

SENTIRSE TOCADAS POR LAS VIDAS DE OTROS: INQUIETUDES ACERCA DEL EJERCICIO DE LA PSICOLOGÍA

**Trabajo de Fin de Grado de Psicología.
Facultad de Psicología y Logopedia.
Universidad de La Laguna**

Alumnas:

Dácil Danioko Padilla
Eloísa Elvira Rodríguez

Tutoras:

María Dolores García Hernández
María Carmen Muñoz de Bustillo

Curso académico:

2018-2019

ÍNDICE

1.	INTRODUCCIÓN.....	2
2.	MÉTODO.....	7
2.1.	Participantes.....	7
2.2.	Diseño.....	7
2.3.	Instrumento.....	7
2.4.	Procedimiento.....	9
3.	HALLAZGOS.....	10
3.1.	Hacer click.....	10
3.2.	Responsable hasta que suelto.....	11
3.3.	Si te toca la fibra, trabájate.....	13
3.4.	Las personas que vienen a consulta me hacen vibrar: Me permiten ser mejor psicóloga y persona.....	15
3.5.	Estar presente con otros y con uno mismo: Una profesión exigente.....	16
3.6.	Cómo seguir enamorada de esta profesión: Reinventarse.....	17
4.	DISCUSIÓN.....	18
5.	REFERENCIAS.....	21

RESUMEN

Este Trabajo se inicia con el interés de comprender cómo les afecta a los profesionales de la psicología la relación con las personas que acuden a sus consultas. Se aborda desde un diseño cualitativo que, según Willig (2001), se centra en "...cómo la gente da sentido al mundo y cómo experimentan los eventos" (p.8). Desde estas premisas, mantuvimos una conversación dialógica (Anderson, 2007a) con Yaiza, psicóloga de la Asociación Ámate para mujeres afectadas por cáncer de mama, iniciándola desde nuestra curiosidad genuina acerca de "¿Cómo vives tu relación con tus clientes?". La conversación transcrita íntegramente y tras una lectura en profundidad, se desplegaron 6 claves: Hacer click, Responsable hasta que suelto, Si te toca la fibra, trabájate, Las personas que vienen a consulta me hacen vibrar, Me permiten ser mejor psicóloga y persona, Estar presente con otros y con uno mismo: Una profesión exigente, Cómo seguir enamorada de esta profesión: Reinventarse. Se valoran los hallazgos relacionándolos con las dudas que nos planteamos sobre nuestro futuro trabajo como psicólogas, conociendo un punto de vista muy fructífero sobre la relación y el trato con las personas que acuden a terapia.

Palabras clave: Investigación cualitativa, Conversación Dialógica, Relación terapéutica, Transformación personal, Experiencia profesional.

Abstract

This Work begins with the interest of understanding how psychology professionals are affected by the relationship with the people who come to their therapies. It is approached from a qualitative design that, according to Willig (2001), focuses on "...how people give meaning to the world and how they experience events" (p.8). From these premises, we had a dialogical conversation (Anderson, 2007a) with Yaiza, a psychologist at the Ámate Association for Women Affected by Breast Cancer, starting from our genuine curiosity about "How do you live your relationship with your clients? The conversation was transcribed completely and after an in-depth reading, 6 keys were unfolded: Click, Responsible until you let go, If it touches your fiber, work it, The people who come to the therapy make me vibrate, They allow me to be a better psychologist and person, To be present with others and with oneself: A demanding profession, How to remain in love with this profession: Reinvent oneself. The findings are valued by relating them to the doubts we have about our future work as psychologists, knowing a very fruitful point of view on the relationship and treatment with people who go to therapy.

Keywords : Qualitative research, Dialogical Conversation, Therapeutic relationship, Personal transformation, Professional experience.

1. INTRODUCCIÓN

Este trabajo ha surgido desde la pura curiosidad de dos estudiantes sobre el mundo profesional de la psicología con la intención de conocer cómo esta profesión, que exige estar en “relación y conexión” con las vidas de otros, afecta a la propia vida del profesional. Es decir, sobre cómo el psicólogo vive la relación con las personas que acuden a sus consultas, si esta relación cambia de algún modo al psicólogo y si el trabajo que realiza en la consulta afecta a su vida personal y cotidiana.

Desde la poca experiencia que tenemos en el mundo profesional de la psicología y con el acercamiento a éste a través de nuestras prácticas externas, se hacen más vívidas todas las incógnitas, dudas y preocupaciones que nos han ido surgiendo a lo largo de la carrera sobre cómo es ser y estar como psicólogas, en relación con las vidas y desafíos de las personas con las que trabajamos. Inquietudes que son personales y que, a su vez, sabemos que compartimos con muchos alumnos de la Facultad de Psicología, por lo que también mantenemos la ilusión y esperanza de que pueda ser útil para esos compañeros o recién graduados que emprenden, en breve, su andadura como profesionales.

Conversando entre nosotras sobre lo que imaginamos nos pudiera ocurrir una vez que accediésemos al mundo laboral, nos vimos asaltadas por preguntas que se fueron sucediendo una detrás de otra. En un primer momento, apenas iniciada la conversación nos surgió la duda de si los problemas de aquellas personas que van a terapia podrían llegar a afectar a nuestra vida personal, y si lo harían de una manera negativa o positiva.

A través de esta curiosidad sobre si el profesional de la psicología se ve en alguna medida “tocado” o afectado por la vida de las personas, se incorporaron otras consideraciones. Así, reflexionamos sobre la idea de si el ejercicio de la profesión puede llegar a causarnos sentimientos de culpa y de frustración cuando sea muy complicado poder ayudar a la persona. Asimismo, nos asalta la preocupación de que lo que nos comparta el cliente en terapia, nos llegue a afectar

de tal manera que nos genere dificultades en el trabajo con ella o que, por el contrario, no logremos sentirnos afectados por lo que está atravesando la persona y que perdamos nuestra motivación a la hora de trabajar con ella.

Inquietudes que, avanzando en la conversación, nos llevaron a preguntarnos sobre el cuidado personal del psicólogo y qué puede hacer para no “quemarse”. Sabemos por los cuatro años de estudio en la carrera que el ejercicio de la psicología, al tratarse de una profesión al servicio de otras personas, puede verse afectada por el Síndrome de Burnout (Maslach y Jackson, 1982), que se expresa como un progresivo y crónico agotamiento físico, afectando a todas las esferas de la vida, no solo a la laboral (Buendía y Ramos, 2001).

Y, sin embargo, también sabemos que esto no siempre sucede o al menos no a todo el mundo, puesto que algunos psicólogos al trabajar con sus clientes pueden llegar a experimentar un efecto contrario: se ven transformados o afectados de manera positiva. Un estudio realizado en Tenerife demostró cómo una posición colaborativa entre el profesional y la persona con la que colabora puede tener un impacto positivo no solo para ésta sino también para el profesional, empoderándole e incluso siendo protector frente al Burnout (Medina y Beyebach, 2014). Lo cual nos hace ver cómo aunque por las características de nuestro trabajo estemos expuestos a este síndrome, es también la propia esencia de nuestro trabajo, el estar y colaborar con gente, lo que nos puede proteger.

Por lo tanto, desde una posición de apertura y de motivación para crecer, queremos enriquecernos de nuevos conocimientos porque consideramos que durante nuestros años de formación en la Facultad de Psicología y debido a la poca práctica profesional, nos hemos enfundado en una idea más bien negativa sobre estos aspectos de nuestra profesión. Decididas a ampliar estos relatos que nos habitan y constituyen, realizamos este trabajo explorando eso a lo que nosotras le decimos “sentirse tocadas”.

Curioseando en las diferentes escuelas que han existido en la psicología nos hemos encontrado con algunas nociones e ideas con respecto a este concepto que pasamos a desarrollar.

Una de las autoras que llama a nuestra curiosidad fue Janice DeFehr (2008) quien nos inspiró con su tesis doctoral sobre encuentros e interacciones que transformaban a los psicólogos. En su tesis lleva a cabo una conversación dialógica con diferentes psicólogos en ejercicio, intercambiándose ideas sobre cómo su práctica como terapeutas les transformaban. Estos profesionales tenían una aproximación terapéutica dialógica y colaborativa entendida por Anderson (1997) como *“una forma de estar con otros y su individualidad, tanto en la práctica terapéutica como en nuestra vida diaria”*.

Para DeFehr (2008) la “transformación” es algo intrínseco a las relaciones que establecemos con otros, un proceso social que a su vez también implica un cambio personal, “un cambio en la manera de ver el mundo” (p.161). La transformación es un movimiento “en” la persona, ya que cuando conversamos intercambiamos ideas, sentimientos y opiniones, nos abrimos hacia el otro y este intercambio crea una nueva parte dentro de nosotros, una transformación. Nos transformamos y re-transformamos con cada interacción que tenemos, como dice Gadamer (1975, p.371) “transformados en una comunión”, somos las mismas personas, pero diferentes.

También descubrimos en el psicoanálisis la inevitabilidad de “sentirse tocados” por las vidas de los clientes. El intercambio de emociones, sentimientos y deseos es conocido como transferencia (Jung, 2006), siendo ésta enfocada como la aportación del cliente a la relación que tiene con el terapeuta y lo que ellos consideran como una herramienta indispensable para que el analista pueda llevar a cabo el tratamiento, donde la relación entre ambos es el camino hacia un cambio terapéutico (Etchevery, 1996). Junto a este concepto surge el de “contra-transferencia” (Laplanche y Pontalis, 1996), entendida como la aportación del terapeuta de sus propios sentimientos y emociones, siendo ahora un intercambio equitativo donde ambos, terapeuta y cliente, exponen y dejan parte de sí mismos en esa relación (Bernardi, 2000). Es por este motivo que consideran que la transferencia y la contratransferencia suponen procesos interdependientes que se unen en una unidad y se dan vida mutuamente creando una relación interpersonal

(Racker, 2000), siendo éste un “proceso” dinámico, un factor de cambio que genera un camino de avance (Baranger, Baranger, y Mom, 1978).

Otro de los autores con los que nos encontramos durante la exploración fue Carls Rogers que, si bien no nos cuenta que es para él eso de “sentirse tocado”, si nos cuenta cuál sería el método ideal de relacionarnos con la persona en terapia (Rogers, 1981). Nos aconseja que el mejor modo de ser un terapeuta en primer lugar es realmente “estar” ahí, estar presentes, atendiendo y escuchando a la persona y respetándola. Abriéndonos a aprender de ella y permitiéndonos el desarrollar una confianza sobre la relación que se crea entre ambos. Todo esto hará que la relación terapéutica sea capaz de transformar a ambos, terapeuta y cliente. Vemos cómo Carls Rogers (1997) sugiere poner el énfasis en la experiencia de la propia persona, empoderarla y dejarle que sea ella quien tome el control de su vida. Esta manera de estar no se debería tratar de una técnica forzada o aprendida sino algo natural y auténtico.

Ante estas exploraciones nos surge la poderosa necesidad de indagar a través de este trabajo, la experiencia de primera mano de algún psicólogo en ejercicio. Y así conocer formas de ser, estar y de pensar en el mundo profesional, maneras de trabajar y relacionarse con las personas, así como enriquecernos de las diferentes técnicas y estrategias que hayan incorporado a su saber profesional con los años.

Por consiguiente, queremos conocer, a través de este trabajo, la experiencia de primera mano de algún psicólogo en ejercicio, para así conocer otros puntos de vista, maneras de trabajar y relacionarse con las personas, así como enriquecernos de las diferentes técnicas y estrategias que hayan aprendido con los años.

A partir de esto, deseamos que este TFG se convierta en un aprendizaje sobre cómo vivir el ejercicio de la psicología, sobre cómo debemos comportarnos, actuar o protegernos a nosotros mismos. y que este aprendizaje se construya al conversar con alguien que nos cuente su experiencia profesional.

Y es desde esa intención por lo que hemos decidido llevar a cabo este trabajo desde metodologías cualitativas, que según Willig (2001) se centran en "...cómo la gente da sentido al mundo y cómo experimentan los eventos" (p.8). Este modo de entender la investigación nos ha fascinado, mostrándonos cómo mediante este tipo de estudio podríamos apreciar "la calidad y la textura de la experiencia" (Willig, 2001, p.9).

Usualmente, dadas sus características se ha cuestionado la objetividad de los abordajes cualitativos, pero cuando se asegura un correcto uso de los instrumentos, se pueden crear representaciones de un mundo de significaciones (Sisto, 2008).

Esta investigación implica que el investigador conecte con lo que se está investigando, como un proceso de construcción de puentes entre el investigador y el investigado, pasando a ser ambos colaboradores. Sisto (2008), cuyo trabajo ha sido importante para la práctica de la investigación cualitativa, sugiere que se trata de sumergirse en un diálogo y crear en dicho diálogo "...una verdad necesariamente histórica y perecedera" (p.121). Es decir, los datos cualitativos surgen de un diálogo en el que se construye una verdad común, implicando un acercamiento desde la conciencia de nuestros propios prejuicios e historia.

Como afirma Parker (2002), los participantes son personas formadas en relaciones sociales y la investigación cualitativa favorece el estudio de la persona y su contexto, ambos inseparables. La interpretación de lo estudiado debe ser multivocal y dialógica, el conocimiento se fundamenta en la experiencia compartida y dialogada.

Esta idea de la investigación cualitativa que se forma a partir de la construcción mutua que desemboca en una transformación, nos lleva a elegir este abordaje para realizar este TFG, a conversar o dialogar con una psicóloga en ejercicio, que nos acompañe y nos aporte en estas inquietudes.

2. MÉTODO

2.1. Participantes

En la conversación participaron, Yaiza Moreno Martín de 33 años, terapeuta y psicooncóloga de la Asociación Ámate de Mujeres con Cáncer Mama, y Eloísa Elvira Rodríguez de 22 años y Dácil Danioko Padilla de 21 años, ambas alumnas de cuarto año del grado de Psicología en la Universidad de La Laguna, que realizan sus prácticas externas en el propio centro de Ámate y en un centro de peritaje forense, respectivamente.

2.2. Diseño

Como como ya expresamos en la introducción, este trabajo es de corte cualitativo que, según Willig (2001), se centran en "...cómo la gente da sentido al mundo y cómo experimentan los eventos" (p.8). Para Sisto (2008), se trata de sumergirse en un diálogo y crear en dicho diálogo "...una verdad necesariamente histórica y perecedera" (p.121). Es decir, los datos cualitativos surgen de un diálogo en el que se construye una verdad común, implicando un acercamiento desde la conciencia de nuestros propios prejuicios e historia.

Con este tipo de estudio se busca apreciar "la calidad y la textura de la experiencia" (Willig, 2001, p.9).

2.3. Instrumento

Hemos optado por una "conversación dialógica", que consiste en un proceso interactivo que requiere participación a través de la respuesta, para aprender desde la persona, con el objetivo principal de la búsqueda de significados y un entendimiento mutuo.

Toda conversación dialógica supone una oportunidad de creación (Chaveste y Molina, 2019). Siguiendo las propuestas de Anderson (2001) este tipo de conversación se ve caracterizada por:

★ Relación de experto a experto: Tanto participante como investigador son expertos en sus propios conocimientos, el participante en sí mismo y en su mundo, mientras que el investigador lo es en las relaciones colaborativas y conversaciones dialógicas.

★ No saber: Se trata de una postura que asume que no sabemos de la vida del otro y así estar abierto a la idea de que uno está sometido a un constante aprendizaje para comprender.

★ Ser público: Se trata de que el investigador comparta sus pensamientos internos que influyen en lo que oye, escucha y responde. Conversaciones propias del investigador acerca del participante, cuya exteriorización supone mostrar respeto hacia el otro y evitan que caiga en la rutina del monólogo.

★ Curiosidad genuina: Las conversaciones dialógicas son totalmente naturales y libres de estructuras, pues han de ser espontáneas para moverse solamente a través de la curiosidad genuina de ambos colaboradores.

★ Transformación mutua: Tanto participante como investigador están influenciados mutuamente el uno por el otro, lo que implica que el investigador también se encuentra en la posición de ser influenciado.

★ Orientación a la vida cotidiana: La terapia es un evento social que puede parecerse a la forma en la que interactuamos en la vida cotidiana.

Desde estas premisas, acudimos a la conversación con Yaiza con una pregunta con la que iniciar la conversación: “¿Cómo vives tu relación con tus clientes?” Desde una postura de apertura, para poder desviarnos por los diferentes caminos y rutas por donde nos llevase el diálogo.

2.4. Procedimiento

Para responder a la intención de este TFG de mantener una conversación dialógica con una psicóloga en ejercicio acerca de cómo vive la relación con sus clientes, nos pusimos en contacto con Yaiza, psicóloga de la Asociación Ámate, donde Eloísa lleva a cabo sus prácticas externas.

Al trabajar con una población afectada de cáncer de mama, consideramos que sus vivencias y experiencias con sus clientes son especialmente intensas y por tanto una profesional que puede aportarnos mucho en cuanto al objetivo de este trabajo.

El día 24 de abril le propusimos nuestro deseo de conversar con ella y que dicha conversación fuera el cuerpo de datos para nuestro TFG. También le comentamos que, en caso de acceder, la conversación sería grabada para su transcripción posterior. Accedió muy amablemente y nos propuso el día más adecuado para ella para llevarla a cabo, el jueves 2 de mayo por la tarde.

Nos presentamos a las cuatro y media como habíamos acordado en la sede de Ámate en Santa Cruz de Tenerife (Ofra). Nada más llegar, Yaiza nos recibió en su despacho, pero no lo hizo en un principio con la calidez que acostumbra ella a recibir a la gente, por lo que pensamos que podría estar muy agobiada con su trabajo. Sin embargo, cuando nos saludamos y le preguntamos cómo se encontraba, nos respondió que en esos momentos un poco afectada porque se acababa de enterar de que una cliente que trataba en el sur había fallecido. Inmediatamente nos dijo eso, empatizamos con ella y le preguntamos si se encontraba bien para conversar con nosotras ya que si no era así podríamos volver otro día, pero nos sonrió y nos dijo que no había problema, que se encontraba dispuesta a participar.

Así pues, comenzamos la conversación que fue grabada con los móviles de las alumnas, desde nuestra inquietud inicial y, a partir de ahí, todo fluyó a través de las experiencias de Yaiza, dando lugar a una maravillosa conversación. Desde el

principio, participó muy activamente en la conversación guiándonos por medio de sus perspectivas y modos de actuar en las diferentes situaciones que se ha ido encontrado en su mundo laboral.

Al final de la conversación, ambas sentimos que tanto Yaiza como nosotras salimos transformadas de algún modo. Consideramos que ha sido una experiencia muy enriquecedora, pues Yaiza se mostró muy cómoda y segura a medida que hablábamos y se dejó sumergir en el flujo de la conversación, e incluso mejoró su estado de ánimo. Por otro lado, nosotras pudimos aprovechar de ella todo el jugo de su experiencia y aprender aspectos importantes sobre el mundo laboral de la psicología. Finalmente, agradecemos su colaboración y se despidió de nosotras muy efusiva y cariñosamente.

La conversación fue transcrita íntegramente por las alumnas. Tras una lectura en profundidad, tanto por parte de nosotras como de nuestras tutoras, compartimos, en una reunión presencial de 2 horas, los fragmentos que en esa conversación con Yaiza, considerábamos que nos ofrecían claves, ideas, vivencias acerca de cómo vivir y relacionarse con las personas en su ejercicio profesional. Estas claves o ideas son las que conforman los hallazgos que a continuación pasamos a presentar.

3- HALLAZGOS

A medida que conversamos con Yaiza hilamos una red de confianza que iba atrapando ideas, experiencias y respuestas, que a su vez conectó con nuestras dudas, curiosidades y conocimientos que construyen esta red de saberes experienciales, acerca de nuestras inquietudes sobre la vida laboral de un psicólogo que pasamos a relatar junto a ella por el camino de la conversación.

3.1. Hacer clik

Una de las primeras ideas que recogió nuestra red fue su capacidad para ser diferentes “Yaizas” en diferentes ocasiones, sería como decir que emerge en ella una nueva personalidad adecuada a cada situación. Según nos contaba Yaiza:

“soy de las personas que vengo, hago el trabajo, atiendo toda la hora completa a la persona que tengo delante con mis cinco sentidos completamente concentrada y cuando termino mis ocho horas de trabajo desconecto, hago click y vuelvo a mi vida”

Apreciamos que dependiendo de lo que esté haciendo o de dónde se encuentre, se comporta de una manera o de otra, asume un rol u otro, y esto le ayuda a desconectar de su trabajo ya que cuando termina su jornada laboral se centra sin dificultades en su vida personal y desempeña un papel diferente.

“Yo cuando salgo de aquí voy al Mercadona, a pasear a mis perros, a preparar el almuerzo de mañana, a yoga, a mis cosas y a ver qué tal está mi madre que la voy a ir a ver esta tarde. Bueno, esta tarde no porque voy a ir al tanatorio, pero es eso que vuelvo a mi vida y ya”.

Nos resultó bastante curiosa y excitante esta primera parte de la conversación porque nos resonó a la idea de “multiyo” que propuso Gergen (2015), idea que retomaremos más adelante en las conclusiones. Igualmente, Yaiza considera que esto es una capacidad suya y que es una gran ventaja para su salud mental, por lo que entendemos por sus palabras que para ella es algo que forma parte de su personalidad y que no es algo que se adquiera con facilidad, sino que viene de fábrica.

3.2. Responsable hasta que suelto

Yaiza nos habla del concepto de la responsabilidad. Para ella, el no sentirse responsable de que sus clientes hagan o no hagan los ejercicios que les manda en cada sesión, le ayuda a no llevarse su situación a su casa y a desconectar, porque no es su deber como psicóloga, tal y como nos lo explica en la conversación:

“todo profesional del ámbito que sea, tiene que asumir el punto de su responsabilidad. Quiero decir, la persona acude a terapia buscando una ayuda, yo se la intento prestar de la mejor manera que sé y cuando sale por

la puerta es él el responsable de realizar los ejercicios pautados o no. No puedo yo irme a mi casa dándole vueltas y pensando en si lo hará o no lo hará, dios mío cómo no lo haga...No, yo no soy responsable de esa parte y entonces como tengo muy asumido que no soy la responsable, yo suelto. Yo hago dentro de consulta lo mejor que puedo y lo mejor que sé, intento dar lo mejor de mí y normalmente funciona y normalmente cala, ya que cuando lo proyectas creo que el otro lo capta. Bueno, tú que has estado en consulta conmigo lo has visto. Entonces, como sé que no soy responsable de todo lo demás que hagan, ni me preocupo ni me ocupo, ¿me estoy explicando? Si a la semana no lo han hecho, reformulo, intento buscar otro camino para que cale, pero no deajo que cale en mí en el sentido de que no soy responsable de lo que la gente haga con su vida, ¿me entienden lo que les digo? Entonces, yo creo que esto me ayuda a desconectar porque no es mi responsabilidad y no permito que lo sea”.

Nos resulta muy beneficioso para nuestro futuro como psicólogas esta concepción o visión que Yaiza expresa, ya que cuando no asumes la responsabilidad del otro y aceptas que no depende enteramente de ti que tu cliente mejore, te ayuda a que no estés pendiente de lo que haga o no, o de cómo se encuentra. Como dice Yaiza:

“no podemos ser responsables de lo que haga cada paciente por mucho que les queramos ayudar porque en ellos está el poder del cambio y nosotras solo somos un aliciente para que lo puedan conseguir, no les podemos otorgar sus deseos como si fuéramos el genio de la lámpara, tienen que trabajar y ser constantes porque ellos son los responsables de que avancen o no”.

Por lo tanto, como ella misma manifiesta “Yo soy responsable de mi vida”, cada psicólogo es responsable de su propia vida y no tiene que sentirse y actuar como el responsable de la vida de los demás. Este modo de entender que tiene Yaiza nos conectó con la idea de una persona que acude a consulta bajo la consideración de verle y reconocerle como un experto en su propia vida, idea que

se relaciona con los abordajes terapéuticos de las prácticas colaborativas y dialógicas promovidas por Anderson (2007b).

Esta actitud, le lleva a expresar que ella no da consejos. Cuando Yaiza recalca “no vengo aquí a darles consejos, yo doy prescripciones facultativas”, hace alusión a que ella intenta generar un clima cálido y cercano en todas sus sesiones terapéuticas, pero que evita mostrarse como una amiga de sus clientes. Esto también le ayuda a separar su trabajo de su vida personal porque cuando sale de trabajar nos comenta que:

“...no puedo ser colega con mis pacientes, no puedo ser su amiga, soy cordial e intento ser muy cercana (...) hago esta separación y yo creo que me ayuda a que cuando termino la jornada laboral desconecte, porque ya no estoy dando prescripciones, ya no estoy analizando, ya no estoy pensando qué necesidad, qué carencia tiene esta persona, donde necesita la ayuda y de qué herramienta terapéutica voy a tirar para concederle la ayuda que necesita”.

También, la idea de “prescripciones facultativas” nos lleva a pensar que Yaiza a la hora de tratar a sus clientes, se apoya en el conocimiento científico para que así, de esta manera, pueda sentirse arropada a la hora de tomar decisiones y acompañar con ciertas certezas a las personas:

“Como yo les digo a las mujeres, no vengo aquí a darles consejos, yo doy prescripciones facultativas, o sea pasamos por una carrera, pasamos por un máster y tenemos formaciones específicas por algo, no vengo aquí a aconsejarte tal cosa”.

3.3. Si te toca la fibra, trabájate.

Otro hallazgo que ha surgido a partir de esta red generadora de nuevos conocimientos, consiste en nuestro cuidado personal a la hora de tratar a las personas que acuden a terapia. Según avanzábamos en esta maravillosa conversación dialógica, le preguntamos a nuestra psicóloga sobre posibles casos

que le hayan tocado “la fibra”, a lo que ella nos respondió que tuvo un caso de una chica de Arona que sí le impactó bastante y que le estuvo dando vueltas a la cabeza durante varios días. Sin embargo, lo más llamativo de lo que nos comentó es que considera que dicho caso le impactó porque:

“Creo que lo que te toca la fibra, tiene que ver con cuestiones que no te has trabajado”.

Nos habla de la importancia de la gestión emocional y de acudir a terapia, pues como ella dice:

“...en el fondo es una negación. O sea, en cuanto yo acepté, solté. Por eso les digo que hay que ir a terapia porque yo soy persona a parte de psicóloga, entonces tengo mis propias resistencias personales y si no me lo trabajo lo proyecto en las pacientes”.

Yaiza no aceptaba que esta persona hubiera pasado por situaciones tan malas en su vida y proyectaba en ella su necesidad de hacer justicia con lo que le había pasado, y también se dio cuenta de que estaba asumiendo la responsabilidad de este caso y que por eso le afectaba, así que fue un gran aprendizaje para ella. Por lo tanto, entendemos que es realmente relevante que para poder ayudar a nuestros clientes en consulta, tratemos nuestros propios problemas personales, puesto que como ella afirma *“para poder asumir lo que me vienen a contar yo tengo que estar regulada y yo tengo que saber gestionar”*, lo que significa que tenemos que aprender a identificar nuestras emociones y a ser conscientes de dónde vienen para poder trabajarlas, así que es fundamental ir a terapia para conocer nuestras propias emociones. También, nos explicó que es muy importante el volumen de la emoción porque no es lo mismo un hecho personal que otro que no lo es, ya que si estamos ante un problema personal el volumen de la emoción es diferente y nos influirá más en nuestra gestión emocional.

3.4. Las personas que vienen a consulta me hacen vibrar: Me permiten ser mejor psicóloga y persona

A lo largo de la conversación, Yaiza nos sorprendió cuando nos comentó que absolutamente todos los casos con los que trabaja en consulta le aportan positivamente, es decir, suponen un enriquecimiento personal para ella porque cada persona que acude a consulta:

“te dice su perspectiva del mundo, observas otros sistemas de afrontamiento, otras maneras de crecer, otros problemas distintos a los tuyos, caes un poco en la realidad de la vida y te das cuenta de que en Tenerife pasan muchas cosas, o sea, de todo”.

De este modo, cada caso le permite aprender y ser mejor psicóloga y persona, le aporta diferentes beneficios que ella aprovecha y siempre se queda con el lado positivo. Igualmente, nos resultó muy alentador cuando ella nos habló de un concepto muy abstracto pero a su vez muy llamativo: *las vibraciones*. En concreto, cuando nos dijo que:

“no es el dinero al final de mes, quien se dedica a esto lo hace por esta vibración, por cuando te llegan y te dicen me encuentro mejor, ya duermo bien, he dejado el ansiolítico o el antidepresivo...Por eso, creo que trabajamos los psicólogos”

Podemos apreciar la pasión y el amor que siente por la psicología, lo que hace que cada día continúe trabajando satisfecha y feliz, y todo esto es gracias a esa vibración de la que Yaiza nos habla. Nosotras entendemos esa vibración como una oscilación que te empapa de nuevas energías y que te cambia o que te transforma, que nunca te deja indiferente, lo que nos recuerda a la idea de DeFehr (1997) acerca de la transformación.

Yaiza también nos sugiere que estas vibraciones pueden ser de diferentes tipos. Hay ocasiones en las que sentimos una vibración luminosa, pero también pueden darse ocasiones en las que tratemos con personas con las que no logremos

un “feeling”, casos en la que la vibración no es clara, no es luminosa, sino más opaca. Incluso, pueden haber ocasiones en las que lleguemos hasta el punto de que cuando queramos ayudar a las personas con las que vibramos y no sabemos cómo hacerlo, nos frustramos.

Yaiza nos mostró que a veces encajas con las personas con las que trabajas, pero que otras veces no y no hay que forzarlo, sino dejarlo estar, pues “*no puedes caerle bien a todo el mundo*” y ocurre igual en la terapia, no todo el mundo responde igual a los métodos que empleas y no debe de ser un motivo de frustración.

3.5. Estar presente con otros y con uno mismo: una profesión exigente

A la que vez que Yaiza nos muestra su amor y pasión hacia la psicología mientras conversamos, nos habla de lo exigente que puede llegar a ser este trabajo. Como ella plantea:

“No somos administrativas, no hacemos trabajos automáticos que aunque tenga la mente algo distraída sea capaz de meter el documento donde va, yo tengo que estar en la persona que tengo delante de mí”

A pesar de no saber cómo abordar una situación que te trae un cliente desde el principio, la clave está en ser muy atento para dar con cuestiones importantes “si estás atenta se te abría la curiosidad y tú decías: ¿pero de dónde nace esto?; ¿pero y por qué pasa esto otro?; ¿pero y por qué tal?” y así, de esta manera, se va abriendo un nuevo camino que te guiará por diferentes saberes y conocimientos. Esta idea de la curiosidad nos resuena con fuerza que está muy relacionada con la curiosidad genuina de la que nos hablan Chaveste y Molina (2019) en el libro “Conversaciones Interrumpidas” acerca de la conversación dialógica cuando defienden que el terapeuta será más conocedor de la situación de una persona cuando la escucha atentamente como si le estuviera contando una historia muy entretenida, porque así estará absorto y pondrá atención al todo.

Estar atenta, con curiosidad... alude al esfuerzo mental que requiere la psicología y lo compara con un trabajo de oficina, pues tratamos con personas y no

delante de un ordenador, por lo tanto, tenemos que poner el ciento por ciento de nuestras energías y capacidades en las consultas para poder atenderlas y ayudarlas, y a pesar de que no nos encontremos anímicamente en buenas condiciones tenemos que dar siempre lo mejor de nosotras mismas.

Esta forma de estar, que narra Yaiza, se hila con nuestra preocupación por el Burnout ya que como ser psicólogas conlleva que estemos día a día en contacto con las personas y los problemas que traen consigo, puede dar cabida a que nos “quememos” porque nos supone un gran esfuerzo mental y un gran gasto de energía. Sin embargo, Yaiza siempre intenta dar lo mejor de sí, cuida mucho a las personas que acuden a sus consultas, es consciente de la delicadeza que tiene trabajar con personas y siempre intenta auto-gestionarse para no caer en las garras del Burnout y así seguir amando su trabajo:

“si yo no voy a dar una atención de calidad soy la primera que prefiero ponerles las citas para mañana. Y en este espacio que yo cojo para mí me gestiono, me regulo, atiendo a la emoción y la suelto”.

Además, como una provechosa recomendación que nos da y que a ella le proporciona tranquilidad en el ejercicio de la profesión, siempre manda en consulta ejercicios que ha hecho ella misma con anterioridad y, en consecuencia, sabe que funcionan. Primero, los experimenta ella misma y cuando ve que ha conseguido cambios y que ha progresado en algún aspecto decide usarlos en terapia:

“no hay ni un ejercicio que yo mande en consulta que yo no haya hecho antes como paciente, ¿me entienden? Entonces, como yo he visto el cambio en mí no es algo teórico, es algo que yo lo he vivido y que lo viví con el resto de mis compañeros y que lo veo en mis pacientes, por eso sé que funciona”.

3.6. Cómo seguir enamorada de esta profesión: reinventarse

En algunos momentos de su trabajo, Yaiza ha sufrido crisis con respecto a la eficacia de la psicología, pero para ella las crisis:

“te sirven para hundirte o para no hundirte, entonces también puedes crecer de ellas”.

Por lo tanto, ha visto en dichas crisis una oportunidad para continuar desarrollándose y para poder reinventarse, que es la palabra que ella considera clave. De este modo, hallamos en las palabras de Yaiza el poder de la resiliencia (Cyrulnik, 2010), pues las crisis le han ayudado a seguir formándose y a madurar como psicóloga, la han animado a seguir mirando cursos, leer diferentes libros y a compartir herramientas con sus compañeras, y no han hecho que abandonara o diera por perdido el maravilloso mundo de la psicología. Estos momentos de crisis han tenido lugar en ocasiones en las que no ha poseído las herramientas adecuadas para ayudar a un cliente o la formación necesaria, pero piensa que los retos la han hecho crecer porque cuando empezó a atender a mayor número de personas comenzó a ganar más seguridad en ella misma y a descubrir que sabía hacer bastantes cosas, además de aprender otros aspectos importantes.

4. DISCUSIÓN

Ante la idea de poder conversar con una psicóloga, surgió en nosotras un profundo sentimiento de curiosidad sobre las experiencias y vivencias que podría contarnos. Una curiosidad genuina, como dirían Chaveste y Molina (2019) sobre todo lo que se cruce en el camino de esta conversación, no dando nada por sabido para así abrir otras puertas y construir diferentes significados en y tras esa conversación mantenida con Yaiza. El suspender nuestras ideas e indagar con curiosidad nos permitió conversar acerca de nuestras inquietudes y temores sobre ser y estar en el mundo laboral del psicólogo, hallando por el camino tanto respuestas como nuevas preguntas, nuevas posibilidades y nuevos giros respecto a la práctica vital y formativa que aún nos queda por delante.

Una de las principales nociones de las que Yaiza nos habla al inicio de la conversación dialógica consiste en su capacidad para ser diferentes “Yaizas” de acuerdo con los diferentes contextos en los que se encuentra, lo que le permite soltar los problemas que traen las personas a su terapia y no llevarse las cargas de

su trabajo a su vida personal. Este aspecto nos recuerda al concepto de “ser múltiple” propuesto por Gergen (2008), cuya idea principal se basa en un ser relacional que está en contacto con diferentes dimensiones de su vida y que se ve sumergido en relaciones tanto profundas como superficiales de las que va “absorbiendo” diferentes partes que, a su vez, le van formando y complementando. Ante estas relaciones desarrollamos un modo de comportarnos nuevo y único, puesto que nos influyen convirtiéndonos en un tipo de persona diferente según cada situación y nos permiten abrirnos a la idea de una persona con enormes posibilidades de “ser”. Esta multiplicidad se nos revela liberadora al imaginarnos una “Yaiza” que vive con intensidad los encuentros en consulta y otras “Yaizas” que logran hacer click y disfrutar de su día a día, de un paseo con su perro, de un día con amigas...

A lo largo de la conversación, Yaiza expresa que uno de los aspectos más importantes a la hora de tratar a un cliente se basa en considerar a la persona como una experta de su propia vida, lo que le permite sentirse responsable hasta que suelta. Esta actitud o convencimiento de centrar la atención en los recursos del cliente, invita a mantener una conversación en la que se reconoce y valida lo que dice y afectará positivamente a la relación que se genere entre ambos, tal y como señala Carls Rogers (1997) cuando nos recuerda que una de las claves para el cambio es facilitar que el cliente viva el proceso terapéutico con responsabilidad y libertad, manifestando el terapeuta una profunda creencia de respeto y aceptación de las propias capacidades del cliente para el cambio. Sin embargo, este enfoque no niega que el terapeuta también sea un experto que aporta sus conocimientos a través de lo que Yaiza denomina “prescripciones” y que proceden de la continua formación en la que se compromete para estar preparada y disponible continuamente.

Adicionalmente, pudimos apreciar cómo Yaiza intenta permanecer con sus cinco sentidos plenamente concentrada en sus sesiones terapéuticas. Es esto lo que se conoce como “Escucha Activa” de Carl Rogers, una acción de comprensión empática por parte del terapeuta, una escucha profunda que nos permite conocer los significados personales que tiene la persona para así poder ayudarla.

De igual modo, hubo un concepto que mencionó Yaiza que nos llegó a fascinar por cómo lo describió. Según ella había gente con la que “vibraba” y es por vivir esas vibraciones por las que ejercía como psicóloga. Estas vibraciones la han cambiado, la han transformado y esto es algo que sucede mediante las relaciones que tenemos con los otros por muy efímeras que sean. Ya previamente comentamos lo que significaba para Janice DeFehr (2008) esta transformación, un cambio personal en cómo somos pero también en cómo vemos el mundo y afrontamos las situaciones. Es posible que estas vibraciones que nos comenta Yaiza la hayan hecho ser como es ahora, es decir, que todas las personas que han acudido a su consulta hayan influido y moldeado su ser, permitiéndole ver el mundo desde un punto de vista diferente y comprendiendo mejor a las personas, habilidad muy preciada en un terapeuta.

¿Cómo seguir enamoradas del ejercicio de la psicología? Una de las ideas que apreciamos a lo largo de la conversación que es relevante para nosotras, es que al ser una profesión exigente al poder sentirnos tocadas por las vidas de las personas que comparten con nosotras su inquietudes, anhelos, preocupaciones..., como psicólogas debemos cuidarnos mentalmente, aprender a autogestionar nuestros propios sentimientos y problemas, para así poder ayudar a otras personas a hacerlo.

También, deseamos destacar la idea que nos ofrece Yaiza de “vibrar” con los clientes para mantenerse fascinada por la psicología, en consonancia con los estudios que señalan que la oportunidad que nos ofrece nuestra profesión de relacionarnos con otras personas también supone un factor protector ante el burnout (Medina y Beyebach, 2014), además de ofrecernos experiencias transformadoras para nuestras propias vidas (Cyrulnik, 2010).

Quisiéramos finalizar agradeciendo esta conversación dialógica tan cautivadora que hemos mantenido con Yaiza. Y también, nos gustaría destacar de nuestra psicóloga su amor, entusiasmo y gran dedicación a la psicología que nos ha sabido transmitir tan cercanamente, además de su generosa aportación a este trabajo.

Igualmente, contemplamos que todos los hallazgos que nos ha aportado esta conversación son como un todo, es decir, deben estar en sintonía y funcionar adecuadamente para poder proporcionar una ayuda de calidad y, de este modo, convertirnos en las buenas psicólogas que aspiramos ser. Asimismo, estas ideas han conseguido responder a las dudas que nos planteamos sobre nuestro futuro trabajo como psicólogas y hemos conocido un punto de vista muy fructífero sobre la relación y el trato con las personas que acuden a terapia que consideramos nos será muy provechoso.

5. REFERENCIAS

- Anderson, H. (1997). *Conversation, language, and possibilities: A postmodern approach to therapy* (1st ed.). New York: BasicBooks.
- Anderson, H. (2001). Postmodern collaborative and person-centered therapies: What would Carl Rogers say? *Journal of family therapy*, 23, 339-360.
- Anderson, H. (2007a). *Dialogue: People creating meaning with each other and finding ways to go on*. London: Routledge.
- Anderson, H. (2007b). *Historical influences*. In H. Anderson & D. Gehart (Eds.), *Collaborative therapy: Relationships and conversations that make a difference* (pp. 21-32). New York: Routledge.
- Anderson, H y Gehart, D (2016) *Collaborative therapy: Relationships and conversations that make a difference*. New York: Routledge.
- Chaveste, R. y Molina, P. (2019). *Conversaciones interrumpidas* (1st ed., pp. 25-31). Ohio, USA: Taos Institute.
- Baranger, M., Baranger, W. y Mom, J. (1978) "Patología de la transferencia y contratransferencia en el psicoanálisis actual: el campo perverso" *Revista de Psicoanálisis*. T. XXXV, N°5, p.1101.1106.

- Bernardi, B. (2000). Contratransferencia: Una Perspectiva desde Latinoamérica. *International Journal Of Psychoanalysis*, vol. 81, Part 2.
- Buendía, J. y Ramos, F. (2001). (Eds). *Empleo, estrés y salud*. Madrid: Pirámide. pp 59-83.
- DeFehr, J. N. (2008). *Transforming encounters and interactions: A dialogical inquiry into the influence of collaborative therapy in the lives of its practitioners* (Tesis doctoral). Universidad de Tilburg, Tilburg.
- Etchevery, J.L. (1996) *Las perspectivas futuras de la terapia psicoanalítica* en Obras Completas Vol. XI, 9ª. Argentina: Amorroutu Ediciones pág. 136, (Título original: *Die zukünftigen Chancen der psychoanalytischen Therapie*, 1910).
- Gadamer, H. G. (1975). *Verdad y método I*. Salamanca: Sígueme.
- Gergen, K.J. (1999) *An Invitation to Social Construction*. Newbury Park, CA: Sage Publications.
- Gergen K.J. (2008) Therapeutic challenges of multi-being. *Journal of Family Therapy*, 30: 335-350.
- Gergen, K.J. (2015). *El ser relacional. Más allá del yo y de la comunidad*. Bilbao: Desclee De Brouwer.
- Jung, C. (2006). Obra completa. Volumen 16: *La práctica de la Psicoterapia: contribuciones al problema de la psicoterapia y a la psicología de la transferencia*. Madrid: Editorial Trotta.
- Laplanche, J y Pontalis, JB. (1996). *Diccionario de Psicoanálisis*. Barcelona: Paidós.
- Maslach, C. y Jackson, S.E. (1982) *Burnout in health professions: a social psychological analysis*. En G. Sanders y J. Suls, (Eds) *Social psychology of health and illness* Hillsdale, N.J: Erlbaum.

- Medina, A. y Beyebach, M. (2014). How Do Child Protection Workers and Teams Change During Solution-Focused Supervision and Training? A rief Qualitative Report. *International Journal Of Solution-Focused Practices*, (1), 9-19.
- Parker, I, (2002). *Investigación cualitativa*. Documento elaborado para el Seminario de Investigación Cualitativa. Santiago de Chile: Magíster de Psicología Social ARCIS/Universitat Autònoma de Barcelona.
- Racker, H. (1986). *Estudios sobre técnica psicoanalítica*. Barcelona: Paidós.
- Rogers, C. (1981). *La persona como centro*. Barcelona: Herder.
- Rogers, C. (1997). *Psicoterapia centrada en el cliente*. Barcelona: Ediciones Paidós Ibérica.
- Sisto, V. (2008). La *investigación como una aventura de producción dialógica: La relación con el otro y los criterios de validación en la metodología cualitativa contemporánea*. *Psicoperspectivas*, VII, 114-136. Recuperado desde <http://www.psicoperspectivas.cl>.
- Willig, C. (2001). Introducing qualitative research in psychology. *Adventures in theory and method*. Buckingham: Open University Press.