

# El Yo Superior<sup>1</sup>

Por

**Richard Schwartz, Ph.D.**

Todos conocemos esos momentos luminosos de claridad y equilibrio, en nuestras propias vidas y en las de nuestros clientes, que vienen de vez en cuando durante un instante. Sin embargo conseguimos llegar ahí, de pronto encontramos una sensación de plenitud interior y apertura de corazón al mundo que no estaba ahí el momento anterior. La inagotable y desagradable charla dentro de nuestras cabezas cesa, tenemos una sensación de calmada amplitud, como si nuestras mentes, corazones y almas se hubieran expandido y brillasen. Algunas veces, estas evanescentes experiencias vienen con una certidumbre pacífica y resplandeciente de que todo en el universo está auténticamente bien, y que nos incluye a nosotros - a ti y a mi individualmente - con nuestro pequeño esfuerzo, nuestra humanidad imperfecta. En otras ocasiones, podemos experimentar una ola de conexión dichosa con otros que elimina nuestra irritación, desconfianza, y aburrimiento. Sentimos que, por una vez, verdaderamente somos nosotros mismos, nuestros auténticos yoes, libres de la cacofonía interna que generalmente nos asalta.

Durante una gran parte de mi vida, lo más cercano que estuve realmente a experimentar esta clase de unicidad dichosa fue en la cancha de baloncesto. Con los años me llegué a convertir en un adicto al baloncesto a causa de los fugaces momentos en los que entraba en un estado en el que mi crítica interna desaparecía y mi cuerpo parecía saber qué hacer. Confiaba totalmente en mis habilidades y experimentaba una sensación de alegría y asombro al estar en el momento de manera espontánea.

Cuando me convertí en un terapeuta de familia, añoré experimentar algo similar en las sesiones con mis clientes. En lugar de ello mi trabajo parecía difícil, frustrante y agotador. Creí que estaba ahí para reestructurar familias - para usar la fuerza de mi personalidad para desenmarañar relaciones y liberar patrones de comunicación

---

<sup>1</sup> Publicado en [www.selfleadership.org/the-larger-self.html](http://www.selfleadership.org/the-larger-self.html)

bloqueados. Pensé que necesitaba cambiar a los clientes con la pura fuerza del intelecto y la voluntad. Tenía que proponer nuevos planteamientos para sus síntomas, soluciones a sus problemas, y nuevas perspectivas a sus dilemas. Y así tuve que encontrar un modo de motivarlos para que hiciesen los deberes que les daba, y que no se sintieran totalmente frustrados cuando no los hacían. Toda esta responsabilidad para crear un cambio, y que fuese rápido, no solamente impedía cualquier tipo de experiencia cumbre en mi trabajo, sino que me estaba agotando profesionalmente.

Entonces a principios de los años 80, empecé a notar que varios clientes con desórdenes alimenticios describían extensas conversaciones internas con lo que ellos llamaban diferentes partes de sí mismos cuando les preguntaba acerca de lo que ocurría dentro de ellos para que tuvieran esa actitud compulsiva y depurativa. Estaba intrigado. Tenía una cliente, Diane, a la que le pedí que le preguntara a la voz pesimista que estaba describiendo por qué siempre le decía que era un caso perdido. La voz le respondió que le decía que era un caso perdido y así ella no correría riesgos que la pudiesen dañar; estaba intentando protegerla. Esto parecía una interacción prometedora. Si este pesimista realmente tenía nobles intenciones, entonces Diane podría negociar un rol diferente para él. Pero Diane no estaba interesada en negociar. Estaba enfadada con esta voz y continuaba diciéndole que la dejara sola. Le pregunté por qué era tan desagradable con la pesimista y entró en una larga diatriba, describiendo cómo esta pesimista había hecho de cada paso que había dado en su vida un gran escollo.

Entonces se me ocurrió que yo no estaba hablando con Diane, sino con otra parte de ella que constantemente luchaba con la pesimista. En una conversación anterior, Diane me había hablado acerca de una guerra continua dentro de ella entre una voz que la empujaba a alcanzar algo y la pesimista que le decía que no había esperanza. ¿Podría ser que la parte que empujaba había intervenido mientras estaba hablando a la parte pesimista?

Le pedí a Diane que se enfocara en la voz que estaba tan enfadada con la pesimista y que le pidiese que parase de interferir en sus negociaciones con ella. Para mi asombro, estuvo de acuerdo en dar un "paso atrás", y Diane inmediatamente se liberó del enfado que había sentido tan fuertemente unos segundos antes. Cuando le pregunté a Diane cómo se sentía hacia la pesimista ahora, parecía una persona diferente la que respondía. Con voz calmada y cariñosa, dijo que le estaba agradecida por intentar protegerla, y sintió pena porque hubiera tenido que trabajar tan duro. Su cara y su postura también habían cambiado, reflejando la suave compasión en su voz. A partir de ese punto, las negociaciones con la pesimista interna fueron fáciles.

Probé este procedimiento del "paso atrás" con otros clientes. Algunas veces tuvimos que pedir a dos o tres voces que no interfiriesen antes de que el cliente cambiase a un estado similar al de Diane, pero siempre lo conseguimos. Cuando estaban en ese estado de calma, de compasión, les preguntaba a estos clientes qué voz o parte estaba presente. Cada uno de ellos daba una variante de la siguiente respuesta: "esa no es una parte como son esas otras voces. Es más bien quién soy realmente. Es mi Yo."

He consagrado las dos décadas siguientes a refinar métodos para ayudar a los clientes a liberar este estado y a conseguirlo para mi mismo, por lo que he encontrado que la variable más importante en cuán rápidamente los clientes pueden acceder a sus Yoes es el grado en el cual yo soy guiado por mi Yo. Cuando puedo estar profundamente presente para mis clientes desde lo más esencial de mi ser, libre de ansiedad acerca de cómo lo estoy haciendo, o quién está en control de la terapia, o si el cliente está siguiendo el programa terapéutico correcto, los clientes responden como si la resonancia de mi Yo fuera un diapasón que despertara los suyos propios. Es esta presencia profunda, verdadera, y fiel del terapeuta - sin cartera o equipaje - con la que cada cliente anhela conectar.

## **El Yo en las Sesiones de Terapia**

Voy a encontrarme por primera vez con una cliente anoréxica, Margie, en un centro de tratamiento residencial donde soy especialista. Ha luchado con su anorexia durante 19 años, y se ha dado cuenta que siempre que comienza a encontrarse mejor consigo misma, para de comer. Antes de la sesión, me enfoco en mi mundo interior - para centrarme yo mismo. Escucho una voz familiar de miedo diciendo que ella está obviamente muy frágil y que no debería hacer nada que la disguste. Le digo a esa parte de mi que seré sensible con el estado en que se encuentra, y le pido que confíe en mi y deje que mi corazón se abra otra vez. Me enfoco en mi corazón y siento que la capa protectora que lo había envuelto a medida que me aproximaba al momento de la sesión desaparece. Puedo sentir más la sensación ahora en mi pecho y abdomen, con una energía vibrante recorriendo mis extremidades. Me siento confiado y en calma cuando Margie entra en la oficina y se sienta.

Parece un cadáver y tiene una sonda de alimentación en su nariz. Sus movimientos son controlados y rígidos. Me observa con recelo. Inmediatamente, siento gran compasión por ella y respeto por las partes de ella que no confían en mi. Y puede no querer trabajar conmigo. No preveo ningún tipo de desenlace para esta sesión. Me gustaría ayudarla, pero me sentiré bien si ella decide no dejarme entrar. Tengo curiosidad acerca de por qué la anorexia ha estado ahí durante todos estos años, aunque estoy convencido de que tiene buenas razones para ello. Siento la energía en mi cuerpo extendiéndose de manera no verbal a través de mi corazón hacia ella, y confío en que a algún nivel ella pueda sentirlo. Tengo confianza en que, si puedo permanecer en este estado, lo que tenga que suceder sucederá - yo no tengo que hacer que nada suceda.

Me presento y le digo que soy bueno ayudando a la gente con las partes de ellos que les hacen no comer. Le pregunto a Margie dónde encuentra esa voz de anorexia en su cuerpo y cómo se siente hacia ella. Cierra sus ojos y dice que está en su estómago, y que está enfadada con ella. Dice que le cuenta que la va a matar y que no hay nada que ella pueda hacer. Siento una sacudida de miedo apretando mi intestino y oigo

una voz familiar interna diciendo, "está determinado a matarla y lo está consiguiendo. ¡Qué pasa si dices algo que lo haga incluso más determinado a hacerlo!" De nuevo, rápidamente tranquilizo al miedo con palabras como, "Confía en mi. Recuerda que si permanezco presente siempre ocurre algo bueno". Mi abdomen inmediatamente se relaja y la energía suave, fluyendo vuelve a mi cuerpo.

Con voz calmada, confiada le digo a Margie, "Tiene sentido que estés enfadada con la parte del desorden alimenticio, porque su propósito confesado es estropear tu vida o incluso matarte. Pero justo ahora, sólo queremos conseguir conocerla un poco mejor, y es difícil hacerlo cuando estás tan enfadada con ella. No vamos a darle más poder haciéndolo - sólo conseguir saber más sobre por qué quiere matarte. Así que mira si la parte de ti que está tan enfadada con ella puede confiar en ti y en mi durante unos minutos. Mira si quiere relajarse y observar mientras intentamos conseguir conocer la parte del desorden alimenticio". Ella dice de acuerdo y cuando le pregunto cómo se siente hacia el desorden alimenticio ahora, dice que está cansada de pelear con él. Le he pedido a esa parte que se relaje también y dé un paso atrás, y luego a otra parte que estaba muy confusa por el desorden. Sorprendentemente para alguien en su estado, cada vez que le pide a una parte que dé un paso atrás, lo hace. Finalmente, en respuesta a mi pregunta "¿cómo te sientes hacia el desorden alimenticio ahora?" ella dice con voz compasiva, "quiero ayudarlo".

El momento en una sesión en el que un cliente de repente accede a algún grado del Yo siempre me pone la piel de gallina. Hasta entonces había tenido que tranquilizar repetidamente mi miedo y a mi propio pesimista interno, quienes, cuando cada nueva parte de Margie tomaba el control, estaban seguros que nunca podría acceder al Yo de alguien que estaba tan desnutrido y con tantos síntomas. En el momento en que su propio Yo compasivo emergía, todas mis partes podían relajarse y dar un paso atrás porque sabían por experiencia que el resto de la sesión iría de manera muy fluida.

¿Cómo pasé del frecuente temor a hacer terapia, esperar que los clientes cancelasen, y sentirme crónicamente agotado, a disfrutar la terapia como una práctica espiritual llena de experiencias de conexión y belleza de inspirador asombro?, ¿Cómo conseguí estar tan fresco como si hubiera estado meditando durante una hora después de una sesión de terapia intensa?, ¿Cómo el hacer terapia llegó a reemplazar el jugar baloncesto como la mayor fuente de ese sentimiento fluido?.

La respuesta corta es que con los años, he llegado a confiar en el poder curador de lo que llamaré el Yo en los clientes y en mi mismo. Cuando hay una masa crítica de Yo en la oficina de terapia, la curación simplemente sucede. Cuando soy capaz de abrazar mucho del Yo, como fue en el caso de Margie, los clientes pueden sentir en mi voz, ojos, movimientos, y presencia absoluta que me intereso mucho por ellos, sé lo que estoy haciendo, no los juzgaré, y amaré el trabajar con ellos. En consecuencia, sus protectores internos se relajan, lo cual libera más de sus Yoes. Entonces empiezan a relacionarse con ellos mismos con mucha más curiosidad, confianza, y compasión.

Cuando los clientes abrazan más su Yo, sus diálogos internos cambian espontáneamente. Parán de reprenderse a sí mismos y en lugar de ello, intentan conocer, más que eliminar, las voces internas o emociones extremas que los han atormentado. En esos momentos me dicen que se sienten "más ligeros", sus mentes se sienten de algún modo más "abiertas" y "libres". Incluso los clientes que han mostrado poca visión de sus problemas son de repente capaces de seguir la trayectoria de sus propios sentimientos e historias emocionales con asombrosa claridad y comprensión.

Lo que me impresiona particularmente en esos momentos no es solamente que mis clientes, una vez que han descubierto el Yo en lo profundo de su ser, muestren características de insight, auto-comprensión y aceptación, estabilidad y crecimiento personal, sino que incluso los clientes más alterados, que parecerían los candidatos menos propicios para tales cambios muy frecuentemente son capaces de experimentar las mismas cualidades. Lo que llegué a conocer en este campo durante

mi entrenamiento fue que los clientes con infancias verdaderamente terribles - abuso continuado y negligencia - que tenían en consecuencia síntomas evidentes necesitaron un terapeuta que construyese egos para ellos, virtualmente desde el deterioro; simplemente no tenían el recurso psicológico para hacerlo por sí mismos. Pero incluso esos clientes, una vez que han experimentado la sensación de su propia esencia, empezaron a asumir y adquirir por sí mismos lo que parecía la fuerza del ego real, sin que yo tuviera que hacerlo por ellos. Y sin embargo, casi ninguna teoría psicológica en Occidente pudo explicar de dónde viene este nuevo hallazgo y habilidad bastante sorprendente para contener y comprender su conmoción interior.

Cuanto más sucedía esto, más confrontado me sentía por lo que eran en esencia las preguntas espirituales que no podían ser abordadas simplemente en términos de resolver un problema, enfocarse en el síntoma, orientarse a obtener unos resultados, o una técnica clínica. Empecé mi propia exploración de novato en la literatura sobre espiritualidad y religión y descubrí una veta madre de escrituras esotéricas de sabios, buscadores sagrados, hombres y mujeres sabias, que enfatizaron en las técnicas meditativas y contemplativas como la manera de llegar a conocer su Yo. ("Esotérico" aquí no significa exótico o lejano, sino que deriva del griego esótero, que significa "ir más allá"). Aunque usaron diferentes palabras, todas las tradiciones esotéricas dentro de las religiones principales - Budismo, Hinduísmo, Cristianismo, Judaísmo, Islam - enfatizaron la misma creencia esencial: somos destellos de la llama eterna, manifestaciones de la esencia absoluta del ser. Resulta que frecuentemente no lleva años de práctica meditativa el acceder a lo divino interno - lo que los Cristianos llaman el alma o la Consciencia de Cristo, los Budistas llaman Naturaleza del Buda, Los Hindus Atman, los Taoístas Tao, los Sufis el Amado, los Cuáqueros la Luz Interna - porque existe en todos nosotros, justo debajo de la superficie de nuestras partes extremas. Una vez que están de acuerdo en separarse de nosotros, de repente tenemos acceso a quién realmente somos.

También he encontrado, sin embargo, que la variable más importante en cuán rápidamente los clientes pueden acceder a su Yo es el grado en el cual estoy

completamente presente y guiado por mi Yo. Es esta presencia lo que constituye el elemento sanador en psicoterapia independientemente del método o filosofía del practicante.

### **Obstáculos para ser guiado por el Yo**

A pesar de todo el permanecer en el Yo cuando estoy con los clientes no es fácil. Hay tantas ideas que nos han inculcado acerca de los clientes y del hacer terapia que están alimentando nuestros miedos y nos mantienen a distancia. El DSM-IV<sup>2</sup> nos enfoca en la parte más temible del cliente y en los aspectos más patológicos. Nuestro entrenamiento nos anima a monitorizarnos continuamente para evitar hacer algo que no sea profesional, tal como permitir que los clientes conozcan cómo nos sentimos acerca de ellos o cómo es nuestra vida. Permanecemos en guardia para asegurarnos que los clientes no violen nuestras fronteras clínicas o echen un vistazo más allá de nuestras máscaras profesionales.

Además del modo en que aprendemos a ver y relacionarnos con nuestros clientes, también traemos mucho equipaje personal a nuestros despachos que es fácilmente disparado por sus historias o comportamiento y es otra fuente de desconexión. Tenemos que manejar esto para trabajar desde el Yo. Por ejemplo, en los primeros años de mi trabajo con supervivientes de abusos sexuales, los animaba a abrazar las partes jóvenes, aterrorizadas que estaban paralizadas en el tiempo en que ocurrió el abuso. Cuando mis clientes describían emocionalmente las horribles escenas que estaban presenciando, los escuchaba durante un rato, pero luego me encontraba a mi mismo distraído fantaseando o con pensamientos sobre lo que necesitaba hacer esa noche. Dado que ellos estaban tan absorbidos en sus mundos internos, asumía que no importaba mucho si yo entraba y salía durante ese trabajo, a pesar de la queja ocasional de alguno de ellos de que no parecía estar totalmente presente.

---

<sup>2</sup> DSM: **Diagnostic and Statistical Manual** of Mental Disorders (Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales).



Sólo cuando una acuciante crisis personal me llevó a hacer terapia y pasé un año y medio en la consulta de mi terapeuta, llorando la mayor parte del tiempo, conseguí finalmente conocer las jóvenes partes tristes, humilladas y aterrorizadas de mi que había pasado mi vida intentando mantener enterradas. Cuando ayudé a esos muchachos vulnerables, las voces que los protegían también se calmaron. El intelectual arrogante, el rebelde enfadado, el arribista, incluso la autocrítica despectiva e insistente diciéndome cuán inadecuado era, todos ellos encontraron nuevos roles.

Después de eso, pude permanecer con mis clientes incluso cuando tenían un dolor intenso, porque ya no tenía miedo del mío propio. Si me descubro a mi mismo empezando a relajarme, puedo recordarle al distraído que no lo necesito nunca más para que me ayude de ese modo, e inmediatamente volveré a la situación inicial. En estos días, mis clientes toman más riesgos, entrando en las cuevas y abismos que solían bordear, porque sienten que estaré con ellos durante todo el viaje. Y permanecer con ellos provee continuas oportunidades para visitar y abrazar de nuevo la vulnerabilidad que avivan en mi, dándome una apreciación completa de su coraje, junto con su terror y vergüenza. Cada vez más, tengo lágrimas de compasión y después de dicha inundando mis ojos en mitad de las sesiones, y tengo menos miedo de permitir que los clientes vean esas lágrimas y sepan cuánto me importan.

Por supuesto, nada de esto es tan simple como estoy haciendo que suene. Es un secreto a voces, conocido para cualquier terapeuta medianamente honesto, que nuestros clientes remueven en nosotros tantos sentimientos tormentosos, pensamientos, prejuicios, asociaciones negativas, e impulsos desafortunados como nosotros despertamos en ellos. No solamente somos tan susceptibles a las emociones contagiosas típicas que se cruzan en casi todas las interacciones humanas como cualquiera de nuestra especie, sino que tenemos ciertas vulnerabilidades únicas en nuestro terreno. Por una parte, se supone que somos perfectos - en la sesión al menos - maduros, desinteresados, perceptivos, calmados, lúcidos, amables, optimistas, y sabios sin importar cuán desagradables, hostiles, egocéntricos, irrazonables, infantiles, desesperantes, y no cooperativos sean nuestros clientes.

Estoy sentado con una cliente, que se está quejando (lo que hace frecuentemente) con voz aguda, quejumbrosa acerca de cuán dura es su vida. Siento una puñalada afilada de fastidio. Es muy rica, tiene numerosos criados, y pasa mucho tiempo comprando y atendiendo a su elaborada vida social. Hoy, está enfadada con el jarrón antiguo que está en su sala de estar en el que acaba de gastarse 20.000\$. Yo, por otra parte, soy un pobre terapeuta, que trabaja duro, que necesito tener semanas agotadoras para asegurarme de que mis hijos tengan pagada su matrícula universitaria. En algún lugar dentro de mí sé que fue descuidada e ignorada como niña, y que parte de ella es todavía esa niña solitaria llorando para que alguien le preste atención. Pero justo en este momento, tengo la urgencia de gritarle que se calle y pare de lloriquear. ¿Cómo recupero mi equilibrio interior cuando esta voz mezquina, pequeña de justa indignación se insinúa tan poderosamente en mi consciencia?.

Otro día, estoy con una pareja - ambos con gran éxito, perfeccionistas, ambiciosos. El hombre, particularmente, parece muy seguro de sí mismo, autoritario, argumentativo. Es así en su familia, razón por la cual la pareja no se está llevando bien. Siento una parte de él que no puede permanecer "por debajo" de nadie, incluido yo, así que el tono de la conversación tiende a ser de rivalidad. Me siento a mí mismo picando el anzuelo, empezando a estar atrapado en un nivel ligeramente competitivo con él porque rebato sus argumentos con los míos propios. ¿Qué puedo hacer ahora mismo para que esto deje de ser una lucha de poder que nos hará a los dos ser perdedores?.

Una maravillosa mujer, joven entra para su primera sesión. Me encuentro a mí mismo mirándola más de lo que haría con otros clientes, y una fantasía romántica, sexual aparece en mi cabeza. Dado que veo una población que incluye a muchos supervivientes de abuso sexual, llego a sensibilizarme con el daño que puede hacer esta clase de energía en su confianza en mí. Conozco por experiencia que reprenderme a mí mismo por estas incursiones fugaces no ayuda mucho - termino por gastar más energía intentando no sentir lo que siento que prestando atención a

la cliente. ¿Entonces cómo paro de objetivarla suficientemente para poder reconectar?.

Con todas estas provocaciones intensas a las que estamos sujetos día tras día, necesitamos encontrar un modo de mantenernos firmemente enraizados y con el corazón abierto. Sin ser sacudidos por nuestras propias emociones reactivas. Tenemos que poder acceder a algo en la esencia profunda de nuestro ser que nos dé una quilla profunda para nuestro velero durante la tormenta, de modo que podamos surcar las olas embravecidas sin sumergirnos en ellas. No podemos centrarnos en lo que llamo el Yo - la base profunda de nuestro ser - intentando aplanar, suprimir, rechazar, o destruir los sentimientos que no nos gustan en nosotros mismos o en otros.

Para experimentar el Yo, no hay ningún atajo en relación a nuestros bárbaros internos - aquéllas partes de nosotros mismos que no nos gustan, tales como el odio, la rabia, intención suicida, miedo, necesidad adictiva (de drogas, comida, sexo), racismo y otros prejuicios, codicia, así como los sentimientos un tanto menos atroces de tedio, culpa, depresión, ansiedad, hipocresía, y autoaversión. La lección que he aprendido repetidamente con los años de práctica es que debemos aprender a escuchar y finalmente abrazar estas partes que no nos gustan. Si podemos hacerlo, en lugar de intentar apartarlas, se transforman. Y, aunque parezca contradictorio, hay una gran liberación para los terapeutas en el proceso de ayudar a los clientes a hacerse amigos en lugar de reprender a sus verdugos internos. He descubierto, tras un entrenamiento doloroso y muchos errores a expensas de mis clientes, que tratar sus síntomas y dificultades como variedades de basura emocional que hay que eliminar de sus sistemas sencillamente no funciona bien. Frecuentemente, cuanto más he llevado a los clientes a intentar liberarse de su rabia destructiva e impulsos suicidas, más poderosos y resistentes se han hecho estos sentimientos - aunque algunas veces se hayan ocultado han emergido en otro momento, de otra manera. Por el contrario, estas mismas partes destructivas o vergonzosas respondieron mucho más positivamente y llegaron a ser menos problemáticas cuando empecé a tratarlas como si tuvieran una vida propia, como si fueran en efecto, personalidades

reales en sí mismas, con un punto de vista y una razón para actuar como lo hicieron. Sólo cuando pude aproximarme a ellas con un espíritu de humildad y un deseo amistoso de comprenderlas pude empezar a entender por qué estaban causando a mis clientes tantos problemas. Descubrí que si puedo ayudar a las personas a aproximarse a lo peor de sí mismos, a los sentimientos y deseos más odiados con mentes y corazones abiertos, estas emociones retrógradas no solamente tendrán sentido y un propósito legítimo en la economía psicológica de la persona, sino que también, de manera bastante espontánea, se convierten en más benignas.

He visto suceder esto una y otra vez. Cuando ayudo a los clientes a que comiencen diálogos internos con las partes de sí mismos que contienen sentimientos horribles, antisociales y que consigan saber por qué estos yoes internos expresan tal furia o violencia autodestructiva, estas partes se calman, se vuelven más suaves, e incluso muestran que también ellas contienen algo valioso. He hallado, durante este trabajo, que no hay aspectos realmente "malos" de ninguna persona. Incluso los sentimientos e impulsos peores - la urgencia para beber, la compulsión al aislamiento, las sospechas paranoides, las fantasías asesinas - nacen desde partes de una persona que en sí mismas tienen una historia que contar y la capacidad de convertirse en algo positivo y útil para la vida del cliente. La terapia no se trata de librarse de nada, sino de ayudar a transformarlo.

A medida que descubría la naturaleza de las partes extremas de mis clientes y cada vez era más capaz de confiar en su Yo sanador, llegué a liberarme. No tuve nunca más que elaborar respuestas para la gente o lidiar con sus impulsos. Fue como si hubiese sido la máquina de una lancha de motor esforzándose por empujar la terapia a través de oscuras tormentas y por encima de grandes olas y entonces, de repente, pudiera subir, poner una vela, y dejar que un viento sabio y gentil llevara a mis clientes y a mí a destinos que no podía haber predicho. Al principio, fue difícil renunciar a la sensación de control sobre lo que sucedería y qué objetivos se alcanzarían en las sesiones. Pero ahora me encanta toda la aventura. Es fácil seguir al flujo cuando realmente confías en el flujo.

En cuanto esa carga de responsabilidad se marchó de mis hombros, me di cuenta que podía respirar nuevamente. Al ser capaz de bajar la guardia, así como mis diagnósticos internos, estrategias, lo que me presiona, y motiva, pude disfrutar de ser la persona que soy. Irónicamente, los clientes disfrutaban más conmigo, y también se resisten menos cuando soy así - al sentir mi autenticidad y ausencia de agenda. Los clientes aman la conexión del Yo-a-Yo que sienten cuando estoy realmente presente.

Pero es difícil mantener esa clase de presencia. Además de las partes que tus clientes disparan, tu vida externa también tiene un modo de hacerlo. El trabajo meticuloso del investigador de la evolución John Gottman ha mostrado que es la capacidad de reparar las inevitables rupturas con aquéllos que amamos lo que constituye relaciones e intimidad satisfactorias. Lo mismo es cierto en nuestras relaciones con nuestros clientes. La terapia no es nunca virtualmente una relación amorosa, inquebrantable entre el terapeuta y el cliente. Más frecuentemente es una serie de pequeñas colisiones y conclusiones, marcadas por malos naufragios ocasionales. El trabajo clínico progresa a través de rupturas - faltas de entendimiento, confusión, conflictos sutiles, juegos de poder, y decepciones del cliente y terapeuta y entre ellos - las cuales son reparadas. Y es a través de este proceso de ruptura y reparación que se hacen los avances terapéuticos.

Pero los terapeutas a veces olvidan que no es solamente el cliente el que malinterpreta y reacciona. Aquellos de nosotros que usamos esta aproximación terapéutica tenemos un axioma: siempre que hay un problema en la terapia hay una parte que está interfiriendo, pero tú no sabes de quién es. Algunas veces es un aspecto inesperado de enfado, de miedo, o de sentirse engañado del cliente el que se ha disparado. Pero es igualmente probable que un protector del terapeuta<sup>3</sup> haya asumido el control sin que el terapeuta se dé cuenta, y que el cliente esté reaccionando a esa interrupción en la conexión entre ellos.

---

<sup>3</sup> Una defensa

## El Yo Sanador en Acción

¿Cómo podemos, con todas las provocaciones intensas a las cuales estamos sujetos día tras día, mantenernos firmemente enraizados y con el corazón abierto?. Para hacerlo, tenemos que poder acceder a algo en la esencia de nuestro ser.

Me encuentro con Marina, una superviviente de un abuso sexual, en la puerta para su sesión, y al momento sé que ella está realmente furiosa conmigo. "Tú estuviste completamente distante conmigo durante la última sesión - no presente en absoluto", me lanza, antes de entrar en una diatriba acerca de lo cruel que fui al hacerla entrar en un estado emocional vulnerable y luego abandonarla. "¡Eres un bastardo sin corazón!" escupe en resumen.

El encararme con una mujer rabiosa, particularmente una que está enfadada conmigo siempre ha despertado una cacofonía de campanas de alarma en mi cabeza y ha enviado descargas eléctricas a través de mi cuerpo. En el momento, asiento sabiamente, intentando aparecer calmado y detenerme durante un tiempo, hasta que puedo respirar otra vez y organizar una respuesta. Una voz interior instantáneamente estalla con, "Bien, los supervivientes de abusos siempre culpan a sus terapeutas tarde o temprano. Todo esto sólo es proyección - ¡finalmente te has convertido en el responsable!". Otro miembro airado de mi familia interna explica, "¡Qué ingrata es!. Has reducido tus honorarios para ella y la ves a horas intempestivas, y mira cómo te trata!". Un histérico interior empieza a gritar, "Por Dios, es una *borderline* que arruinará tu carrera!, ¡Peligro!, ¡Peligro!". Entonces mis varios críticos internos aportan al asunto: "Bien, probablemente tiene razón. Probablemente tú te apartaste de ella. ¿Por qué no puedes realmente estar ahí para tus clientes?, ¿Qué clase de terapeuta eres?. Quizá deberías tener algún otro tipo de trabajo".

Hace años, una de esas partes habría tomado el mando y yo habría entrado en modo defensivo duro - minimizando los sentimientos de ella, adoptando un tono

condescendiente de sabiduría clínica para sutilmente hacerle saber que debe estar equivocada. O podría haberme disculpado pero no desde el corazón, lo que sólo habría alimentado su rabia. O podría haberme convertido en uno de mis críticos internos y empezado un "mea culpa" excesivo, pidiendo disculpas efusivamente, haciéndole saber que lo que hice fue imperdonable.

Pero ahora, rápidamente tranquilizo a estas partes internas, les pido que den un paso atrás para dejarme escuchar lo que ella está diciendo. Mientras antes me hubiese sentido fantaseando, fuera de control, como si varios aspectos de Dick Schwartz estuvieran siendo catapultados de un lado al otro de la habitación, ahora permanezco profunda y sólidamente en mi cuerpo - literalmente, encarnado. De pronto me siento a mi mismo desplazándome espontáneamente de ese lugar congelado, relajándome, y abriéndome a ella. Y ahora puedo sentir el dolor tras sus palabras, así que no tengo que afrontar el ataque, o calmarlo.

En lugar de ello, porque puedo ver a la pequeña niña herida ahí, puedo hablar a la niña desde mi corazón, transmitirle mi sincero sentir por el dolor que siente, "puedo ver que pasó algo en la manera en que estuve contigo la última vez que te hizo sentir mal", digo. "No recuerdo lo que sucedió, pero puedo ver que te hizo mucho daño y lo siento. Sé que tengo la tendencia a evadirme ocasionalmente, pero me mantendré alerta y me lo tomaré más en serio". Ella se calma inmediatamente porque sabe que no estoy intentando corregirla, apaciguarla, hacer que cambie de idea, o conseguir que vea las cosas a mi manera. Toda la conversación se mueve hacia otro nivel, porque se siente auténticamente escuchada y vista. Se ha reparado un daño y tenemos la oportunidad de trabajar con las partes que se sintieron tan enfadadas y heridas por mi.

Generalmente puedo calmar rápidamente a aquellos protectores míos no sólo porque esta técnica de pedirles que den un paso atrás sea tan efectiva, sino también porque he hecho otro trabajo para conseguir que mis partes internas respondan a mis peticiones. Ha llegado a afectarme menos la rabia de otros porque he pasado tiempo sosteniendo y curando algunas de las partes jóvenes, vulnerables, infantiles

de mi mismo que solían estar muy aterrorizadas por las erupciones de enfado de las personas. Dado que soy menos fácilmente herible, mis defensores y críticos internos tienen menos que proteger. También he tenido mucha práctica demostrando a esas partes protectoras cuánto mejor van las cosas cuando me dejan - a mi propio Yo - guiar.

En programas de entrenamiento, hemos diseñado un ejercicio en el cual una persona juega el rol de un cliente que provoca al terapeuta hasta que una parte se apodera de él. Entonces el terapeuta descubre y trabaja con la parte y le pide que deje a su Yo permanecer presente incluso encarando la provocación. Cuanto más los miembros de mi familia interna han sido testigos del poder de liderazgo de mi Yo, en sesiones prácticas y en la vida ordinaria, más han llegado a apartarse y confiar en mí para lidiar con situaciones en las que solían tomar el control automáticamente.

En este proceso, he intentado dejar a mis clientes más perturbadores que llegasen a ser mis mejores maestros. Son mis tormentos - al atormentarme me guían porque disparan heridas profundas y defensas que necesito curar. También, presentan amplias oportunidades para mí al ver lo que sucede cuando no pico el anzuelo y, en lugar de ello, permanezco guiado por el Yo. En esta época de terapias altamente técnicas, metodologías manuales, propaganda farmacéutica, y, por supuesto, la atmósfera generada en la terapia de cuidado al otro, es difícil recordar el potencial sanador de la presencia con corazón abierto. Y aún así, el estar pacientemente con los clientes desde la esencia más profunda de nosotros mismos es el recurso más importante que tenemos que ofrecer. He aprendido que si confío plenamente en el poder de mi Yo, puedo también confiar en el poder del Yo de mis clientes. Si me puedo mostrar con seguridad, y compasión, y curiosidad, mi cliente, en algún momento, también lo hará, y podemos pasar mucho de nuestro tiempo juntos con un río de energía fluyendo entre nosotros. Cuando eso sucede, nos curamos los dos.

En cuanto has entrado en sintonía con tu cliente, la sesión comienza a fluir, y hay una cualidad de trabajo casi sin esfuerzo, como si algo mágico se fuese desplegando casi por sí mismo. Incluso no pienso en lo que voy a decir - las palabras adecuadas simplemente salen, como si algo estuviera hablando a través de mí. Después, estoy



lleno de energía, como si hubiera estado meditando durante una hora más que haciendo un trabajo duro, exigente, clínico. En un sentido, por supuesto, he estado en un estado de meditación - un estado de profunda plenitud mental, de atención fuerte, consciencia centrada, y calma interna. E incluso después de todos estos años, todavía tengo la sensación de ser testigo de algo asombroso, como si el cliente y yo estuviésemos conectados a algo más allá de nosotros, mucho mayor de lo que nosotros somos.