

**Congreso Internacional**

***Emociones y sistemas. Terapia sistémica, relaciones emotivas***

Turín, 10/11 de Octubre, 2008.

## **Las emociones del terapeuta**

*Marco Bianciardi*

*Traducción de Ignacio Célery S.<sup>1</sup>*

Cualquier cosa que se entienda por el término 'emoción', creo que se puede afirmar sin duda que estamos hablando de un proceso (en este sentido sería siempre mejor hablar de 'emocionarse' más que de emociones...).

Lo subrayo ya que cuando intentamos reflexionar sobre los procesos, el empeñarse en hacer una lista y clasificarlos (y, por lo tanto, nombrar y reagrupar las emociones como si fueran cosas...) no nos permite hacer muchos progresos; parece más útil reflexionar sobre la *forma* y las *características* del proceso, y *sobre cómo se inscribe en la más amplia ecología de los procesos vitales en que participa*.

Me gustaría, por lo tanto, empezar hablando de emociones y palabra, o bien de la relación entre la palabra y el emocionarse del hombre.

Partamos preguntándonos si también los animales se emocionan... Creo que la respuesta debe ser positiva, por lo menos en tanto concierne a los animales superiores, los mamíferos.

Aunque pienso que es del todo correcto creer que entre el miedo del gato por el perro y los miedos del hombre, existen notables diferencias.

La pregunta, entonces, puede ser reformulada como sigue: ¿Qué cosa diferencia las emociones de los animales del emocionarse del hombre...?

La emoción del animal debemos suponerla como circunscrita a las situaciones y a los comportamientos, como una suerte de respuesta instintiva y necesaria: a cada situación dada corresponde una emoción específica, la que aparece como instruída genéticamente. Se trata de una emoción previsible, repetitiva, que no parece tener mucha fantasía por así decir, que es siempre la

---

<sup>1</sup> Psicólogo de la P. Universidad Católica de Chile. Miembro del Equipo de Trabajo y Asesoría Sistémica (eQtasis), del CAPs de la Universidad de Chile. Mail: icelery@gmail.com

misma, no sorprende, no se complejiza y no se diferencia en mil facetas a veces totalmente subjetivas, peculiares de ese individuo y sólo de él...

En el hombre, por el contrario, parece que sucede justamente esto: el emocionarse puede asumir los más diversos colores y matices; podemos tener emociones intensísimas en respuesta a estímulos mínimos; sabemos emocionarnos tiernamente cuando volvemos a los lugares donde hemos pasado nuestra infancia; podemos sufrir penas de amor con años de distancia; experimentamos emociones difíciles en definir, como la melancolía, el aburrimiento, la nostalgia, la vaga sensación de esperar algo que tampoco nosotros sabemos qué cosa es...

No solo esto, además nos damos cuenta que las emociones se entrelazan, se sobreponen, se contradicen; experimentamos odio-amor, miedo y esperanza, deseo y rechazo al mismo tiempo y por el mismo motivo.

Y más aún: la misma situación puede provocar emociones de espera ansiosa en mí y de aburrimiento mortal en ti; lo que a uno le da miedo, para el otro resulta excitante, etc.

En fin, lo que quizás es todavía más sorprendente: nos asustamos, nos alegramos, nos excitamos, experimentamos disgusto por una palabra... es decir por nada concreto, por un débil o ínfimo sonido que oímos – o también, y aún más radical: podemos emocionarnos de sólo pensar o recordar una palabra...

Esta es una buena pista: el hombre a diferencia del animal puede emocionarse escuchando una palabra.

Les propongo por lo tanto reflexionar sobre un extraño anillo.

Aunque a primera vista puede aparecer contraintuitivo (porque estamos acostumbrados a contraponer el *logos*, el lenguaje racional, a la emotividad y a la pasión) es justamente el acceso a la palabra lo que inaugura la experiencia emotiva del hombre.

Es con el lenguaje que el emocionarse se libera de la previsibilidad estímulo-respuesta y comienza a hacerse colorido, poliédrico, contradictorio, matizado, imprevisible, difícilmente enmarcable...

Esto porque el lenguaje abre una hendidura, una herida se podría decir, una grieta: se trata de la diferencia lógica, y de la distancia insalvable, entre la palabra y la cosa, entre los hechos y la narración de los hechos, entre el mero *dato* de realidad y la 'realidad' tal como es *tomada*, capturada, en el lenguaje y hecha relato y narración.

Esta distancia, obviamente, se pone también, y sobre todo, entre la inmediatez de experimentar una emoción y el relato (mediado por el lenguaje) que hacemos: La palabra llega siempre un instante después del movimiento del emocionarse y es, sobre todo, siempre inadecuada. Hay un desvío... debemos siempre seguir la emoción para traducirla en palabra. El relato de la emoción no dice nunca lo que se ha movido en nosotros.

Y esto no resta sin efecto: al seguir las emociones, la palabra las transforma, al traducirlas las redefine y las contextualiza, las matiza y las exalta, las fragmenta y las recompone...

Las que suponemos que son las 'emociones' circunscritas, previsibles, inmutables, del animal, en la experiencia humana, quien se involucra en la tarea imposible de hacerlas palabra, y *justamente en tanto* se involucra en la tarea imposible de hacerlas palabra, comienzan a moverse hasta llegar a ser coloridas y matizadas, contradictorias, ambivalentes, del todo subjetivas, imprevisibles.

Este es un primer extraño anillo: es el lenguaje el que abre el espacio a las emociones, pero las emociones preceden siempre a la palabra.

La palabra es condición para emocionarse, y en este sentido lo precede... pero, una vez que se abre el espacio, cuando me emociono en el aquí y ahora, las palabras, por decirlo así, llegan siempre después y son siempre inadecuadas. La palabra, que ha abierto el paso, que ha creado la hendidura, que ha puesto el vacío, en las cuales se insinúan las pasiones... a las pasiones mismas no tiene acceso.

Si reflexionamos sobre las características del encuentro psicoterapéutico, reconocemos que este es el lugar de la palabra por excelencia.

Sin embargo y justamente por esto, se vuelve también el lugar de las emociones y de las pasiones, lugar del deseo y de la espera.

Lo que he argumentado ahora debería aclarar por qué la contradicción es sólo aparente.

En psicoterapia existen límites precisos respecto del hacer, del actuar; se puede sólo hablar y escuchar: y en este espacio de la palabra y del silencio, de la escucha y del preguntarse, el otro comienza a narrar las propias emociones, ya que el hacerlo palabra nunca es suficiente, no satisface nunca y en un cierto sentido, falla siempre. Este relatar no se detiene, no se cierra y se apresura así en explorar zonas y dimensiones del emocionarse, aspectos y facetas de la emoción, antes desconocidas.

Estoy convencido de que esto vale para todas las psicoterapias,

incluso si existen diferencias significativas: en psicoanálisis por ejemplo será sobretodo el silencio del analista en mantener abierto el vacío en el cual las emociones se des-plazan, en terapia sistémica será la curiosidad un poco irreverente del terapeuta, serán las preguntas circulares, o la propuesta de nexos inesperados.

En cada caso, en este particular dispositivo que es el encuentro psicoterapéutico, se desencadenan, se explicitan, se revelan, emociones adormecidas, no dichas, insospechadas, perdidas se podría decir...

¿Pero por qué debemos recuperar emociones que parecen haberse extraviado?

No podemos detenernos ahora sobre esto, pero parecería que la emoción (que como hemos visto no puede ser plenamente narrada, no puede ser dicha de una vez por todas, relatada con plena satisfacción se podría decir...) sin embargo 'debe' ser narrada.

Por lo tanto, en un cierto sentido, la traición de la palabra es necesaria...

Las emociones necesitan la palabra, que no obstante siempre las traiciona.

El lenguaje traiciona siempre las emociones cuando busca narrarlas – y sin embargo esta traición es necesaria: porque las emociones que no pueden hacerse palabra en ocasiones se enferman...

Y es este el segundo extraño anillo que les propongo: las emociones son siempre traicionadas por la palabra, pero las emociones que no pueden ser traicionadas por la palabra, pueden *traicionar al sujeto que las ha vivido*.

Una de las hipótesis, lo sabemos, es que la experiencia emocional no traducida en palabras, y no integrada por lo tanto en la trama de aquel relato dirigido a nosotros mismos que es, en definitiva, nuestra subjetividad, permanece en nosotros como experiencia dividida, dividida por la congruencia que con esfuerzo siempre buscamos en el incesante construir y reconstruir del relato que somos nosotros, o incluso de la metáfora que somos nosotros.

Naturalmente este punto requeriría una reflexión bastante más amplia y profunda.

En cualquier caso esto nos hace reflexionar sobre el destino de las emociones: aun siendo siempre traicionadas por la palabra, parecen tener la necesidad, por así decir, de la palabra que traiciona.

Esto es más válido aún en el encuentro psicoterapéutico, naturalmente.

Se podría afirmar que este último es un encuentro que, privilegiando la palabra, crea un espacio que se abre a emociones no dichas para que estas últimas puedan finalmente hacerse palabra y relato – para que pueda ser inventada, en conjunto, una nueva narración que integre aquellas emociones que el espacio del encuentro ha permitido desplazar (de e-mocionar<sup>2</sup>, precisamente)

Paralelamente, se podría suponer que los impasses de las psicoterapias esconden siempre emociones no dichas, no dichas ante todo a nosotros mismos...

Naturalmente es inevitable que este ocultar emociones no dichas pueda ocurrirle a quienes se dirigen a nosotros (en el fondo el paciente está ahí por esto), pero es inevitable que nos suceda también a nosotros: el punto es que nosotros deberíamos saber que esto nos sucede y por lo tanto deberíamos saber interrogarnos sobre nuestras emociones no dichas, al menos cuando las cosas parecen no andar.

Vayamos entonces al emocionarse del terapeuta.

Para hacerlo volvamos al animal del cual hemos empezado: el mamífero que todos nosotros somos. Porque no somos ángeles: somos mamíferos exiliados del paraíso terrestre, pero mamíferos de todas formas.

Lo subrayo para recordar que cuando nos encontramos con las personas que se dirigen a nosotros, ante todo nos olfateamos, nos olemos, aunque en sentido metafórico...

Y en el olfatearnos, la emoción que se mueve en nosotros es inmediata, precede la palabra.

No solamente: esta emoción la comunicamos de todos modos, lo queramos o no, lo sepamos o no; lo comunicamos más allá de la palabra y a pesar de la palabra, lo comunicamos en acuerdo o en desacuerdo con las palabras que le digamos al otro - y eventualmente también a nosotros mismos...

Pues bien: en el encuentro psicoterapéutico (como en todos los encuentros significativos por lo demás) las emociones (las emociones inmediatas, de los mamíferos, quiero decir) son las que cuentan. Por una parte dicen cómo me siento en relación conmigo mismo y cómo me involucro en la relación con el otro (son los verdaderos indicadores de cual es, para mí, la cualidad de la relación); por otra parte, instruyen la relación (son los input, o las perturbaciones, más

---

<sup>2</sup> El término original es «e-muovere», cuya traducción literal sería ‘e-mover’; se cree que el autor estaría estableciendo una descomposición de la palabra, o instalando un juego lingüístico, que tiene como resultado que el emocionar se caracteriza por un desplazamiento de las emociones. En este sentido, en español la palabra ‘moción’ hace referencia a la acción de mover o ser movido, de ahí que se entienda entonces ‘e-mocionar’ como movimiento o desplazamiento de las emociones. [N. Del T.]

potentes y eficaces, aunque, y justamente por esto, implícitas, no dichas, subliminales, secretas a nosotros mismos...)

La calidad de las emociones que tenemos es fundamental tanto como un termómetro de la relación, así como en el definir la relación que se está actuando.

Si estamos conscientes de esto, no nos sorprendemos del hecho que todos los métodos y aproximaciones terapéuticas puedan resultar útiles (aunque no siempre, obviamente: ningún método resulta siempre útil, pero todos pueden resultar útiles).

Ni nos sorprendemos del hecho de que las investigaciones sobre la eficacia de las psicoterapias concuerdan en mostrar que en psicoterapia cuenta la persona del terapeuta más que el método.

Porque aquello que cuenta son las emociones: las emociones en relación.

A este propósito creo que es útil recordar que los pacientes a veces saben perdonar mucho.

Pensemos por ejemplo cuando, como jóvenes terapeutas en los primeros años, entrábamos en sesión y estábamos aterrorizados al encontrar a los pacientes: nos temblaban las piernas, literalmente, y seguramente lo comunicábamos, de algún modo o en algún nivel.

Sin embargo, a menudo los pacientes tienen tal necesidad, y tienen tal confianza, que no ven el miedo, la niegan y saben aprovechar en cambio su entusiasmo de neófito y su buena voluntad.

Quisiera recordar para este propósito la primera familia que realmente ví en terapia. Se trataba de un niño de 7 años indexado por los profesores ya que, a la reanudación de la escuela, había comenzado a estar ausente a causa de una sintomatología psicósomática: cada mañana se quejaba de náuseas y tendencias al vómito que le impedían ir a la escuela. Propuse verlo con sus padres y durante el encuentro fueron los mismos padres los que conectaron el síntoma con la reciente muerte del abuelo (vivían en una granja junto a sus abuelos paternos), pero se trataba obviamente de una conexión lineal: el niño no había superado el duelo reciente y estaba todavía mal..., comencé a proponer preguntas circulares (estaba recién formándome en Milán) y muy pronto emergieron conexiones circulares (el síntoma permitía al niño estar cerca de la abuela, viuda reciente y todavía inconsolable, se hacía cargo del duelo de todos, permitía al papá 'distraerse' de la pérdida de su padre, etc.). Pude, por lo tanto, concluir el encuentro más o menos así: "Mateo (llamémoslo así) es un niño realmente inteligente y sensible, y se ha dado cuenta que la abuela todavía no se siente capaz de quedarse sola en la casa

después de la muerte del abuelo y de esta manera se queda para hacerla compañía... naturalmente esto no sería posible si él simplemente dijera '*Quiero quedarme en la casa para hacerle compañía a la abuela...*', porque bien sabe que la primera tarea de un niño es ir a la escuela; por esto, algo en él, difícil de explicar y que él mismo no sabría explicar, le ha sugerido enfermarse, para poder quedarse en casa con la abuela por causas de fuerza mayor... veremos en 15 días si Mateo sentirá que esto será todavía necesario”.

Supe después por los profesores que ya al día siguiente en la mañana el niño dijo sentirse mejor y retomó la escuela...

Todos tendemos a contar los casos 'exitosos', ciertamente. Pero ahora he contado mi primer caso en el contexto de lo que estamos hablando, para subrayar que hoy no sabría repetir aquella conclusión y que, no obstante, se mostró tan eficaz: hoy no 'creería' más en aquel modo un poco ingenuo y entusiasta y esto lo comunicaría aún sin quererlo...

Creo que en aquel momento fui tan feliz por haber encontrado una lectura circular convincente, elegante, coherente con la formación que con tanto entusiasmo estaba tomando... que evidentemente lo comuniqué a nivel implícito y subliminal.

Del mismo modo, Boscolo y Cecchin cuentan que su primer equipo era 'maníaco': estaban tan convencidos que, una vez localizada una lectura circular del juego familiar y planificada una intervención ad hoc, la contraparoja tendría un resultado eficaz, que en general las intervenciones tenían efectos extraordinarios...

Tenemos que estar conscientes del hecho que la relación terapéutica se funda en la confianza: si el terapeuta y las personas que van a terapia creen en la terapia, la terapia será útil.

Naturalmente la confianza del otro puede revelarse escéptica en el momento del encuentro y después dejarse contagiar por la confianza del terapeuta, o viceversa obviamente.

Al final no son ni las teorías ni las técnicas las que cuentan: es la relación y son las emociones en relación.

Todo esto nos permite/restringe al reflexionar sobre las emociones del terapeuta.

Pienso que todos recuerdan que el enfoque sistémico nació justamente de la elección consciente de limitarse a considerar los comportamientos y las relaciones observables, de no considerar lo intrapsíquico en tanto no observable. Además se hablaba siempre y solo de la familia, del otro, del sistema observado: el

observador, es decir, nosotros, no estaba en cuestión....

Luego, con la cibernética de segundo orden, pudimos interesarnos en los significados y en las emociones, y también comenzamos a interrogarnos sobre el terapeuta: ahora podemos y debemos, por lo tanto, reflexionar sobre nuestras emociones.

La literatura, sin embargo, cuando ha hablado de emociones del terapeuta, ha examinado principalmente el uso de las emociones como información en el proceso de hipotetización.

Se trata de un aspecto de gran interés.

Pero yo quisiera proponer otro aspecto, relativo a las relaciones terapéuticas en su conjunto: no quisiera hablar de momentos específicos y particularmente intensos, que por así decir se destacan del fluir de las relaciones y aparecen en primer plano (un momento en el que siento tener rabia, o seducción, o aburrimiento...); me gustaría hablar del 'sentir' emotivo que tenemos en aquel encuentro con aquellas personas: un 'sentir' procesual, que da continuidad, que hace de fondo y de marco del encuentro.

Creo que deberíamos siempre observar e interrogarnos sobre nuestras emociones, relativas al encuentro con el otro en su continuidad, en su evolucionar.

El motivo es simple: nosotros no podemos cambiar al otro (no podemos tener con el otro una relación 'instructiva', imaginando fomentar un cambio según una lógica lineal o de causa-efecto), pero tenemos la responsabilidad de la relación con el otro; el único modo de ejercitar esta responsabilidad es entonces buscar cambiarnos a nosotros mismos, sobretodo en el momento en el que 'sentimos' emotivamente que las cosas no evolucionan...

Si sentimos emocionalmente que la relación no puede evolucionar, que el otro no se la puede, que no hay recursos, y sabemos hacerla palabra, ¿Cómo podemos imaginar no comunicarlo? ¿Y que esto no tenga efecto?

Creo que podemos siempre hacer la hipótesis que los procesos terapéuticos que no están funcionando, que se bloquean en impasses irresolubles, o que terminan mal, han suscitado en el terapeuta emociones negativas que no han podido ser explicitadas (a sí mismo, ante todo).

Debemos interrogarnos siempre sobre nuestras emociones.

El terapeuta (que es responsable) no debe interrogarse sobre el otro, sino sobre sí mismo sobre las propias emociones.



Por ejemplo deberá preguntarse: ¿Cómo me siento?

¿Encuentro de buena gana a esta o estas personas?

¿Su historia me apasiona y me interesa también en el plano humano?

¿Logro encontrarlos simpáticos al menos bajo ciertos aspectos?

¿Me viene de manera espontánea respetarlos, admirarlos incluso, por lo menos por cómo han sabido sin embargo llevar en la espalda una vida tan difícil?

¿Siento que puedo aprender algo de ellos sobre la vida y las vicisitudes humanas? ¿Qué 'siento' respecto de las posibilidades que tienen de evolucionar?

¿Los recursos, las posibilidades de cambiar, las 'siento', ante todo, 'visceralmente', como se dice?

Debo tratar de 'sortear' lo más posible todo el 'sentir' inmediato, preverbal, de piel, de los mamíferos, que me dan sensaciones negativas...

Lo importante es poder hacerlas palabra para mí mismo.

Porque sólo haciéndolas palabra podré preguntarme: ¿Cómo puedo ver otros aspectos de la relación, asumir otro punto de vista, ampliar el campo de observación, ver a estas personas como hijos sufrientes en vez que como padres dañinos. Leer el asunto de manera diferente, irreverente, inesperado... y poder así ver potencialidades y recursos?

Si reconozco que este marido violento me da rabia, quizás podré después intentar verlo como un frágil enamorado que tiene miedo de perder a su amada, pero sólo sabe reaccionar de manera violenta, o como un niño asustado que ha crecido en el terror de su padre.

Y si reencuentro en mí el miedo de ser impotente frente a un síntoma anoréxico crónico, ¿No podría quizás empezar a ver la simpática golosa que se esconde detrás de aquel rostro esquelético?

O, incluso, cuando tengo miedo de la locura, ¿No puedo reconocerlo humildemente e intento divertirme delirando un poco también yo?

Porque si la otra cara de la medalla yo no la veo, si las potencialidades y los recursos no los imaginarnos nosotros, si no comenzamos nosotros a proponer e inventar otra historia, ¿Cómo podemos esperar que lo hagan los otros?

Yo siento cada vez más que, ante todo y siempre, tengo que hacer este trabajo en mí, hasta llegar a 'sentir' el encuentro con un otro de manera serena y

confiable, teniendo un interés empático por el otro y una simpática curiosidad.

Marco Bianciardi  
10 de Octubre del 2008.