



La mirada empática: Las miradas de los otros significativos que nos mantienen vivos a través de los vínculos¹

Marta Iñigo Fernández²

IPR, Segundo premio del III Certamen de trabajos sobre el Devenir Psicoterapeuta

Estamos contruidos a través de relaciones. Somos relacionales. Las primeras experiencias que vivimos en la infancia definen el modo de relación que establecemos con los otros en la actualidad. Somos relación en el presente y lo seremos en el futuro. Necesitamos de la mirada que el otro-significativo pone en nosotros; y así vamos construyendo los vínculos pasados y presentes. Nos encontramos en el otro. Como terapeutas, el análisis personal es fundamental para el crecimiento y maduración personal.

Palabras clave: Empatía, comprensión, encuentro, relación, mirada, vínculo, crecimiento.

We are built by relationships. Humans are relational. Our first childhood experiences define how the relationships we establish with other people at the present are. We are involved into relationships at the present time and we will be involved in the future. We need the other's gaze; thus we are building past links and present links. We are inside the other. As therapists, the self-analysis work is very important for the growth and personal maturing.

Key Words: Empathy, understanding, encounter, relationship, gaze, link, growth.

English Title: Empathic look: The eyes of significant others that keep us alive through the links

Cita bibliográfica / Reference citation:

Iñigo Fernández, M. (2014). La mirada empática: Las miradas de los otros significativos que nos mantienen vivos a través de los vínculos. *Clinica e Investigación Relacional*, 8 (2): XX-XX. [ISSN 1988-2939] [Recuperado de www.ceir.org.es]

Mírame, te necesito

“El ojo que ves no es ojo porque tú lo veas; es ojo porque te ve” (Machado. A).

El ser humano es un ser social, relacional. Desde los primeros instantes de la vida buscamos al otro y necesitamos del otro para nuestro desarrollo y crecimiento. La mirada del otro es imprescindible. Las distintas dimensiones problemáticas o conflictivas de cada uno dependen del contexto cultural, familiar y las destrezas emocionales para navegar en este mar agitado que a veces es la vida.

Me gusta el psicoanálisis relacional, porque representa mi forma de pensar y trabajar como analista. Como decía Kohut, rescata lo esencial. Lo esencial es el trabajo con la parte emocional y humana de todas las personas con las que nos relacionamos y que acuden a nosotros buscando ayuda. Tenemos derecho a emocionarnos en nuestras vidas y en nuestras terapias. “La emoción es el motor de la vida”.

Kohut y Mitchell, son dos autores con los que me siento especialmente identificada porque hablan de las cosas básicas e imprescindibles para la actividad terapéutica como la empatía y el análisis personal. Al leerlos comprendo que las “cosas de terapia” deben ser fáciles y genuinas. “La mera presencia de la empatía, tiene un efecto beneficioso y terapéutico, tanto en el marco analítico como en la vida humana en general” (H. Kohut, p.157).

Nuestro trabajo en la vida es vivir. Y “para vivir hace falta vivir” (Espinosa, A. en su libro: Brújulas que buscan sonrisas perdidas). Para mí es esencial vivir plenamente la vida. Por eso es absolutamente necesario que nos conozcamos. ¿Quiénes somos? Somos personales e irrepetibles. Somos portadores de una identidad y una individualidad que no es propia. Somos a partir de los momentos vividos; Somos lo que somos al ser reflejados por nuestras figuras significativas, que deben reflejar y devolver quien es al niño/a (“madre suficientemente buena” de Winnicott y “experiencias de frustración óptima” de Kohut).

Siempre hay apego, nos apegamos y nos adaptamos a lo que tengamos. Cada uno sobrevive a las experiencias que le tocan atravesar en su vida con una “mochila” más o menos cargada. Necesitamos que los otros nos miren y sentir su reconocimiento, que somos reconocidos. La identidad se va construyendo a través de las experiencias que la realidad personal de cada uno graba en sus entrañas. Los acontecimientos dejan huella en nuestras emociones, en nuestros corazones y en la forma que tenemos de estar-con el otro.

La vida es aprendizaje y el aprendizaje es crecimiento. En la infancia empezamos “nuestras lecciones”. Aprendemos a comportarnos con los otros ya que todo significado es generado en relación. “La felicidad es mejor si es compartida” (Penn, S. en su película: Into the Wild). Vamos construyendo las necesidades, en ese vínculo, donde tienen sentido y, al ir

atravesando las distintas experiencias emocionales las vamos reconstruyendo o manteniendo. Para Fairbairn “mantener las relaciones con los otros es tan importante como respirar”.

En el trabajo que hacemos en terapia, lo primero y más importante es la relación: comprender a la persona en el contexto de sus relaciones con los otros. Debemos estar disponibles para los pacientes. “Cuanto más disponible estoy, más responsables se vuelven los pacientes con mis límites” (Orange, D.).

En consulta co-creamos, mano a mano terapeuta y paciente, un espacio personal y único, en el que surge un interjuego de nuevas pautas relacionales impregnadas de la intersubjetividad de ambos. Lo que se busca es incorporar, a las experiencias del paciente, las que no tuvo, aportando nuevas funciones reguladoras de las que no dispone. Lo que nos traen son las huellas o tatuajes que el sufrimiento ha surcado en sus vidas. Podemos “quemar” y vivir plenamente el presente, pero a veces no es posible reparar por completo el pasado. En estos casos, el acompañamiento en la narrativa dolorosa de los pacientes, y comprender la percepción que nos regalan compartiendo sus experiencias con nosotros, es desde mi punto de vista, fundamental. “Solo con la ayuda de otra persona que pueda comprender las condiciones del cautiverio puede abrirse la puerta” (Brandchaft).

Según se van compartiendo los meses de terapia, suele darse un duelo normal al tomar contacto con la realidad. Los objetos reales, particulares para cada uno y accesibles, acaban siendo una alternativa a los recuerdos. Muchas veces, al trabajar con las experiencias de error o con los fracasos, se produce un punto de inflexión que permite comenzar el crecimiento personal de cada uno.

Nuevas miradas pueden construir nuevas oportunidades de pertenencia y nuevas posibilidades de organización. Con nuestros ojos que no ven, sino que miran, podemos reconstruir y dar un nuevo sentido al self. Con nuestra mirada empática y comprensiva afirmamos a los pacientes y los validamos como personas únicas e irrepetibles, protagonistas de sus destinos.

Nuestra subjetividad influye en todo momento el proceso analítico del paciente. La falta de respuesta emocional en consulta o en el medio dificulta un desarrollo saludable de la psique. Artificios como la neutralidad, la abstinencia, el anonimato... y demás complejidades desarrolladas por el psicoanálisis más clásico, generan una situación en la que se pierde la mirada al paciente, al cuantificar la medida en que debe actuar el terapeuta, escondido (para su mayor comodidad) tras los conceptos. Al psicoanálisis clásico le debemos mucho; porque gracias a las inquietudes de los psicólogos sucesores y de sus ideas originales hoy por hoy hemos llegado al Psicoanálisis Relacional.

La realidad social en la que nos movemos se encuentra envuelta en una vorágine de cambios vertiginosos. La sociedad del consumo y los avances en las nuevas tecnologías son

dos factores que potencian cambios en las interacciones con el otro. La sociedad cambia y nuestro trabajo debe cambiar también para adaptarse a esta nueva realidad social en las que nos desenvolvemos. Para poder ayudar es necesario comprender el contexto en el que se mueve la persona, y esto no se puede hacer manteniendo una postura clásica. Desde mi punto de vista, es importante desarrollar una comprensión empática profunda con nuestros pacientes. La sorpresa, el juego y la creatividad son herramientas que pueden potenciar su crecimiento.

Hablo a través de la experiencia adquirida a través de mi propio análisis personal y del trabajo con mi paciente. Solicitar ayuda es un gesto de salud. Cuando atravesamos el umbral de la puerta de un terapeuta o un paciente atraviesa la nuestra, se busca algo distinto a todo lo que se ha encontrado hasta ahora. Lo primero que hacemos es mirar quién es, cómo viene, qué viene buscando y que puede esperar de nosotros. Porque antes de las palabras lo primero que intercambiamos son las miradas. Como decía Aron, “cómo participamos en la interacción modulará la manera en que la relación se desarrolla”. Terapeuta y paciente forman un equipo en el que construyen conjuntamente nuevos significados. Al atravesar el umbral siento que el paciente lo que necesita es una mirada y una comprensión distinta a la que se ha encontrado hasta ahora. Creer y confiar en ellos y comprender el porqué ahora y cómo, para mí es una de las cosas imprescindibles.

Con la empatía “penetramos en el pensamiento y vida interior del otro... Y sentimos lo que siente aunque de manera atenuada...”. Para mí, trabajar con los pacientes implica estar disponible para encontrarse con ellos; de humano completo a humano completo, respondiendo a las necesidades normales como son. Hay que tener tacto ante la vulnerabilidad del paciente que padece.

“A mí juicio”, es necesario el análisis personal para comprender la contratransferencia. Aún así, nunca estamos libres de anhelos pasados o presentes, pero conocer nuestras necesidades nos permite tener claros los límites.

“En tus ojos nazco, tus ojos me crean, vivo yo en tus ojos el sol de mi esfera, en tus ojos muero, mi casa y vereda, tus ojos mi tumba, tus ojos mi tierra” (Unamuno, M.).

La empatía y las neuronas espejo

Estas neuronas son especiales. Tienen la capacidad de descargar impulsos, tanto al realizar un movimiento, como al observar ese movimiento realizado por el otro. Se ha descubierto que mediante la observación de algún movimiento activa, como si lo hiciera, las mismas zonas de la corteza motora. Esto nos permite sentir empatía hacia los otros y percibir sus emociones para favorecer la interacción y el encuentro entre dos subjetividades distintas. Permitiría

comprender las intenciones de los demás, y probablemente se puedan comprender a partir del significado que se les da a las intenciones propias.

Debemos creer en que lo que hacemos funciona, porque la ciencia, en temas como la memoria, las neuronas espejo y la plasticidad del cerebro, avala la importancia de las relaciones humanas. Mediante el proceso de la mentalización llegamos a ser capaces de conocer nuestros estados mentales y somos capaces de inferirlos a los demás. Los padres suelen reflejar con sus gestos las emociones del niño y así se las devuelven. Y este, termina aprendiendo que determinadas emociones generan dichos gestos. Poco a poco se va construyendo un tipo de relación que provoca respuestas en los otros. Los psicoanalistas trabajamos sobre la plasticidad.

Construimos nuestro self a través de la interacción con los otros; a través de la multiplicidad de interacciones experienciadas con distintos otros significativos en diferentes momentos. Fairbairn y Kohut llegaron a decir que muchos pacientes “no presentan síntomas propios de conflicto intrapsíquico, sino quejas de insatisfacción en la vida, vacío interior... Sin señalar causa concreta”.

EL CASO DE LORENA

Lorena ronda los cuarenta años y acudió a mí hace cinco meses. En la actualidad seguimos viéndonos una vez por semana. El motivo de consulta era una intensa angustia y una fuerte e incapacitante presión en el pecho. No se levantaba de la cama y sentía irrefrenables ganas de llorar en cualquier momento y lugar. En ese momento pensaba solicitar la baja indemnizada de un trabajo relacionado con el sector de incendios en el que se encontraba.

Finalmente, terminó dejando el trabajo. Al principio, la sensación de angustia y malestar se agudizó, pensando incluso: “si no me despertara al día siguiente, no pasaría nada”. A la vez rondaban por su mente ideas acerca de cómo se vería ella con la posible falta de sus padres y de su mejor amiga, Tamara, veinte años mayor que ella.

Lorena está independizada, aunque vive en casa de su amiga Tamara. Se conocieron hace unos veinte años en bailes de salón. En esta etapa, tendría unos veintidós años y dice que no interesaban las cosas de los “chicos de su edad”. A las dos les gustaba bailar y como no tenían pareja varón, Lorena terminaba haciendo las veces de chico para poder bailar con Tamara. Un baile en el que, sincronizadas y sin pisarse, terminaron por construir una fuerte amistad que dura hasta la actualidad. Fueron años difíciles para Lorena. Cuidaba de tres niños pequeños mañana y tarde, sin descanso. Pasaban los días y empezó a preocuparle la idea de no tener un trabajo estable y el no estar cotizando en la seguridad social; el día de mañana esos niños se harían mayores y ella se quedaría sin trabajo. Empezó a desarrollar un trastorno alimenticio, bulimia. Fueron días de mentiras y escondites. Por una bajada de azúcar tuvo un ingreso importante. En aquellos días iba a una psicóloga que según dice: “le pagué un pastón y no me

sirvió de nada”. Lorena decía no verse mal con su cuerpo, si no por el estrés del trabajo como cuidadora y las preocupaciones adyacentes. El entorno no escuchaba lo que ella decía, los médicos no la creían, los psiquiatras no la creían, la psicóloga no la creía.

Yo creo que se debió sentir muy sola. Como cuando intentas hablar y no te escuchan. O como cuando tu palabra no importa, y a nadie le interesa lo que tengas que decir.

Hace un mes aproximadamente me contaba con un poco de vergüenza que en ocasiones “echaba el sobrante” de las cenas. Intentamos trabajar juntas qué cosas difíciles podrían haber transcurrido esa semana, ya que parecía una forma de dominar situaciones que escapaban a su control.

Siento que Lorena no ha sido mirada en profundidad por su entorno. A la edad de tres años su madre sufrió un derrame y estuvo ingresada en un hospital fuera de su ciudad. Durante este tiempo el padre, al no poder hacerse cargo de sus cuatro hijos (Lorena es la tercera de cuatro), les “colocaba” para pasar la noche en distintas casas. A veces la casa de la vecina, a veces la de una amiga, pero rara era la vez que los cuatro hermanos dormían juntos. Su madre volvió a casa, y Lorena recuerda que siempre había en su casa un familiar enfermo (un tío o hermano de sus padres).

Lorena se define como una persona a la que le gusta estar ocupada, hacer mucho deporte y hacer “cosas de bricolaje”. Su trabajo con las manos es notable. Es una chica lista, con solo mirar una vez aprende a hacer las cosas. Mirando aprendió a quitar gotelé, hacer un mueble, montar una cocina, poner un rodapié... Es perfeccionista y meticulosa. Le gusta dejar las cosas “perfectas y bien hechas”.

Lorena ha sido muy cuidadora de sus padres, de su sobrina y de familiares enfermos. Salía de trabajar e iba corriendo a atender las necesidades de los demás. Pero yo digo: “¿Quién cuida de ti?”.

Con el tiempo empezó a poner sus propios límites a las demandas asfixiantes de su entorno. Va cuando puede y si quiere, y esto le hace sentir bien y ha reducido su angustia.

Lorena habla mucho con el cuerpo. El cuerpo, los límites entre el quién soy y lo que el mundo ve de mí, son para ella de notables. Tiempo atrás me contó que nunca había compartido “ni un simple beso” con nadie. Porque “solo pensar en besar a la persona equivocada me da asco”. Siento que va tomando conciencia de su cuerpo, lo trae a sesión y hablamos de ello. Se corta el pelo y me explica como ha surgido la idea y como se ve. Hace tres sesiones me explicaba que aunque de peso se ve a gusto con su cuerpo, al mirarse en el espejo, su brazo le daba asco, muy delgado y musculoso; “con un poco de chicha igual se vería mejor”, me decía.

Hablando con Lorena a veces me da la sensación de que está muy perdida. No percibo que haya sido mirada con detenimiento por otros significativos ni validada o reconocida. Siento que no sabe bien cuál es su lugar en el mundo y que no es la dueña de su vida. A medida que

han ido transcurriendo las sesiones, va compartiendo cada vez más experiencias conmigo. Me enseña cada vez más fotos, en el móvil y en papel. Me enseña fotos de muebles, de armarios que ella misma ha montado, de su familia, de su vida en general y le vamos damos sentido juntas en ese espacio que hemos co-creado.

Hoy me ha dicho que va a empezar a anotar cosas que me quiere contar, cosas que recuerda durante la semana o que se le han olvidado contarme en sesión. Ha empezado a anotar las cosas que hace en el día: “y parece que no, pero si barro lo pongo, y hago un montón de cosas durante el día, te lo tengo que enseñar”.

Siento que estamos construyendo un nuevo mundo de significados y creo que la comprensión empática lo hace posible. Con el tiempo se ha ido construyendo un vínculo que permite a Lorena crecer e ir compartiendo sus avances o experiencias conmigo.

CONCLUSIÓN

Quiero compartir en este trabajo una poesía de Sergio Sinay (basada en la “Oración Gestáltica” de Fritz Perls) que es importante para mí. Me recuerda a las enseñanzas del Máster de Psicoterapia Psicoanalítica Relacional que han dejado “poso” en mí, al sentirme identificada con ellas.

No he venido a este mundo
a cumplir tus expectativas.
No has venido a este mundo
a cumplir mis expectativas.
Yo hago lo que hago.
Tú haces lo que haces.
Yo soy yo.
Un ser completo
aún con mis carencias.
Tú eres tú.
Un ser completo
aún con tus carencias.
Si nos encontramos
y nos aceptamos.
Si nos aceptamos
y nos respetamos.
Si somos capaces de
no cuestionar
nuestras diferencias
y celebrar juntos
nuestros misterios
podremos caminar
el uno junto al otro

ser mutua y respetuosa
sagrada y amorosa
compañía
en nuestro camino.
Si eso es posible
puede ser maravilloso.
Si no
No tiene remedio.

Lo único imprescindible para nuestro trabajo como terapeutas es la empatía. Deberíamos estar envueltos en una especie de manto transparente empático, siempre genuino. Como decía Mitchell, “pensar en el modo en que deberíamos actuar como terapeutas es un artificio que deja atrás la naturalidad y la intersubjetividad del terapeuta, como ser que influye en la diada terapéutica”.

De bebés, antes de hablar, somos mirados por los otros y miramos. Desde que nacemos, “lo normal”, o más que lo normal, “lo ideal” sería sentir sobre nosotros la mirada de ese otro significativo. Sentir como esa mirada cálida nos envuelve y protege cuando somos más indefensos. Así “sobrevivimos” a las primeras etapas en las que somos “nuevos” en el mundo.

Al dar los primeros pasos, la mirada del otro nos da seguridad al caminar. Así, paso a paso comenzamos un camino que será nuestra vida. Y no es una opción sino una necesidad elegir como vivirla. Tenemos que ser protagonistas de nuestra historia. Esto es lo que yo busco con mi paciente y lo que me aplico a mí misma.

Kohut al hablar de la “inmersión empática” intentaba transmitir la necesidad intentar captar los significados del mundo interior del paciente. Comprenderle desde su subjetividad, sus deseos y miedos. Preguntarnos acerca de sus necesidades. Como dice Bleichmar “la conexión empática del terapeuta demanda estar atento a los pequeños indicadores de cuáles son las necesidades y sentimientos que se van activando en el momento a momento de la sesión”. Comprenderlos pero sin fusionarnos con ellos.

“Mirando” reconocemos y afirmamos a nuestros pacientes. El sentimiento de valía que obtienen a través del vínculo, co-construido a través del trabajo conjunto, permite al paciente ser pensado por el otro significativo como alguien valioso. El desarrollo de la subjetividad, siempre relacionado con las experiencias vividas por los padres o primeros cuidadores, se va potenciando. El resultado es el crecimiento personal. Los pacientes van cuidando de sí mismos y asumen la responsabilidad de ser arquitectos de este proyecto, que nos ha tocado vivir, que es la vida.

Tenemos la profesión más bonita del mundo, y es trabajar codo con codo con los pacientes. Porque ellos aprenden, pero nosotros aprendemos con ellos y aprendemos de ellos. Muchas de sus experiencias y los momentos que se comparten en terapia nos hacen

crecer personal y profesionalmente.

“PUÑOS CERRADOS LLENOS DE SONRISAS ABIERTAS
 -¿Has perdido todas tus sonrisas?, Tengo una en el puño...si quieres te la regalo... Abro el puño y la coges al vuelo.”

(Espinosa, A. en su libro: Brújulas que buscan sonrisas perdidas)

REFERENCIAS

- Lieberman, A. (2007). Stephen A. Mitchell: Un constructor de puentes. Contribuciones al Psicoanálisis Relacional. *Revista de la sociedad Argentina de Psicoanálisis*, 10 (2007): 17-41.
- Mitchell, S. (1993). *Conceptos relacionales en psicoanálisis. Una integración*. México: Siglo XXI. (Original de 1988). (Capítulo 1: la matriz relacional. Capítulo 2: las pulsiones y la matriz relacional).
- Mitchell, S. (2000). Una jerarquía intencional, cap. 3. de *Relationality. From Attachment to Intersubjectivity*, Hillsdale, NJ: The Analytic Press.
- Kohut, H. (1980), La psicología del sí mismo y la situación psicoanalítica. *La restauración del sí mismo* (cap. IV). Barcelona-Buenos Aires: Paidós. (Original de 1977).
- Bacal, H.A. y Thompson, P.G. (1996). Las necesidades de selfobject del psicoanalista y el efecto de su frustración en el curso del tratamiento: una nueva visión de la contratransferencia. Versión castellana en *Intercanvis*.
- Coderch, J. La práctica de la psicoterapia relacional. Un modelo interactivo en el campo del psicoanálisis. Colección pensamiento Relacional.
- Bleichmar, H. (2002) La empatía desde la perspectiva del enfoque modular-transformacional en psicoanálisis.
- Sinay, S. (1998). Un camino hacía los encuentros posibles. Un buen amor. Editorial RBA.
- Unamuno, M. (1964-1936). Fragmento del poema “Hay ojos que miran, hay ojos que sueñan”.
- Machado, A. (1875-1939) Fragmento de Proverbios y cantares – A José Ortega y Gasset.

Original recibido con fecha: 2-2-2014 Revisado: 30-5-2014 Aceptado para publicación: 28-6-2014

NOTAS

¹ Premiada con el Primer Accesit en la III EDICIÓN DEL CERTAMEN DE TRABAJOS SOBRE EL DEVENIR PSICOTERAPEUTA (2013-2014). Instituto de Psicoterapia Relacional.

² Licenciada en Psicología. Cursando el Máster en Psicoterapia Relacional/Especialista en Psicoterapia Psicoanalítica Relacional. E-mail: marta_inigo_fernandez@hotmail.com