

Recibido: 1/04/2013
Aceptado: 08/08/2013

Reflexiones sobre el método psicoanalítico*

Emiliano Galende

Universidad Nacional de Lanús

RESUMEN

En este artículo se establece una diferencia entre método y técnica psicoanalíticos y se toman como referencia los distintos métodos de investigación de las ciencias humanas.

El autor señala que a diferencia de otras prácticas psicoterapéuticas que también hacen uso de la palabra, el método psicoanalítico es lo que ha permanecido en el tiempo como lo más específico en la búsqueda de un saber que está siempre del lado del paciente y no como la aplicación de saberes teóricos preestablecidos por parte del terapeuta. Esta producción de nuevos conocimientos surgidos mediante el método psicoanalítico, nuestro método de investigación, involucra al analista y al paciente en una experiencia única organizada a partir de la asociación libre y la atención flotante por un lado y por el otro de la abstinencia y la neutralidad valorativa.

La pareja analítica, implicada en una relación de transferencia recíproca, trabaja dentro de las tres dimensiones temporales con el objetivo de alcanzar la entereza y la integridad subjetiva del paciente.

ABSTRACT

This article establishes the difference between method and technique in psychoanalysis taking as reference the various methods of research in the human sciences.

The author points out that in contrast to others psychotherapies that also make use of the word in their practices, psychoanalytical method has remained throughout the time as the specific search tool of a knowing that is always on the side of the patient and not as the application of preconceived theoretical knowledge held by the therapist. This production of new knowledge emerged through psychoanalytic method -our research method- involves a unique experience between patient and analyst set from free association and evenly- suspended attention on the one hand, and on the other on the abstinence and the value neutrality.

The analytic couple involved in a relationship of reciprocal transference, works within the three temporal dimensions in order to achieve wholeness and subjective integrity of the patient.

* Versión revisada y corregida del trabajo presentado en la reunión científica de SAP, 9 de abril de 2013.

DESCRIPTORES: MÉTODO – INVESTIGACIÓN – NEUTRALIDAD –
REGLA DE ABSTINENCIA – INDIVIDUO

KEYWORDS: METHOD – INVESTIGATION – NEUTRALITY –
ABSTINENCE RULE – INDIVIDUAL

Reflexiones sobre el método psicoanalítico

Introducción

En mi experiencia el método psicoanalítico es lo único que ha atravesado tiempos, épocas, distintos momentos históricos, corrientes, escuelas y autores manteniéndose en el psicoanálisis como núcleo central de nuestra experiencia. Ha habido cambios de teorías, escuelas y corrientes mientras que las dos reglas fundamentales, diría, tanto la de asociación libre y atención flotante, como la de abstinencia y neutralidad valorativa, han permanecido como organizadores específicos de la experiencia analítica.

En primer lugar hay que sostener la diferencia –viejo tema de discusión en los años 70– si el psicoanálisis se vale de una técnica o si se vale de un método. Esto no es solamente una cuestión de términos. Cuando hablamos de técnica estamos postulando un saber que se aplica a la producción de un objeto, o a la transformación de un objeto que puede ser la persona. De hecho, muchas ciencias llamadas humanas, utilizan técnicas, lo cual supone un saber que se aplica, un saber previo que está en alguna teoría y que da lugar a protocolos de intervención sobre el objeto teorizado. Por el contrario, el método se asocia inevitablemente con la problemática de la investigación; es una metodología a seguir para abrir con rigor científico un campo de interrogantes y lograr producir un conocimiento nuevo. El método está ligado a la producción de nuevos conocimientos, no a confirmar un saber previo.

Pienso que el núcleo racional del psicoanálisis a partir de Freud, ha sido básicamente la idea de producir un método que sitúa a su disciplina en el campo de las ideas racionales, del racionalismo moderno y, que de algún modo, sitúa su horizonte en la ciencia, al menos es en este horizonte donde puede discutirse su científicidad. Como en las disciplinas científicas, se trata de producir conocimiento siguiendo la vieja frase aristotélica, “conócete a ti mismo”, que Freud reformula como “levantar represiones”, esto es, hacer conciente lo inconciente

como un conocimiento nuevo que no estaba antes de la experiencia del análisis. Se ubica así al psicoanálisis dentro de las disciplinas racionalistas del siglo XX. Esto no es menor y no hay que olvidarlo, porque ubicar al psicoanálisis dentro del campo intelectual y del campo de las ideas racionales, nos genera el compromiso de establecer las diferencias entre el psicoanálisis y otras disciplinas que utilizan también la palabra en su valor terapéutico. La psicoterapia sugestiva de los tiempos de Freud no ha desaparecido, sigue estando al igual que las psicoterapias que fueron las que más encantaron al mundo psiquiátrico: todo aquello que provenía de la fenomenología de Husserl (1900) en adelante y luego con Jaspers (1913), que son psicoterapias comprensivas pero donde el comprender se da en el terreno de una empatía, de una cierta identificación entre el paciente y el terapeuta, por cierto, muy ajena a la transferencia. El psicoanálisis marcó una diferencia dentro de estos otros campos y esa diferencia mantiene el rigor interpretativo acerca de qué es lo que se produce como conocimiento en la experiencia de un análisis.

En tercer lugar yo diría que la cuestión del método, desde esta perspectiva, se acerca mucho a lo que en las ciencias humanas se conoce como metodología de la investigación. Las metodologías por ejemplo de los estudios etnográficos, lo que se utiliza en antropología, en sociología, todas las maneras de conocimiento acerca de las personas, las culturas, las sociedades, tienen bastante cercanía con nuestra misma posición; operan bastante cerca de lo que hacemos los analistas en el consultorio porque en el fondo no se trata de la aplicación de un conocimiento previo ya establecido. Aunque el conocimiento existe y existen teorías, éstos están en función de interrogar al objeto que se investiga, de producir un nuevo conocimiento sobre el mismo, sea una cultura, una sociedad determinada o un sujeto particular. En nuestro caso hay una interrogación planteada en el seno del vínculo analítico, es una interrogación sobre la cual se va produciendo un conocimiento que no es el que proviene de nuestra teoría. Nuestra teoría orienta, pero al mismo tiempo da lugar a la producción de una verdad que siempre va a surgir del lado del paciente y del trabajo analítico y que, eventualmente, puede cuestionar lo ya sabido y teorizado.

Por otra parte, el método analítico es nuestro método de investigación, por lo tanto es el lugar de producción de la teoría si entendemos que las teorías no son deducciones filosóficas, verdades abstractas que construyen fundamentos acerca de lo humano. Freud no era ajeno al pensamiento filosófico, muchas de sus frases tienen una tradición filosófica, pero la teoría analítica no se construye desde un pensamiento especulativo o abstracto, se construye en base a una

experiencia que podemos llamar praxis y que hace que la teoría sufra cambios a través del tiempo. Es valioso entender esto porque en esos cambios a través del tiempo lo que permanece es el método, que es lo que nos garantiza de algún modo la producción de un conocimiento verdadero. Esto nos sitúa rápidamente en la época, seguramente que muchos autores y producciones teóricas están ligadas a distintas épocas, pero las distintas épocas también marcan subjetividades diferentes tanto en pacientes como en analistas.

La otra cuestión que nos planteamos, y esto también nos acerca a las metodologías de investigación en las ciencias humanas, es la implicación del investigador en la investigación. Nosotros estamos implicados, somos parte de la experiencia, y desde ese lugar se vincula el método con la transferencia. Freud no usó el término contratransferencia, usaba más bien la idea de una transferencia recíproca, llegó a decir inclusive que había una comunicación de inconciente a inconciente (Freud, 1912). Lo que considero remarcable en la idea de Freud es justamente señalar que estamos implicados en el proceso de investigación y de producción de conocimientos. No hay una verdad previa del lado del analista, es una producción conjunta, es una verdad encontrada, tampoco es una verdad religiosa revelada como palabra divina u oculta, vamos construyendo un campo de verdades, verdades históricas que no son verdad material sino construcciones sobre lo ya vivido y experimentado que van surgiendo a partir de esa relación transferencial. Esto también marca una cuestión importante: es el apego de las formulaciones teóricas que han hecho distintas escuelas psicoanalíticas y distintos autores lo que debe obligarlos a dar cuenta de cierto compromiso y cierta fidelidad con el método en la producción de nuevas teorías o en la reformulación de teorías ya existentes en la disciplina.

Por último, la cuestión del método tiene dos partes que ya fueron mencionadas: lo que llamamos desde el principio la regla fundamental de asociación libre - atención flotante y los principios de abstinencia y neutralidad valorativa por parte del analista. Lo primero implica un cierto compromiso de ambos en el proceso analítico; la atención flotante no significa estar distraído, todos lo sabemos, es más bien estar en una atención particular que permite una escucha más libre acerca de las asociaciones del paciente y asociaciones que tampoco son libres porque si lo fueran estaría abierta de par en par la puerta del inconciente. Obviamente esto no significa que el analista permanezca en silencio a la espera de que surja una verdad por la palabra del paciente. En realidad, entiendo que hay un trabajo analítico entre paciente y analista, primero para construir trans-

ferencia y luego para la construcción de interpretaciones que lleven a la verdad en los síntomas del paciente. Hace un tiempo dicté un seminario, que repetí varias veces, que titulaba "Trabajar para la transferencia", esto es, para generar esa relación emocional y afectiva particular en la cual es posible el análisis, porque la transferencia no es un afecto espontáneo e inmediato. Creo que la transferencia es un proceso que uno va desencadenando y que depende mucho de la subjetividad y de la personalidad del analista. La transferencia, que es condición de la eficacia del análisis, requiere de un trabajo. Una transferencia demasiado precoz hace augurar dificultades posteriores en cualquier análisis, uno prefiere un análisis en que se va construyendo la transferencia a partir de un primer trabajo y que va permitiendo luego la emergencia, un mejor acceso, un mejor vencimiento de la resistencia que el paciente puede ofrecer.

Esta parte del método, la atención flotante y la asociación libre, sin duda, es esencial y está muy ligada a la transferencia, pero hay otras dos cuestiones sustanciales del método que son, como ya se mencionó, la neutralidad valorativa y la abstinencia. Se ha discutido menos esta parte del método y mi interpretación es que constituyen el núcleo ético del psicoanálisis. Respecto a la neutralidad valorativa pienso que ésta es imposible de sostener de manera absoluta, porque ¿qué significan los valores?, significan el conjunto de la moral, no sólo los valores éticos sino fundamentalmente los juicios morales de los que sin duda y lamentablemente no nos podemos liberar. Pero lo que Freud propone en el método, es un poner en suspenso la moral, poner en suspenso la moral no es anularla, no es suprimirla, es un poner en suspenso que permita de algún modo analizar también aquellos aspectos de las valoraciones morales que surgen de parte del paciente y para lo cual hay que poner en suspenso los prejuicios propios.

En segundo lugar, la abstinencia también implica para el método un principio ético de respeto y de cuidado acerca de mantener la relación con el paciente en el plano de la transferencia y la palabra y no en el plano de una actuación. Esto es muy importante porque si hay una diferencia en aquello de la regla fundamental, que está dirigida a la producción de conocimiento, la producción de una verdad, al levantamiento de represiones, también está la otra parte que es este resguardo ético. El psicoanálisis y Freud mismo han sostenido una posición ética dentro de cierta tradición ética.

Pensando el método psicoanalítico hoy

Los sujetos cambiamos junto con los cambios sociales y culturales y en realidad son los sujetos los que cambian la historia social y cultural, esto ha sido siempre así. Lo sorprendente en los últimos años, es la velocidad de esos cambios. Hobsbawm (1994), decía a finales del siglo pasado, que en los últimos 40 años la humanidad había producido un nivel de desarrollo y de transformaciones equivalentes a los 4000 años previos de la humanidad, lo cual nos da una sensación terrible de la velocidad con la que se han producido estos cambios en la vida social y en la cultura. Obviamente, los pacientes han cambiado, la sociedad cambió, hay cambios en la vida cultural y hay cambios en los analistas, porque tanto pacientes como analistas formamos parte de un mismo mundo simbólico, una misma cultura, una misma sociedad. Digo esto porque una de las cosas que tenemos que despejar como analistas es que esos cambios no son resistencias, el paciente no cambió para resistirnos, estos cambios obedecen a la cultura que construimos y en la cual vivimos. Lo que llamamos cultura es un sistema de significaciones, sentidos y valores que regulan los comportamientos prácticos de las personas. Sistemas de valores que van impregnando morales y principios éticos diferentes en el comportamiento con los otros y que nos afecta también a nosotros, psicoanalistas. Cuando hay cambios en la vida cultural y social también nosotros cambiamos: los modos de elegir y estar en pareja, los modos de crianza de los niños, la relación con los otros, los vínculos con la autoridad, todo ello se ve afectado. Creo que la cuestión principal es determinar en qué medida esos cambios en el sistema de significaciones o comportamientos prácticos afectan o crean dificultades al método analítico.

Los analistas siempre tuvieron diferentes dificultades a través de la historia, a nosotros nos tocan éstas, pero no creo que los pacientes de los primeros analistas a comienzos del siglo XX hayan sido más fáciles cuando encima había que abrir un campo nuevo a la experiencia y al conocimiento de lo humano. Hoy nos toca esto, nos toca una cultura diferente que está cambiando muy rápidamente y produce individualidades muy diferentes a las que teníamos hace 30 o 40 años. Es nuestro tiempo, la cuestión es cómo poder vincularnos con esos cambios desde la perspectiva de los propios cambios del psicoanálisis sin sacrificar en esta transformación el método del análisis. Podemos cambiar muchas teorías, podemos impregnarnos con ciertas teorías culturalistas acerca de lo que pasa en la sociedad y la cultura, pero lo que me parece que el psicoanálisis no puede alterar sin el riesgo de modificar lo central del núcleo del psicoanálisis es justamente el problema del método.

Es cierto que el método no es el contrato analítico ni el llamado encuadre analítico, problemas que se discutieron mucho y que no estaban en los principios freudianos del psicoanálisis. El problema del método no está estrechamente ligado ni al tiempo de duración de las sesiones ni a la frecuencia de las sesiones. Todos sabemos cómo Freud y muchos de los primeros analistas, creo que muchos analistas hoy entre los cuales me incluyo, pueden utilizar el método en entrevistas, en ciclos de entrevistas, en tratamientos cortos o en análisis más prolongados; pero me parece que lo que tenemos que separar es que el método estrictamente no nos marca, no nos dice cuánto debe durar una sesión o con qué frecuencia hay que hacer los encuentros, las sesiones.

En mi experiencia personal y creo que en la de muchos de los colegas mayores, tenemos dos poblaciones de pacientes en los últimos años: pacientes que vienen dispuestos a analizarse y pacientes que vienen con una creencia en el psicoanálisis que hace que se instalen rápidamente en el análisis, lo cual no siempre es bueno. En una época había que regular esto en el consultorio porque si no se cuidaba había un momento tal en el que todos los pacientes terminaban siendo psicoanalistas, psicólogos o gente en proceso de ser psicoanalista, con lo cual se perdía de vista el resto de aquellos que no saben de la existencia del inconsciente (como debieron haber sido los primeros pacientes del análisis).

Yo venía de una experiencia hospitalaria, trabajé mucho tiempo en un hospital psiquiátrico donde sentimos que los pacientes padecen procesos psíquicos diferentes a los nuestros y tenía la sensación de que cada vez más los pacientes del consultorio se parecían a uno mismo. Están los otros, los pacientes que hoy vienen porque tienen una sintomatología especial, porque están sufriendo algún problema, que me parecen diferentes porque vienen con una interrogación fuerte acerca de qué les está pasando y hacen una demanda de respuesta al analista. Los pacientes más creyentes en general tienen paciencia, son tolerantes, esperan mucho tiempo y se toman mucho tiempo. Aquí hay otro problema, el tiempo no lo marcamos siempre nosotros, hay pacientes que se toman su tiempo para un análisis, hay pacientes que necesitan contar y hablar; y otros pacientes que no, que tienen cierta urgencia, cierto apuro en reclamar respuestas. Me parece que muchos de estos pacientes que hoy vienen por síntomas, traen esta exigencia de inmediatez de respuesta, son más pragmáticos, hay un individualismo mayor, las personas viven con un ritmo de aceleración distinto, todos nos hemos acostumbrado no sólo a la velocidad de los aviones, los automóviles, la televisión, las imágenes, todo está en el mundo a una velocidad a la cual no estábamos del todo habituados antes. Estos pacientes exigen respuestas, a veces

ponen condiciones. Creo que las condiciones no son las que muchas veces se plantean como la frecuencia de sesiones o el tiempo, me parece que el problema mayor son las condiciones donde la respuesta pragmática supone una cierta barrera a interrogarse acerca de las razones de un síntoma y el análisis no puede funcionar bajo este mandato. El análisis es un método de investigación que funciona en base no sólo a vencer resistencias, no sólo a potenciar la transferencia, sino a hacer accesible el sentido último de los síntomas y esto requiere una disposición a los tiempos que marcan la represión de un lado y la resistencia del otro. Por esto mismo no es posible establecer desde el comienzo cuanto durará un análisis, va a depender de variables que no podemos dimensionar antes del proceso.

Los analistas trabajamos en tres dimensiones que forman parte de las tres dimensiones de las pasiones humanas: del presente, las del pasado y las proyectadas al futuro. La transferencia suele comenzar motivada por conflictos de actualidad: circula el amor, el odio, la indiferencia o la agresión con algún otro significativo. Entre los no creyentes del psicoanálisis sobre todo, vienen porque tienen conflictos en su vida de pareja, con los hijos, con el trabajo, con los jefes, conflictos que se desarrollan en su presente y ahí se detectan formas de amor y formas de odio, idealizaciones, frustraciones, sensibilidades persecutorias, etc. Muchas veces, no siempre, estos pacientes van ellos mismos pudiendo vincular ese conflicto del presente con experiencias del pasado y nos abren ahí un camino, nos abren una ventana a las viejas pasiones: nos encontramos con los resentimientos, con los viejos rencores o con las nostalgias depresivas acerca de lo perdido, lo vivido. Generalmente cuando en la transferencia se abre esa ventana hacia el pasado, empieza a poder vincular, a poder hacer más comprensible los síntomas del presente y por ese camino los conflictos del presente pueden acceder mejor a su comprensión conciente. También, y este es un capítulo más complicado, el analista no debe resignar interrogar o abrir la ventanita del futuro, donde se alojan muchos de los fantasmas que actúan y son organizadores de las neurosis. Me refiero fundamentalmente a las dos pasiones que nos relacionan con el futuro: uno es por un lado el miedo proyectado hacia el futuro, todos conocen ese tema, son los fantasmas que amenazan la vida. El miedo no sólo limita al yo, el miedo es una de las resistencias mayores, al menos en mi experiencia, es una de las resistencias mayores a hacer accesible un análisis reflexivo, es decir, la posibilidad de lograr avanzar en un proceso de conocimiento de la verdad histórica o de recuperar para la conciencia los elementos reprimidos.

La otra pasión sobre el futuro, que es más compleja porque está muy ligada

a la problemática moral, es la esperanza, no los proyectos con los que suelen confundirse sino la esperanza religiosa, los anhelos del yo proyectados a veces idealmente pero a veces desde el punto de vista más religioso, como la proyección de un mundo mejor que se espera va advenir. Esta religiosidad hoy está presente con frecuencia, no sólo en los que son manifiestamente religiosos y forma parte de su creencia. Me refiero a la esperanza como una figura nueva del futuro, como el emprendedor por ejemplo, o esas personas que de algún modo devienen con cierta arrogancia y que proyectan sobre un futuro de realizaciones, lo que no son proyectos por los cuales luchar, son en realidad creencias, idealizaciones y proyecciones de los propios anhelos del yo.

La secuencia frecuente es que se consulta por un conflicto en el presente, luego se va abriendo esta relación hacia ciertas problemáticas del pasado y el núcleo duro del hombre actual, la mayor resistencia de los pacientes actuales, el núcleo duro, es esta proyección sobre el futuro. El futuro se ha hecho problemático y el psicoanálisis ha elaborado, ha trabajado poco acerca de estas dos problemáticas, esto no se resuelve con una teoría sobre las fobias, me parece que es mucho más amplio, pero hoy la esperanza de la seguridad, en general ingenua y negadora de la muerte, está muy presente en la vida social. Es un aspecto complicado, porque además de la transferencia, transferencia recíproca, suspensión de los valores morales, estamos obligados a, de algún modo, dar respuestas a incertidumbres que son también las nuestras. Se requiere más de una experiencia y de una posición analítica capaz de sostener el método, pero no hay manera de acceder a estas cuestiones del futuro sino con una suspensión de la moral presente, en general, la posibilidad de interrogar cada uno de los valores y las creencias morales. Para muchas personas elegir y decidir sobre el amor, el compromiso en la pareja, tener hijos, aceptar un empleo o lanzarse al emprendimiento autónomo, guardar ciertos principios éticos en sus relaciones, confiar en general en los otros de trato y relación, como en la política y los representantes, los hace vivir en la incertidumbre sobre sus objetivos de vida cuando no en una indiferencia afectiva como refugio del mundo.

Racker (1960) decía que el psicoanálisis es una técnica que permite al individuo ser lo que es. No lo menciona, pero esta es una frase de la ética de Aristóteles (IV a.C.). Lo que muchos de nosotros seguimos y el psicoanálisis ha seguido en la cuestión ética, se ha mantenido cerca de estos principios éticos, tanto el conocerse a sí mismo como qué es lo que un psicoanálisis se plantea en esta ventana al pasado. Recuperar lo que la persona ha sido, recuperar de algún modo lo que Aristóteles llamaba el hombre bueno, ese hombre entero que inte-

gra en su yo y su comportamiento (de ahí vienen las ideas de hombre íntegro, de entereza y rectitud), es recuperar cada uno de los actos que uno ha vivido, cada una de las experiencias que uno ha vivido, la recuperación y la integración de eso a la propia persona, a lo que uno es. De ello surgen dos fuertes palabras éticas: la entereza y la integridad. Un hombre íntegro es aquel que integra en su yo, en su subjetividad, la responsabilidad de todos aquellos actos de su vida. Creo que este hombre ético, capaz de resolver las disociaciones de su yo, dispuesto a aceptar levantar represiones, lograr integrar en el yo aquellas vivencias, lograr elaborar los sentimientos que lo atan al pasado, liberar un futuro donde la inseguridad e incertezas estén en el presente, es un hombre que de algún modo se construye en un análisis. El psicoanálisis, al menos en mi experiencia, tiene como objetivo lograr este individuo ético integrado, que pueda de algún modo actuar en base a una capacidad reflexiva del propio yo, que no significa acotar el inconciente, simplemente lograr un yo que sea capaz de reflexionar, de investigar los significados de los actos de su vida y que puede construir sus propias respuestas acerca de su lugar en el mundo.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aristóteles. (2001[IV a.C.]). *Ética a Nicómaco*. Madrid: Alianza Editorial.
- Freud, S. (1976[1912]). Notas sobre el concepto de lo inconciente en psicoanálisis. En: *Obras completas*. (Vol. XII) Buenos Aires: Amorrortu.
- Hobsbawm, E. (2003[1994]). *Historia del siglo XX*. Buenos Aires. Crítica.
- Husserl, E. (1956[1900]). *Erste Philosophie*. Husserliana VII. Berlin: Den Harg. [Versión castellana: (2006). *Investigaciones Lógicas*. (Vol. 1). Madrid: Alianza Editorial].
- Jaspers, K. (1955[1913]). *Psicopatología General*. Barcelona: Beta.
- Racker, H. (1960). *Estudios sobre Técnica Analítica*. Buenos Aires: Paidós.