

Proceso Hoffman

Trabajo imprescindible para profesionales de la psicología

Raquel de Lara - Psicóloga - Terapeuta Gestalt

Hablar del Proceso Hoffman (en adelante PH) es hablar irremediamente de trabajo personal, en este artículo quiero centrarme en lo que ha supuesto para mí en lo referente al ejercicio de mi profesión como psicóloga desde la evidencia de que lo que me enriquece personalmente está íntimamente relacionado con lo que me enriquece profesionalmente ¿Cómo podría hablar de este trabajo desde el ámbito profesional sin referirme a lo que ha supuesto para mí personalmente? ¿Cómo separar los beneficios que me aporta el PH entre lo personal y lo profesional? ¿Cómo podría hacer un buen acompañamiento a las personas sin ser yo mi mejor amiga y mi mejor compañía?

Laurence (2013) nos indica que el objetivo del que parte el PH es "desarrollar un sentido sano del yo que no depende de los demás, en especial de los padres y otras figuras de autoridad, sino que se mantenga independiente y se responsabilice de las propias acciones" (p.27). Este

objetivo está absolutamente relacionado con la práctica de la psicología clínica desde la corriente humanista y más concretamente desde la orientación gestáltica en la que enfoco mi práctica, y se trabaja de diferentes formas insistentemente a lo largo de la formación.

Al prestar atención en lo que me ha supuesto este trabajo en cuanto a enriquecerme profesionalmente me surgen tres aspectos relevantes:

1. El desarrollo y afianzamiento de las cualidades imprescindibles en cualquier terapeuta en la línea de Rogers y otros autores: Aceptación positiva incondicional, autenticidad y empatía (Feixas y Aguilera, 2010, p.13).
2. La investigación y el trabajo personal previo al ejercicio de la psicología.
3. Y el aprendizaje por modelaje (Bandura, citado en Sansa 2009)

El trabajo que se realiza en el PH tal como nos indica *Benjamin* (2012, *Telegraph.c.uk*) se basa en diferentes corrientes, psicodinámica, gestalt, transpersonal, cognitiva y conductual, aunque fácilmente se pueden incluir otras humanistas. Utiliza una combinación de técnicas como la visualización dirigida, el autoanálisis, el trabajo catártico y la relación con el grupo para pasar por las etapas de "conciencia del dolor, resentimiento e ira, y después un entendimiento más profundo de uno mismo y los demás, la compasión y el perdón" (www.institutohoffman.com/directrices-profesionales, s.f.)

En cuanto a las cualidades fundamentales en un terapeuta se da un consenso amplio en la profesión en referenciarnos en Carl Rogers (1902-1987) y las aptitudes que consideró importantes. El autor nos habla de lo que es la relación de ayuda, de la significación que tiene ésta relación actuando como palanca facilitadora de cambios, y el establecimiento de las cualidades básicas de un terapeuta. Desde mi punto de vista que coincide absolutamente con los resultados obtenidos en los estudios realizados hasta 2013 tal y como nos muestra María Cámara (2014), al finalizar el PH todos los participantes, incluidos psicólogos y terapeutas, a la vez que tienen más conciencia de sí mismos, sienten incrementados sus niveles de empatía y comprensión hacia los problemas del otro, mayor apertura y aceptación. Esta autora se refiere a Rogers cuando dice que éste coincidiendo con otros autores y basándose en los resultados recogidos en diferentes estudios, concluye que estas cualidades -aceptación y respeto positivo e incondicional, empatía, y coherencia y autenticidad- son fundamentales en el terapeuta, y que facilitan el establecimiento de la alianza terapéutica para que se produzcan los cambios y el aprendizaje en la terapia. Igualmente en el sentido de establecer esta relación con el cliente para que pueda facilitar la investigación sobre sí mismo y provocar los cambios que está necesitando, Feixas y Aguilera (2010, p.13) citan a Rogers cuando dicen que éste se

refiere a que la "aceptación positiva incondicional, la autenticidad y la empatía", en cuanto a la ausencia de juicio, la congruencia, sinceridad y naturalidad, y a la capacidad de ponerse en el lugar del cliente, son actitudes imprescindibles en el psicólogo para facilitar el vínculo.

Rogers define la relación de ayuda como "aquella en la que uno de los participantes intenta hacer surgir, de una o ambas partes, una mejor apreciación y expresión de los recursos latentes del individuo, y un uso más funcional de éstos" (2011, p.46); nos habla de la importancia del aprendizaje que se produce en la terapia facilitado por la relación que se establece entre cliente y terapeuta, se refiere a que dicho aprendizaje, tal y como muestran sus estudios y otros en los que se basa, no es simplemente una acumulación de conocimientos intelectuales, sino que se produce una incorporación profunda a la existencia de nuevas actitudes y comportamientos.

Centrándome en la corriente de la terapia gestalt, los psicólogos que seguimos esta línea coincidimos con Rogers y sabemos que el ingrediente fundamental en psicoterapia es el vínculo que se establece entre el terapeuta y el cliente siendo esta relación la que facilita los cambios en el cliente. Aludiendo a la importancia del vínculo, algunos autores como Yalom y Bordin (citados por Feixas y Aguilera, 2010) han llegado a manifestarse rotundamente, Yalom (1980) afirma que "es la relación lo que cura", y Bordin

(1979) habla en términos de "alianza terapéutica" como el cimiento imprescindible para que la psicoterapia funcione (p.10). También Peñarrubia (2003), encuadrado en el marco de la gestalt dice que en terapia "prima la actitud y la relación" (p.19). Desde mi punto de vista para adquirir una actitud de presencia absoluta que facilite el establecimiento de la relación y la alianza terapéutica, es del todo imprescindible que el terapeuta previamente haga un trabajo de investigación e introspección.

Son muchos los autores de diferentes corrientes que coinciden en que la investigación y el trabajo personal de los psicoterapeutas previo al ejercicio de la psicología es necesario.

Dentro del encuadre de las terapias experienciales, en la formación de los terapeutas en la corriente gestáltica es fundamental el aspecto vivencial, cosa que nos indica la especial relevancia que da esta escuela al trabajo personal del terapeuta antes de ejercer profesionalmente. Distintos autores de esta práctica aluden de formas diversas a este planteamiento y en base a uno de sus pilares básicos que indica que más importante que la técnica es la actitud terapéutica. Claudio Naranjo nos remite a la importancia del proceso de autoconocimiento previo cuando manifiesta que "la terapia deriva del grado de evolución de los terapeutas" (2013, p.589), y que el aprendizaje del ejercicio de la psicoterapia se produce "viéndola impartir, participando de ella y supervisando" (2011 p.13). Por su parte Casso

(2001) hace referencia al trabajo de introspección del psicólogo cuando expone la idea de Perls de que el psicoterapeuta, también en la sala de terapia ha de ser uno mismo y no pretender ser otra persona diferente, "para él, ser significaba estar aquí y ahora, estar consciente y ser responsable, es decir, estar detrás de las propias acciones y sentimientos" (p.559), cosa que nos induce a la idea de que para conquistar la actitud de presencia y para responsabilizarse de uno mismo, el camino es el trabajo personal. Peñarrubia (2003) nos habla de que el ejercicio de esta corriente parte de la madurez del terapeuta exponiendo la necesidad de un trabajo de introspección y autoconocimiento, puesto que este es una herramienta que trasmite salud a las sesiones de terapia. El mismo autor expresa que el estilo del terapeuta gestáltico es el de "terapeuta modelo" (p.170) entendiendo el modelo como modelador de actitudes mostrando su personalidad, cuestión que lleva implícitas sus limitaciones, prejuicios, etc. y su propio trabajo personal. Es este aspecto que define a un profesional presente, abierto y entregado a la ayuda en lo que él o la clienta estén necesitando en cada momento. Igualmente *Guillermo Borja* (2004) se refiere a este asunto de diferentes formas, por un lado hace la reflexión de que el terapeuta primero de todo es persona, y cita a *Rogers* cuando habla de la dificultad de ser persona puesto que para ello primero se ha de convertir en monstruo, lo que nos refleja su idea de que para ser un buen

terapeuta este ha de haber transitado primero por su propia oscuridad; por otro lado se refiere al cliente como al individuo que sale en busca de su propio ser, y al terapeuta como conocedor del terreno por donde moverse, de esta forma este último ha de acompañar al primero para mostrarle el camino. En mi opinión este conocimiento y los mapas del terreno solo puede conocerlos el psicólogo si los ha transitado y explorado antes. También contempla el proceso del terapeuta como medidor del tratamiento desde que la posibilidad de ayuda solo puede darse cuando el ayudador reconoce sus propias limitaciones y dificultades personales, y ha pasado previamente por ser cliente. En este sentido muestra su idea de que la forma de comprobar que la terapia podrá funcionar estará basada en la capacidad que tenga el terapeuta de introspección y en su transparencia personal.

Desde la Psicología Evolutiva en base a la idea de Illingworth (1993, citado en Makaroff, s.f.), en cuanto a que el origen de nuestros comportamientos y la creación de nuestros patrones reside en nuestra infancia, en la infancia de nuestros antecesores, en su estatus y ambiente en el que desarrollaron, clientes y psicólogos estamos en el mismo barco, de esta forma el terapeuta también tiene sus carencias, ha crecido con los condicionantes de sus progenitores, por tal motivo, y teniendo en cuenta el proceso de contratransferencia es del todo recomendable que este haya investigado a fondo sus patrones negativos y que haya transitado el perdón

puesto que, tal y como indica Hoffman (1984, p.1), nuestros padres, aunque "inconscientemente nos programaron, aunque sean la causa, no tienen culpa. Ellos también fueron programados por sus padres: antes también lo fueron sus padres... Somos todos culpables de nuestros comportamientos negativos pero no tenemos la culpa".

Por su parte Abraham Maslow (1991) se refiere a que cualquier aspecto que consiga un avance hacia la autorrealización del terapeuta, una mejoría en su personalidad, ayudará en la misma medida a que sean mejores profesionales.

En este sentido Karen Horney (2003) desde la visión analítica expresa la misma idea de diferentes formas. Por una parte se refiere la idea de la madurez del profesional; nos habla del ideal del analista como poseedor de madurez, franqueza, discernimiento, objetividad, y de un sincero interés por sus pacientes, así como empeño en alcanzar su propia autorrealización. Entiende que en ausencia de este empeño, el profesional no poseería la capacidad de reconocer los esfuerzos de los clientes, ni tampoco podría mostrarle el modelo saludable. Por otra parte expone la relevancia de este aspecto, puesto que dependiendo del grado de madurez del terapeuta éste puede facilitar o dificultar el proceso curativo del cliente dependiendo de sus "*residuos neuróticos*" o de la contratransferencia. La autora indica que los terapeutas tenemos al alcance de la mano la ocasión de hacer nuestro

propio análisis, y que si no hacemos un trabajo de introspección desde el que poder experimentar la totalidad de sentimientos que podemos sentir los seres humanos, al menos en cierta medida, nuestro trabajo no funcionara debidamente. Por otro lado también manifiesta que hay tres aspectos que han de formar parte en la calidad de atención del terapeuta, y que en mi opinión tienen absoluta relación con su trabajo personal, "la plenitud, la globalidad y la productividad" (p.258). La "plenitud" la entiendo como la atención plena simultánea en dos sentidos, por una parte hacia nuestra persona abrazando lo que nos sucede a la vez que no dándole tanta significación, y por otra hacia el cliente, atendiendo su lenguaje verbal y no verbal con el objetivo de poner a su servicio nuestro conocimiento profesional; éste tan solo tendrá vía de salida surgiendo de forma natural cuando haya un conocimiento profundo experiencial sobre nuestra persona, sobre nuestros rincones luminosos y sobre los más oscuros. Solo a través de esta atención podremos ver al cliente en su "globalidad", abiertos a nuestra propia experiencia y a la suya sea lo que sea que traiga a la sesión, desde una actitud flexible sin prejuicios intelectuales que nos impidan la presencia y limiten nuestra visión, dando paso a nuestra "honestidad y autenticidad", a nuestra "forma de ser particular y genuina" que facilite que en las sesiones le sucedan cosas interesantes. Cuanto más abiertos y flexibles nos presentemos delante de él, mayor capacidad tendremos de reconocer su

sufrimiento. La "productividad" la relaciono con el aspecto del reconocimiento de las modificaciones conseguidas, del camino andado, sea un paso o sean diez. ¿Cómo podría un o una psicóloga creer en la práctica de la psicología si no hubiera experimentado los efectos del trabajo personal en si misma? Desde mi punto de vista la práctica profesional carecería de autenticidad. Partiendo pues de la base del reconocimiento de los cambios experimentados en la propia investigación personal y de lo que ha supuesto en su camino terapéutico, el profesional sabrá lo que significa para el cliente poner conciencia en las modificaciones conseguidas aunque sean muy pequeñas, puesto que la identificación de estos pequeños pasos le procurara autoconfianza, a la vez que le dará ánimos y fuerza para continuar en el trabajo.

A mi modo de ver el trabajo terapéutico de psicólogos y psicólogas previo al ejercicio de nuestro trabajo, coincide con la visión de estos autores, tan solo puede establecerse una "relación sanadora" si el profesional ha recorrido su propio camino y se presenta de una forma limpia y amorosa hacia sí mismo, tan solo así podrá tener una implicación emocional sana con sus clientes. En cuanto al nivel de madurez del profesional opino que indudablemente el desarrollo de una persona repercute en todos los aspectos de la vida, incluido el profesional, y creo que en la formación de un psicólogo o psicóloga que pretenda dedicarse a ayudar a los demás en el

campo de la psicoterapia, será primordial pasar anteriormente por un proceso de investigación personal profundo que ayude a alcanzar esta madurez personal. Este proceso personal de investigación y exploración del psicólogo en terapia, complementado con el Proceso Hoffman de la Cuadrinidad hacen la unión perfecta que forma al Sherpa que acompañará desde la rotunda presencia en la expedición que los clientes que se dirigen a nuestra consulta están dispuestos a comenzar para su propio descubrimiento.

La Dra. Joan Borysenko en el prólogo del libro "El Proceso Hoffman" de Tim Laurence (2008) refiriéndose a la congruencia personal dice "¿Cómo voy a divertirme si me odio a mí misma?" (p.17), en este sentido Aldwin, Levenson y Yancura (2006) señalan que "no es posible ser compasivo y hostil al mismo tiempo". Desde la idea de referencia en la propia persona experimentando la autocompasión, y partiendo del sentido de congruencia, mi planteamiento es ¿Cómo puedo acompañar a mis clientes a que encuentren el perdón si yo no puedo perdonar? ¿Cómo puedo ayudar a mis clientes a vivir en paz si yo no vivo en paz? En base a la coherencia necesaria en el terapeuta entre la vida personal y el acompañamiento profesional que pretendemos los psicólogos es que creo del todo imprescindible el transitar por este Proceso para los profesionales de la psicología. Hago hincapié en los profesionales para los que lo creo

absolutamente necesario, aunque no excluyo a ninguna persona, puesto que es recomendable para cualquier persona que esté buscando mejorar su sensación de bienestar; por supuesto para cualquiera que esté haciendo un camino de autoconocimiento, introspección, y espiritual.

Desde la posición de acompañantes que nos otorgan las y los clientes cuando deciden acudir a nuestra consulta, lo que nos queda de forma irremediable es estar en una actitud de presencia para poder entregarnos de lleno a nuestro trabajo, cediéndoles el centro de nuestra atención a la vez que acogiendo sin pelea lo que nos sucede en cada momento, tan solo de esta forma podremos prestar atención a la totalidad global y singular de la persona que tenemos delante para, en la línea que expone Cámara (2011), acompañarla en la exploración de diferentes alternativas de reacción a las ya conocidas ante los conflictos y aspectos traumáticos por ver si los resultados pueden ser amorosos y no desembocar en el sufrimiento.

En cuanto al aprendizaje por Modelaje o vicario se enmarca en la corriente cognitiva conductual, más concretamente desde la corriente cognitivosocial de la que es representante Albert Bandura que basa su teoría en la idea de que el ser humano adquiere sus conocimientos sobre comportamiento a través de la observación de modelos (Sansa, 2009). Por su parte Jung se refiere a esta forma de aprender cuando habla de que los niños aprenden no por lo que dice el adulto, sino por lo que enseña con sus

acciones. Generalmente se circunscribe a una de las formas de aprender en la infancia, pero desde mi punto de vista también tiene especial relevancia en el reaprendizaje que hacemos en el proceso terapéutico y en todos los trabajos relacionados con el crecimiento personal.

En mi caso, desde la observación he podido comprender lo que es el amor positivo, o el Verdadero Amor del que Robert Hoffman dice que "solamente puede manifestarse cuando nos aceptamos y amamos" (1984, p.12). En esta misma orientación el autor nos habla del Amor Negativo definiéndolo como "el más destructivo de los impulsos emocionales de la humanidad. Es la adopción de los comportamientos, actitudes, patrones y admoniciones negativos (explícitos o implícitos) de nuestros padres" (p.4), y nos indica tres razones por las cuales adoptamos los patrones negativos de nuestros padres, uno de ellos es por imitación lo que nos lleva al aprendizaje por modelaje.

Este tipo de aprendizaje a lo largo de los años se ha manifestado en mi como una de las formas de orientación más importantes en mi formación y trabajos de introspección que he hecho hasta el momento, ha influido en mi en el aspecto personal tanto como en el profesional, y creo del todo imprescindible que se de en la instrucción de un buen terapeuta, y que para el beneficio de nuestros clientes, también se de en su proceso de psicoterapia. En este sentido quiero remarcar el respeto que respiré a lo

largo de todo mi proceso por parte de Luisfer y de la estimada Cristina, al igual que por parte de Luisfer y de María en el que tuve el privilegio de asistir como observadora, por la forma en que cada participante hacían su trabajo, y por el camino personal que tomaba cada uno. Esta actitud, coincidiendo con la exposición que hace al respecto Peñarrubia (2003), fue un punto de referencia donde apoyarme para hacer mi viaje particular respetándome el ritmo y la capacidad con la que contaba en ese momento, y un trampolín para atreverme a entrar a fondo en mi proceso puesto que me proporcionó la sensación de estar acompañada en todo momento; me ayudo a confiar y reconocer mis propios recursos para encontrar el camino más integrador para mí y de esta forma empoderarme, al igual que me sirvieron de modelos para seguir aprendiendo y afianzando mi actitud con mis clientes en la consulta. En esta misma sintonía actitudinal Rogers (citado por Rosso y Lebl, 2006), en el marco en el que estableció la Terapia centrada en el cliente habla de mantener al terapeuta alejado de la ayuda activa al cliente, lo que entiendo por un acompañamiento desde la presencia dejando que el participante encuentre sus propias respuestas sin invadirlo pretendiendo resolver sus asuntos. También este autor (2011) da relevancia a la actitud y sentimientos del terapeuta en el proceso terapéutico más que a la orientación teórica en la que se encuadre, lo que a mi parecer nos remite también al aprendizaje vicario.

El PH está dotado de una estructura completamente eficaz y eficiente que nos lleva a dar la vuelta a lo que Hoffman llama Síndrome del Amor Negativo para convertirlo en amor positivo, y a desarrollar la capacidad empática de forma muy profunda.

Hoffman desde su definición de lo que es el Amor Negativo (1984) nos lleva al aprendizaje por observación, al importante papel que juega en la construcción de éste y en su transformación al positivo; desde mi punto de vista, dada la íntima relación que tiene el amor positivo con la empatía, también tiene una relevancia especial este tipo de aprendizaje en el desarrollo de la segunda.

Los psicólogos y psicólogas terapeutas somos un referente para las personas que se dirigen a nuestra consulta en busca de ayuda, y una parte importante del puzzle que conforma la transformación es esta forma de aprender. La actitud de presencia respetuosa, acompañadora y amorosa no puede ser impostada, y si hemos adquirido un verdadero compromiso con nuestra profesión el único camino posible es trabajar nuestra actitud en el Amor Positivo en el que está implícita la empatía. Es desde este punto de vista que el trabajo en este proceso no es una formación más para ampliar nuestros conocimientos, sino que se trata de una formación imprescindible para desenredar toda la confusión respecto al amor para poder transmitir la

actitud del amor positivo y que nuestras y nuestros clientes puedan aprender de nosotros una actitud sanadora.

Mi primer contacto con la comprensión de lo que es el amor positivo sucedió a lo largo de todo un curso en mi formación como terapeuta en Gestalt. En aquel momento la jueza que llevo dentro ocupaba mucho espacio en mi mente y daba total crédito a mis pensamientos, de esta forma asistí estupefacta a la expresión viva del amor, aunque entonces, desde mi osadía de aprendiz no lo consideré así. Mi Maestra, Empar Fresquet, en ocasiones en las que yo consideraba debidas no ponía límites a otros miembros del grupo que se comportaban de forma espontánea y desde mi punto de vista inadecuada. No podía comprender que aquel comportamiento que para mí estaba en la mayoría de las ocasiones fuera de lugar no fuese frenado. Al final de curso me llegó la paz a través de la comprensión de que aquella actitud que yo solentemente calificaba de permisividad, era la viva expresión de la aceptación, del amor por el ser humano, y del respeto hacia la diferencia. Gracias a aquella actitud aceptadora y amorosa de mi maestra pude alcanzar un ligero entendimiento del significado del amor en la diversidad particular de cada persona. Fue un pequeño paso, aunque para mí significó el comienzo de una transformación valiosa. De esta forma acabé el curso con un estado interior de satisfacción profunda y alegría interior puesto que ya tenía una pista de por donde caminar.

Desde mi experiencia el trabajo del PH ha sido uno de los más importantes que he hecho y uno de los que mayor trascendencia ha tenido en mi vida personal y profesional, es como el complemento que hubiera puesto el broche de oro a mi investigación si es que el estudio sobre la propia persona se acabase en algún momento. Desde la perspectiva que me dan los años que me separan de la vivencia puedo ver con claridad y cierta objetividad que este complemento es imprescindible dada la concreción en el trabajo de revisión de la historia de vida en relación a los padres y la empatía que desde este punto se desarrolla y afianza. Personalmente me ha ayudado a tener una comprensión más profunda y amplia de todo lo trabajado hasta el momento a la vez que me ha enseñado de la actitud y me ha aportado un enriquecimiento en cuanto a las cualidades imprescindibles en un terapeuta (Rogers, 2011). El imaginario Broche de oro no cierra el camino del aprendizaje, aunque podría decirse que sí cierra una parte angosta. Tras el comienzo de mi andadura en mi proceso personal y a medida que avanzaba en mi formación las estrecheces vividas anteriormente comenzaron a dar lugar a caminos algo más holgados, después de este trabajo se continua abriendo el paisaje y ahora resulta bastante más amplio. Desde aquí en las decisiones poco a poco dejan de ocupar espacio la rebeldía y el enfado, experimentando una libertad entendida como algo no dependiente, como algo que tiene que ver con la responsabilidad, y sobre

todo con mucha aceptación de quién y cómo soy, amándome tal y como soy y dejando de tratar de ser otra persona identificándome con la línea teórica de Makaroff (s.f., p.30) que señala que "cuando un individuo logra integrarse y dirigir sus pensamientos, emociones y acciones desde su Ser y no desde sus condicionamientos aprendidos, comienza por primera vez a ser él mismo, en el sentido real y no filosófico".

Los días que dura el Proceso son intensos, los recuerdos de los sucesos de la historia de vida van pasando por delante a mucha velocidad, y poco a poco se va dando la claridad en las situaciones oscuras, y la comprensión de las vivencias traumáticas. La metáfora explicativa de este hermoso trabajo sería la de haber hecho una limpieza de casa a fondo, aireando los lugares más recónditos y oscuros, levantando alfombras, removiendo rincones, tirando trastos innecesarios, e indagando en ella con el fin de esclarecer y diferenciar aquello que es propio, autentico y genuino en mí, para guardarlo con cariño, de aquello que absorbí y me apropié sin darme cuenta siendo ajeno, para devolverlo; y al final lustrar y dar brillo a toda la casa. Para hacer este exhaustivo trabajo fueron necesarios equipos técnicos de limpieza e iluminación muy especializados donde el equipo de iluminación dio luz a los lugares más oscuros en los que estaban adheridos los patrones más antiguos adquiridos a lo largo de toda la vida que me producían una tremenda infelicidad y aun así seguían estando allí pasando desapercibidos; y el equipo

de limpieza, experto en airear y ventilar hizo lo propio con las situaciones que me dañaron y los sentimientos que las acompañaron, dándome la oportunidad de decir todo aquello que se me quedó en el tintero en su día. Los dos equipos juntos me facilitaron el camino para llegar a una comprensión y perdón profundo, y con ello a un estado de paz con todo lo mío muy reconfortante.

De vuelta a casa llega el momento del reposo, todo lo vivido en estos días se va asentando y vuelve la cotidianidad, y la vida vuelve a ponerme a prueba, y el trabajo hecho en el PH se va revelando como una semilla que empuja hacia la superficie.

La precisión del planteamiento y estructura del PH hizo que volviese a revivir y que entrara a fondo de forma intensa en aquellas emociones que se quedaron instaladas en mi ser sin resolver de ninguna manera provocando en mí enfado, rencor e infelicidad, y desde un punto más maduro, abierto y predispuesto a solventar que anteriormente.

Mi terapia individual, formación, supervisión, SATs, experiencia meditativa recorrida hasta ese momento, y todos los demás trabajos de exploración propia significaron un aproximarme al Hoffman con la puerta abierta de par en par, con una predisposición que me permitió entrar en este trabajo abiertamente para llegar a los recovecos más profundos y de

mayor dificultad de acceso desde una comprensión de la necesidad de cerrar asuntos.

Desde mi visión actual y el reconocimiento de mi necesidad de seguir trabajando sobre mi persona para seguir creciendo y no olvidarme del amor hacia mí misma, entiendo la idea de Maslow (1991) de la "necesidad de autorrealización" de su pirámide. El autor dice que "esta tendencia se podría expresar como el deseo de llegar a ser cada vez más lo que uno es de acuerdo con su idiosincrasia, llegar a ser todo lo que uno es capaz de llegar a ser" (p.32). En base a los resultados recogidos tras finalizar el PH en cuanto a mi propia aceptación y al entendimiento de mi historia, puedo acompañar a mis clientes de una forma más concreta en la búsqueda de su auténtico ser, de ese que no se atreve a salir porque no se siente digno, porque tiene la creencia de que hay algún error en su persona, y así siempre ha vivido con el ansia y la búsqueda de la aceptación y del amor externo no dándose la libertad del SER.

Parto de la base y la creencia de que todos, absolutamente todos los profesionales que nos dedicamos a esta hermosa profesión de la ayuda psicológica, hemos de estar en constante formación con el principal objetivo de no dejarnos engullir por esta sociedad que empuja hacia la desconexión de las personas de sí mismas. Cuando me refiero a formación no sólo estoy hablando de la académica, que también es importante, me refiero

fundamentalmente a todo el trabajo vivencial que nos ayuda a mantenernos conectados y a consolidar una buena relación con nosotros mismos entre intelecto, cuerpo y emociones que es lo que no aprendemos en la universidad. Desde este punto de vista sé que mi formación no acabará nunca al igual que mi inquietud por seguir investigando en mi persona, y así la vida me lo va poniendo fácil abriéndome caminos para seguir en la introspección. El PH era algo que tenía pendiente de hacer y lo estuve posponiendo, en parte por miedo y en parte por algo de pereza de volver a remover. Inmersa en una crisis pude compartir mi momento con el Maestro Claudio Naranjo quien sabiamente me oriento hacia el Hoffman al igual que mi Maestra Empar Fresquet que me acompañaba en esos momentos difíciles. En aquel momento no podía ver con claridad el porqué de esta recomendación, pero mi confianza en ellos hizo que no rechazase sus orientaciones, las dejé aposentarse dentro de mí, me di tiempo y así mis resistencias fueron cediendo. Es después de una sesión de supervisión cuando llega la claridad intuitiva y decido finalmente tomar este camino ya que siento mi necesidad de dar una vuelta de tuerca a lo trabajado hasta el momento. Los efectos siguen manifestándose, y es ahora cuando entiendo con absoluta nitidez estas recomendaciones, y no puedo por menos que admirar la sabiduría de mis Maestros y agradecerles su acompañamiento y sus indicaciones.

Por mi tendencia caracterológica hacia la intensidad, en algún momento pudiera haber calificado mi proceso como poco potente o carente de profundidad. En otro tiempo me hubiera peleado conmigo misma por no alcanzar un dramatismo más acentuado, o por no sentir una profundidad mayor en el trabajo. En diferente sentido, es muy probable que si hubiera recibido algún tipo de presión hubiera entrado en una lucha interna vacua de sentido que me hubiera despistado del objetivo. Probablemente buscaba la piedra filosofal, el Santo Grial, algo en lo que desde niña creí que se tendría que dar en forma de *iiiEureka!!!* el hallazgo de "La Respuesta", de algo tangible, eso que me sirviera para todos los aspectos de mi vida, la aparición de una frontera clarísima donde se leyera "de aquí en adelante no volverás a... equivocarte, sufrir, enfadarte, engancharte...". No, no fue así. Volví y vuelvo a caer, vuelvo a tropezar en ciertas piedras tal y como tropezaba anteriormente, pero hay una apertura diferente, entre mis pensamientos y mi sentir hay un hilo de unión, se da una amistad entre mi mente, mi corazón y mi cuerpo, y esto me calma, me tranquiliza, me da sosiego... Me da amor. Los resultados obtenidos de mi trabajo tienen mucha relación con los resultados obtenidos en los diversos estudios científicos llevados a cabo hasta el momento y coinciden plenamente con las conclusiones de la investigación realizada sobre este proceso en la Universidad de California (2004) por los profesores Michael R. Levenson y Carolina M. Aldwin en

cuanto a que "el perdón y la espiritualidad.... Están relacionados positivamente con la salud mental..."

Los diferentes relatos que he leído sobre la experiencia de las personas que han hecho el Proceso son todos impactantes, tanto que podrían inducir a creer que a la salida todo será maravilloso. Yo personalmente no volví a casa con esta idea, ni siquiera sabía de qué manera influiría en mi vida, tan solo tenía la sensación de un trabajo bien hecho, queriendo vivir anclada en el presente y con algo tan sencillo como la vivencia del propio abrazo, la lógica removida, y sin demasiadas expectativas. Como digo, el cambio no se presentó de forma deslumbrante, tampoco en aquel momento sentí que algo había cambiado en mí de forma rotunda, deje reposar todo lo que sucedió en aquellos días sin la pretensión de no volver a errar. El cambio llegó de una forma sutil en el caminar del día a día y está relacionado con el amor hacia mí misma de una forma más profunda; sin saber cómo ni de qué manera, sin pasar por el filtro mental, de repente mi forma de reaccionar delante de ciertas situaciones comienza a ser diferente, una forma que no reconozco como propia; es aquí donde veo con mucha claridad los efectos de este trabajo; algunas piedras en las que siempre había tropezado ya no lo hago, me sorprende y me cuesta reconocerme, sucede sin más, no se da ninguna construcción previa intelectual; de repente me reconozco adulta, libre,

clara. Mi cambio de actitud me sorprendió en el momento que comenzó a producirse y no deja de sorprenderme en la actualidad.

Decir que todos los viejos patrones han desaparecido absolutamente sería faltar a la verdad, algunos sí han marchado pero la realidad es que otros se siguen manifestando aunque ahora, en muchas ocasiones los veo con abundante luz. En el PH supe que estaban, los reconocí, los comprendí, incluso después de cuatro años sigo viendo los efectos luminosos del trabajo que hice en aquel momento, puedo volver a caer en el viejo patrón que me hace sufrir una y otra vez porque no es asunto fácil el que desaparezcan, pero sé que es un patrón adquirido y la mayoría de las veces puedo ver con claridad cómo se desencadena, el sufrimiento dura mucho menos y de una forma consciente los puedo desmontar. En lo referente al aspecto profesional, la conciencia de lo difícil que es que desaparezcan para siempre las viejas formas de reaccionar hace que mi empatía sea aún mayor con mis clientes cuando llegan esos momentos en los que quieren cambiar y se desesperan porque no lo consiguen con la rapidez y la facilidad que les gustaría.

Al final de mi trabajo y del que tuve el privilegio de asistir como observadora, a la vuelta a mi vida cotidiana, incluyendo mi vida profesional, me doy cuenta de que estoy empapada de una actitud de presencia que me facilita la atención en mis pautas de amor negativo, y me da la posibilidad de

transformarlo, al mismo tiempo que favorece mi atención por lo que sucede en todo momento en las sesiones con mis clientes, puedo verles con más claridad y mi intuición surge con mayor facilidad; me siento más liviana y libre de mis reacciones automáticas y de mis patrones ante la historia de la persona que tengo delante, aproximándome a la idea que expresa Luis Fernando Cámara (2011, p.97) "Los fenómenos de transferencia y contratransferencia se dibujan con nitidez y se pueden tener más presentes", de esta forma soy más auténtica que antes, y a la vez siento una actitud respetuosa hacia mí misma, mi experiencia, mi vida, y mi tiempo, así como respeto por mis padres, por mis clientes, por su tiempo, sus historias de vida, y por lo que pueden y quieren explorar en el momento.

Todos los resultados recogidos caben dentro del mismo marco, el del afianzamiento del Amor, con un aprendizaje experiencial y más profundo de lo que en realidad significa este concepto tan amplio, tan añorado e idealizado por mí, y del que sé algo gracias a los Maestros que hasta ahora me han acompañado en mi camino de una forma u otra, y sobre todo de los que he tenido y tengo más cerca, de los que sigo aprendiendo en el día a día, Empar Fresquet y Xavier Puigdevall que me enseñan con su actitud de presencia, aceptación, respeto, valoración, confianza, etc.

Somos bastantes los profesionales que trabajamos bajo los parámetros de la psicología humanista, incluyendo la terapia gestalt, los que no

dedicamos mucho tiempo a estudios científicos, y que al igual que Bob Hoffman somos mucho más amantes de comprobar los resultados de la terapia a través de la experiencia directa, tanto en primera persona como en la del cliente, que de las demostraciones científicas aunque entiendo que los estudios científicos avalan nuestro trabajo. En el caso del PH se han llevado a cabo diversos estudios científicos, María Cámara (2014) hace una recopilación de ellos donde los resultados recogidos, en general se refieren a la disminución de las emociones negativas y al aumento de las emociones positivas, en particular a la disminución de marcadores relacionados con la depresión, la ansiedad y el trastorno obsesivo compulsivo, y el aumento de los marcadores relacionados con el perdón, la empatía, la compasión, la espiritualidad y la inteligencia. De esta forma dichos estudios nos demuestran la eficacia y eficiencia del trabajo en cuanto a que los cambios experimentados por los alumnos son intensos y duraderos en el tiempo. Basarme en mi experiencia personal para recomendar este trabajo tendría poca consistencia para las personas que no me conocen, pero los resultados obtenidos en estos estudios hacen que el PH sea especialmente recomendado como herramienta imprescindiblemente complementaria a la formación de los profesionales de la psicología puesto que nos ayuda y enriquece como personas, ampliamos conocimientos experienciales que afianzan en nosotros las cualidades fundamentales en un terapeuta que

facilitan el acompañamiento a nuestros clientes para **que** encuentren sus fórmulas y caminos **que** prevengan y resuelvan sus problemas, además de **que** aumenten su sensación de bienestar.

Para concluir, incido en los tres aspectos que desde el punto de vista profesional me han calado más profundamente del trabajo de este proceso:

- En cuanto a la importancia y el valor del aspecto empático en la relación terapéutica, finalmente me remito a la definición que hace el diccionario de la Real Academia de la lengua española (RAE) de la empatía: "sentimiento de identificación con algo o alguien, y la capacidad de identificarse con alguien y compartir sus sentimientos". En base a estas definiciones y en su relación con la psicoterapia, Mastres y Peñaranda (2008, p.31) citan a Hoffman (1981) en su conclusión cuando dice que "el hecho de sentir empatía con el sufrimiento del otro puede aumentar nuestra tendencia a ayudar a los otros".
- En referencia a la necesidad y relevancia que tiene el trabajo personal previo del terapeuta me remito a autores como Robert Hoffman cuando se refiere a que "para que ocurra la transición real, tenemos que desenraizar la basura de nuestras vidas. Sólo entonces la negatividad podrá ser reciclada y convertirse en un comportamiento positivo" (1984, p.2); a Feixas y Aguilera que nos orientan en que para llevar a cabo una

intervención psicológica bajo los parámetros éticos el profesional ha de fomentar su salud psíquica y corporal cuando explicitan que

el profesional ha de estar entrenado con el objetivo de ayudar a otras personas a prevenir trastornos, solucionar o reducir los problemas, orientarlas para tomar decisiones, mejorar sus capacidades o relaciones interpersonales en ausencia de problemas y fomentar su salud psíquica y corporal. (2010, p.7)

y a Carl Jung y John Bradshaw cuando nos hablan de la imposibilidad de encontrar la luz para nuestras vidas hasta que no miremos cara a cara a la oscuridad y hagamos la transformación del dolor original vivido en la niñez (citados por la Doctora Joan Borysenko s.f.).

- Y desde el aspecto del aprendizaje vicario o por observación me resulta relevante el punto de vista de Fritz Perls en la orientación gestáltica y su inspiración en el Zen en el sentido de la trasmisión de conocimientos fundamentados más que en la trasmisión directa, en la trasmisión

De algo que permanece, por su naturaleza indefinible... En la tradición Zen, es la trasmisión silenciosa de la enseñanza: el i shin den shin (de corazón a corazón). No son las palabras - y cuáles podrían ser las palabras para definir el encanto y la dramaticidad del ser en el mundo) - sino la calidad de la

presencia, silenciosa y consciente, el patrimonio más precioso que se puede aprender y transmitir. (Naranjo 2013, p.591)

En mi opinión el haber atravesado de una forma consciente el propio dolor de la vida acompañado del perdón facilita de forma irremediable la apertura de corazón y así el desarrollo de la empatía. De esta forma el que el terapeuta transite sus experiencias traumáticas en cuanto a las relaciones parentales, el que llegue a pacificarse con sus padres, a una comunión con sus sentimientos y a un perdón profundo, posibilita que las cualidades básicas para cualquier psicólogo se graven en nuestro ADN, e irremediamente de rebote nos facilita sin ninguna duda la aceptación incondicional con el cliente, la autenticidad y la empatía, elementos básicos e imprescindibles para que se produzca el establecimiento de una buena relación terapéutica, que nos facilite comprender su mundo subjetivo, y que abone el terreno para que éstos, de forma coherente puedan tener experiencias sentidas útiles en sus proceso que puedan generar el insight que propicien los cambios necesarios para su bienestar.

BIBLIOGRAFÍA

- Aldwin, C.M. Levenson, M.R., y Yancura, L. (2006). Positive emotional change: Mediating effects of forgiveness and spirituality. *Explore*, 2, 498-508.
- Borja, G. (2004). *La locura lo cura* (3a ed.) Vitoria-Gasteiz: Editorial La Llave, dh.
- Cámara, L.F. (2011). *Terapia de Patrones de Relación Disfuncionales*. Asociación Española de Terapia Gestalt. Madrid. España.
- Cámara, M. (2014) *Ciencia y Proceso Hoffman: Revisión de Estudios*
- De Casso, P. (2003). *Gestalt, Terapia de autenticidad. De "ego" a sí mismo"* La vida y obra de Fritz Perls. Barcelona: Editorial Kairós.
- Feixas, G. y Aguilera, A. (2010). *La intervención psicológica como proceso*. Módulo 1. En Feixas, G., Aguilera, A., Jarque, L., Miró, J., Pacheco, M. Parra, R., Pubill, M.J., Talarn, A. y Tuset, A. (ed.) *Técnicas de intervención y tratamiento psicológico*. FUOC: Barcelona.

- Hoffman, R. (1984). *Amor Negativo*_Robert Hoffman_ 1984. El problema
Neurosis: Un estado de sentirse indigno de ser amado. (Lectura
Hoffman, Ipad)
- Horney, K. (2003). *El proceso terapéutico*. Vitoria-Gasteiz: Editorial La
Llave D.H.
- Laurence, T. (2008). *El Proceso Hoffman*. Barcelona: Ediciones La Llave.
- Levenson, M.R., Aldwin, C. M., & Yancura, L. (2006). Positive emotional
change: mediating effects of forgiveness and spirituality. *Explore*, 2
(6)
- Maestres, B. y Peñaranda, M.C. (2008) *La interacción Social*. Barcelona:
FUOC.
- Maslow, A.H. (1991). *Motivación y personalidad*. (3ª. Ed.)Madrid: Ediciones
Díaz de Santos, S.A.
- Naranjo, C. (2011) *La vieja y Novísima Gestalt: Actitud y práctica de un
experiencialismo ateórico*. Santiago de Chile: Editorial Cuatro vientos.
- Naranjo, C. (2013) *Gestalt de Vanguardia*. (2ª. Ed.). Barcelona: Ediciones la
Llave.
- Peñarrubia, F. (2003). *Terapia Gestalt, la vía del vacío fértil*. Madrid:
Alianza Editorial, S.A.

Rogers, C. (2011) El proceso de convertirse en persona. Mi técnica terapéutica. (17a. ed.)Barcelona: Paidós Ibérica.

Sansa, J. (2009) Condicionamiento Instrumental. Barcelona: Fuoc

<http://www.hoffmaninstitute.co.uk/the-therapy-that-changed-my-life/>

Recuperado el 29 de septiembre de 2016

<http://www.psicologia-online.com/ebooks/general/terapia-cliente.html>

<http://www.telegraph.co.uk/lifestyle/wellbeing/9372781/In-need-of-a-psychological-detox-The-Hoffman-Process-could-change-your-life.html>Recuperado 8 de octubre de 2016

http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-21612006000100005 Recuperado 13 de septiembre de 2016

<https://es.scribd.com/document/253771313/Aporte-Del-Proceso-Hoffman-de-La-Quadrinidad-a-La-Psicologia-Fernan-Makaroff>Recuperado el 9 de agosto de 2016

<http://dle.rae.es/?id=EmzYXHW> recuperado el 5 de junio de 2017

<http://institutohoffman.com/directrices-profesionales> recuperado e 20 de agosto de 2016

<https://es.slideshare.net/mobile/emar2015/aprendizaje-vicario-55376312>

recuperado el 20 de junio de 2017