



ASOCIACIÓN NACIONAL DE
DOCENTES UNIVERSITARIOS, A.C.

Paz &
Felicidad.org



Rel-Salud
Red Latinoamericana de
Psicología clínica y de la Salud

UN BAILE ENTRE DOS



Nosotros somos seres sociales, y la importancia de los otros es tan básica en nuestra psicología como la respiración es a nuestra fisiología (Hayes, 2017, p. X.)

Es domingo, son las seis de la mañana, la semana acabó o está por iniciar una nueva, mañana Lunes reanudarás tu actividad laboral, piensa un poco en ello.

¿Qué llevarás contigo a trabajar?

¿Qué llevarás cargando?

¿Una mala noche?

¿Un fin de semana difícil?

**O quizás inicies tu semana con un buen café
y el compromiso de hacer el bien.**

¿Qué expectativas tienes para ti esta semana?

¿En que punto sientes que estás de tu carrera?

En un punto bajo o en un punto alto.

**Sientes que estás aprendiendo cosas nuevas y conociendo
colegas fantásticos.**

**¿O te estás preguntando qué harás a continuación porque últimamente te
has sentido decaída o decaído demasiadas semanas?**

¿Está luchando para que te gusten algunas de las personas que verás esta semana?

¿Qué alegrías llevas contigo ahora?

¿Qué miedos?

¿Qué esperanzas?

¿Qué es lo que te avergüenza?

¿Qué vulnerabilidades?

¿Sigues pensando en los errores que has cometido recientemente?

¿Te sientes desconectado de alguna persona que amas, por algo que sucedió recientemente?

¿Estás temiendo que suceda algo?

Al iniciar la nueva jornada

¿Con qué firmeza te aferras a tu rol de terapeuta, a tu rol de psicólogo a tu rol de analista?

¿Qué tanto contienen tus miedos?

¿De verdad estás mirando tus debilidades como terapeuta?

¿Qué estás evitando enfrentar en este momento?

¿Y cómo afectará todo esto a tu desempeño?

¿Cómo afectará todo esto a tus clientes?

Ahora piensa en tu cliente, o en tu consultante

¿Qué trae el consigo?

¿Cuánta ansiedad trae con él o con ella?

¿Le tiemblan sus manos?

¿Se imagina sentado frente a ti?

¿Estará evaluándose en este momento?

¿Se imaginará sintiéndose incómodo en la sesión?

¿Ensayo lo que dirá para sonar de una forma menos incoherente?

¿Sentirá pánico en su pecho?

¿Recordará a otros psicólogos?

¿Recordará los resultados que obtuvo?

Entonces se conocen

¿Qué sucede cuando interactúan sus historias, vulnerabilidades y perspectivas?

¿Qué se llevará él de su interacción?

¿Cómo lo alentarás?

¿Cómo lo desanimarás sutilmente?

¿Cómo lo avergonzarás?

¿Cómo lo invitarás a que se abra?

¿Cómo te avergonzará?

¿Cómo te decepcionará?

¿Qué tan útil le resultarás?

¿Qué imagen quieres dar?

¿De experto o competente?

¿Seguirás actuando así aún cuando en el camino pierdas sutilmente o no tan sutilmente a tu consultante y pases por alto cuestiones clave que necesitan atención?

Las historias, vulnerabilidades y perspectiva del terapeuta y el cliente interactúan en el proceso de psicoterapia.

Cada cliente no es solo un caso, y tú no eres solo un terapeuta.

Tú y tu cliente son dos personas que participan en una danza de conexión (y con suerte de curación) con una base que involucra cientos de miles de años de evolución humana.

¡Eso es mucho para un lunes por la mañana!



El análisis funcional (AF)

es el proceso de evaluación en el corazón de esta forma de ver cada momento de la sesión.

Es una forma de relacionarse con el comportamiento que es empático y compasivo, y también tiene principios y es preciso.

- Aplicamos el AF para comprender los problemas del cliente (en particular como son evocados en la terapia), para fortalecer los procesos de cambio y para comprender lo que ocurre en la sesión terapéutica.



En el proceso terapéutico



- Vinculamos análisis funcional con un compromiso honesto, valiente, compasivo e involucramiento personal.
- Una relación terapéutica y real utiliza el AF porque es el medio natural a través del cual los seres humanos pueden conocerse uno a otro, a través de una danza vulnerable de revelación y respuesta, a través de un lenguaje y perspectiva común

En muchos sentidos, la terapia es un proceso: una serie de eventos que se desarrollan entre dos personas que se influyen mutuamente de maneras exquisitamente sutiles.



Un respiro, un suspiro o un desvío de los ojos pueden comunicar más que un largo flujo de palabras, especialmente cuando los terapeutas o los clientes son más vulnerables o emocionales.



Y debido a que este proceso de influencia mutua suele ser sutil, rápido, automático y efímero, o tan extendido en el tiempo que es difícil conectar los puntos, es fácil pasar por alto lo que realmente está sucediendo en el momento.



Es fácil pasar por alto que la terapia ocurre en el aquí y ahora y se desarrolla en la secuencia continua de momentos presentes. Es fácil pasar por alto que la lucha que ocurre en el aquí y ahora, en sesión, es a menudo lo que sucede en otras situaciones en la vida de un cliente.

Lo que buscamos es desacelerar y sintonizar este proceso y darnos cuenta de que la interacción se trata de ti y de tu cliente.



Nuestra postura es que actuar diligentemente en el proceso terapéutico también requiere conocer nuestros puntos ciegos, atravesar la vulnerabilidad, asumir riesgos y expresar lo que sentimos, no de manera imprudente, sino estratégicamente.

**La psicoterapia es simplemente una
expresión del poder de la conexión social.**

Estamos en la misma situación que nuestros clientes: luchamos como seres humanos.

Y en ese sentido, la psicoterapia actual exige mucho del terapeuta debido a su compromiso genuino con la relación terapéutica.

Requiere que hagas tu propio trabajo para que puedas ser dueño de tus errores con los clientes, ser vulnerable, tomar riesgos, sentir emociones, etc.

Esta postura de favorecer el compromiso genuino no es casual ni arbitraria; no es una cuestión de preferencia personal.

Es parte de un creciente reconocimiento mundial, fundamental para la ciencia del comportamiento contextual (CBS), de que el bienestar humano se nutre o socava por los contextos en los que vivimos, y esos contextos se refieren abrumadoramente a las otras personas.

No estás fuera del proceso de la psicoterapia.

De hecho, estás en el centro del proceso. Esto incluye las palabras que pronuncias, las expresiones que muestras, dónde empujas hacia adelante y hacia dónde retrocedes en la danza de la terapia, y todo lo demás que contribuye a cómo te muestras en la terapia.

Todo esto está moldeado por tu historia, no solo su formación profesional, sino también tu historia personal de amor y conexión, de pertenencia y soledad, de sufrimiento y lucha, así como de las circunstancias de tu vida actual.

Es posible que no siempre tengas que revelarte a ti mismo, y es posible que haya partes de ti que nunca reveles en la terapia. Pero dado que el proceso de la terapia es una danza de influencia exquisitamente matizada entre dos personas, incluso tus disposiciones y vulnerabilidades más sutiles a veces pueden ser importantes.

Como terapeutas, no pedimos a los clientes que practiquen o hagan lo que nosotros no hacemos.

Para ser un instrumento sensible y guiar bien a los clientes, los terapeutas deben estar familiarizados con el camino. La empatía suele estar influida por la experiencia personal. Dicho esto, también debes tener suficiente conciencia sobre las formas particulares en que has viajado en tu propio camino para discriminarlo de los caminos de los demás.

**La terapia es exigente y requiere
autoconciencia.**

La psicoterapia se trata de crear relaciones terapéuticas en las que te relacionas hábil y estratégicamente con los clientes para crear un contexto de cambio.

Si bien muchas relaciones cambian vidas, las relaciones terapéuticas tienen como objetivo cambiar vidas terapéuticamente.

Referencia :

Tomado de:

Holman, G., Kanter, J., Tsai, M., Kohlenberg, R. (2017) *Functional Analytic Psychotherapy made simple. A practical guide to therapeutic relationships.* New Harbinger Publications, Inc.

Resumen, traducción y adaptación por:

Jorge Everardo Aguilar-Morales y Fabiola Margarita Santiago García .



Paz &
Felicidad.org

paz y felicidad.org

Es un programa sin fines de lucro para la divulgación de intervenciones clínicas basadas en la evidencia con el objetivo de promover el bienestar y el desarrollo personal.

Este sitio es auspiciado por la Academia Nacional de Psicología Clínica y de la Salud de la



Si desea mayor información comuníquese con nosotros a:

www.pazyfelicidad.org

[Facebook/pazyfelicidad.org](https://www.facebook.com/pazyfelicidad.org)