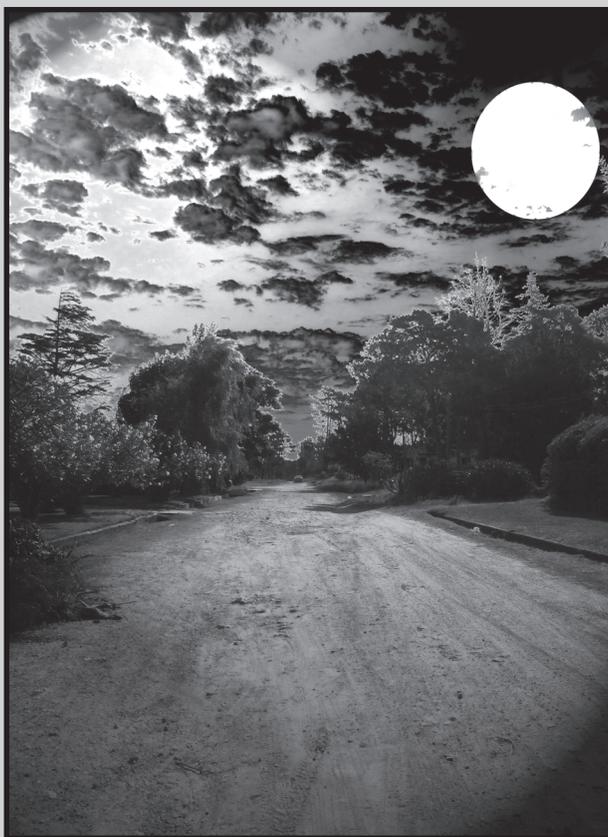


**La psicoterapia personal del psicoterapeuta:
un pilar de la identidad profesional**

***The psychotherapist's personal psychotherapy:
a pillar of professional identity***

María Cecilia Rey



MARÍA CECILIA REY
Licenciada en Psicología
Miembro de AUDEPP
psic.ceciliarey@gmail.com

RESUMEN

El presente trabajo tiene como objetivo hacer mención a la influencia e importancia que tiene la psicoterapia personal del psicoterapeuta en la práctica clínica.

Se considera la psicoterapia personal como uno de los tres pilares de la formación junto con la supervisión y la formación teórica.

Abordaré el tema mencionando la importancia de los reanálisis pensándolo desde el deseo y la ética profesional y no desde la obligatoriedad.

El propósito es pensar y escribir sobre un tema que está escasamente teorizado y discutido y por ende poco puesto en palabras, por lo cual me resulta fundamental realizar esta reflexión al respecto.

Palabras clave: Psicoterapia personal, vínculo terapéutico, contratransferencia, disponibilidad, ética, formación.

ABSTRACT

This paper is an attempt to present the importance of the psychotherapist's personal psychotherapy in the clinical practice, as well as the influence it has on it.

Personal psychotherapy is considered one of the three pillars of the psychotherapists' training, along with supervision and education.

To address this subject, I will allude to the importance of the reanalysis, with an approach based on the desire and professional ethics, and not as a mandatory task.

The purpose is to write about a subject that is scarcely discussed and developed, and therefore there are not many publications regarding said subject. This is why I found it is essential to think about this aspect.

Keywords: Personal psychotherapy, relationship, countertransference, availability, ethics, training.



Desde los inicios del psicoanálisis se ha propuesto que las bases y fundamentos de la formación estén constituidas por el trípede: análisis personal, supervisión y formación teórica. Se entiende que el análisis propio representa el medio más acertado para adquirir la convicción de la existencia del inconsciente y experimentar la transferencia (Szteren, 2014), resultando ineludible para todo aquel que pretenda ejercer la experiencia de psicoterapeuta psicoanalítico. Decir que el analista se basa en su análisis quiere decir que éticamente debe pasar por esta experiencia, ya que este no solo tiene la responsabilidad por sí mismo, sino también por sus pacientes, a quienes debe sostener y escuchar. No solo es importante considerar los aspectos intelectuales de la formación sino además los aspectos internos, que a la vez requieren de un especial y constante cuidado tanto de su persona como de su rol profesional. Esto último forma parte del análisis personal como pieza fundamental de la formación psicoanalítica, ya que de esa manera se crean las condiciones para el ejercicio profesional del psicoanálisis (Quirici y Restaino, 2012). De ahí es que nos preguntamos ¿quién es psicoterapeuta psicoanalítico?, ¿cuáles son los mecanismos que llevan a una persona a querer conocer los orígenes y evolución de los conflictos propios y de los demás con un objetivo terapéutico? Sin lugar a dudas uno de los puntos básicos es «tener cierta conciencia de enfermedad explorada modificada con la intervención de otro para vivenciarse como sujeto con sus propios conflictos» (Fazakas, 2001: 42). Tal como lo afirmó Freud en 1937,² la primera respuesta a esta pregunta es que el análisis personal sigue siendo la garantía más sólida, pero bien sabemos que el análisis no es terminable y tampoco otorga la perfección; por eso es que se recomienda retomarlo periódicamente.

Aquí es donde nos encontramos con las preguntas: ¿es necesario el reanálisis?, ¿en qué momento? Sin dudas esto responderá a la subjetividad de cada terapeuta, pero si lo pensamos, la dedicación psicoterapéutica y la formación son permanentes y si la intención es dedicarse a la psicoterapia quedaría contestada la pregunta pues sí, efectivamente se ve necesaria la experiencia de reanalizarse y de retomar el análisis periódicamente. Además se producen cambios en nuestro modo de vida que causan la necesidad de modificar nuestra escucha, y surge la interrogante sobre si se trata de reanálisis o de nuevos análisis, ya que el siguiente análisis nunca será igual al primero.

Al respecto Vázquez (2010) considera a los reanálisis como actualizaciones de situaciones traumáticas en función de nuevas situaciones vitales, como reediciones y como el lugar privilegiado para interrogarse ante la propia clínica que nos convoca a diario, complementándose con el autoanálisis que constantemente realizamos.

1 Freud, S. «Análisis terminable e interminable», *O. C.*, T. XXIII. Buenos Aires: Amorrortu.

Freud (1937) en su mismo texto sostiene que todo analista debería retomar el análisis en intervalos de cinco años, lo cual es lejano a la realidad de nuestro medio, a la vez que se maneja con real discreción; no en vano la búsqueda bibliográfica para el tema que nos convoca me resultó escasa. Siendo este un tema de discusión abierta y pública entre colegas, no está puesto en palabras en la bibliografía psicoanalítica consultada.

Desde los orígenes del psicoanálisis en nuestro medio con la presencia de W. y M. Baranger (1959) se desarrolla la idea del peso del terapeuta en la consolidación y construcción del campo dinámico; posteriormente surge un desarrollo de las teorías donde la intersubjetividad y el vínculo terapéutico cobran especial importancia, sostenido por autores como H. Bleichmar, C. Bollas, entre otros.

H. Bleichmar (1997) menciona el concepto de «modulación afectiva del psicoterapeuta» aplicado según el tipo de paciente y según el momento terapéutico, lo cual apuesta entre otras cosas a la importancia de la psicoterapia personal. Pienso que se trata de una pieza fundamental en el juego del encuentro entre dos subjetividades (paciente y terapeuta) apostando al entramado intersubjetivo como factor de cambio.

Siguiendo al autor citado (1997), se mencionan los riesgos de imponerle al paciente nuestros propios estados emocionales, y del uso del paciente para satisfacer nuestras necesidades. Así como la figura parental es indispensable para que el niño diferencie entre distintos tipos de afectos y les pueda dar un nombre, el terapeuta posibilitará que esto suceda si logra captar la diversidad de afectos en el paciente, para lo cual se necesita que el terapeuta cuente con autoconocimiento y capacidad para diferenciar afectos.

Retomando la idea del título del presente trabajo hago mención a la *disponibilidad*, para lo cual me resulta interesante pensar en el concepto de encuadre interno de Green (2005). El autor lo postula como el producto de la internalización de procesos identificatorios que van a pautar el modo de funcionamiento de la díada paciente-terapeuta; este encuadre alude a identificaciones, por ejemplo con nuestros terapeutas y sus modelos, nuestros supervisores y teorías psicoanalíticas.

Hago referencia a un punto muy importante que está permanentemente enlazado con el tema en cuestión, ya que comenzamos hablando de la psicoterapia personal y de la instancia de supervisión en conjunto con el aprendizaje teórico para la formación como psicoterapeutas psicoanalíticos. Considero que no puede pensarse una instancia sin la otra, ya que así como no concebimos la instancia de supervisión como aquello a realizar únicamente en los primeros años de ejercicio profesional, sino que esta se adecúa a la posibilidad de

ampliar la escucha, tampoco así se considera la instancia de psicoterapia personal. La tarea de la supervisión implica una «escucha ampliada» (Quirici y Restaino, 2012), para lo cual es fundamental la instancia que convoca este trabajo.

Continuando la idea del enlace con la supervisión, según B. Pereira (2001), la misma podría pensarse simplemente como una experiencia de aprendizaje donde hay alguien que sabe más respecto de algo. En este enfoque la supervisión no parece tener en cuenta la complejidad del trabajo analítico, ya que lo que se propone es una situación de docencia desde lo intelectual; no podríamos pensarnos psicoterapeutas a partir de una supervisión con un «maestro» ya que de esa manera se vería obturada la posibilidad de integrar el análisis personal con la supervisión para poder ubicarnos de un modo menos omnipotente con nuestros pacientes. Podemos ir elaborando una concepción de la supervisión centrada en un supervisor que acompañe al supervisando, que lo ayude a pensar, con su escucha analítica; un discutidor de la técnica, un interlocutor interesando en los procesos transferenciales y respetuoso del trabajo del otro. Es importante además que el supervisando se encuentre en análisis a la hora de supervisar para tener la posibilidad de analizar las reacciones contratransferenciales, ya que la resolución de las mismas escapa al objetivo de la supervisión, o sea analizar desde diferentes ángulos el mismo instrumento de trabajo (Candal, Rey, 2015).

Juan Pablo Giménez (2006) postula en su artículo que la instancia de psicoterapia personal debería ser un asunto propio del terapeuta y que no tendría que ver con la formación. Esto es, lo visualiza como una instancia de autococimiento fundamentalmente para trabajar como terapeuta psicoanalítico, pero considera que las habilidades psicoterapéuticas propiamente dichas se aprenden en los seminarios de formación y en la supervisión, y no en el análisis personal. Esto puede ser muy cuestionado, por ejemplo desde los orígenes del psicoanálisis donde Freud (1912) plantea la existencia de la «atención parejamente flotante» sugiriéndole al terapeuta silenciar sus afectos o reflejar solo lo que muestra el paciente como si fuese un espejo. Luego Freud se encuentra con un obstáculo: la existencia de puntos ciegos en el terapeuta que obstaculizan esta premisa. Así es que Ferenczi (1928) hace referencia a lo que él llama «la segunda regla fundamental», que dice: «todo aquel que haya sido rigurosamente analizado llegará inevitablemente a las conclusiones objetivas en la observación y el tratamiento de los mismos datos en bruto y consecuentemente adoptará los métodos y técnicas para manejarlos» (p.78). De todas formas Freud (1912) menciona en su texto que los puntos ciegos no desaparecen ni siquiera en el más exitoso de los análisis didácticos; en este sentido según Giménez (2006) la mente analizante es más amplia que la mente analizada.

Aquí es donde podría surgir la discusión acerca de si la psicoterapia o análisis personal del psicoterapeuta es diferente al análisis o psicoterapia de cualquier otro paciente, en donde se «idealiza» un poco el concepto de «análisis didáctico». Si bien el psicoterapeuta tiene la meta a nivel consciente de querer serlo, el análisis o la psicoterapia del psicoterapeuta no deberían variar demasiado del análisis de cualquier otra persona ya que del mismo modo surgirán la transferencia, las resistencias y la asociación libre. El análisis debe basarse en el deseo y no en la obligatoriedad institucional y quizá se esperen menos resistencias para tratar de conocer su mundo interno.

Freud (1912) no deja de mencionar que la «atención parejamente flotante» crea una tensión entre la búsqueda de verdad del inconsciente y la utilidad del conocimiento así obtenido. Giménez (2006) refiere a un autor (Sterba, 1940) que plantea el concepto de disociación instrumental entre un *self* experiencial y un *self* observador.

Toda formación psicoanalítica, y especialmente el pilar de la psicoterapia personal, tiene el objetivo de desarrollar en el terapeuta estas «capacidades», la empatía y la autoobservación, lo cual favorece el vínculo terapéutico, donde puede apoyarse el cambio psíquico del paciente.

Bleger (1985) describe muy bien el concepto de disociación instrumental, que implica que el terapeuta se «desdoble», por un lado estando afectivamente cerca del paciente y por el otro manteniendo a la vez una distancia adecuada para poder tener una perspectiva y poder trabajar analíticamente. Bleger plantea que el instrumento de trabajo fundamental del analista es el mismo: «al examinar la vida de los demás se halla directamente implicada la revisión y examen de la propia vida, de su personalidad, conflictos y frustraciones» (p. 28 y 29).

Esto hace referencia a que se trata de una disociación funcional, en el sentido que se tiene que actuar la proyección e introyección casi en simultáneo en forma flexible para permanecer dentro de los límites de una actitud profesional.

Es interesante la postura de F. Scholnik (1999), analista de nuestro medio quien plantea que no es posible hablar de neutralidad en psicoanálisis, ya que no es esto lo que define el vínculo terapéutico. Esto no implica la distancia afectiva que sugiere el término, solamente a partir de la disponibilidad para el paciente y sus cambios es que surgirán los efectos terapéuticos. En el proceso terapéutico se encuentran comprometidas ambas partes, paciente y terapeuta, si bien no se han desarrollado suficientemente las motivaciones inconscientes del terapeuta, y como su análisis personal juega un papel preponderante en donde

... resulta extraño para quien no haya hecho la experiencia de analizarse que dos personas se ubiquen de manera tal que necesariamente tengan

que hablar sin mirarse, que los dos se ocupen de conocer exclusivamente lo más íntimo de uno de ellos; que se reúnan regularmente a horas fijas, durante un tiempo prolongado, sabiendo de antemano que es una relación destinada a terminarse (F. Scholnik, 1987: 3).

Aquí es donde opera un papel fundamental, el concepto de contratransferencia. Según Laplanche (1987) se define como «el conjunto de las reacciones inconscientes del analista frente a las reacciones del analizado y, especialmente, frente a la transferencia de este» (p. 84).

Es absolutamente necesario no actuar la contratransferencia en beneficio del proceso terapéutico, lo que requiere un permanente trabajo de autoanálisis. Me interesa mencionar a Paula Heinmann (1950), quien propone la utilización de la contratransferencia para la interpretación, valorando la resonancia afectiva del terapeuta hacia el paciente, lo cual vuelve a recalcar la importancia del análisis personal y de los puntos ciegos del terapeuta. De lo contrario la contratransferencia se vería muy contaminada y sería riesgoso emitir interpretaciones equivocadas, teñidas de aspectos poco analizados del terapeuta.

A modo de conclusión, quisiera mencionar una analogía encontrada en la bibliografía consultada (Rosas de Salas, 2003) en donde se hace referencia al texto de Freud *Recordar, repetir y elaborar*, para pensar en el trabajo como psicoterapeuta psicoanalítico en donde la primera etapa de la formación era recordar los textos freudianos, luego repetirlos lo más rigurosamente posible, llegando así a conocer la vasta obra de Freud, y por último elaborarlos permanentemente entre teoría y clínica, para lo cual el análisis se torna absolutamente fundamental y no es posible darlo por terminado.

Para finalizar, destaco que el análisis personal y la supervisión tienen como objetivo establecer un pensar psicoanalítico que se vincula con la capacidad autoanalítica, por lo que ambas instancias tienen como uno de sus objetivos ayudar al psicoterapeuta a valorar sus puntos ciegos, «para que pueda utilizar sin temor y en forma adecuada su propia instancia autoanalítica, y a través de ella su contratransferencia» (Weissmann, 2004).

Bibliografía

- Baranger, W y M (1961). «La situación analítica como campo dinámico». *Revista Uruguaya de Psicoanálisis IV*, I, Montevideo.
- Bleichmar, H. (1997). *Avances en psicoterapia psicoanalítica*. Barcelona: Paidós.
- Bleger, J. (1985). *Temas de psicología*. Buenos Aires: Nueva Visión.
- Candal, A; Rey, C. (2015). «La importancia de la supervisión dentro del trabajo como psicoterapeutas». III Congreso de FUPSI. Montevideo, Uruguay.
- Giménez, J. (2006). «La búsqueda de integración o como trabajar como psicoanalista pluralista». *Revista Aperturas Psicoanalíticas* N.º 23. Recuperado de <http://www.aperturas.org/articulos.php?id=383&a=La-busqueda-de-integracion-o-como-trabajar-como-psicoanalista-pluralista>
- Heinmann, P. (1950). «Sobre la contratransferencia». *Int. J. Psychoanalysis*, 31: 81-84 (IJP).
- Fazakas, Y. (2001). «¿Quién es psicoterapeuta?». 4.º Congreso de AUDEPP «Desafíos a la psicoterapia». Montevideo, Uruguay.
- Ferenczi, S. (1928). «La elasticidad de la técnica psicoanalítica». En *Problemas y métodos del psicoanálisis*, trans. M. Carlisky. Buenos Aires: Paidós, pp.77-88 (1966).
- Freud, S. (1912). «Consejos al médico sobre el tratamiento psicoanalítico». *O. C.*, T. XII. Buenos Aires: Amorrortu.
- (1937). «Análisis terminable e interminable». *O. C.*, T. XXIII. Buenos Aires: Amorrortu.
- Green, A. (2003). *Algunas directrices para un psicoanálisis contemporáneo; desconocimiento y reconocimiento del inconsciente*. Buenos Aires: Amorrortu.
- Laplanche, J., Pontalis. J. B. (1996). *Diccionario de Psicoanálisis*. Buenos Aires: Paidós.
- Pereira de Fernández, B. (2001). «Un desafío a los psicoterapeutas. Cómo pensar la supervisión». 4.º Congreso de AUDEPP «Desafíos a la psicoterapia». Montevideo, Uruguay.
- Quirici, T., Restaino, E. (2012). «Acerca de la supervisión psicoanalítica institucionalizada». *Revista de Psicoterapia Psicoanalítica*, v.8, n. 1, Montevideo, Uruguay, pp.22-30.
- Rosas de Salas, C. *et al.* (2003). «Reanálisis, autoanálisis, análisis del analista». *Revista de Psicoanálisis*, Tomo LX, APA, Buenos Aires, Argentina.
- Serrano de Dreifuss, O. (2012). «La supervisión en la formación y el cuidado del terapeuta». *Revista de Psicoterapia Psicoanalítica*, v.8, n. 1, Montevideo, Uruguay, pp.31-41.
- Scholnik, F. (1999). «Neutralidad o abstinencia». *Revista uruguaya de psicoanálisis* (en línea) (89), Montevideo, Uruguay.

- (1987). «Abstinencia y transgresión». *Revista uruguaya de psicoanálisis*. Montevideo, Uruguay.
- Sterba, R. (1940). «Dynamics of the dissolution of the transference resistance», *Psychoanal. Quart.*, 9: 363.
- Szteren, L. (2014). «La mente del psicoterapeuta psicoanalítico». *Revista de Psicoterapia Psicoanalítica*, v.8, n. 1, Montevideo, Uruguay, pp.87-98.
- Vázquez, D. (2010). «Análisis de formación y/o formación de un analista». Congreso de FEPAL. Bogotá, Colombia.
- Weissmann, J. C. (2004). «La transferencia y la contratransferencia en la supervisión psicoanalítica». *Revista de Psicoanálisis*, Tomo 61, N.º 2, Buenos Aires, Argentina, pp. 755-768.