

***Agencia y cambio en psicoterapia.
El espiral de la reflexividad***

ELBA NOEMÍ GÓMEZ GÓMEZ
Y TANIA ZOHN MULDOON

A lo largo de su historia, el campo de la psicoterapia se ha sostenido en la pretensión de producir cambios en el otro, desde distintas concreciones, diversos matices, de acuerdo con las diferentes escuelas de pensamiento. En el día a día, la pregunta por el cambio en el consultante es una constante. Sobre este punto, en la literatura existen diversos abordajes que plantean indicadores para dar cuenta del mismo. Otros acercamientos recuperan casos, y desde ahí plantean discusiones sobre el cambio. Pero son escasos los trabajos que abordan el tema como producto de un ejercicio de investigación, así como también son pocos aquellos que centran su mirada en el consultante, y menos aún los que establecen un diálogo con la noción de agencia y, en particular, en torno a la reflexividad como uno de los principales atributos de la capacidad de agencia. Ello no significa que tales indagaciones no hayan dado por resultado importantes hallazgos; sin embargo, el no incluir el papel que desempeña el consultante en la consecución de sus objetivos constituye una limitante a tomar en cuenta. A decir de Gustavo Lanza: “La mayoría de las investigaciones llevadas a cabo sobre los procesos de cambio en la psicoterapia han puesto el acento en los efectos que las intervenciones del profesional producen en el consultante, es decir han subrayado de preferencia la actividad de aquel en la producción de los logros terapéuticos” (Lanza, 2009: s / p).

Es ahí donde adquiere relevancia el presente trabajo, ya que recupera la voz del consultante a propósito de la experiencia de cambio en

psicoterapia. Poner de relieve la narración de los entrevistados es una decisión metodológica indispensable, dada la pretensión de establecer un diálogo interdisciplinario entre la noción de agencia y el cambio psicoterapéutico. El informe de la Asociación Psicológica Americana (APA) acerca de la práctica basada en evidencia en psicología, mantiene que la investigación cualitativa puede fortalecer la relación entre la práctica y la investigación, al describir la experiencia subjetiva vivida en los participantes en psicoterapia; además de que es importante para identificar condiciones que pueden maximizar las habilidades clínicas (APA, 2006, citado en Binder, Holgersen y Nielsen, 2009).

Hablar de “cambio” se ha vuelto un lugar común. La investigación que precede al presente trabajo ofrece algunos hallazgos en torno a la noción de agencia como una lente para la comprensión de los procesos de cambio en la práctica psicoterapéutica. Implica preguntarse ¿cómo la persona se vuelve agente?, lo que nos lleva a la suscripción en planteamientos metodológicos alternativos, como mencionan Marvin Goldfried y Barry Wolfe:

Lo que necesitamos es un paradigma de investigación alternativo para construir y probar un acercamiento efectivo a la psicoterapia, uno que emerja de la interacción terapeuta–cliente y que individualice la intervención para el caso particular que se tiene a la mano. La implicación de este tipo de investigación es que lo que se necesita especificar y replicar, no son las terapias de nombre y marca, sino procesos identificables de cambio en los clientes y las conductas de los terapeutas que lo hacen posible (1996: 1013, en Giorgi, 2011).

La pregunta por la agencia es la pregunta por la autoría, por la persona como actor, por la toma de decisiones, por la firma de su paso por el mundo y por el reconocimiento del propio caminar y de las huellas dejadas en el trayecto. Es el accionar del sujeto que se traduce en su impacto sobre personas, cosas, tiempos y espacios. La agencia, como

capacidad genérica de lo humano, tiene que ver con la comprensión del hombre como agente activo.

En mayor o menor medida el ser humano es agente activo frente a su realidad, y en este movimiento continuo se realiza y estructura; en ese movimiento de convertirse en actor de su vida, experimenta miedo, angustia y confusión, pero también esperanza y necesidad de reorientar el rumbo. A decir de los consultantes entrevistados, la inclusión en psicoterapia abona a la construcción de nuevas estructuras; hacen alusión al espacio psicoterapéutico como un conjunto de condiciones que favorecen la confianza y seguridad para atreverse a incursionar en formas alternativas de vida, desde la movilización de las propias capacidades, camino que no transcurre sin dolor.

Si bien es cierto que el término *agencia* ha sido trabajado principalmente por la política y la sociología, tiene un fuerte ingrediente subjetivo, intersubjetivo y personal; por tanto, deviene ámbito de interés de la psicología, de la psicoterapia. Aunque encontramos poca producción en torno a la relación entre agencia y cambio psicoterapéutico, desde distintas perspectivas de la psicoterapia se ha abordado la importancia del desarrollo de la capacidad de agencia en los consultantes, como elemento que marca el propósito del cambio.

Desde el enfoque centrado en la persona, se pretende facilitar el desarrollo de la agencia como sinónimo de la noción de “poder personal”, entendido como la capacidad de los seres humanos de convertirse en constructores de su destino, así como de tomar la responsabilidad de su vida y sus decisiones (Segrera y Mancillas, 1998, en Armenta, 2002). Por su parte, la propuesta de la terapia cognitiva explicita la intención de promover en cada persona su agencia personal. En este esfuerzo sobresale el aporte de Albert Bandura (1999), para quien la agencia personal aborda la pregunta de cómo las personas realizan acciones sobre las que tienen control personal, con la finalidad de llevar a cabo sus intenciones y aspiraciones. Desde este enfoque, los cambios que promueve la psicoterapia se ven acompañados por un incremento en su libertad, en la medida en que las personas experimentan su propia

participación como decisiva en la producción de los cambios que los benefician (Gómez y Salgueiro, 2007). El paciente es visto, por tanto, como un agente autocurador activo y un agente primario del cambio en psicoterapia.

Desde la postura conversacional, la agencia implica un proceso liberador que puede abrir nuevas posibilidades o permitir simplemente el darse cuenta de que nuevas posibilidades existen. La agencia no solo se refiere a la toma de decisiones de manera instrumental sino que incluye la participación en la creación y expansión de posibles decisiones. En ese tenor, el concepto de agencia se liga a tener una voz y ser libre para usarla, o no (Goolishian y Anderson, 1994; Anderson, 1999).

Por su parte, la terapia narrativa aborda el término como la apertura de posibilidades para la reflexión y la búsqueda de nuevos significados de la experiencia de vida, lo que favorece que la persona desarrolle su capacidad de agencia y la cocreación de nuevas líneas de identidad. Se trata de que los consultantes logren generar narrativas alternativas en donde la persona sea el protagonista de una historia que permita abrir posibilidades de solución, así como generar una identidad nueva, basada en la capacidad y la agencia personal, por lo cual el papel que el psicoterapeuta desempeña es crucial para enfatizar cualquier acontecimiento que contradiga la historia de dominación del problema (White y Epston, 1993; Payne, 2002).

Desde el punto de vista de la terapia constructiva que propone Michael Mahoney (2005), se hace énfasis en los consultantes como agentes, y se afirma que no se debe de concebir a estos como objetos sino como agentes. Para el autor, la psicoterapia se define como un proceso de cambio en el que los consultantes son el personaje central, aquellos que hacen diferente su vida, ya que son ellos los que viven las consecuencias de sus elecciones. Es fundamental en la psicoterapia reconocer al consultante como agente activo, capaz de reorientar su vida.

Por su parte, Margarita Tarragona (2006), desde el análisis de la oferta posmoderna en psicoterapia, resalta algunos elementos comunes a los acercamientos a la agencia desde la psicoterapia, entre los que

menciona la pretensión de favorecer el sentido de agencia personal, y se refiere a ello como la posibilidad de tomar e implementar decisiones que nos acerquen a lo que queremos lograr en la vida, a lo que preferiríamos hacer y cómo nos gustaría ser.

Abordar la capacidad de agencia es abonar a su entendimiento en el entrecruce entre subjetividades e intersubjetividades, entre complejidad e interdisciplinariedad, desde el cuestionamiento por las interacciones que tienen que ver con el encuentro de subjetividades, donde la objetivación de la subjetividad y la subjetivación de la objetividad devienen evidencias para el presente trabajo. Al regresar a la pregunta por la agencia del consultante, de forma genérica, este llega a psicoterapia para “pretender cambios en algún ámbito de su vida”; en la mayoría de los casos, ha visto menguada la autonomía de su actuación y actoría. En sí, cuestionarnos sobre la capacidad de agencia en psicoterapia es remitirnos a un conjunto de interacciones, como relación de ida y vuelta.

Este trabajo se inscribe en la metodología de corte cualitativo, ya que pretende recuperar la voz de los sujetos involucrados, dar cuenta de las interacciones, de los procesos de simbolización y significación. Rescata el papel de la interpretación y privilegia una mirada holística, compleja y multideterminada. “La investigación cualitativa, utilizada ampliamente en las ciencias sociales, es una forma de indagación social que se enfoca en la manera en que las personas interpretan y dan sentido de sus experiencias y del mundo en que viven” (Holloway, 1997: 1, citado en Carey *et al*, 2007) La investigación cualitativa reivindica de manera particular la evidencia subjetiva ligada a lo experiencial. Consideramos que este dar cuenta de lo vivencial es esencial para tener una mejor comprensión del cambio.

La pregunta central de la indagación giró alrededor de la experiencia de cambio en los consultantes a partir de su involucración en un espacio psicoterapéutico. Se entrevistaron a diez personas adultas que actualmente asisten a psicoterapia y cuentan cuando menos con diez sesiones, lo cual fue requisito de inclusión en la muestra represen-

tativa. Se sistematizaron las respuestas, se establecieron categorías de análisis, y posteriormente se entabló un diálogo con la noción de agencia, que para efectos del presente texto se aborda alrededor de la reflexividad, ya que fue donde las respuestas presentaron mayor densidad. Los hallazgos que se presentan en este texto se organizan en cuatro apartados:

- Los motivos que mencionaron los entrevistados para asistir a psicoterapia.
- Los cambios reconocidos durante el proceso, leídos desde la reflexividad como atributo de la agencia.
- La valoración que hacen los consultantes sobre el papel jugado por el psicoterapeuta en los logros enunciados.
- Algunas conclusiones en tono de debate.

LOS MOTIVOS DE LLEGADA A PSICOTERAPIA. ENTRE INDICIOS DE AGENCIA Y LA AGENCIA DESDIBUJADA

El consultante, en su incorporación en un proceso de psicoterapia, se coloca en alguna medida como agente, en tanto busca implementar algún cambio en su vida; pero, por otro lado, la situación que lo convoca tiene que ver con un cierto “desdibujamiento” como persona, con la disminución de su actoría y el deterioro del lazo social.

Podemos afirmar que los consultantes llegan al proceso psicoterapéutico buscando un cambio; algunos lo expresan como un problema concreto, identificado en algún aspecto de su vivir, relaciones, pensamiento, emociones; otros lo asocian a patrones que han localizado como “dañinos” o generadores de malestar; otros más presentan su deseo de cambio desde un punto de vista más general o abstracto, referido por ejemplo a una sensación de vacío o falta de sentido en la vida. En la manifestación del deseo de cambio, los consultantes entrevistados se ubicaban frente a su problemática entre dos posturas contrapuestas: aquellos que asumen la responsabilidad de su situación problema

y se vislumbran como protagonistas, y quienes responsabilizan de su situación a los demás, a su entorno, a su historia; los que se ubican en esta última postura colocan la posibilidad de cambio fuera de ellos, y confieren a los otros mayor agencia sobre su propia vida que a ellos mismos. Durante el desarrollo de la psicoterapia, lo anterior colorea la actitud frente al cambio: entre la resistencia y la colaboración, lo cual matiza la construcción de la relación psicoterapéutica. De acuerdo con Lanza, “podemos afirmar que es el consultante, entonces, quien plantea los objetivos de la psicoterapia y elige (activamente) un terapeuta *que se ajuste a sus necesidades*, del cual hará un uso en función de las mismas” (2009: s / p). Sin embargo, el autor agrega dos restricciones a esta afirmación:

Por un lado, observamos que esta capacidad de elegir se ve fuertemente menoscabada en situaciones de crisis, donde la urgencia y el malestar intenso que aquejan al paciente lo llevan a buscar una ayuda profesional sin mayores exigencias o posibilidades de tan fina discriminación y elección. Por otro lado, no todas las personas que consultan tienen total claridad acerca de los motivos por los que lo hacen. Encontramos toda una serie de casos donde la comprensión del consultante es escasa y su malestar difuso y en los que es sólo en el contacto con el profesional que logra aclararse respecto a sus verdaderos problemas” (Krause, 2005, en Lanza, 2009: s / p).

Cabe reconocer que, en algunos casos, ni a través de la experiencia en psicoterapia se favorece el esclarecimiento de la problemática profunda. Pero, por otra parte, partimos del supuesto de que cuando las personas acuden a psicoterapia inician un proceso de recuperación de su agencia, en tanto reconocerse como actores, tomar la vida en sus manos y esforzarse por alcanzar el propio bienestar a distintos niveles. Llegan con un resquicio de agencia movilizado, ya que deciden buscar una manera distinta de solucionar la problemática detectada, reconocen que

requieren ayuda y que los propios recursos no han sido suficientes, o no están siendo suficientes, para enfrentar la situación problema. Acudir a psicoterapia ya implica un ejercicio incipiente de la capacidad de agencia, en tanto es *toma de decisiones*: decidir sentirse mejor y dejar de padecer una situación de malestar, decidir abrirse, confiar, ponerse en juego, revisar y reconocer situaciones personales que posiblemente estén relacionadas con el malestar, con toda la complejidad que ello conlleva; implica un plano de *actuación protagónica*, ya que se llevan a cabo diversas acciones para arribar al espacio psicoterapéutico, como conseguir información sobre algún profesional, establecer el contacto, reorganizar la agenda, destinar dinero para tal efecto, trasladarse al lugar, etc; asociada con la toma de decisiones, aparece *la libertad, la voluntad y la responsabilidad*; localizamos indicios de *reflexividad*, ya que el consultante en cierta medida orienta la mirada hacia sí mismo y su circunstancia en tono valorativo. Otro atributo de la agencia que se pone en juego es lo que llamamos *dimensión proyectiva*, que entendemos como la capacidad de plantear horizontes de futuro, proyectar o atisbar una perspectiva de mejora; esto lo localizamos en el deseo expresado de sentirse mejor, aprender a relacionarse de otra manera, pretender “cambiar a los demás”, explicarse lo que les pasa y por qué les pasa. Como dice Manuel, uno de los entrevistados: “No se sí esperanza es la palabra más cercana a eso, yo tengo esperanza, le apostaba a la posibilidad de que si pudiera encauzar lo que no me ha dejado avanzar”. En palabras de Martha, otra entrevistada: “Mi objetivo era ser libre, sentirme feliz en la situación en la que me encuentre”.

La mayoría de los entrevistados enlistan una serie de motivos que los impulsaron a buscar “ayuda profesional”, los cuales aparecen, en la mayoría de los casos, junto con la enumeración de los cambios atribuidos a su implicación en un proceso psicoterapéutico; lo hacen al realizar una comparación entre el antes y el después. A continuación presentamos las razones explicitadas para asistir a psicoterapia, las cuales agrupamos en las siguientes tres categorías:

En un callejón sin salida

Las respuestas de los entrevistados refieren que se percibían en una situación de inmovilidad, que se sentían ahogados, atrapados, como en un callejón sin salida; sin vislumbrar posibilidades de solución. Manuel aduce: “todas estas ideas que traía, yo siento que no me habían dejado avanzar”. Otras expresiones se asocian con haber estado caminando en círculo, así lo refiere Martha: “Uno se encierra en uno mismo y ya no alcanza a ver la perspectiva de los demás”.

Por otro lado, reconocen la falta de herramientas para resolver sus problemas y la ausencia de certezas en torno a la comprensión de los mismos. Ante ello, dice Carmen: “La verdad no sabía cómo reaccionar o si hacía bien o mal”. Otros mencionan que no entendían qué estaba pasando, que no encontraban explicaciones, lo cual asocian con “no saber”.

Los entrevistados mencionan que se vivían en una sensación de saturación en diversos ámbitos de su vida cotidiana, que llegaron a psicoterapia con la imposibilidad de saber qué hacer, hacia dónde caminar, cómo caminar: en un callejón sin salida.

La emocionalidad. Del silencio a la impulsividad

Los consultantes abordados plantean que tenían conflictos en el campo de la vivencia emocional, que incluye desde el no reconocimiento y falta de contacto con sus propias emociones, hasta la expresividad y el manejo de las mismas; mencionan la dificultad para manifestar y comunicar lo que sentían, con el matiz, en algunos casos, de haber guardado por mucho tiempo su sentir. Veamos el ejemplo de Laura: “Antes no platicaba, no sacaba mis inquietudes, yo pienso que la depresión comenzó guardando todo, no podía expresar mis sentimientos”.

Otro elemento que aparece es la explosividad emocional. Así lo refiere Martha: “Siempre andaba irritable, con ansiedad y desespera-

ción y ya andaba gritando, yo estaba enojada”. Blanca menciona: “Yo era impulsiva, no pensaba bien qué es lo que tenía que hacer”. Como constante, encontramos que la explosividad emocional, a decir de los consultantes, genera conflictos consigo mismo y con los demás.

La mayoría de los consultantes enumeran una lista de emociones que, a su decir dominaban su actuación en la vida cotidiana y eran generadoras de malestar, enojo, frustración, tristeza, preocupación, angustia, tensión, miedo, entre otras. Podemos ver que la dimensión emocional adquiere una centralidad particular, funge como puerta de entrada en la búsqueda de mejoría.

Relaciones resquebrajadas

Otro motivo de consulta se ubica en el ámbito de la vincularidad, asociado a tener relaciones afectadas. Veamos el ejemplo de Celia: “Estaba atravesando por cambios en mi vida, específicamente en mi vida matrimonial, yo amo a mi esposo y no quería tomar una decisión a la ligera, afectar a la familia, a los niños”. El ser humano vive en un campo cultural, lo cual matiza su manera de “estar en el mundo”. La persona es construida, se construye a sí misma y a su mundo, en el interjuego de relaciones donde la trayectoria de vida es matiz fundamental para su entendimiento. Cuando esta área se vive como lastimada, tiene un impacto en el resto de las dimensiones de la existencia, en la percepción que se tiene de sí mismos.

El ingreso a psicoterapia se encuentra dibujado de sufrimiento en distintos aspectos de la vida, pero paradójicamente se puede decir que el hecho de acudir a psicoterapia es la primera evidencia de la gestión de un cambio en diada con la recuperación de la actoría, que para efectos de este texto, se relaciona con diversas aristas de la reflexividad: “saber”, “conocer”, “darse cuenta”, “detenerse”, “fijarse”, “tener objetividad” y “ser realista”.

LOS CAMBIOS EN PSICOTERAPIA Y LA REFLEXIVIDAD. ENTRE LA REFLEXIÓN Y LA ACCIÓN

*El entendimiento de la agencia humana es
conocimiento reflexivo o práctico,
los seres humanos son agentes activos.
La comprensión del término agencia es que
éste es producido en, y está inextricablemente
ubicado en el mundo*

(BOURDIEU, 1995: 97).

La reflexividad, como un atributo fundamental de la capacidad de agencia, destaca por la significatividad que le otorgan los entrevistados; esta toma la figura de espiral entre reflexión y acción compuesta por cuatro constitutivos: detenerse y poner atención; entre el conocer y el saber; darse cuenta: entre entender y aceptar, y ser objetivo es ser realista.

Detenerse y poner atención

Prestar atención, fijarse en detalles, detenerse, atender, ser abiertos o abrir los ojos... son algunas expresiones que se repiten en los entrevistados. En este apartado se pone énfasis en detenerse y parar inercias para prestar especial atención a sensaciones, emociones, circunstancias, acciones y formas de relacionarse que producen malestar, y que se han naturalizado en la vida cotidiana. Un ejemplo es el caso de Carmen, una entrevistada que dice “sufrir de depresión y ansiedad”, y menciona que “ha aprendido a atender a sus sensaciones para aceptar su malestar”. Prestar atención aparece también como ver los detalles y las señales para poder leerlas y desde ahí actuar. Laura hace una valoración del bienestar medido como la capacidad de “fijarse en las señales”, veamos: “Luego me siento muy mal al ver que los que sí negociaron, sí salieron del problema, mientras que yo me dejé ganar, yo digo es que tuvimos las mismas señales, pues ¿por qué no aproveché las mismas

señales?, entonces yo digo que el proceso es una oportunidad para ver esas señales, pues, objetivas...”

Es clara la alusión de la entrevistada a que el desarrollo de la capacidad de fijarse en los detalles, detenerse, mirar las circunstancias, favorece el enfrentamiento de situaciones problema y, más allá, facilita la negociación y el logro de objetivos. Entonces, “ver los detalles” se vuelve sinónimo de analizar o análisis, que significa, según el Diccionario de la Real Academia Española, “Distinción y separación de las partes de un todo, hasta llegar a conocer sus principios o elementos” (<http://lema.rae.es/drae/?val=analizar>), lo cual demanda un esfuerzo extra, ir más allá de la habituación. Como menciona Martha: “Yo he notado que básicamente el proceso ha sido de poner énfasis en detalles, a los cuales no les dedica uno mucha atención”.

En algunos entrevistados encontramos la referencia a mirar, ver, abrir los ojos, que asocian con “voltar” para poder “ver mejor”; metafóricamente, no es que los ojos se tuvieran cerrados sino que no veían algunas cosas con la intensidad requerida; aparece la importancia de “enfocar”, lo cual implica un estado de alerta, que significa estar en el mundo con presencia. Comenta Julia: “Ha sido una experiencia como para abrirme los ojos, como aprender a verme, a conocer, a decirme: ‘ok, así’, cierro, los ojos y digo: ‘ok, cómo estás sintiendo, qué estás sintiendo, qué pasa’, al punto de decirme algunos días: ‘hoy estoy triste’”.

Ese parar inercias, hacer un alto para mirar con detenimiento, lleva, a decir de los entrevistados, a descubrir y preguntarse en torno a lo que ahora se reconoce como malestar y que anteriormente estaba ubicado en el plano de la costumbre de “estar mal”. Entonces se asocia con encontrar respuestas, encontrar cosas, descubrir lo que estaba ahí y no se veía, parafraseando a Blanca: “Yo creía que mi marido no era detallista, he descubierto que hace muchas cosas por mí”.

Este tópico aparece relacionado con “caídas de veinte”, con la sorpresa, la desnaturalización de lo cotidiano. Dice Laura: “Me he sentido mucho mejor y me siento libre, he descubierto cosas que a lo mejor sí los había escuchado, pero no me habían caído”.

En relación con este apartado, en las respuestas de los actores de esta investigación aparece de manera significativa el papel de las preguntas formuladas por el psicoterapeuta; mencionan que el profesional, al formular interrogantes, les “enseñó” a cuestionarse, a preguntarse, lo que simbólicamente rompe el peso de lo cotidiano, el cual, parafraseándolos: “no dejaba ver”. Bradford Keeney acuña la noción de *cambio epistemológico* como una de las tareas más difíciles, ya que “es a través del lente de la epistemología que surgirá otro mundo” (1991: 174). De acuerdo con Castaneda (1974), si uno se lo propone firmemente, puede “parar el mundo” y “ver”.

Los cambios que se asocian al proceso psicoterapéutico incluyen la movilidad en diversos planos; en este apartado aparecen relacionados con virar para ver, enfocar mejor, fijarse, detenerse en los detalles... Cerramos con Mahoney, quien puntualiza la dimensión activa del cambio, como un compromiso con la práctica y la praxis, en sus palabras: “Concedo una gran prioridad a aquello que mis clientes están haciendo en sus vidas. Sus acciones son más importantes que sus intenciones. El cambio es un proceso activo y para ejercer una influencia sobre su dirección suele ser necesario prestar atención a los pequeños detalles” (2005: 47). Cada uno de esos pequeños cambios que reconoce el consultante forman parte de ese interminable camino que recorre la persona para recuperar la actuación protagónica en su propia vida.

Entre el conocer y el saber

En este rubro, los entrevistados mencionan que algunas de las transformaciones más importantes se relacionan con *saber*, que aparece con diversas acepciones: saber “qué es lo que pasa y por qué pasa”; saber que lo que sucede forma parte de una historia, de un patrón, de un estilo de vida, de una manera de “vivir al otro”, de una forma de relacionarse, de un modo de enfrentar las situaciones de la vida cotidiana, en sí, reconocer que cada suceso forma parte de algo más amplio. En relación con ello, Gregory Bateson (1972) refiere que el cambio no puede cir-

cunscribirse a una respuesta específica ni a la puntuación contextual sino a las premisas que subyacen en todo un sistema de hábitos que explican la propia actuación. El cambio tiene que ver con el conjunto de significados y la consecuente construcción de sentido que la persona le otorga a una situación, de cara al conjunto de su existencia; aun cuando esta existencia se manifieste en una actuación específica, se encuentra sostenida por una matriz de significados que condensan la historia personal, que se pone en juego en cada momento de la vida de la persona, que en diálogo con otros campos de conocimiento, se corresponde con el concepto de *habitus* de Pierre Bourdieu (1991).

En las narrativas de los entrevistados encontramos una vinculación entre el saber de sí y el “saber actuar”, en referencia a situaciones que se vivían con incertidumbre. Entonces, saber es también saber hacer, lo cual le otorga la connotación de “un actuar reflexionado”, un actuar con conocimiento, un saber situado; es la conjugación entre reflexión y acción. En el estudio efectuado por Per-Einar Binder, Helge Holgersen y Geir Nielsen, sobre la perspectiva del paciente acerca del cambio en psicoterapia, se reporta que las “correcciones en los significados, específicamente en las creencias acerca de sí mismos y de las personas significativas en su vida fue significativo en la producción de cambios” (2009: 254). El saber de sí pasa necesariamente por la reconfiguración de las representaciones sobre sí mismo y su circunstancia, lo que se inscribe en un proceso continuo de deconstrucción y reconstrucción identitaria. Ello se liga con la búsqueda de certidumbre, ya que encontramos que los entrevistados ponen el acento en la necesidad de “saber si algo está bien o mal”, relacionado con la tendencia a sentirse seguros y con referentes claros.

A continuación presentamos otros matices a propósito de los logros en torno al saber acerca de sí. Martha comenta: “He aprendido a ver qué siento para saber qué es lo que está pasando”; relaciona de manera directa el reconocimiento de su sensación y sus sentimientos como un puente que le permite una explicación más clara de lo que está viviendo. También los entrevistados hablan de haber logra-

do una comprensión de las razones que los llevan a experimentar ciertos estados emocionales que les resultan conflictivos. A decir de Cecilia: “Ahora ya sé por qué vienen ciertas situaciones que yo veía con mucho enojo, eso me ayuda a solucionar mis situaciones o mis sentimientos”.

En el mismo tenor, se vive como un cambio importante el hecho de saber de dónde derivan las emociones que se interpretan como negativas y los pensamientos calificados como pesimistas. Dice Laura: “Cuando empiezo a sentir que la vida no vale nada y que para qué estoy viviendo, sé que es por la depresión que estoy pensando así”. Se denota un primer nivel de integración entre la dimensión emocional y la cognitiva, que implica una relación distinta con la situación problema que se vive. Veamos: “Y no me gusta todavía [la depresión] pero ya no es algo desconocido, ya sé que existe, ya sé que la tengo”.

El saber de sí, a decir de los consultantes, también deviene en cambios en el plano de la acción, como plantea Cecilia: “Saber qué hacer en ciertas situaciones, en las que antes no sabía cómo reaccionar, o si hacía bien o mal. Ahora sé cómo actuar ante ciertas circunstancias”. Asociado a la relación entre reconocer y actuar, mencionan Rosmarie Welter-Enderlin y Bruno Hildenbrand:

La tarea del terapeuta consiste en primer lugar en el reconocimiento de los esquemas de actuación problemáticos del cliente. Al reconocimiento de los esquemas de actuación problemáticos se añade la tarea de desarrollar fantasías para que el cliente pueda descubrir esquemas nuevos y adecuados para su práctica vivencial. La tarea del o de la terapeuta consiste aquí en crear un marco de interpretación que facilite y favorezca la aparición de nuevos esquemas de conducta (1996: 24-25).

Desde la experiencia de los consultantes, los cambios aparecen interrelacionados entre los aspectos emocionales, cognitivos y conductuales. Difícil diseccionar en la experiencia terapéutica cotidiana las

anteriores dimensiones; la persona se vive de manera holística, tanto cuando se encuentra inmersa en una problemática que siente que la rebasa, como cuando se refiere al cambio.

Darse cuenta: entre entender y aceptar

Este “cambio” se conforma alrededor de lo que los entrevistados denominan “darse cuenta”, que aparece asociado con expresiones como *reconocer*, *entender* y *aceptar*; aunque las presentamos separadas para su explicación, en la vía de los hechos se encuentran concatenadas en un espiral que puede denominarse “niveles de conciencia”.

El proceso de cambio en psicoterapia, metafóricamente implica colocarse expresamente como aprendiz de la propia vida. En la investigación acerca del cambio psicológico desde la perspectiva de los consultantes, conducida por Timothy Carey *et al.* (2007), algunos participantes identificaron el aprender como una parte necesaria del proceso de cambio. Mencionan que ganaron nuevos *insights* acerca de sí mismo; algunos otros dicen que aprendieron nuevas formas de mirar sus situaciones, y otros más comentan haberse dado cuenta de la raíz de sus problemas. Lo que estos investigadores nombraron como *insights*, tiene relación con lo que nuestros actores llaman “darse cuenta”, que para Carey y colaboradores significa generar comprensiones repentinas y claras de cómo solucionar la situación problema, lo cual favorece el tomar cursos de acción más allá de los patrones habituales de actuación.

Los entrevistados mencionan como uno de los logros atribuidos a la psicoterapia el haberse dado cuenta del lugar que ocupan ellos y los otros en la constelación relacional. La dimensión relacional aparece como constante en los motivos esgrimidos para asistir a psicoterapia, referido en particular a los conflictos vinculares que, a decir de los sujetos de la investigación, no había favorecido el bienestar emocional propio y el de los cercanos. El reconocer que se tiene un lugar de adscripción en el entorno social es uno de los elementos constitutivos de la

capacidad de agencia; el lugar asumido, y el lugar simbólico otorgado a los demás, tiene implicaciones en las diversas áreas de la vida, que a su vez toma significatividad cuando se lee desde la historia personal.

El darse cuenta contiene diversas dimensiones: la vivencial, relacional, emocional, cognitiva, y conductual; incluye darse cuenta de la existencia de afinidades y diferencias, identificaciones y desidentificaciones, encuentros y desencuentros. En términos concretos, se localiza como darse cuenta de qué es lo que gusta y lo que no gusta; qué es lo que pasa, lo que se siente. Entre este conjunto de expresiones, darse cuenta de que se está mal es uno de los aspectos que más se enfatizan en las entrevistas, la aplicación de los adjetivos “mal” y “bien” se asocia a la revisión y al análisis incipiente de patrones de actuación que se adjudican como razones del deterioro de la calidad de vida. En términos coloquiales: darse cuenta de que las cosas no están bien y deben cambiar.

El darse cuenta enmarca muchas veces la construcción de una versión más optimista de la realidad, por ejemplo: lo que creía que no se tenía sí se tiene, lo que se vive como una carencia realmente no lo es tanto, lo que se vivía como un callejón sin salida, no lo es... La perspectiva se amplía y permite la construcción de una versión diferente: darse cuenta de que la actuación que se ha mantenido durante años de su vida, y de que los puntos de vista que han prevalecido, no les han servido para salir adelante, para resolver situaciones conflictivas; incluso, que algunas actuaciones y puntos de vista han contribuido a mantener la situación problema.

Un cambio en psicoterapia puede abrir una oportunidad para un nuevo sentido de agencia como resultado de la creación de una nueva narrativa que reelabora los eventos de nuestras vidas en el contexto de un significado nuevo y diferente. Estas nuevas narrativas permiten una percepción personal de libertad y / o competencia para hacer sentido y para actuar, lo cual es nuestra noción de agencia (Goolishian y Anderson, 1994).

Un constitutivo del cambio en psicoterapia lo ligan los entrevistados con la narrativa de “ver quién se es realmente”, que se relaciona con mirarse de una forma más integrada e integral desde las distintas facetas que le componen, parafraseándolos, mirarse de una manera más realista, que incluye el ver la prevalencia de emociones que no han sido de ayuda en tiempos pasados; discernir entre lo que “está bien y lo que está mal” de su actuación cotidiana, reconocer “lo que no se quiere” y los prejuicios con que suelen encararse algunas situaciones.

Los entrevistados refieren situaciones de diverso tipo en donde han estado viviendo cambios derivados de este proceso de darse cuenta, que van desde situaciones amplias y profundas, hasta aspectos muy concretos de su vida. Como expresa Celia: “Ha cambiado muchísimo mi vida, desde el darme cuenta que el lugar donde estaba trabajando no era el indicado para mí”. Asimismo, y como referíamos anteriormente, los consultantes viven cambios en la manera de relacionarse con los demás, en términos del lugar que ocupan frente a otros. Tal es el caso de Julia, que comenta: “Me ha ayudado a ponerme en el lugar de los demás, a ver las cosas de otro lado; me ha ayudado mucho para ponerme en la situación de los demás o en tratar de entender un poco a los demás”. Este darse cuenta y entender también se refleja en cambios de perspectiva que llevan a tomar acciones distintas, derivadas de ese cambio cognitivo. En palabras de Celia:

Yo le decía a mi esposo que yo lo quería mucho, pero que me quería separar, yo no quería seguir con él... entonces en la terapia fui recordando varias cosas de él, que realmente él es muy detallista conmigo y ahora pienso diferente, me di cuenta de que realmente lo que buscaba en mi esposo lo tengo, pero yo no lo veía.

El darse cuenta y entender el lugar que se ocupa en las relaciones interpersonales, implicó para Alicia, a su decir, reparar en algunas de sus limitaciones en torno a la comunicación. Ella comentó:

Pude ver que yo no sé algo tan básico como saber comunicarme y que he estado asumiendo y pensando que todos, me refiero a mi familia, a mi esposo, a mis hijos, van a adivinar cómo me estoy sintiendo y cómo estoy pensando, o qué quiero que hagan ellos o qué espero. Y no, ahora veo que se trata de poderlo comunicar y poderlo expresar correctamente.

El tema del darse cuenta en referencia a lo relacional implica cambios que permiten reconocer vivencias y emociones que no habían emergido. Blanca relata: “Hay cosas que he notado que han cambiado en mí, no me gusta que me descalifiquen, antes me aguantaba, como que no había bronca, pero ahora me enoja muchísimo”. Poner en relieve aquello que se ocultaba en el silencio y en la invisibilidad constituye un paso hacia asumir un posicionamiento más claro frente a la propia realidad.

Muchos consultantes se encuentran involucrados en interacciones y relaciones que resultan destructivas, pero es común que no se den cuenta de su propia participación en el mantenimiento de las mismas. La meta de algunas formas de psicoterapia es ayudar a los pacientes a desarrollar conciencia de estos patrones interpersonales dañinos, para adoptar patrones más sanos para establecer relaciones interpersonales más satisfactorias. Un tema que resalta en los entrevistados es la mención de que han aprendido a asumir “las cosas que hacen mal”, y que no posibilitan la consecución de los objetivos personales. Carlos dice:

Entonces yo me doy cuenta que estoy mal, yo no quiero ser así, o sea, cuando soy consciente sí digo, no quiero. Cuando no soy consciente, pues realmente no me doy cuenta de los errores que cometo. Pero cuando soy consciente trato de decir pues yo no quiero ser así. Yo creo que se da el cambio o el ser consciente y el decir voy a tratar de que esto no sea así y trato pues de esforzarme y tenerlo en mente...

Este asumir lo que se hace “bien” o “mal”, se asocia en las narrativas con el reconocimiento de que la forma en que se ha vivido no ha conducido

a una situación de bienestar. Manuel comenta: “El proceso va en la dirección que necesito, no en la dirección que yo quiero, porque yo digo: ‘es que he hecho lo que yo he querido y no me ha funcionado’”. Entonces, para los sujetos entrevistados darse cuenta y tomar conciencia es hacer contacto con aspectos de sí mismo que antes resultaban desconocidos, o que se comprendían solo de manera parcial. Es poder reconocer los motivos que llevan a vivir de cierta manera y la posibilidad de modificarlos. Al respecto, Keeney sostiene que “las pautas que vemos están determinadas por una lente —o marco de referencia—, ya sea que estén cabeza abajo o cabeza arriba; deformadas o no” (1991: 174). Completa el autor que los cambios no son sencillos y que implican un cambio de lente que a su vez genera siempre un periodo inicial de confusión o de transición. Pero si el consultante es capaz de ir más allá de la inestabilidad que todo cambio genera, entonces devendrá como resultado la reestructuración de los marcos de referencia. Para Bateson, si la fuente principal de error es el contexto tal como ha sido puntuado, y no la respuesta específica, debe aprenderse una puntuación distinta del contexto; y este cambio implica “la revisión del conjunto (de alternativas) a partir del cual se ha efectuado la selección” (Bateson, 1972: 287).

¿QUÉ DICEN LOS CONSULTANTES EN TORNO AL ACTUAR DEL PSICOTERAPEUTA?

*La búsqueda de ayuda profesional suele ser
un intento para cambiar o para recuperar
el sentido del orden, el significado o el
equilibrio de la propia vida*

(MAHONEY, 2005: 63).

Es a través de la interacción donde vamos construyendo lo que somos, nos vamos transformando a partir de las relaciones y a la vez ayudamos a la transformación de los demás. Las interacciones tienen que ver con procesos de comunicación interpersonal, donde los participantes son pro-

tagonistas en el proceso de cambio. La interacción en psicoterapia se incluye en una matriz de relaciones y significados; es correlato del cambio, correlato de agencia.

Cada participante en el proceso de psicoterapia tiene un lugar y una función identificada, al mismo tiempo *sui generis*; tal particularidad da cuenta también de modalidades de actoría, lo cual quiere decir que uno (el terapeuta) desarrolla su agencia como promotor de cambio al poner en juego herramientas (relacionales, conceptuales y técnicas), en favor del desarrollo de la agencia de su interlocutor (el consultante), en un espacio tejido de procesos de significación y prácticas diversas. “Pensar al cliente como un agente trabajando con el terapeuta que también es un agente, cada uno operando intencionalmente, implica que si cada uno de ellos pudiera saber las intenciones del otro sería más fácil para ellos construir una mejor relación” (Rennie, 2010: 48).

La pregunta por el cambio en la práctica del psicoterapeuta nos remite a la dimensión ética, en palabras de José Guillermo Fouce, se trata de “un compromiso con el cambio” (2006: 4), que se traduce como responsabilidad con la sociedad, con el malestar y con el bienestar humano, y por lo tanto social. De acuerdo con Harrsch (1998), el sentido de responsabilidad del psicoterapeuta con la sociedad se dará en la medida en que este se cuestione en torno a los objetivos de su quehacer científico y papel profesional como agente de cambio.

Imprescindible resulta preguntarnos sobre el papel del psicoterapeuta y su rol como agente de cambio, sobre la agencia “legítima” de dichos profesionales y su lugar en el proceso de cambio en el otro. Abrir el tema de la capacidad de agencia en psicoterapia es abordar el papel de cambio atribuido al propio psicoterapeuta. Veamos qué dicen los entrevistados:

Ser objetivo es ser realista

Este acápite se construye alrededor de la asociación establecida entre ser realista y tener objetividad. En primer término encontramos que se

le adjudica al psicoterapeuta el atributo de la objetividad, desde el imaginario de la no implicación ni involucración en la vida de los consultantes. En términos de Manuel: “El terapeuta maneja las cuestiones más objetivamente, sin la mezcla de sentimientos que trae uno siempre”. Un papel del psicoterapeuta es facilitar que el consultante rompa con la recursividad con la que se han enfrentado las problemáticas cotidianas, tanto en el plano relacional, emocional y cognitivo. Parafraseando a Manuel, “uno siempre justificándose, porque uno nunca está mal”. Desde la perspectiva de los entrevistados, la objetividad implica que no existe una relación de complicidad en el contexto psicoterapéutico, aunque seguramente, muchas veces, lo desearían y muchas es necesaria; esto permite “tener señales objetivas”, en opinión de un entrevistado. En esta línea, en palabras de los sujetos de esta investigación, involucrarse en un proceso psicoterapéutico favorece el “aprender a ser objetivo”, que es referido como cualidad del cambio logrado. Para Carlos: “La terapia es una oportunidad para tomar esas señales objetivas por parte de alguien que ni me conoce, ni hace negocios conmigo, ni me va a dorar la píldora, como toda la gente con la que he estado platicando todos estos años”.

Ligado a haber aprendido a ser más objetivo, encontramos el haber aprendido a “ser más realista”, lo cual ubican como la capacidad de hacer un balance de la situación desde la confrontación de los elementos contextuales y el inventario de los recursos con los que se cuenta. Ser realista, entonces, es ver la realidad, lo real, con distancia, reconocer que existen “otras formas”, “otras perspectivas”; es como ver con nuevos lentes, no empañados por prejuicios ni esquemas endurecidos, ni por ideas anquilosadas o rígidas. En las narrativas encontramos que ser más realista incluye tanto lo propio como lo ubicado como “externo”.

El “ir siendo más objetivo”, “más realista”, Martha lo asocia con “ser más maduro”, con salirse de las propias constricciones, abrirse, pasar del “descontrol emocional” al equilibrio con lo cognitivo, lo cual califica ella como ser “inteligente”:

He descubierto cosas que no me habían caído, de las que no había sido muy consciente, ahora soy más consciente más realista, no me apego tanto a una situación o me aferro a ser así. De acuerdo a las circunstancias debo actuar con madurez, con inteligencia para poder llevar eso y no sentirme tan frustrada; porque antes como si las cosas me tensionaban, me presionaban, le encuentro otro sentido a mi situación y a mi vida. Qué es lo que quiero: sentirme libre, realizada y ser feliz en medio de esa situación y siento que lo estoy logrando.

Ser más realista, más objetivo, lo relacionan con desapegarse del deber ser y de actitudes a las que se les adjudica el mote de “rígidas”; para ellos implica tomar cierta distancia de las maneras habituales de enfrentar los problemas. Es ampliar la perspectiva para mirar más allá de “las narices”, es ser “imparcial” para Carlos. Entonces, ser más objetivo, más realista, remite a la búsqueda de equilibrio, orden, certezas. “Los cambios más relevantes a nivel psicológico implican cambios en los significados y, por lo tanto, en las realidades personales” (Mahoney, 2005: 63).

A partir de lo anterior, podemos concluir este apartado con la afirmación de que la reflexividad en los consultantes aparece relacionada con el desarrollo de la capacidad de mirarse en su circunstancia y en relación al otro, pero un mirarse con actoría, con la posibilidad de reeditarse. Es darse cuenta de que “se da cuenta”, “tomar conciencia”, aprender a vivir en el vaivén entre reflexión y acción.

Hablar de la espiral de la reflexividad en psicoterapia es aludir a un proceso continuo, más allá de la linealidad, donde se van tocando diferentes aspectos de la vida de la persona, o los mismos asuntos de manera diferente; es imaginar al consultante como un actor que en ese ir hacia adelante, da vueltas y tiene la sensación, muchas veces, de que regresa a los mismos lugares, de que retrocede, avanza, se detiene; y es en esos tránsitos que la persona se va haciendo más consciente; se van tocando los temas pero nunca se está en el mismo lugar, aun cuando muchas veces se vive de esta manera, con la sensación de re-

troceso o estancamiento. Aunque parece que se regresa una y otra vez al mismo problema, siempre se toca desde otro lugar personal, desde otras capacidades y cualidades de agencia. Coincidimos con David Rennie, quien plantea que la explicitación que tiene el consultante con su problemática, con su vida, se inscribe en un asunto epistemológico. “En diversas investigaciones acerca de la posición de los consultantes en psicoterapia, se ha pretendido dar cuenta de éstos como agentes activos, reflexivos y motivados en la tarea de resolver sus problemas” (Rennie, 2010).

La reflexividad en psicoterapia tiene una doble implicación: la capacidad de darse cuenta, y la propia ampliación de la misma reflexividad, que favorece el hacerse dueño del propio proceso, y no se reduce al espacio psicoterapéutico sino que impacta al conjunto de la vida. La reflexividad entonces se conforma competencia y capacidad susceptible de ser transferida a los diversos ámbitos de la existencia.

La persona en la situación de psicoterapia es un agente consciente de su relación con el otro. El reconocimiento de la reflexividad radical del cliente y su atributo de intencionalidad y por lo tanto de agencia lleva a una concepción del proceso psicoterapéutico que es complementaria a la concepción de los terapeutas experienciales, adicionalmente a postular que el cambio psicoterapéutico es una respuesta a la interacción entre mecanismos cognitivos y afectivos de diferente tipo de los cuales el cliente se da cuenta y es consciente, el proceso de cambio ahora es visto también como algo que los clientes hacen conscientemente, ya sea en pensamiento o en acción cuando están en relación consigo mismos en el contexto de su relación con su terapeuta (Rennie, 2010: 48).

Entonces, en el espacio psicoterapéutico se desarrolla la capacidad de la reflexividad como ingrediente genérico de la agencia, y en ese sentido el consultante se reedita agente junto con el terapeuta. Es de mencionar la insistencia de los entrevistados por diferenciar lo que pasa en psico-

terapia de lo que ocurre en aquello que llaman *vida cotidiana*, donde la reflexividad es secuestrada muchas de las veces por la habituación.

El espacio psicoterapéutico es un espacio caracterizado por la reflexividad, donde si bien es cierto que de sus dos constitutivos clásicos, reflexión y acción, se centra más en el primero, también es real que se tienden horizontes de plausividad para la acción. La reflexividad siempre tiene como referente la posibilidad de la acción del consultante, donde el ideal es que la práctica sea una acción reflexionada. No se puede hablar de reflexividad sin aludir a las interacciones y al vínculo. El siguiente apartado presenta lo que los entrevistados recuperan en relación al papel del psicoterapeuta en torno a favorecer el cambio psicoterapéutico.

Acompañar y cuidar

El tópico que condensa más respuestas es el referente al acompañamiento, al cuidado del otro, menciona Celia: “Se mete muy de lleno, no me descuida, fue a verme cuando estaba enferma”. Los entrevistados hablan del espacio terapéutico como un lugar agradable y cálido, donde dicen sentirse cobijados, seguros, respetados, cómodos, escuchados, a gusto; lo viven como un espacio de contención que les ayuda a “abrirse”. En palabras de Blanca: “Yo me he sentido muy a gusto, muy tranquila, a pesar de que he pasado por situaciones muy desgastantes, me siento tranquila, me siento a gusto, muy agradecida por todo lo que ella ha hecho”.

El clima cálido al que aluden los entrevistados, a su decir contrarresta las situaciones difíciles que se reviven durante el proceso. Llama la atención la manera en que se realza a la persona del terapeuta desde la adjudicación de una serie de cualidades, tanto profesionales como personales, desde donde le confieren una tarea principal: la creación y mantenimiento de un ambiente propicio para el encuentro. Así lo dice Laura: “Para mí es una excelente persona, me ha respetado y eso lo valoro, me ha escuchado. Es una persona muy respetuosa, muy seria

en su trabajo, me ha comprendido y me ha ayudado a saber manejar esta situación que estoy viviendo”.

La relación entre psicoterapeuta y consultante es una relación complementaria, donde se le adjudica al terapeuta, entre otras cosas, la responsabilidad de sostener al otro para posibilitar procesos de cambio que implican movimientos y rupturas, que en muchas ocasiones suelen resultar amenazantes, ya que conlleva el salir de sus trincheras, que aunque dolorosas les confieren seguridad, ya que es un terreno conocido. Por eso, el vínculo que se construya durante el proceso terapéutico es fundamental para el cambio, debido a que escenifica otra manera de estar y ser en el mundo.

Confiar

Los sujetos de esta investigación le confieren especial importancia al hecho de sentir que el terapeuta es alguien a quien le pueden confiar su intimidad, su vida y privacidad. Veamos un ejemplo: “Gracias a la confianza que él me brindó yo puedo expresar mis sentimientos, mis emociones, todo lo que yo sentía lo puedo expresar sin ninguna intimidación. El respeto que él me da, me ha dado la pauta para que yo exprese y pueda sanar esas cosas que me atormentaban” (Laura).

“No juzgar”, “hablar claro”, “ser directo”, “ser respetuoso”, “ser ético”, “ser profesional”... son recursos que a decir de los entrevistados pone en juego el psicoterapeuta para ofrecer, dar, brindar “confianza”, que al mismo tiempo, mencionan ellos, favorece que confíen, ya que existe el supuesto de que el profesional resguardará lo más preciado que se ha depositado en él. En palabras de Carmen: “He agarrado confianza, llego y le platico de todo como si nos conociéramos de toda la vida... Yo creo que eso es muy importante porque son asuntos de carácter muy íntimo y luego digo: ‘¿cómo le voy a platicar de estas cosas?’ Pero sí me ha dado mucha confianza para abrirme”.

La confianza se vive como un intercambio, en el cual, desde el plano simbólico, el profesional brinda, da, ofrece confianza, mientras que el

consultante también confía, traducido ello como apertura de sí mismo, de su historia, dolor, secretos, miedos, vulnerabilidad. El espacio psicoterapéutico se convierte en un depósito del dolor y repositorio de esperanza.

Resalta que cuando se refiere a la confianza, se acompaña de palabras como “muchacha”, “toda”, en un interjuego donde el otro confía, yo confío en el otro, recupero la confianza en los otros de mi vida cotidiana, recupero la confianza en mí.

Entender

El entender aparece en una triple acepción: entiende, me entiende y me ayuda a entender, que implica al consultante y su circunstancia; al espacio terapéutico como a la vida cotidiana. Veamos: “A la hora de platicar con ella me ayuda a ir haciendo gajos y entender parte por parte y a solucionar parte por parte las situaciones que yo tengo, ayudándome a entender por qué es tal o cual cosa” (Manuel).

Por un lado, tiene que ver con la relación que se construye en el espacio psicoterapéutico, que posibilita el contexto de diálogo y la marcha del proceso; por otro lado, con el propósito y las estrategias específicas para promover el cambio, ya que hace referencia al plano de la intervención, de los movimientos que se favorecen para la transformación de los modos habituales de abordar los problemas.

Esta categoría muestra el recorrido que se genera en y entre distintos planos de la realidad del consultante; el plano sensible, la relación de empatía, las representaciones del plano cognitivo y las vivencias en la dimensión emocional, para tender horizontes de plausibilidad; otra vez la apertura a leer con más amplitud la realidad, la propia realidad. Se puede apreciar la importancia de que el psicoterapeuta no solo escucha sino que entiende lo que escucha, y en ello se construyen nuevas comprensiones.

Hace y me hace hacer

Este apartado se inscribe en el plano de la acción, de las acciones concretas que ocurren durante el proceso terapéutico que no se circunscriben al consultorio sino que se trasladan a los espacios de la vida del consultante; tampoco se circunscriben al consultante, ya que también el psicoterapeuta hace cosas para que el otro a su vez haga cosas para cambiar.

Habla de la importancia que tiene el campo de lo concreto, lo cual refleja que si no existen evidencias de cambio en el comportamiento, en las prácticas, entonces estaríamos hablando de un cambio limitado: o en el discurso o en lo cognitivo. Ello evidencia la importancia de que el cambio en psicoterapia impacte al conjunto de la vida y al lugar en el mundo del consultante.

En esta línea, en opinión de los entrevistados, un criterio para evaluar el trabajo del terapeuta tendrá que ver con su capacidad para favorecer que el consultante actúe más allá del espacio cobijado del consultorio.

Pregunta-cuestiona

La categoría que tiene menos menciones es la que tiene que ver con que el terapeuta inquiete, pregunte, cuestione, focalice... Esta competencia del profesional se relaciona con confrontar, poner en duda las certezas del otro, creencias, matrices de explicación y la lectura de la realidad.

En términos de significatividad, vale la pena resaltar que los entrevistados hacen mayor mención a las capacidades socioafectivas que despliega el terapeuta, que las que tienen que ver con la criticidad y la confrontación; una posible explicación es que dichas competencias favorecen el despliegue del resto de las capacidades, porque tienen que ver con el cobijo, la búsqueda de seguridad y la confianza.

CONCLUSIONES-DEBATE

Los factores histórico-culturales contemporáneos se articulan en configuraciones que impactan en el desarrollo psicológico, y en muchas circunstancias favorecen que el lugar protagónico del sujeto sea equivalente a su capacidad de consumo de las ofertas e ilusiones de un mundo globalizado; lo cual deja estelas de sinsentido y exclusión, que conlleva en muchos casos a la desestimación de la persona, que se presenta como la disolución de la subjetividad, el desdibujamiento del actor, el rompimiento de los lazos sociales y a la disminución de su actoría frente al mundo. Abordar el tema de la agencia nos implica el reconocimiento del otro y de sí mismo como seres inacabados, que se construyen en las interacciones; implica el rescate de la propia subjetividad, salir de la masa amorfa y de las constricciones que asfixian a la subjetividad. El desarrollo de la capacidad de agencia, en este sentido, es una alternativa para recuperar la propia subjetividad, para modificar interacciones que resultan aplastantes.

Estudiar el cambio en psicoterapia, desde la noción de agencia, implica una mirada interdisciplinar y compleja en el estudio de la práctica psicoterapéutica. Al inicio del presente trabajo nos planteamos la pregunta sobre la relación entre cambio y agencia. Una primera respuesta tiene que ver con que la reflexividad, como atributo de la agencia, predominó en las narrativas de los consultantes, con un matiz particular asociado a “hacerse consciente”.

La reflexividad aparece referida a cinco planos: el vivencial-experiencial, el de las ideas, las emociones, las interacciones y las actuaciones. La conciencia, entendida para los entrevistados como “una transformación o ampliación del conocimiento de sí mismo, del entorno y del otro”, irrumpe como dimensión trasversal a los cinco planos antes referidos. Otras acepciones que refieren los entrevistados, en torno a la reflexividad, tienen que ver con tener certezas, con la reflexividad como aprendizaje y como impulso a la construcción de marcos de plausibilidad y prospectivas para encauzar la acción.

No podemos referirnos a la reflexividad de una manera romántica, sin tomar en cuenta los obstáculos que encuentra en su camino, por ejemplo: los esquemas de representación endurecidos, la inmediatez, la impulsividad, las inercias, las resistencias al cambio, entre otras, que muchas de las veces son expresiones de ausencia de agencia o de una agencia ejercida contra sí mismo.

La importancia de incluir el tema de la agencia nos recuerda que es imprescindible colocar al consultante como un actor protagónico, que tiene la capacidad de ser dueño de su vida, en comparsa con el psicoterapeuta, quien favorece el desarrollo de su capacidad de agencia, aceptando que las personas ejercen su agencia de distinta manera, muchas veces en rumbos distintos al ideal del terapeuta; como ejemplos nos preguntamos si el intento suicida es una manera de ejercer la agencia; si las personas con trastornos alimenticios es una forma de ejercer su agencia; si las resistencias al cambios son formas de ejercer la agencia, y si la deserción en psicoterapia lo es también. Para Mahoney: “Los seres humanos son participantes activos para determinar su propia vida. Somos agentes de elección. Nuestras acciones y actividades reflejan nuestras elecciones, que, a su vez, influyen en quién y cómo somos. No somos conscientes de la mayoría de nuestras elecciones” (2005: 63).

A medida que los individuos re-elaboran / re-actúan sus viejas historias, experimentan una nueva capacidad para intervenir en sus propias vidas y relaciones; esto es a lo que Michael White y David Epston (2002) se refieren como re-autoría de vidas y relaciones; esta también genera un contexto de reflexividad, una conciencia o un darse cuenta del proceso en el que los individuos son simultáneamente actores, autores y audiencia de su propia actoría; en torno a lo que René Kaës (2005a) hace alusión cuando plantea que se es a la vez actor, actuado y espectador. Por tanto, con cada actoría el individuo está haciendo elecciones de la multiplicidad de historias que están disponibles en la cultura circundante. En estas actuaciones de historias descansa el sentido de la agencia y la re-autoría del individuo.

El cambio en psicoterapia, comprendido desde la noción de agencia, aparece como autonomía, empoderamiento, reposicionamiento en el mundo, como actoría. Si relacionamos el cambio en psicoterapia con el planteamiento de Mahoney —en tanto su clasificación en problemas, procesos o patrones—, el desarrollo de la capacidad de agencia se ubicaría más en la reestructuración de patrones, sin negar que las anteriores modalidades de “cambio” sean también modos de agenciamiento. Cuando los consultantes hacen la reseña de los cambios logrados a partir de su incorporación en un proceso psicoterapéutico, aparece una narrativa ordenada, como recuento lógico, enumerativo y optimista. Sin embargo, en la vía de los hechos, desde una lectura más compleja, los cambios no ocurren de esa manera, ya que están colocados en la discontinuidad. “A pesar de que los procesos de cambio muestran unos principios ordenados, nunca se pueden predecir por completo los aspectos concretos para cada individuo” (Mahoney, 2005: 69).

Es difícil saber qué tanto los cambios se constituyeron como nuevas reconfiguraciones, debido a que en las narrativas aparecen como situaciones particulares, donde los consultantes refieren que van haciendo ajustes, a manera de movimientos localizados entre el antes y el después; hacen alusión a cómo era antes de la psicoterapia y cómo es ahora. Cuando los entrevistados nombran los cambios generados, le otorgan un lugar importante a lo que hace el terapeuta y, desde este lugar otorgado al profesional, podemos afirmar que en el proceso de recolocarse como actores protagónicos de su vida, logran diferenciarse del terapeuta, desde el reconocimiento de lo propio, y en buena medida desde la adjudicación de algunas competencias que en un inicio se atribuían exclusivamente al psicoterapeuta.

La noción de agencia en psicoterapia nos lleva también al análisis en torno a la relación de poder entre consultante y psicoterapeuta, para ir más allá de una lectura romántica de las interacciones. En las referencias que hacen los entrevistados al cambio psicoterapéutico, en diversos momentos ubican el proceso como una tarea conjunta, desde donde se construye un nosotros.

En una lectura compleja del proceso, de irse haciendo actor junto con el otro, es importante resaltar el lugar que tiene la interacción, ya que el profesional pone en juego diversos saberes al servicio del crecimiento del consultante. No se puede plantear la actoría desde lecturas individualizantes; todos los entrevistados resaltan que la conjunción entre lo que el otro hace, lo que juntos hacen y lo que él hace, es lo que ha favorecido los cambios.

El espacio psicoterapéutico es un campo abierto, que va más allá de la habituación; que llega a hacer contraste con la manera en que dicen los entrevistados que llegan; es ir de un caminar en círculos para colocarse como observador de sí mismo, con otro que te mira y funge como testigo; ello abre, de hecho, todo un campo de posibilidades, en el supuesto de que existe fluidez en el proceso; de que sí hay un deseo de cambio, apertura y disposición.

La mayoría de los entrevistados distinguen la distancia entre los cambios que refieren y las posibilidades que les abre para la vida, desde una mención privilegiada a “ser diferente”, “relacionarse diferente”, “vivir las emociones de manera diferente”, “pensar diferente”.

Los procesos de cambio en psicoterapia van llevando al desarrollo de la capacidad de agencia. El hecho de que los entrevistados se vivan como protagonista de sus propias situaciones y con posibilidad para vivir diferente, desde el reconocimiento de que en ellos está el cambiar, que implica ejercer su voluntad, tomar una determinación y asumir que la forma en que habían venido viviendo tiene su dosis de decisión propia. Hablar del proceso de cambio en psicoterapia, en diálogo con la capacidad de agencia, implica desde el reconocimiento de la autoría en los problemas, de la propia circunstancia de vida, hasta la autoría en los cambios reconocidos como producto de su involucración en procesos de psicoterapia.

El trabajo de cambiar —de hecho, el trabajo de vivir— no puede hacerse por otra persona. Como uno de mis clientes expresó de una forma conmovedora: “Nadie puede vivir o morir por ti”. La vida es

nuestro proyecto y es una tarea exclusivamente personal. Nadie ha sido ni nunca será la persona que eres tú, en tus circunstancias, con tu historia, haciendo frente a este momento y a sus opciones (Mahoney, 2005: 48).

Si bien es cierto que cuando los entrevistados se refieren a los cambios, los colocan en mayor medida en ámbitos concretos de la vida cotidiana; pero también es cierto que se acompaña de la alusión a cambios en el plano de las ideas, de las emociones y del lugar simbólico que se ocupa, con el consecuente impacto identitario. Ello nos lleva a afirmar que los cambios, aunque en las entrevistas aparecen como focalizados, son configuraciones que implican a toda la persona, aunque se matizan de diversa manera, de acuerdo con las características personales del consultante y a los significados que les otorgan. Encontramos la aparición del cuestionamiento “quién soy yo” de manera constante, lo cual nos lleva a afirmar que el cambio psicoterapéutico, en clave de desarrollo de la capacidad de agencia, es una metáfora abierta a la identidad, como una nueva narración de sí mismo. Así, la agencia en psicoterapia, como una modalidad de cambio, tiene que ver con una dimensión estructural y con la deconstrucción-reconstrucción de la identidad. Todo lo anterior toca el tema de la identidad, y tiene que ver con el lugar, reconocimiento, la identificación, pertenencia, reconstrucción; entonces nos lleva a mantener la pregunta abierta por la relación entre reflexividad e identidad.