

*Estar presente en la
relación
cultivando la presencia en
la relación*

Beatriz Rodríguez Vega
10 y 11 de Mayo de 2019

Oportunidades y riesgos del rol de terapeuta

Oportunidad de entrar en contacto con muchas vidas humanas, ofrece la posibilidad de un conocimiento del mundo y de la experiencia humana.

Oportunidades y riesgos del rol de terapeuta

- *esfuerzo constante*, sumido gran parte de su tiempo en un mundo de relaciones
- *indaga la mente/cuerpo de otro*, desde una posición de aceptación
- pero *el otro* no sólo no indaga la suya sino que *probablemente no le reconoce como otro* real sino como otro virtual en relación con sus apegos previos.

Oportunidades y riesgos del rol de terapeuta

El terapeuta se convierte así en un experto en captar el punto de vista de los demás.

Riesgo de despersonalización

Funcionamiento a un nivel “intelectual”, de la explicación, separándose del nivel de proximidad con lo que ocurre (¿de la pasión?), pérdida de la inmediatez, distanciamiento de la experiencia inmediata.

Oportunidades y riesgos del rol de terapeuta

Separación de la experiencia inmediata

emergencia de emociones perturbadoras y desestabilizantes, como la sensación de ambigüedad, el sentido de absurdidad existencial o la sensación de aburrimiento.

Experiencia de vida vicaria, de “segunda mano”

Oportunidades y riesgos del rol de terapeuta

Sentimiento de soledad emocional

Implicarse emocionalmente regulando sus emociones sin expresarlas más que cuando son útiles para el paciente

Se entrena para mantener una distancia adecuada

Tienen que regular la conexión y la desconexión

El terapeuta debe permanecer conectado con el paciente, resonar con la experiencia emocional, pero conectado a sus recursos.

Oportunidades y riesgos del rol de terapeuta

Y por último están las reacciones del propio medio del terapeuta, de su familia cuando empieza a formarse, de sus amigos, de las personas que conoce, posibilidad de atracción y temor, rechazo, agresiones.

Oportunidades y riesgos del rol de terapeuta

El problema no es sentir el afecto,
el problema es intentar escapar del sentir, lo que hace que no estemos
presentes.

En muchas ocasiones intentamos defendernos, resistir, negar, disociar,
reprimir o evitar.

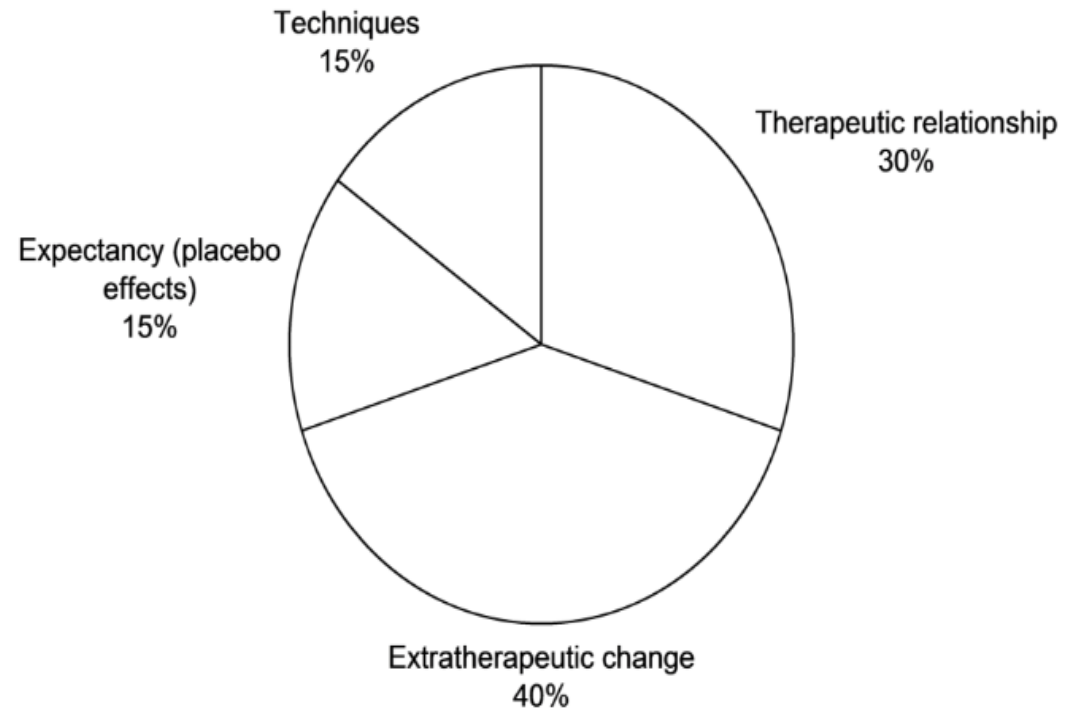
- Norcross y Wampold, 2011

Las alianzas terapéuticas de éxito, los terapeutas suelen ser afectuosos, empáticos, comprensivos y receptivos, se aproximan a sus pacientes con una actitud abierta y colaborativa.

Investigación en psicoterapia y figura del terapeuta

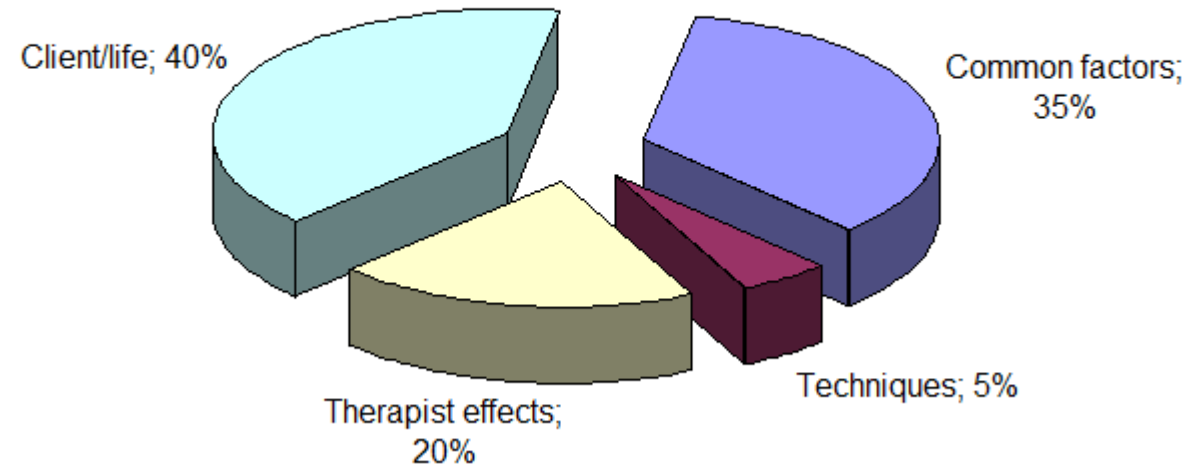
- ✓ ha demostrado que la relación terapéutica es central para el cambio en los pacientes en psicoterapia.
- ✓ sugiere la *presencia terapéutica* como un punto nuclear terapéutico que contribuye al desarrollo de una relación terapéutica positiva.

Percentage of improvement in Psychotherapy patients as a function of therapeutic factors (Lambert, 1992, P.07)



Formación de terapeutas y Factores comunes

Elevada participación de características del terapeuta en los resultados de la terapia (Norcross y Lambert, 2011)



Estar presente

¿Que es estar presente?

¿Cómo sabes que estás presente?

- Freud (1912) afirmaba que el terapeuta debería atender a su paciente con “atención flotante”:

“Consiste en no hacer ningún esfuerzo por concentrar la atención en nada particular y mantener la misma medida de calma y quietud atenta con respecto a todo lo que uno escucha – de “atención uniformemente suspensa”.

*“Experimentar el mundo privado del cliente como si fuera propio-
pero sin perder nunca la cualidad del como si-, esto es la empatía, y
resulta esencial para la terapia”.*

Carl Rogers 1961

Presencia cognitiva o terapéutica

(Geller y Greenberg, 2002)

Apertura a la experiencia del paciente.

Apertura a la propia experiencia.

Capacidad para responder desde esa experiencia.

Énfasis en atender al momento manteniendo la meta y reorientando la atención entre la experiencia propia y la del paciente.

“La facultad de traer de vuelta deliberadamente la atención errante, una y otra vez, constituye el fundamento mismo del discernimiento, del carácter y la voluntad. Nadie es maestro de sí mismo si no la tiene.

La educación que mejorara esta facultad sería la educación por excelencia”.

Willian James 1980

Papel de Mindfulness en el desarrollo de la presencia terapéutica

- Estar con conciencia plena en la experiencia interna y externa.
- Observándola, sin estar capturado por la experiencia. Yo observador
- PRESENCIA se refiere a la estabilidad de mindfulness, al grado en el cual estás enraizado en la propia conciencia
- Esta capacidad va mas allá de los espacios formales de meditación y se extiende a tu vida

El maestro zen Shunru Suzuki (1970)

“Si su mente está vacía estará siempre dispuesta a todo, estará abierta a todo. En la mente del principiante hay muchas posibilidades; en la mente del experto hay pocas”

Como se cultiva

MBI TAC

Mindfulness based Intervention Teacher Assessment Criteria, 2012

Dominios

1. Organización, ritmo y realización del curriculum de la clase
- 2. Habilidades relacionales**
- 3. Personificación de Mindfulness (Embodiment)**
4. Guía de las prácticas de Mindfulness
5. Transmitir los temas del curso a través de la indagación interactiva y la enseñanza didáctica
6. Sostener el ambiente de aprendizaje del grupo

MBI TAC

- Seis Niveles de competencia, desde no competencia hasta avanzada
- Habilidades relacionales
 - Nueva relación con nosotros mismos y con nuestra experiencia
- Personificación
 - Foco en el momento presente
 - Actitudes de MF: paciencia, no juzgar, mente de principiante, confianza, no lucha, aceptación y dejar ir, generosidad y gratitud.

*Los antiguos Maestros
no intentaban educar a la gente,
sino que suavemente enseñaban a no-saber
Las personas son difíciles de guiar
Cuando creen que saben las respuestas
Cuando saben que no saben, encuentran su propio camino*

LAO TSE
TAO TE KING

Intención

Reactualización constante de la intención

Identificar tu nivel de activación

- Con la conciencia somática
 - Monitoriza la alerta psicofisiológica

Regulación emocional

- Necesaria para poder estar presente en la relación terapéutica
 - Grounding
 - Anclas
 - Lugar seguro
 - Establecer límites
 - Tensar zonas de vulnerabilidad
 - Respiración
 - Regulación de imágenes
 - Emociones trabar con ellas
 - Diálogo interno (frases capacitadoras o incapacitadoras y críticas)

¿Qué recursos están ya aquí?

- Escribir sin parar

¿qué temas?

WAIT

- Why Am I Talking?
- Por que estoy hablando?

Dialogo consciente

- Pausa
- Relax
- Abrir
- Confiar en lo que emerge
- Habla con la verdad. (la verdad subjetiva)
- Escucha en profundidad

Indagación apreciativa

La indagación compartida o apreciativa es el medio fundamental para la conversación terapéutica y su elemento central es la pregunta y la forma de preguntar.

Escucha y observación narrativa (pegada a lo explícito, verbal y no verbal)

Reflexión y diálogo

Toma de conciencia en el ahora y aquí

Niveles de indagación

1. Escucha y observación narrativa (pegada a lo explícito, verbal y no verbal)
2. Reflexión y diálogo
3. Toma de conciencia en el ahora y aquí
 - En el cuerpo
 - Pensamientos y sentimientos
 - Relacion con otros patrones más amplios en la vida

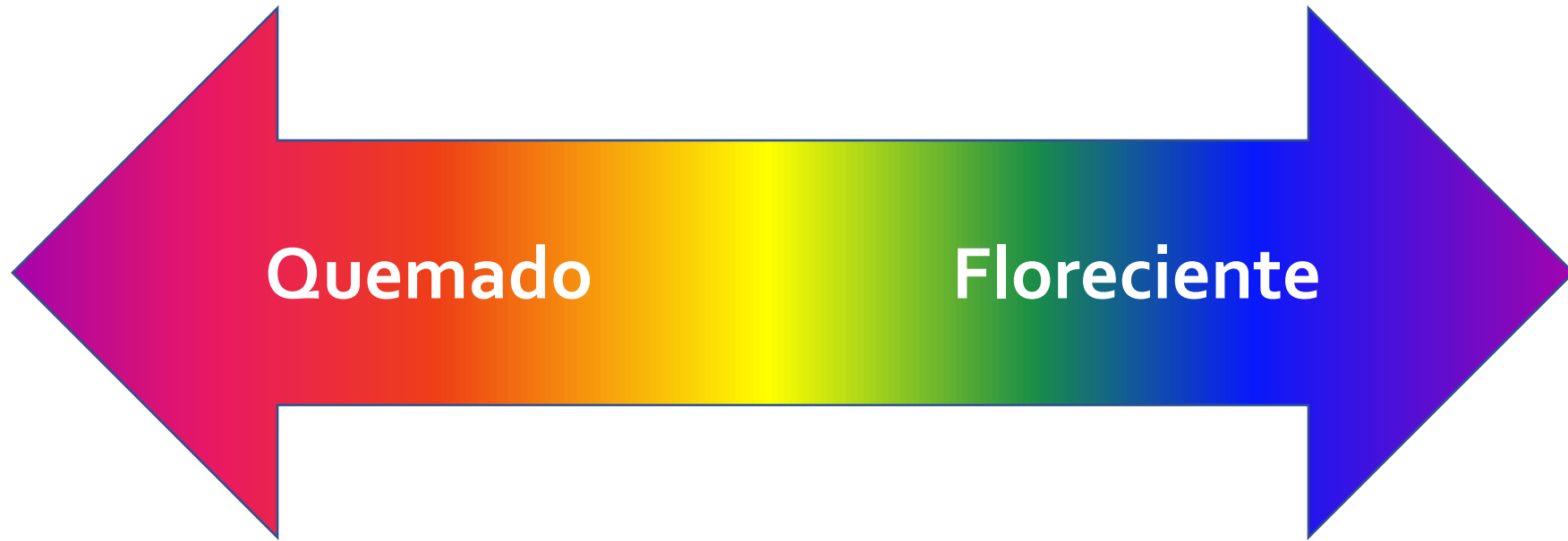
Escenas temidas

Fomentar mindful practice

- Auto-conciencia
- Auto-monitorización
- Auto-regulación
- Auto-compasión

El bienestar tiene que ver con involucrarse, no con retirarse

¿Cómo estás ahora mismo?



Tomar conciencia

- ¿Cuáles son algunas **señales de alerta tempranas** del estrés?
- ¿Cuáles son algunas **señales de alerta tardías** del estrés?
- ¿Cuáles **pensamientos y sentimientos** acompañan estas señales de alerta?
- Converse sobre esto con un colega

Cultivar emociones positivas: Gratitud

- "...no es sólo la mayor de las virtudes, sino también la madre de todas los demás." (Cicerón)
- El sentimiento que experimenta una persona cuando atribuye un beneficio que ha recibido, a la acción de otra persona (Emmons, 2004)

Beneficios del agradecimiento

- Las emociones positivas en sí mismas (McCulloch et al., 2002; Watkins et al 2003)
- Bienestar físico
- Estilo cognitivo más flexible
- Cuidado de los pensamientos y acciones hacia otros (Algoe y Haidt 2009)

Preguntas reflexivas: cultivar el observador

"¿Qué ideas y sentimientos están afectando mi capacidad para observar y escuchar?"

"¿Qué es nuevo o único sobre esta situación?"

"¿Qué estoy suponiendo que podría no ser cierto?"

"¿Qué experiencias previas y expectativas afectan el cómo veo la situación?"

"¿Hay cosas que di por ciertas y que no son tan claras?"

"¿Qué haría un colega de confianza?"

Igual que yo...

Imagínate una persona “difícil”, tal vez un paciente

Esta persona tiene un cuerpo y una mente, igual que yo.

Esta persona tiene sentimientos, emociones y pensamientos, como yo.

Esta persona, en algún momento de su vida, ha estado triste, desilusionada, enojada, herida o confundida, igual que yo.

Esta persona en su vida experimenta dolor físico y emocional y el sufrimiento, igual que yo.

Esta persona quiere estar libre de dolor y sufrimiento, igual que yo.

Esta persona quiere ser feliz, igual que yo.

C-M Tan, *Buscar en tu Interior* (Nueva York: Harper Collins, 2012)