.**
 - Comunicación empática, sin colusión, respetuosa con las diferencias inevitables de experiencia entre T. y P.
 - Usando el lenguaje natural del paciente
 - Pre-condición: establecer y mantener una **“atmósfera de seguridad”**

Se detecta la patología interpersonal

- Mediante la **INDAGACIÓN DETALLADA** y la observación del lenguaje de la persona y sus **significados personales** (p.e. “Me hace gracia que ...”) **(Cuando lo que se expresa es malestar y/o rabia)**
- Los contrastes entre lo vivido (la experiencia de la persona), lo hablado-narrado, lo interpretado.... Diferencias entre la validación personal vs. familiar vs. consensual
- El terapeuta es un **OBSERVADOR PARTICIPANTE** (Observamos lo que el otro hace **observándonos a nosotros interactuando con él/ella** y escuchando lo que dice de la interacción y sus experiencias)
- **LEVENSON: No es ¿qué significa esto? SINO ¿qué está pasando aquí?**
- **“El analista es un observador de su propia experiencia de participación” (Levenson, 1972)**



Y... ¿Cómo estamos nosotros? (Levenson, 1981)



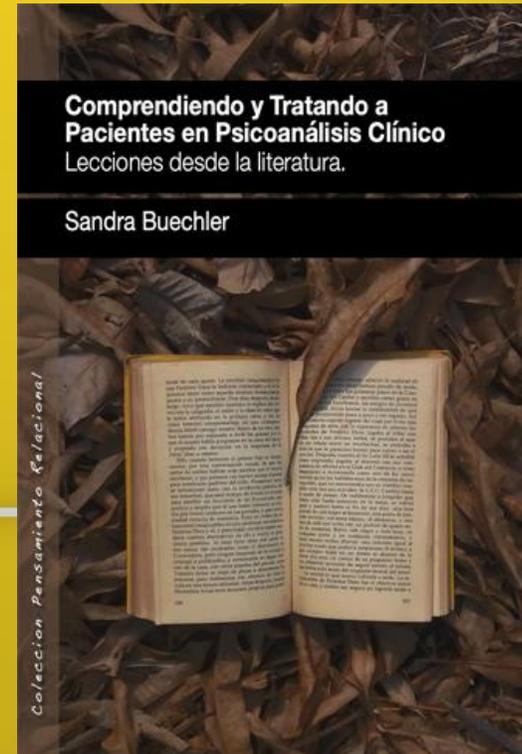
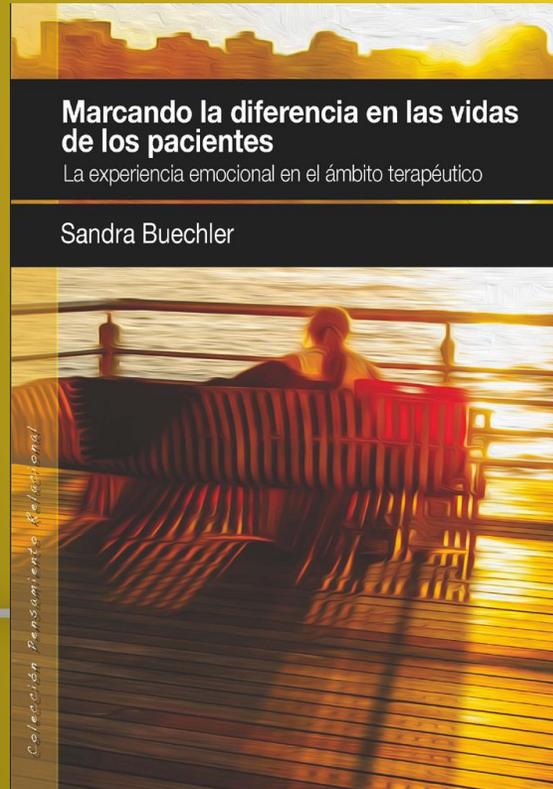
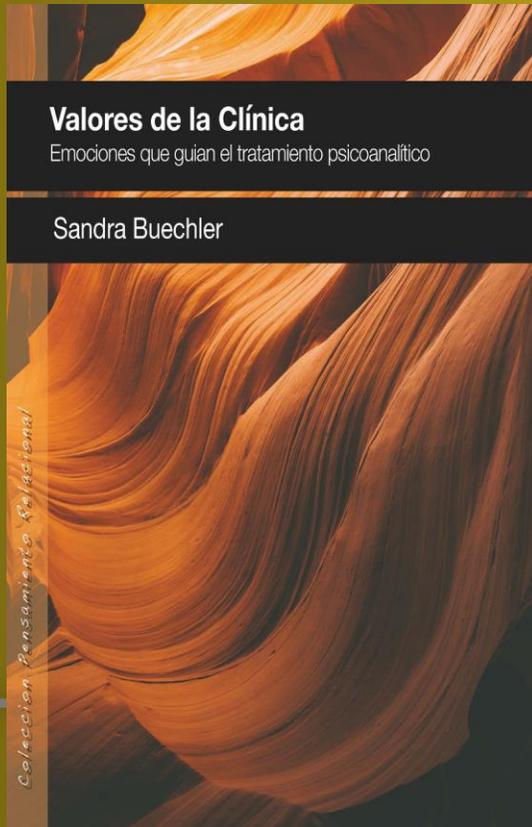
- Si no los necesitamos (a los pacientes) para sostenernos, somos libres de involucrarnos (con ellos).
- **El psicoanálisis comienza cuando lo que se habla entre los dos participantes también se vive entre ellos.**
- No se trata de lo que el paciente ha proyectado "sobre" o "dentro" del terapeuta, sino de **quién es realmente el terapeuta y qué aporta al encuentro de terapia.**
- El psicoanálisis no es realmente la cura por la palabra; **es la cura por la experiencia.**
- La curación es el **enriquecimiento de la experiencia de sí mismo**, no la claridad sobre los motivos
- **El terapeuta**, en lugar de ser un arqueólogo que clasifica fragmentos para reconstruir la nave, **se convierte en un participante de un viaje, un compañero de viaje.** No le interesa lo que le pasa al paciente; **sólo le interesa ampliar lo que sucede entre ellos.**
- Cuando el paciente habla de su vida, no decimos: "¿Qué está diciendo sobre sí mismo?" Decimos: **"¿Qué me está diciendo sobre sí mismo? ¿Quién soy yo para él? ¿Quién es él para mí? ¿Qué está haciendo conmigo al decirme y qué estoy haciendo con él cuando decido preguntarle esto, o para responder o para callarme? "El análisis es lo que se hace sobre lo que se dice "**



No se trata de ser perfectos, sino de ser/reconocerse

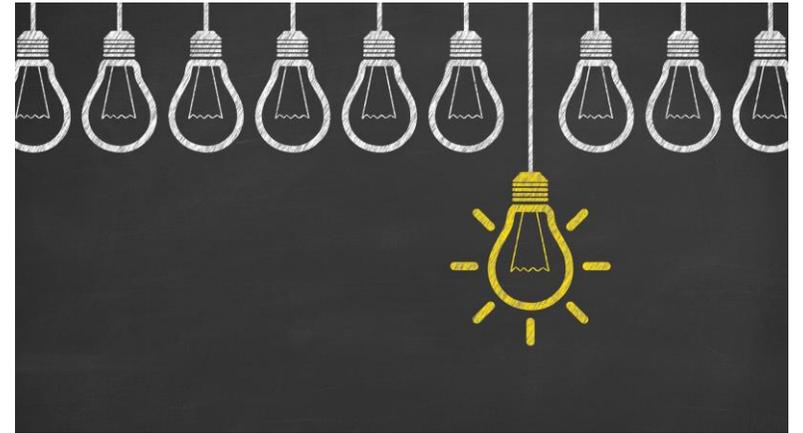
- “Pero yo insistiría en que un requisito mínimo absoluto es que el terapeuta esté muy alerta a su propia presencia, con una aceptación de la **inevitabilidad** de que las propias necesidades, preferencias, presunciones y limitaciones de uno entren en juego. Esto no es un fracaso de la terapia; es la esencia misma de la terapia. **Un analista perfecto**, y algunos de nuestros colegas se esfuerzan denodadamente por lograr esa epifanía, **volvería loco al paciente**”. (Levenson, 1992, pág.464)
- “**El paciente es un paciente porque su vida se ha caracterizado por una pérdida de autenticidad**, por ser utilizado (o dejado utilizar) por otras personas para sus propios fines. La exploración mutua de la relación interpersonal del paciente y el terapeuta funciona porque desarrolla, con el tiempo, **un sentido de confianza y respeto por la integridad del otro** (esto se da en ambos sentidos)”. (Levenson, 1992, 460)

Y DE SENTIR... CON SANDRA BUECHLER....



SANDRA BUECHLER NOS LEGA SU EXPERIENCIA

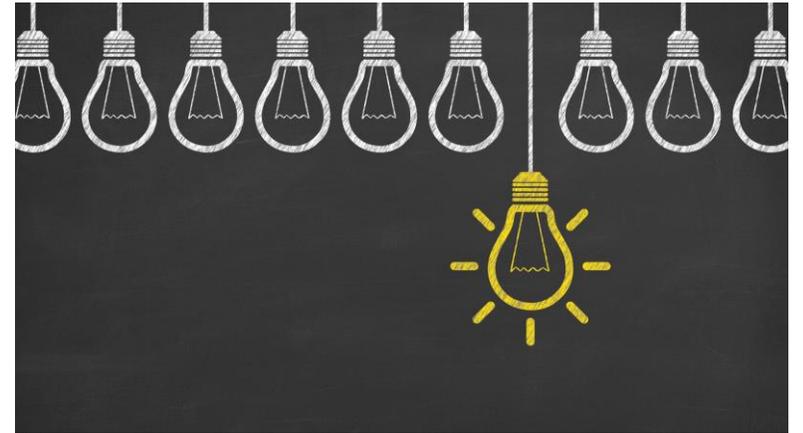
(CON FROMM) HEMOS DE ESTAR ALERTA Y RECONOCER LOS RASTROS DE NUESTRA PROPIA SOLEDAD O EL MIEDO A LA SOLEDAD (Y AL ABANDONO)



- LA SOLEDAD EN EL TRABAJO CLÍNICO NOS PROVOCA AGOTAMIENTO
- EL TRABAJO CLÍNICO NOS CONFRONTA CON PÉRDIDAS PERMANENTES (AUNQUE NO INMEDIATAS)
- EL/LA PACIENTE NO COMPRENDE REALMENTE NUESTRAS INTENCIONES, ES PROBABLE QUE DUDE DE ELLAS
- EL/LA PACIENTE ESPERA QUE **SEAMOS** ESE ALGUIEN SIGNIFICATIVO O QUE NECESITA

SANDRA BUECHLER NOS LEGA SU EXPERIENCIA...

- IDEALIZAMOS AL NECESARIO SUPERVISOR/A,
PROYECTANDO EN ÉL/ELLA NUESTRA AUTOEXIGENCIA,
NUESTRAS NECESIDADES NARCISISTAS..
(¿CÓMO OBTIENE GRATIFICACIÓN NARCISISTA
UN PSICOTERAPEUTA?)



- ¿PODEMOS SER GENUINOS, NOSOTROS MISMOS, CON EL/LA PACIENTE, SIN INVADIRLE NI MANIPULARLE?
- PERO SI SOMOS/INTENTAMOS SER VERDADERAMENTE “NEUTRALES” NOS DESCONECTAMOS DE NOSOTROS MISMOS...
- ¿CONSIGO PERCIBIR TANTO LO QUE “QUIERE OBTENER” LA OTRA PERSONA, COMO “LO QUE NECESITA”?
- EN LA TERAPIA SE TRATA DE PENSAR, SENTIR, JUGAR, EXPLORAR JUNTOS.... NO DE SOMETERSE A LO QUE EL OTRO QUIERE O PIENSA...



¿Qué hace que un psicoterapeuta lo sea (o pueda serlo)?

- **A PARTIR DE SU NATURALEZA Y SUBJETIVIDAD**
 - CAPACIDAD DE **EMPATÍA**, SIEMPRE MEJORABLE
 - HOSPITALIDAD (**AMOR-AGAPE** AL OTRO QUE SUFRE)
 - CAPAZ DE CUIDARSE (LA PROPIA **SALUD**, EN TODAS SUS FACETAS)
- **POTENCIADO POR SU FORMACIÓN... EN LA QUE**
 - SE IMPLICA EN EL **APRENDIZAJE/DESCUBRIMIENTO** DE LA TEORÍA, DE LA TÉCNICA, DE SUS APLICACIONES Y LIMITES
 - VIVE LA TERAPIA PERSONAL (QUE LE PERMITE **VIVIR EN PRIMERA PERSONA** LO QUE INTENTA LOGRAR)
 - EJERCE SUFICIENTE PRÁCTICA SUPERVISADA, **COMPARTIDA**

Lo **interpersonal** se atrapa en la fina observación del otro (el otro es observado desde el observador, siempre subjetivo, que a la vez que le observa se deja observar)

Lo **relacional** se atrapa en la experiencia mutua del encuentro con otro, resuena en la mutua conexión empática, o en la extrañeza ante la dificultad de esta.

Lo interpersonal / Relacional nos convoca a una
reflexión sobre lo genuino y lo impostado...
en el Self y la Identidad...

“... si hubiese tenido, a tiempo, acceso a ese “yo” y,
en consecuencia al “tú” y al “nosotros””

(E. Carrère, 2000, *El adversario*)

Seguiremos en Enero....