



Markku Välimäki

## ***La Presencia en Psicoterapia\****

El tema de mi conferencia es "estar presente" y pienso que es un tema importante, al menos en tres ámbitos: la psicoterapia, el teatro y la vida. Creo que es una buena idea estar presente, y pienso que esta es la esencia de las enseñanzas de Wilhelm Reich. No sé si él utilizó el término "*aquí y ahora*", pero más tarde quienes le conocieron, como fue el caso de Fritz Perls, uno de sus pacientes y uno de los fundadores de la terapia Gestalt, hicieron famoso éste "*aquí y ahora*". Sin embargo muchas personas, incluso en el campo de la terapia gestalt no están utilizando realmente el presente.

Cada época tiene su propia religión y su manera de pensar, así como sus propios conceptos sobre la salud. Por ejemplo, actualmente en Europa nos estamos alejando del tiempo del cristianismo. El cristianismo ya no es un movimiento fuerte aquí y soy también consciente de que, por ejemplo, el psicoanálisis y la forma en que se está practicando la psicoterapia no van a durar mucho tiempo. Dentro de cien años habrá una manera totalmente diferente de hacer psicoterapia. Y si vamos a los campos de la cultura y el arte, vemos cómo salimos del modernismo, donde la pregunta era: "*¿Qué es lo que realmente está pasando? y ¿por qué?*". Esas preguntas condujeron a la revelación del inconsciente, que es una de las aportaciones más importantes que Freud y el psicoanálisis nos han traído. Luego, nos movimos desde el modernismo al posmodernismo.

Todo está conectado. La psicoterapia y las formas de curación están conectadas con su tiempo y su cultura. Reich fue muy claramente un niño del posmodernismo, pues en el pensamiento posmodernista la realidad es entendida como un *collage*, no como una historia cronológica limpia y simple. En la realidad del pensamiento posmodernista hay una fuerte duda contra la historia y el mensaje claro. Esto se puede ver muy claramente, por ejemplo, en obras de teatro actuales. Hay muy buenos escritores españoles que lo muestran. Se produjo un cambio de la historia, un cambio del contenido hacia la forma en las artes, en la música, en el teatro y en la pintura.

Entonces si las preguntas son: "*¿qué es lo que sucede realmente?*", o "*¿cómo?*", significa que W. Reich realmente desarrolló una psicoterapia muy importante. Porque el terapeuta, según W. Reich, presta atención a cómo el paciente está hablando, cómo es su movimiento, cómo es su voz, y cómo es mi voz, y no al contenido de la historia, ni a las palabras que yo estoy diciendo ahora. Y esto es muy interesante porque hoy en día muchas de las investigaciones en neurociencia, especialmente en la neurociencia afectiva, que es la parte de la investigación en neurociencias que investiga el campo de las emociones y los afectos, está demostrando que el mensaje, es decir, el intercambio de información más importante es el que hoy se llama "*implícito*", que significa este "*cómo*".

Así que ahora, la mayoría de la información les está llegando a ustedes a través de cómo es mi voz, cómo muevo mi cuerpo, y esto ustedes lo reciben sin ser conscientes de ello. Por cada movimiento que sucede en mi cuerpo, también en su cuerpo y en ustedes se está recibiendo información, y esto es lo que se demuestra de diferentes maneras en la investigación neurocientífica. Hoy ya sabemos que hay formas de recibir y de enviar información que son totalmente inconscientes, implícitas y no

---

\*Conferencia en el Encuentro Internacional "50 años después de Reich, Un movimiento vivo", Valencia (España), 2, 3 y 4 de Noviembre de 2007.



verbales. Esta es una de las razones por las que yo pienso que Reich fue un genio, pues él llegó a esto en su trabajo psicoterapéutico clínico y ahora la investigación neurocientífica ha sacado las mismas conclusiones usando máquinas muy costosas poniendo, por ejemplo, muchas cosas en la cabeza y tomando fotografías de lo que está ocurriendo en el cerebro. La investigación de las neuronas espejo es solo un ejemplo de lo que digo. Está también la investigación de los neurotransmisores, que está mostrando lo mismo: los neurotransmisores son neuroafectivos. Hay muchos de ellos, como la serotonina, la dopamina y otros veinte, y en cinco años habrá cinco centenares de otros.

La teoría caracteranalítica busca una comprensión más profunda de las fuerzas críticas intersubjetivas que operan implícitamente, lo que significa el nivel no verbal por debajo del lenguaje y la cognición explícita en la alianza terapéutica. Esto es algo que sucede todo el tiempo entre las personas. Mis manos se están moviendo de esta forma y algo sucede en su cerebro, en su cuerpo. Cuando yo hago esto con mi voz, algo está pasando en ustedes. El efecto lo produce la voz, no el contenido de lo que digo. Esto significa que el núcleo del mecanismo de intercambio terapéutico se encuentra en un nivel no consciente, y esto también es lo que hoy día nos muestra la investigación académica. Incluso, siempre ha existido esta pregunta: "*¿dónde está el yo?*". Ahora afirman que el yo se encuentra en el lado derecho del cerebro, y de acuerdo con la ciencia actual, el lado derecho del cerebro es también la casa del inconsciente. El desarrollo óptimo de un niño, y también la psicoterapia óptima -que están muy cerca uno del otro- consiste en promover y mejorar la biología, lo que significa promover y mejorar esta parte del cerebro, lo que a su vez significa que en el óptimo cuidado de los niños y en la psicoterapia óptima estamos tratando sobre todo con el lado derecho del cerebro, que es el inconsciente, que son las imágenes, y donde se encuentra el yo.

La noción de Reich de que un modelo teórico de la mente y el comportamiento humanos no puede ser exclusivamente psicológico, también ha sido probada por la neurociencia de hoy. La psicología actual y la investigación neurocientífica son una combinación de la mente y el cerebro; la psicología se ocupa de la mente y la neurociencia del cerebro, del cuerpo. Y esto es esencialmente lo que Reich trató de hacer y de enseñarnos casi ochenta años atrás. El no sabía mucho acerca de la investigación del cerebro pero el paradigma, que es la "unicidad", estaba allí. El editor de la revista internacional de psicoterapia, Sr. Wilkinson escribe: "*la terapia de sonido requiere una comprensión de la mente, el cerebro y el cuerpo.*" Ahora ese conocimiento está disponible.

Hay muchas cosas que diferencian a un buen terapeuta de un terapeuta malo o mediocre y esto también es común para todos los ámbitos de todas las escuelas de psicoterapia. Una es la habilidad del terapeuta para regular las emociones del paciente. Esto también se manifiesta en los resultados de los estudios de la psicoterapia. Así, un terapeuta que puede regular las emociones del paciente hará una buena terapia. Es como sucede con una madre, o padre, que puede regular los sentimientos, las emociones de un niño. Si tiene ésta capacidad será una buena madre, o padre. Por ejemplo mi madre, cuando me golpeé la cabeza con una piedra, estaba sangrando y me fui a casa, y mi madre estaba muy enojada conmigo. En ese momento ella no fue una buena reguladora de las emociones del niño. Y supongo que por eso tuve que tomar treinta años de terapia!!! Entonces entenderán que es muy importante que una madre pueda regular las emociones del niño y lo mismo sucede para el terapeuta. Por supuesto que mi madre estaba muy asustada y muy preocupada, pero esa era su manera de tratar esta situación. Esto también sucede en el periodo de sesiones de psicoterapia. Si el terapeuta se preocupa, siente temor o algo así, él o ella será totalmente incapaz de regular las emociones del paciente. También es muy importante que el terapeuta comprenda la fase de desarrollo del paciente en el proceso de regulación de las emociones.



Otra cosa que distingue a un buen terapeuta de uno malo, otra vez acorde con la investigación actual, es la habilidad para crear la alianza terapéutica. Esto también es universal entre todas las escuelas de psicoterapia y supone que lo más importante es el carácter, la personalidad del terapeuta, no el método. Es por esto que en el entrenamiento para ejercer la psicoterapia es fundamental concentrarse en el carácter del terapeuta. Por supuesto que es importante que el terapeuta sepa su método, pero la personalidad lo es más. Muchas sesiones de formación de la psicoterapia actual enseñan demasiada técnica, y otra vez, el punto es *estar* con el paciente y no tanto *qué hacer* con el paciente, es decir, estar presente. Cuando el terapeuta está presente, crea el cambio y la mayor parte de esto sucede a nivel corporal. Estamos todo el tiempo recibiendo información acerca de las emociones de otras personas. El paciente sabe, sin saber, si el terapeuta está preocupado, asustado, enojado, o lo que sea.

Entonces, ¿qué quiero decir con "estar presente"? Cuando el paciente habla acerca del momento presente y luego viene un sentimiento, una sensación, muy frecuentemente toma la vía del pensamiento asociativo y muy a menudo el psicoterapeuta le anima a hacerlo. ¿Por qué hace esto?, ¿por qué anima al paciente a ir hacia el pensamiento asociativo, asociando aquí y aquí, etc? Muchas veces esto es debido a la personalidad del terapeuta, porque él o ella se siente ansioso/a. La vía asociativa es segura. Quedarse con los sentimientos, las sensaciones, no es seguro. ¿Por qué? Porque nunca se sabe lo que va a ocurrir a continuación, contigo como terapeuta.

Esto significa que la exploración de la experiencia vivida se ve interrumpida por el trabajo asociativo, que se aleja del momento presente original. El paciente puede, o no, tomar el momento presente donde lo había dejado, por lo general no lo hace, pero salta por delante hacia otro elemento de la experiencia o hacia otra experiencia que parece prometedora, o hacia una ruta secundaria del relato asociativo que puede ampliar el significado. Esto es, en realidad, técnicamente lo que el psicoanálisis y la mayoría de las psicoterapias son, la búsqueda de significados, que no es fenomenológica. Fenomenológica es la presencia, lo otro es la búsqueda del sentido que la mayoría de las psicoterapias hacen. Pero la búsqueda de sentido nos aleja de la experiencia. La otra dirección es dar espacio para experimentar y tener menos prisa con las interpretaciones.

Creo que ésta es, básicamente, la idea de Reich, que insiste una y otra vez en que la forma viene antes del contenido. Hoy en día muchas psicoterapias se apresuran hacia los significados, dejando de lado el momento presente. La psicoterapia parece estar más interesada en la reconstrucción que en lo que está sucediendo ahora, centrándose en su mayor parte en los aspectos verbales de la reconstrucción de la experiencia y por eso lo fenomenológico se pierde. Esto lo dijo Merley Ponty, es como si las funciones intelectuales y lingüísticas siempre operaran sobre lo que podría suceder o lo que sucedió, pero nunca sobre lo que está sucediendo. Así que estoy esencialmente interesado en el suceso implícito, más allá de la búsqueda del significado.

Recientes investigaciones en psicoterapia han demostrado que para crear un cambio efectivo, no es necesario que el paciente comprenda. Por alguna razón, en mi práctica psicoterapéutica he tenido más éxito con hombres, por ejemplo ingenieros, pues a menudo es mucho más rápido trabajar con ellos que con mujeres, que están buscando constantemente estos significados. Ellos aceptan más fácilmente que no tienen que entender, sólo curarse. Las mujeres siempre preguntan "¿por qué?", "¿por qué estamos haciendo esto?". Así que el cambio realmente puede suceder en conocimientos implícitos y no en la comprensión de los significados o en la reconstrucción de la narración o la historia.



Entonces, ¿por qué no enseñar a los terapeutas a estar más presentes? Muchas investigaciones han probado claramente la importancia de la regulación del afecto y de la alianza terapéutica. Entonces se trata de ser más conscientes de la sensación propioceptiva, de lo que habló y escribió Sir Sherrington, alrededor de ochenta y cinco años atrás. Y recibió un Premio Nobel.

Pero por alguna razón no estamos usando conscientemente este sentido propioceptivo. Nuestros cuerpos tienen millones y millones de receptores que luego en el cerebro se convierten en una sensación propioceptiva. Esto significa que una manera de enseñar a un terapeuta a estar presente, es enseñarle a usar su sentido propioceptivo, lo que significa enseñarle acerca de las sensaciones en su cuerpo. La mayoría de personas sólo conocen una sensación llamada dolor. Así que, primero, un terapeuta tiene que aprender a ser consciente de sus sensaciones, antes de que pueda hacer esto con el paciente. Una vez más, lo que es real, la mayoría de lo que sucede entre el terapeuta y el paciente, y entre todos los seres humanos, está sucediendo a nivel implícito, a través de un intercambio de información del que no somos conscientes. Y este es el cuerpo.

Hay una serie de factores que describen el contexto en psicoterapia. Voy a hablar de los requisitos para ser un buen terapeuta, que tienen que ver con la realidad del contexto psicoterapéutico:

Básicamente, la psicoterapia es un asunto muy difuso. Esto significa que, por ejemplo, cuando un psicoterapeuta está haciendo lo que llamamos una intervención, el 95% del tiempo no sabe por qué hace lo que está haciendo. Si se le pregunta por qué hizo esto, él dice que "*debido a esto y esto*". Eso es una mentira, porque queremos presentarnos como alguien que sabe. Esto es por supuesto una trampa, una típica trampa arquetípica. Por lo tanto, uno de los requisitos es la falta de claridad intencional. Estoy afirmando que la psicoterapia es un asunto difuso. Eso significa que el contexto es como es el terapeuta. Tiene que usar ese contexto para ser intencional con su ambigüedad. Otro requisito también viene del contexto *psicoterapéutico: es impredecible, como todo contacto humano*. Nunca sé lo que la otra persona va a decir a continuación. Puedo tener una buena suposición, pero nunca lo puedo saber. Estoy haciendo una intervención en un *contexto* psicoterapéutico en el que nunca se sabe cómo va a reaccionar el paciente. El paciente no lo sabe y yo no lo sé. Así que éste es otro requisito, la imprevisibilidad. El terapeuta tiene que estar preparado para lo imprevisible. El tiene que contar con este espacio en sí mismo para estar preparado para esta imprevisibilidad. Y el otro requisito es la capacidad para "dejarse llevar". Ahora vamos más lejos, pues hay muchas cosas que no se entienden. Un buen psicoterapeuta es bueno en la improvisación.

Todas estas habilidades se pueden enseñar. Por eso en nuestra formación hemos tomado prestadas muchas herramientas del teatro, como por ejemplo, maneras de enseñar la improvisación y la imitación. Estas son dos cualidades muy importantes en un psicoterapeuta: la capacidad para improvisar y para imitar. Si ustedes han leído cómo Reich hacía terapia, notarán cómo él muy a menudo imitaba al paciente con su cuerpo, su cara, su voz. Esta es la manera de recibir la información implícita sobre el otro. ¿Cuál es el método más importante de aprendizaje? Es la imitación. Eso es lo que hemos estado haciendo durante nuestros primeros años: imitar. Así es como hemos aprendido la mayoría de las cosas más importantes. Y así, también hay que estar preparado para lo inesperado.

Una cosa importante que no dije antes cuando hablaba del contexto en la psicoterapia y el cambio de información entre las personas, es que cometemos errores en la comunicación constantemente. ¿Tienen alguna experiencia sobre esto? Como nosotros ahora, ¿cuántas veces ella (la traductora) no



entendió lo que dije? Esto es lo que ocurre entre dos personas todo el tiempo y en el contexto psicoterapéutico también. El paciente y el terapeuta no se entienden entre sí, y cometen errores en la comunicación todo el tiempo.

Este es un hecho que hay que aceptar, y significa que el terapeuta tiene que preguntar todo el tiempo y decir "*yo no entendí lo que tu has dicho*", en vez de entrar en la simbiótica "*sí, sí, sí, entiendo*". Cometemos errores y lo importante es tener una buena voluntad. Por ejemplo, he tenido una buena voluntad con ella (la traductora) para ayudarla a comprender lo que ella no entendía, para corregir los errores. Por supuesto, ahora es muy fácil con ella, pues entre ella y yo tenemos una relación muy fácil, ya que no tenemos ninguna dependencia, nada. Pero entre más dependencia, más difícil es tener una buena voluntad. Creo que la mayoría de nosotros, por lo menos yo, tengo un montón de experiencias de perder mi buena voluntad con una mujer para corregir los errores en la comunicación. En psicoterapia esto es fatal, y en las relaciones también. Es importante que el terapeuta tenga la actitud de estar dispuesto a corregir los errores todo el tiempo, alejarse de la arrogancia y ser humilde.

Unas pocas palabras sobre el desarrollo del cerebro del bebé: Es el lado derecho del cerebro el que se desarrolla primero, y es el que tiene que ver con lo implícito, lo inconsciente, y donde se encuentra el yo. El lado derecho es dominante para el proceso de la información visual y emocional del niño y para el reconocimiento de la cara de la madre. Como ustedes saben, esto ocurre muy temprano, y está sucediendo en el lado derecho del cerebro, que es el no verbal. Además, está la percepción del arousal, incluyendo el *arousal* en el rostro de la madre y esto, a su vez, está psicofenomenológicamente en sintonía con el lado derecho del cerebro de la madre, lo que implica tomar y procesar la información emocional y la comunicación no verbal. Esto es especialmente importante también en la psicoterapia, pues habla de cómo se recibe la información sobre el *arousal*, que en este contexto es lo mismo que la carga energética. Y esto tiene que ver con el hecho de cómo un buen terapeuta regula los afectos y las emociones del paciente. Esto significa que el desarrollo del lado derecho del cerebro para el terapeuta es muy importante. Por ejemplo, yo como niño tuve un entrenamiento muy malo en esto. Hoy en día, la mayoría del estrés que tenemos viene de otras personas, y especialmente, la intimidad entre dos personas es un factor de estrés tremendo. Esto es muy interesante.

Un par de cosas todavía: en muchas psicoterapias corporales, Gestalt, movimiento, danza, psicodrama... es decir, en muchas terapias donde el cuerpo es usado, la técnica sólo se utiliza para producir material, pero luego, cuando esa técnica corporal es usada y produce material, libido, contenido, traumatismos, o como quieran llamarlo, muchas de éstas psicoterapias corporales hacen lo mismo que la antigua manera del psicoanálisis. La técnica para producir el material es diferente, pero lo que hacen con ese material es lo mismo. Entonces, muchas psicoterapias corporales y gestálticas sólo utilizan la técnica para evocar el material, pero luego continúan con la búsqueda del significado y con la trayectoria asociativa, cuando lo que diferencia a estas terapias no es la manera de producir material, sino el cómo lidiar con eso y la actitud hacia los objetivos, buscando una experiencia cada vez más profunda, que es la fenomenológica.

Yo estoy muy interesado en buscar nuevas formas de permanecer allí, en la presencia, fenomenológica, y no en entrar en significados. Cuando trabajamos como psicoterapeutas de esta manera, a menudo se produce una gran cantidad de ira en los pacientes, porque piensan que no estoy dando lo que ellos pensaban que vinieron a buscar. Hoy, el modelo psicodinámico de interpretación es engañoso. Los pacientes vienen a la terapia y piensan que esto es lo que necesitan



para trabajar, porque ellos han leído en algún libro, y dicen cosas como "*tengo que trabajar con mi infancia*", y entonces yo pregunto, *¿qué quieres decir?, ¿cuál es tu problema? ... "porque tuve problemas en mi infancia... con mi madre"...* Entonces, *¿por qué venir aquí? ... "Usted sabe"...* "*¿Así que necesitas retroceder?, ¿Cual es la expresión de de lo que tú llamas problemas de la infancia?"*.

Cada circulación de aire –inhalación-exhalación-, cada círculo de la respiración que dura aproximadamente entre tres y cinco segundos, es un momento posible para estar presente y además éste es el tiempo más largo en que se puede estar presente. Esto también se deriva de una interesante investigación actual con niños, como otra que da algún tipo de información que puede ser el fundamento de la experiencia del momento. Un niño permanece conectado, por ejemplo, con el rostro de la madre, entre 3 y 5 segundos, y luego aleja su cabeza. Así que en promedio tenemos 15 posibilidades de estar presentes en un minuto.

*Conferencia en el encuentro internacional "50 años después de Reich, Un Movimiento Vivo", Valencia (España) 2, 3 y 4 de Noviembre de 2007.*

Markku Välimäki

Traducción del documento escrito al español: Maria Clara Ruiz

**NOTA:** *Por motivos de salud, Markku no desarrolla actualmente su trabajo. Para cualquier información relacionada con su obra, comunicarse directamente con la [Escuela Finlandesa de Vegetoterapia](#)*