

LA EXPERIENCIA FENOMENOLOGICA EN PSICOTERAPIA

Autor: Manuel Francisco Massó Cantarero

Psicólogo, Cº. M-407

Resumen:

En esta ponencia voy a exponer que la experiencia fenomenológica puede servir como instrumento de diagnóstico y como método de acompañamiento en psicoterapia, especialmente útil en la terapia del estado Adulto del yo.

Palabras clave:

Experiencia fenomenológica, epoché, reconstrucción, comprensión eidética, proceso primario, proceso secundario.

Introducción:

La palabra "fenomenología" proviene de dos vocablos griegos "faenómenon" y "logos". A su vez, "faenómenon" deriva de "faineszai", la voz media del verbo "faino", que significa sacar a la luz del día, hacer patente y visible una cosa. Así pues, el "faenómenon" es lo que aparece a la luz del día, lo que es patente. Por tanto, la experiencia fenomenológica es un método para hacer patente lo que se esconde, revelar las realidades con toda su riqueza polisémica.

Cuando el psicoterapeuta aplica el método fenomenológico, su objeto de estudio es la persona que se le presenta, como realidad que tiene sentido en sí misma, y sus manifestaciones externas, su conducta, como realidad que dimana de ella. Es decir, la aplicación puede verse tanto para averiguar la significación de los hechos, el "quid" esencial de la conducta, como para conocer las características idióticas del protagonista de la misma, esto es diagnosticar los estados del yo, dependiendo del interés del momento terapéutico en que nos encontremos.

La persona, mediante la experiencia fenomenológica, recrea una vivencia global de una situación que, si bien no corresponde a la circunstancia presente, vuelve a experimentarla con tal intensidad que tienen la impresión de estar viviéndola de nuevo, que la revive en superposición a la situación actual. De aquí su valor a efectos de diagnóstico y comprensión, en las dos direcciones que acabamos de apuntar.

La experiencia fenomenológica resulta fascinante porque sumerge a la persona en un momento de su pasado, con tal intensidad vivencial que virtualmente, como decía Berne en 1961, "el Niño vuelve a ser el muchacho plagado de costras y chichones o la chiquilla con el vestido lleno de enganches, que vuelven a ver a su alrededor a quienes le rodeaban en su infancia, con una visión casi eidética"(1).

No se trata de una simple repetición, idéntica a la histórica. Esto sería una pretensión ilusa por demás, y engañosa, porque cualquier recuerdo es una **reconstrucción** aproximada del acontecimiento pasado.

Al reconstruir, condensamos aspectos que rodearon al hecho, alteramos el desarrollo del mismo, magnificamos la importancia de alguna variable o la disminuimos, e incluso ignoramos la significación de otras y hasta completamos, fabulando, los elementos que creemos que faltan. Este proceso también ha sido puesto de relieve por la gramática transformacional (PNL), con su tesis sobre la estructura profunda y estructura de superficie. Así pues, cualquier experiencia fenomenológica es una síntesis subjetiva, más o menos alterada, a tenor de cuales hayan sido las consecuencias materiales del hecho, la trayectoria psicológica posterior del recuerdo del mismo, su valoración simbólica, las actividades compulsivas que haya originado, los trastornos producidos sobre la estructura del yo y las alteraciones en el ámbito social de las relaciones de la persona.

1.- Experiencia fenomenológica y diagnóstico :

En 1952, Eric Berne, en un artículo titulado "La naturaleza del diagnóstico" , dice: "*El diagnóstico inicial de un clínico experimentado, esencialmente, es fruto de los intercambios no verbales, que, a su vez, son función de su saber práctico, empatía y experiencia, en lugar de resultar de la aplicación deliberada de una lista de criterios formales.*" (1) Así, comienza a descabalgarse el diagnóstico nosográfico, centrado en la condensación objetiva de síntomas y datos estadísticos, a fin de catalogar a la persona dentro de un cuadro tópico preestablecido. En su lugar, Berne, y después Steiner con mayor ahínco durante su etapa de la antipsiquiatría, comienzan a realizar un tipo de diagnóstico "ad personam", más intuitivo, y por tanto más arriesgado, pero más respetuoso con las variables subjetivas e intersubjetivas que definen cada situación concreta y el estado del yo que la persona utiliza para enfrentarla.

El diagnóstico fenomenológico es uno de los cuatro tipos de diagnóstico enunciados por Berne, que él no acabó de desarrollar, al menos en la bibliografía publicada en castellano. Para conocer los estados del yo, es preciso considerar cómo se manifiestan externamente (diagnóstico conductual), qué impacto producen a tenor de sus transacciones (diagnóstico social), la remembranza del pasado que traen (diagnóstico histórico) y cómo ha revivido o puede revivir aquella situación pretérita (diagnóstico fenomenológico). La experiencia fenomenológica es un criterio esencial para el diagnóstico de los estados del yo, en general, porque nos permite efectuar la **comprensión eidética**, esto es la comprensión de las determinaciones que caracterizan a la persona en esa circunstancia particular.

Erskine, R. y Trautmann, R. (1999) señalaron que, "*los terapeutas han de partir del supuesto de no saber nada acerca de la experiencia de sus clientes y, en consecuencia, han de luchar constantemente para comprender la significación subjetiva de sus conductas y procesos psíquicos*" (2). Evidentemente, es el mismo esfuerzo que pide Husserl, al que él llama **epoché**, que consiste en hacer el vacío previo de prejuicios, tópicos e ideas a priori de cualquier género, para conseguir acceder al *eidós*, al significado esencial del asunto que estemos considerando.

Hacer **epoché** equivale a recobrar la conciencia originaria, asumir la intuición como sistema de conocimiento directo y continuo, prescindir de prejuicios, sentimientos y actitudes personales y también de los condicionantes del metamodelo transaccional. Los instrumentos del metamodelo han de utilizarse a posteriori, para condensar cognitivamente la exploración efectuada; pero nunca a la inversa, porque

desvirtuaríamos el valor de la fenomenología como método de conocimiento. En cierto sentido, el metamodelo añade inteligencia a la **comprensión eidética** que se haya producido.

En 1999, Christoph-Lemke insistió en que "*la verdad subjetiva de la vivencia de una persona es el criterio definitivo del diagnóstico de los estados del yo. Lejos de convertir a la persona en una percha para colgarle etiquetas atributivas, la persona es considerada la autoridad última, en pura congruencia con los principios humanistas*" (3).

Como quiera que el fenómeno es la persona que se comporta, o la conducta de nuestros clientes y las narraciones que nos traen a consulta, el método fenomenológico nos permite acceder a las connotaciones del proceso psíquico que subyace, tal como se manifiesta en la reconstrucción.

Es particularmente importante el diagnóstico fenomenológico del estado Adulto, quizá el gran olvidado en los procesos de psicoterapia, que, con frecuencia, se ocupan de reparar los desperfectos en el Niño y rectificar los desmanes del Padre, pero casi nunca de rescatar las habilidades y el poder del Adulto de antaño. Ello tal vez sea debido a considerar al Adulto como la *Neopsiquis*, el estado del presente, que funciona bien salvo que esté contaminado por alguno de los otros dos estados. Sin embargo, el estado Adulto, en tanto que responsable del proceso secundario, acumula una historia, experimenta una evolución, ofrece un desarrollo de sus habilidades y destrezas, tanto lógicas (madurez de enjuiciamiento), como técnicas (saberes prácticos) y de relación (saber estar).

Es habitual diagnosticar los estados Padre y Niño cuando producen cualquier tipo de disfunción en el momento presente. El Adulto, que comporta pensamientos, sentimientos, al menos por empatía, y conductas, puede ser recurso psicológico, y también problema. Puede ser disfuncional y fuente de trastornos. Por ejemplo, es problema, por insuficiencia, un estado Adulto que carece de habilidades para afrontar un determinado problema que le concierne y se le ha presentado de improviso; también es problema un Adulto cuya experiencia y práctica anteriores le han ocasionado éxito en un determinado contexto y pretende efectuar un trasvase transcultural de sus planteamientos y métodos de acción; igualmente, ocasiona trastornos el Adulto que no hace una valoración completa de las variables en juego y adopta decisiones que, sólo parcialmente, son correctas. Ni los éxitos son ineluctablemente atribuibles al Adulto, ni los problemas han de ser irremisiblemente imputados al Niño o al Padre.

Pero, sobre todo, el Adulto, igual que el Padre y el Niño, acumula una historia, insistimos en ello, tiene una trayectoria, que viene definida por sus proyectos anteriores, las decisiones adoptadas, las habilidades que ha incorporado de forma sucesiva, sus hábitos reflexivos, la elaboración progresiva de su criterio y los logros conseguidos, que refuerzan la consciencia de su propia competencia.

Por tanto, la experiencia fenomenológica puede aplicarse también para diagnosticar un estado Adulto antiguo, comprender hoy la oportunidad y sabiduría de una decisión, adoptada hace tiempo, con independencia de que resultara o no fallida. La experiencia fenomenológica del Adulto es una representación cuasi concreta de una vivencia, más o menos antigua, que fue lúcida, porque aquel Adulto probablemente actuara de acuerdo

con los saberes y medios que tenía disponibles allá y entonces, fue consciente de las consecuencias probables de la misma y es accesible ahora.

Es obvio que el resultado del diagnóstico ha de quedar a disposición inmediata del cliente. Una de las funciones de la psicoterapia es la *aletheia*, el aumento de la consciencia, la comprensión clarificadora del propio yo, que ha de diferenciar sus diferentes estados, polaridades, mecanismos y atribuciones. Por tanto, el destinatario de los resultados de la investigación es el cliente, no el terapeuta.

Ejemplo de diagnóstico:

Mi cliente volvió a tomar media pastilla de éxtasis, después de un año de abstinencia.

Al reproducir el proceso de decisión, comprueba que tomar el éxtasis significaba:

- divertirse, aunque sea a sabiendas de que hay una impostura: sentido lúdico
- desinhibir el cuerpo: sentido psicobiológico
- dejar de ser el raro, en relación a sus amigos, todos consumidores: sentido social
- castigar a su padre, que se horroriza de tener un hijo consumidor: sentido psicológico del Niño Rebelde, jugando al desquite vengativo
- autocastigo, al prever la reprimenda posterior de su propio Padre Crítico Negativo, aún más destructor que el tóxico
- tener sensaciones insólitas ("la mente se va y aparecen hormigueos por el cuerpo..."): condicionamiento por las experiencias anteriores
- romper rutinas, monotonía, aburrimiento: necesidad real

Son siete connotaciones diferentes de un mismo hecho. Cada una de ellas nos orienta sobre cómo es el cliente, qué estados del yo necesitan tratamiento con mayor urgencia, cuales son sus necesidades reales y qué opciones, no lesivas, hemos de ayudarle a buscar, a efectos profilácticos.

La conducta, en general, y cada hecho concreto es polisémico, tiene muchas significaciones, comprensibles, si hacemos *epoché* y nos aproximamos a él con curiosidad de científico.

2.- Experiencia fenomenológica y psicoterapia :

Ciertamente, como cualquier recuerdo que evocamos, la experiencia fenomenológica es una reconstrucción que, sin menoscabo del presente, configura un estado nuevo, asociado a la experiencia antigua, en el que la persona vive aquel acontecimiento circunstancial, con todos los sentimientos, sensaciones y percepciones vinculadas al mismo, con la modificación terapéutica que haya sido oportuna. Tal condición nos lleva a reafirmar el carácter constructivista que encierra el Análisis Transaccional.

Por otra parte, la experiencia fenomenológica es compatible con la interposición de escenas imaginarias, con poder terapéutico transformador, que, al modificar el relato de la escena original, hacen variar también su impacto sobre la estructura de la persona. Realmente, no podemos cambiar el pasado, pero al modificar la imagen que nos hacemos de él, al cambiar la estructura profunda de su representación, modificamos los

sentimientos, cogniciones, fantasías y sensaciones asociados, o anclados, a la representación anterior.

El trabajo de Bob y Mary Goulding ha puesto de relieve su valor a efectos de promover la redecisión del Niño. Es necesario señalar que, cuando trabajamos con el Niño, estamos en el proceso primario, manejando elementos psicobiológicos, deseos, impulsos y reacciones subjetivas que se rigen por las leyes de tal proceso primario. Por ello, es muy importante favorecer la *catarsis* de los sentimientos no expresados y cerrar asuntos del pasado, que la persona no supo o no pudo manejar, durante su niñez. Ambos objetivos pueden conseguirse mediante el manejo de la experiencia fenomenológica.

McNeel, J. (1976) vuelve a usar la experiencia fenomenológica en su idea interesante de la entrevista al Padre y, posteriormente, Mellor, Ken, (1980) en su modelo de reparentalización y, de nuevo, también Mary McClure Goulding, con la técnica que puede desarrollarse a partir de su opúsculo "*¿Quién ha estado viviendo en tu cabeza?*" (Madrid, 1986); no olvidemos que la experiencia fenomenológica admite la intercalación de elementos de fantasía.

Erskine, R. & Trautmann, R., en el artículo ya citado señalan: "*La exploración respetuosa de la vivencia fenomenológica de los clientes permite a estos aunar coherentemente sus necesidades relacionales, sentimientos y conductas actuales y anteriores*".

En este sentido, la experiencia fenomenológica facilita que la persona guarde consigo la huella, activa y renovada, de experiencias antiguas, que, posteriormente, pueden acrecentar su creatividad, cuando otra situación, sea o no semejante, le hace evocar recursos ya empleados. No se trata sólo del incremento de un saber práctico, sino también de la destreza en las relaciones personales, el conocimiento del propio yo y de las competencias integradas, cuya valoración puede ser más ponderada desde la perspectiva del tiempo transcurrido.

A mi juicio, el planteamiento de Erskine y Trautmann contradice un postulado clásico dentro del A.T., según el cual el Adulto es el estado del presente y el Niño del pasado. Lo que quiera que ocurriese ayer corresponderá a mi estado Niño, si fue enfocado con procedimientos propios del proceso primario (método de ensayo-error, pensamiento animista, autorreferencial, mágico, mágico-simbólico, ley del "todo o nada", etc.) y no simplemente porque es pasado. De igual modo, en el presente también puedo activar un modo de reacción regresivo, ajeno a las características estructurales y funcionales del estado Adulto. Pero, no es menos cierto que cuanto protagoniza hoy mi Adulto, corresponde a un proceso secundario, tiene un formato de lógica formal y un sentido intencional y no corresponderá jamás al proceso primario.

En todo caso, es obvio que la experiencia fenomenológica no transforma el pasado, sino la imagen que nos hicimos del mismo, que es la historia que nos relata el cliente; en consecuencia, nos importa alterar su significación, aunque el relato no responda con fidelidad a los hechos históricos. Nuestro "fenómeno" es lo dado por nuestro cliente, tal como él o ella lo construyen en este momento preciso; es menos relevante dilucidar qué haya de real y qué de ilusión. Cualquier realidad, aunque sea fingida y espuria es multivalente, compleja en su constitución, vertientes y haces de relaciones a diversos niveles y en diversos momentos. Por ejemplo, los sentimientos que experimentamos en

el transcurso de un ensueño dirigido son reales absolutamente, aunque su origen sea imputable a las fantasía que van encadenándose a lo largo del ensueño.

Como instrumento psicoterapéutico, la experiencia fenomenológica promueve un tipo de cambio plurivalente:

- a. Modifica la huella que el pasado dejó impresa en la estructura psíquica.
- b. Crea una experiencia nueva, bien al reintegrar los elementos que estaban implícitos o reprimidos, bien al agregar elementos imaginativos.
- c. En tanto que experiencia íntegra, modifica los tres estados del Yo.
- d. Es la base para construir nuevas conexiones, otros modos de operar que vendrán a reforzar el cambio producido.

El cambio no puede limitarse a remover bloqueos, más o menos antiguos, sino que ha de propiciar que la persona asuma sus recursos, estén desarrollados o no, cuya sinergia necesita para enfrentar situaciones futuras.

La persona ha de quedar abierta al aprendizaje sea por integrar la experiencia diaria, sea por seguir procesos de formación especializada, sea por secundar instrucciones o asumir valores que provienen de otras autoridades, sea por adaptar sus competencias a nuevos requerimientos y cambios que se le planteen.

En cuanto a la utilidad de la terapia del Adulto, permítanme un extensa cita de José Gregoire (4) que dice: *"En cuanto al sistema Adulto, el tratamiento de la información y la prueba de realidad tienen una íntima conexión con el proceso secundario. Es evidente que el interés que este tiene para la persona es conectar entre sí numerosos estados puntuales del yo, cuya matriz común es, precisamente, el proceso secundario. En efecto, crear, en base a ellos, un conjunto de contenidos -desglobalizados- que contengan elementos de saber, de saber práctico, adaptados a la resolución de problemas, a los aprendizajes y al tratamiento de datos, no sólo favorece el crecimiento, sino que es necesario para proteger a la persona. Por poco complicada que sea cualquier tarea que nos propongamos, para acometerla resulta insuficiente una multiplicidad inconexa de conocimientos y métodos de acción: Necesitamos coordinarlos en un conjunto coherente y eficaz, tanto en el plano cognitivo como en el práctico, una especie de enciclopedia, o banco de datos, cognitiva y práctica interna. A este conjunto de contenidos, pudiéramos llamarlo "el conjunto lógico-cognitivo-práctico"... El conjunto de estados del yo puntuales que entrarían en cuenta para formar tal conjunto serían casi exclusivamente estados del yo Adulto."*

Es evidente que si partimos del principio de que el Adulto es un estado que está bien, por definición, no requeriría ningún tipo de terapia. Sin embargo, en pro de la efectividad de uso de los recursos de la persona, creo que es exigible la congruencia a que alude Gregoire. La base de datos de un ordenador por muy amplia que sea, resulte estéril si no obedece a un programa operativo que, respetando la especificidad, carácter "desglobalizado" en la terminología de Gregoire, de cada conocimiento y método de trabajo, genere la congruencia precisa para garantizar su utilización en cada circunstancia concreta. No se trata sólo de saber, si no de saber aplicar los saberes en el momento idóneo en el que se precisan.

Ejemplo de aplicación en psicoterapia:

Un cliente que acaba de romper con su segunda pareja, me narra la historia de su ruptura anterior: Desesperado, tomó un avión y se fue a otro país, a 10.000 klms. Una vez allí, se instaló en un hotel frente al mar, entró en diálogo interno y prorrumpió a llorar de forma inconsolable.

En la última fase del relato, el poder ejecutivo lo tiene el Padre que hace llorar al Niño, con exclusión momentánea del Adulto.

En la circunstancia actual , le invito a recapacitar sobre algunas condiciones personales que le hacen ser apreciable y digno de ser amado. Él dice: "Tengo una posición económica desahogada, soy honesto con las mujeres, sé trabajar bien, tengo una cierta cultura (tiene carrera universitaria y ha hecho dos máster de posgrado) y sentido del humor".

A continuación, le hago volver al hotel junto al mar, que recupere al viajero que llora desconsolado y le pida que escuche lo que tiene que decirle ahora. Inmediatamente, le relata las elaboraciones hechas, consiguiendo parar el llanto del Niño.

Con esta experiencia, el Adulto, ausente en la situación histórica, se hace presente en la experiencia fenomenológica, interponiéndose entre Padre y Niño y protegiendo a éste último, al aportar datos de la realidad. De esta forma, se modifica el registro histórico y, al mismo tiempo, se previene la recidiva del diálogo interno ante la nueva circunstancia existencial.

Conclusión:

La experiencia fenomenológica es una excelente herramienta de diagnóstico, pero puede ir más allá, para favorecer la redecisión del Niño, confrontar al Padre y activar los recursos de eficacia del Adulto.

Notas:

1. Berne, E.: 1961, pág. 243
2. Erskine, R. & Trautmann, R.: Les méthodes d'une psychoterapie integrative", A.A.T., vol 23, nº 90, abril de 1999, pág. 61
3. Chistoph-Lemke, Ch. :The contributions of Transactional analysis to integrative psychoterapy , T.A.J. 29,3, pág 198-214, 1999.
4. Gregoire, J.: "Les états du moi: de la separation à la synergie », Edit. , José Grégoire, Beaurains, 2.000.

Direcciones del autor :

Postal: C/ Alejandro González, 5

28028 Madrid (España)

Tel.: 917257993