

Grabador-Terapia.

Uso de la grabación en un contexto clínico ampliado

Composición a dos voces lejanas

Autoras: **María Cristina Ravazzola** y **Lic. Estela Troya**

Encuentro

(Voz de Estela Troya) Santiago de Chile. Chile.

De chica era el extranjero, otro país. Íbamos en las vacaciones larguísimas del verano desde Mendoza donde mi padre tenía viñedos. Y también había higos, damascos, duraznos, toneles penumbrosos y sandías enfriadas en la siesta bajo la tierra.

En verdad, no teníamos nada específico que hacer en Chile, salvo matizar las semanas con algunas escapadas a la playa: Valparaíso o Viña.

Entonces era un extranjero divertido y salobre, frutos del mar y vino blanco en la mesa, cremitas en la espalda ardida en la noche, cuartos de hotel, vacaciones...

En cambio, otra cosa era ir, hacia el atardecer o rayando el alba, en los camiones que llevaban vacas a la frontera, en la cordillera, más allá de Puente del Inca. Mis tías me prestaban gorro, guantes y bufanda de lana, me daban barras de chocolate y un termo con café con leche caliente para el frío de la cordillera. Me imagino que no me dejarían ir sola con los camioneros y las vacas, pero yo no recuerdo a nadie más. Recuerdo, sí, ¡con cuánta intensidad!, el acre olor de las vacas y

de los cueros de oveja con que nos cubríamos, la certeza del compacto volumen de las vacas en la parte de atrás del camión, el delicioso picor del frío, la nieve relumbrando rosada centelleante, los tumbos y volteretas del camino y el acento de los carabineros al pasar la frontera.

Esos sí eran extranjeros. Hablaban distinto, tenían una tonada distinta, estaban en medio de la cordillera, roca, nieve, nubes altísimas, viento de otro país, ranchos, ponchos y casas de otro país, como lo mostraban la madera y las chimeneas humeantes de tubo negro angosto.

Muchos años después: Salvador Allende. ¡Santiago era una fiesta! Había estado en manifestaciones socialistas en países socialistas. Pero una manifestación socialista en nuestro país latinoamericano... la otra gente, no socialista, viéndola pasar, y comentándola... ¡y yo ahí!

¡Santiago era una fiesta! Y una aventura de amor... En Santiago, también en ese mismo entonces fue mi encuentro con mi mayor aventura amorosa. Fue un deslumbramiento, una esperanza y una certeza que luego se convirtió también en hija y familia y duró mucho más que Salvador Allende y nuestra fiesta, y mucho más que Pinochet. Tanto como otras convicciones, esperanzas y convenios amorosos que eran y son parte de la fiesta.

Luego el golpe, y el horror y el silencio.

Me he sumergido en mi historia y obligado a rever y repensar los veinte años transcurridos. Qué fue de mí, qué hice de mí, qué pasó con todos nosotros.

Hace 18 años que vivo en otro país, en otro extranjero que ahora es también mi país. Regreso a Chile desde otro lugar que mi infancia y, para llegar, me detengo en mi país de origen. Me como, me dejo invadir, me llevo sus cosas que amo, vuelvo a dejar las que no. Así llego a Santiago.

Ni Cristina ni yo sabíamos que coincidiríamos en Santiago. Así que con un poco de casualidad y bastante empeño mutuo en buscarnos al enterarnos, nos encontramos. Ella también vuelve a Chile ahora, tiene más o menos mi edad e hijos, también es argentina y terapeuta familiar. Yo me fui. Ella se quedó. No somos amigas, somos buenas conocidas. De un modo u otro nos hemos seguido el rastro al paso de los años, los países y los procesos.

Estos datos de filiación, casi de encuesta anónima, pueden no decir mucho. Para nosotras, en el cafecito de Providencia, en Santiago, significan un encuentro, un arranque de un diálogo que seguramente nos empezó hace mucho, con otras personas, sin que nos habláramos cara a cara.

Ella en Buenos Aires y yo en México hemos estado trabajando desde más o menos la misma época con una técnica similar, que implica un marco teórico y una ideología terapéutica en común.

Estas páginas son para contarnos y contarles cómo y por qué lo hacemos.

Voz de Cristina Ravazzola: ¿Cómo empieza para mí esta historia?

Un encuentro - ¿casual? - en Santiago de Chile de dos mujeres argentinas, terapeutas, conocidas a través de amigas comunes, curiosas, con mutuo respeto e interés y con muchas cosas que contarnos. Estela, que vive en México desde hace más de 20 años, está en Santiago coordinando un taller docente para terapeutas familiares y yo vuelvo a Chile después de una lamentada ausencia a participar con un buen grupo de colegas y amigas, de un panel en un Congreso Interamericano de Psicología. Y un tema que aparece y nos deja deslumbradas a las dos: sin saberlo, sin nunca haberlo comentado, ambas venimos utilizando en nuestro trabajo clínico un método del cual estamos enamoradas y que nos pareció bien dar a conocer en este trabajo conjunto.

Método

C: Se trata de registrar mediante la grabación en audio o en video las entrevistas que realizamos a nuestros pacientes, y, al terminar el encuentro, solicitar a los consultantes, que lo lleven, lo escuchen en soledad, y lo comenten al volver la vez siguiente.

Esto de grabar y hacer escuchar el cassette, utilizándolo cada vez más como un instrumento auxiliar en la terapia, "me fue pasando". No sé ni cómo. Creo que comencé con una pareja, a partir de

pensar que era bueno para ambos que se escucharan y pudieran reflexionar sobre lo que cada uno¹ había dicho.

Recuerdo que comencé a raíz de buscar modos de trabajar con ese hombre, inteligente y agradable, que, sin embargo, era remarcadamente maltratador y desagradable con su mujer. El, genuinamente, me y se decía: "No entiendo por qué ella se pone así frente a lo que yo estoy diciendo". Cada vez que ingenuamente yo intentaba explicárselo, corría el riesgo de que él me identificara como aliada de ella, lo que para él significaba que me transformaba, automáticamente, en enemiga de él. Una vez, en que los tonos y los gestos de él eran muy fuertemente descalificadores, casi insultantes para con ella, la reacción de ella fue levantarse y dejarlo(nos) plantado(s). El quedó perplejo frente a mí y yo, que afortunadamente había atinado a grabar la entrevista, le pedí que llevara la cinta, la examinara, y me explicara a qué pensaba él que obedecía la reacción de ella. Cuando volvieron, la actitud de él era diferente. Gracias al video, se vio y se escuchó de un modo tal que terminó por aceptar que, si alguien lo hubiera tratado así a él, él también se hubiera ido muy molesto.

Desde entonces fui encontrando este método cada vez más fructífero y agregándole algunas variaciones interesantes, como, por ejemplo, el uso de otro grabador para retomar algo de lo dicho anteriormente mientras continuamos grabando la conversación que se suscita frente a lo grabado y el solicitar que el cassette sea provisto por los pacientes.

Más adelante, en posteriores elaboraciones, este método me resultó cada vez más coherente con un modo de pensar la terapia y la producción de cambios útiles en la vida de las personas.

E.: Descripción de la técnica: ¡Muy sencilla! En sesiones de pareja cada uno de los miembros consultantes, y yo misma, tenemos una grabadora de audio que la registra. Ellos, entre sesión y sesión, deben escuchar por separado y sin comentarse entre sí, la cinta al menos una vez, pero cuántas veces quieran. En la sesión siguiente trabajamos sobre sus feedbacks a la cinta.

¹ Utilizo el pronombre masculino para no quitar unidad al texto, pero está significando él/ella, uno/a.

¿De dónde surge?:

1. Yo solía grabar sesiones (audio o video), no todas. La pareja estaba curiosa, casi nunca perseguida, por la grabación. A veces escuchábamos o veíamos juntos algún pasaje de la sesión pasada, sobre todo cuando había olvidos u omisiones de alguna secuencia significativa.

El reescucharlo juntos permitía hipotetizar sobre las razones o ventajas del olvido desde un contexto de curiosidad e interés común y compartido, poco enjuiciatorio.

2. Aún me parecía que ese material era “mío” y yo tenía el poder de conservarlo, administrarlo y manipularlo. Por lo tanto, pocas veces los consultantes se animaban a pedirme escucharlo. A mí tampoco se me ocurría hacerlo, salvo los casos mencionados en 1.
3. Hace un año una terapeuta me remitió una pareja en crisis de divorcio. Los describía como una pareja muy difícil, “muy loca”: él, un profesionalista conocido y prestigioso, paranoide y obsesivo; ella, ama de casa al servicio del señor, el hogar y los niños, dependiente y tolerante de diversos malos tratos (no físicos) por parte del marido, que había hecho crisis de depresión (ansiosa?) e intentos de suicidio de corte histérico ante la ya innegable evidencia de una relación extramatrimonial importante del esposo.
4. Para entonces yo estaba planteándome críticas y modificaciones a mi forma de trabajar en relación a mi sensación de “cargarme demasiado” y tener dificultades o tardar por demás en promover autonomía en los consultantes en las fases terminales del proceso terapéutico.
5. Escuché el pedido de atender a esta pareja como una especial carga de responsabilidad porque: a) son muy difíciles, b) él es importante y c) yo soy una especialista de renombre y “mi prestigio está en juego”.
6. Me molestó la sensación de estar condicionada y restringida por el énfasis y el pedido de especial cuidado de la colega que me los derivó. Imaginé a la pareja también constreñida por etiquetas y prejuicios del medio social y profesional al que pertenecen.

7. Cambié mis sentimientos y mi perspectiva cuando decidí procurar divertirme (y divertirlos), y no seguir el juego de “la papa caliente” que todos parecían jugar. Diseñe un encuadre muy formal (no es para nada mi estilo habitual) “de profesionalista prestigiosa a profesionalista prestigioso” y de “Señora a Señora” en el lenguaje, la ropa que usé, el tono de voz, los honorarios (altos).

Incluí de inicio, como parte del encuadre, el uso de las tres grabadoras (ellos debían de traer cada uno la suya y encargarse de su manejo) y la prescripción de escuchar la cinta entre sesión y sesión, al menos una vez, por separado y sin intercambiar comentarios.

8. Mis objetivos eran: a) Crear un contexto de ritual y de norma compartida (pero separada) entre ambos y entre ellos y yo, que nos pusiera a los tres en situación simétrica (no de la complementariedad que parecía haber entre ellos y en la que yo misma me sentí incómodamente colocada con el pedido de mi colega. b) propiciar autonomía y responsabilidad en la escucha y, de ahí, en las participaciones, c) no alentar fantasías de alianzas entre cada uno de ellos y yo (entre profesionalistas o entre señoras) y d) aumentar el número de “sesiones” con el grabador entre sesión y sesión.

Contenidos (¿Para qué sirve la técnica?)

C.: Para construir mi parte en esta composición, voy a centrarme en algunos temas que encuentro que este método ayuda a enfatizar y resaltar: Protagonismo, Diversidad de Contextos, Compromiso y Responsabilidad.

Protagonismo

Considero la terapia básicamente como un encuentro significativo entre seres humanos, tal que provee una oportunidad para que una información nueva o sorprendente haga impacto en cada uno

de ellos, y gatille la apertura de sendas hasta el momento inexploradas. Esta metáfora implica una manera de concebirla más allá de sus anclajes médicos, mecánicos, racionales, abarcables por una lógica de variables acotadas, y requiere como condición imprescindible el reconocimiento del protagonismo de quien/es sufre/n y buscan un cambio en su situación vital y de la persona-profesional con la que hace/n contacto.

La persona que consulta abre una puerta - posibilidad - a otra, a la que llamamos terapeuta, y da lugar a que a partir de ese movimiento puedan ocurrir algunas cosas.

Puede ser, muy lamentablemente, que se produzcan muchos encuentros y que, sin embargo, no pase nada. Los terapeutas sistémicos, en nuestra jerga y con nuestras metáforas, lo explicamos diciendo: el terapeuta "fue absorbido" por el sistema, y se transformó en "un tío/a", "un bastón", "una oreja", etc.. Es decir, el terapeuta entonces pasó a ser una "cosa", una función más del sistema social tal como está, previsible en sus intervenciones, pertinentes para las explicaciones que en él circulan como válidas. Con todo, como a veces el terapeuta camina junto al/los consultante/s a lo largo de mucho tiempo, podemos confundirnos y alentar la esperanza de que este acompañamiento alguna vez de lugar a que se produzcan cambios.

El hecho de que no pase nada conlleva varios problemas. Uno es el riesgo de que los moldes de conductas no deseadas no sólo no varíen, sino que más bien se vean reforzados por la presencia del terapeuta, y entonces sus protagonistas queden todavía mejor anestesiados para soportar aquello que, cuando consultaron, por lo menos los hacía sufrir. Por lo menos entonces les MOLESTABA. Lo que pudo ser fructífera disonancia se convierte en armónica melodía, ejecutada por un miembro más en la orquesta, el terapeuta.²

Es verdad que esta alternativa conservadora tiene su lado protector de los sistemas³ por lo que no parece del todo perjudicial, pero también es cierto que favorece el confinamiento de cada uno dentro de los límites de sus ideas y conductas habituales, sin ayudarlos a desafiarlos.

² Planteo de la función del terapeuta que desarrollamos Mazieres G. y Ravazzola M. C. en "Una Metáfora de la Relación Terapeuta-Familia: co-autores de Nuevos Libretos", artículo publicado por la Revista Sistemas Familiares en 1986.

³ Para mayor información ver: "La enfermedad nuestra de cada día" de M. C. Ravazzola y A. M. Daskal en Revista Sistemas Familiares Año 5 N° 2 (Agosto). Allí se explican las conexiones entre el entrenamiento femenino para cuidar de la familia, del matrimonio, en general para sostener las estructuras sociales y conservarlas, y la perpetuación de circuitos de conducta indeseados.

Puede ser que, en cambio, a partir de ese(esos) encuentro(s), ninguno de sus participantes pueda seguir siendo tal cual era, ni repetir algunas conductas que ya no le sirven. Esto incluye, por supuesto, al terapeuta. Si es así, un modo de explicarlo sería que: alguna información apareció con suficiente fuerza como para que alguien del sistema decida no "seguir jugando el mismo juego" en términos de Mara Selvini Palazzoli y su grupo.

Ahora bien, es posible que estas informaciones que significan conocimientos nuevos y diferentes de lo esperado, formen parte habitual de las conversaciones entre buenos y experimentados terapeutas y sus "pacientes". Pero esto sólo no garantiza que se produzca siempre el impacto de diferencia y de novedad capaz de detonar el cambio buscado.

Muchas veces los pacientes⁴ dicen cosas muy lúcidas que constituyen verdaderos in-sights acerca de su propia conducta o posición en un sistema de relaciones, sin que eso que ellos mismos dicen los conmueva. Muchos tenemos la experiencia de haber escuchado a una señora decir de su marido con vehemencia: "Es la última vez que él me hace vivir esta situación. No lo soporto más. He llegado a mi límite" y, al mismo tiempo, constatar que esta misma señora está haciendo todo lo posible para que algo en él cambie de modo que ella no se vea obligada a considerar seriamente lo que está diciendo. En otro ejemplo, un hijo adolescente, enojado, se fue de su casa amenazando a su mamá con que se iba a tirar bajo un tren y dejándola muy angustiada, cuando, en realidad, había ido con unos amigos a un festival de rock. La mamá dice: "A partir de este último episodio no soy la misma. Hasta mis sentimientos hacia él han cambiado". A la semana la vemos repetir la misma actitud servicial y otra vez pendiente de los caprichos del hijo.

Poderoso mecanismo este de decir algo, y no por ello hacernos cargo de las palabras pronunciadas.

Mi impresión es que, a veces, decimos o, inclusive, escribimos algo que es muy importante como información a tener en cuenta para nuestras decisiones y elecciones, pero ese contenido, por alguna razón, no es registrado por alguna otra parte ejecutiva de nosotros mismos, la que, olímpicamente, NO (se) ESCUCHA.

⁴ La denominación de paciente - no muy feliz porque se asocia automáticamente con enfermedad, está usada con el significado de "consultante".

En cambio, tal vez ese mismo parlamento sí hace impacto en otra persona: marido, esposa, hijos o terapeuta, si son ellos quienes están presentes en la escena. Mientras tanto, quien emite el discurso, puede quedar insensible a los efectos de su propio discurso. El peso de ese discurso se desliza insensiblemente desde el protagonista hacia quienes lo escuchan. No gatilla un efecto en El mismo.

Repito entonces que, a veces, podemos hablar y aun escribir algo muy relevante, pero lo que decimos hace impacto más en otra persona que en nosotros mismos y entonces nosotros mismos podemos permanecer insensibles al discurso que estamos produciendo.

Es probable que el contenido de un discurso se transforme en información (diferencia de conocimiento) para quien lo enuncia si ese mismo contenido aparece en varios niveles de intercambio comunicacional. Si al mismo tiempo que la mamá dice las palabras del ejemplo anterior, ella ha tomado y sostiene una medida significativa en la relación de convivencia con el hijo, podemos pensar que el episodio indeseable no volverá a suceder. Pero, si sólo aparece la declaración expresada a otros, sin otra expresión o conducta reforzadora, es muy posible que estemos en presencia de algún sutil fenómeno anestésico de aquellos que se producen en las conversaciones⁵. Es justamente ese efecto anestésico el que conjuramos con la grabación de lo que alguien dijo en un contexto, que va a ser escuchado en otro contexto, en condiciones diferentes a las de su producción.

El contexto en el que terapeutas y pacientes estamos interactuando en una entrevista produce, a veces, en los protagonistas, una "sordera" selectiva. Alguna mirada, algún sonido o frase consigue crear el "trance" en el que las palabras son pronunciadas pero no necesariamente asimiladas. Puede ser que un "estado de ánimo" nos envuelva, nos aturda, nos obnuble la conciencia, o, que, simplemente, quite fuerza a esa importante información. Entonces, los propios protagonistas emisores de los mensajes, terminan por desconocerlos. Puedo aventurarme a describir este contexto como un contexto de propuesta de delegación en el experto más que de protagonismo. Quien busca mi ayuda es posible que esté suponiendo alguna habilidad o capacidad en mí que no registra en sí mismo.

⁵ Describo algunos muy eficaces en un artículo inédito, presentado en el panel de Violencia Familiar del III Congreso Argentino y I Panamericano de Terapia Familiar, organizado por S.A.T.F. año 1985, "Puertas Adentro, Refugio o Terror".

Cuando pido a los pacientes que lleven consigo el cassette grabado y lo escuchen, espero que el cassette sea escuchado por otro "self"⁶ de la misma persona. Quien habló en la entrevista y no consiguió ser escuchado allí por algunos otros aspectos de sí mismo (selves), es probable que al escucharSE en otro contexto, a solas consigo mismo, en el lugar que él elige para el ejercicio, sí escuche y tome en cuenta de un modo novedoso lo que dijo.

En principio, al escuchar él mismo (desde otro self) su propia voz, hablando ahora para sí mismo ya que los otros no están, no necesita poner en práctica actitudes defensivas. Nadie sino él mismo es quien lo está diciendo y también quien lo está escuchando. El efecto de ese discurso cambia sustancialmente. No hay la necesidad un ejercicio defensivo activo. No hay de quién defenderse. El discurso "entra". En esas condiciones, el propio protagonista está en condiciones de reflexionar sobre su discurso, de percibir sus efectos, y de recibir el impacto que le produce. Esto no quiere decir que no surjan otras formas creativas de "resistencia" a escucharse, pero quedan para otro artículo.

Contexto

Como sostienen Salvador Minuchin y otros maestros terapeutas sistémicos, es habilidad del terapeuta crear contextos diferentes del que se nos propone originalmente. En nuestra construcción de lo que sería una escena terapéutica⁷, el terapeuta debe crear un contexto en el que la persona que busca ayuda pueda reflexionar acerca de sí misma, sus ideas y sus acciones. Para esto el terapeuta promueve estados que inducen al paciente a dudar de aquello que, en un principio, define con certeza. En esos estados, es probable que éste último exprese apreciaciones inesperadas sobre sí mismo, en función de ser confrontado y acogido a la vez por alguien que no lo juzga, ni, por supuesto, lo condena como persona, pero que tampoco le permite autoengañarse en cuanto a lo que hace y piensa (cuestiona sus funciones repetitivas).

El contexto en el que se produce la conversación entre el paciente y el terapeuta es uno determinado (una oficina-consultorio, a veces familiares presentes, la definición que él trae de la

⁶ Me refiero a aspectos del "sí mismo", a partes, a componentes diferentes de cada uno de nosotros, suponiéndonos constituidos por múltiples "selves".

⁷ en el artículo "Una Metáfora..." anteriormente citado.

solución y de la ayuda que necesita, etc.), mientras que el contexto en el que ese mismo paciente va a escucharSE lo que él mismo dijo, es claramente otro. El texto que él no percibió porque estaba atento a otros efectos y estímulos mientras estaba el terapeuta presente, es posible que se le haga figura sobre el fondo de las condiciones de soledad y concentración que se dan mientras escucha la transcripción de la escena que ya vivió. La tensión y las emociones de la situación en la que se produjo su propio discurso son otras diferentes de las que va a encontrar cuando SE escuche. Si retomo la idea del contexto de delegación que supone la presencia del terapeuta, en ese otro ámbito en que el terapeuta NO está aunque están sus palabras, el paciente va a escucharse sin esperar que nadie más que él mismo se haga cargo de la importancia de lo que dice.

Algunas veces, en la sesión siguiente, el paciente se muestra sorprendido de lo que escuchó, como si no hubiera participado anteriormente de la escena, tal es la NOVEDAD que se produce.

En ese otro contexto (2da escena, la 1ra es con el terapeuta) podemos pensar que es OTRO aspecto del paciente el que está escuchandoSE, y que ese otro va a registrar y a hacerse cargo de lo que pasó inadvertido para el actor de la primera escena.

Tenemos aún una 3ra escena y un nuevo contexto que se produce cuando el paciente-protagonista vuelve a comentar con el terapeuta sus impresiones. Se produce entonces una nueva confrontación de opiniones, y una nueva oportunidad de producir conversaciones que amplíen y complejicen la perspectiva con que se definen los problemas, que, a su vez, es conveniente que vuelvan a ser escuchadas.

Compromiso

Este recurso técnico descrito requiere una buena provisión de cassettes. Siempre es bueno comparar momentos diferentes de un proceso, y para eso resulta útil conservar algunas grabaciones.

Si el terapeuta solicita al paciente que provea sus propios cassettes, tiene la oportunidad de poner a prueba el grado de compromiso con el que este último está emprendiendo la tarea de revisar sus conductas y cambiar.

Algunas personas se niegan a escucharse. Dan muchas excusas, que generalmente son las mismas razones por las cuales no se animan a expandir sus propios límites. Pero, y aún más si el terapeuta no ejerce presión, esta propuesta hace evidente el grado y la capacidad que tiene el paciente de comprometerse con su propio pedido de cambios.

El uso del cassette "documenta" entonces muchas cosas a la vez. La imagen que tiene cada persona de cómo ser ayudada es bien diferente si supone que toda la solución va a provenir del experto que si confía en que va a ser capaz de desarrollar recursos propios. En este sentido, la presencia visible de la grabadora y los cassettes, así como las alusiones del terapeuta por ejemplo a "lo bueno que hubiera sido si el paciente pudiera escuchar y tomar en cuenta lo que acaba de decir", son señales que transmiten claramente la idea de cuál es la posición del terapeuta: no asumir salvo transitoriamente esa DELEGACION de saberes o habilidades que el paciente le adjudica, sino, por el contrario, estar alerta para no sustituirlo en el ejercicio de sus capacidades. El mensaje del terapeuta tiene el sentido de hacerle saber al paciente que, sin su compromiso participante, él no tiene la capacidad de "cambiarlo".

Responsabilidad

La psicoterapia, propuesta como un vínculo productor de movimientos y aperturas frente a problemas y malestares, puede llegar a constituirse en una carga más, por su costo económico, el tiempo que demanda, etc. El contacto y la presencia del terapeuta, como un interlocutor válido de "lucidez implacable" (**), pero mercenario⁸, multiplica sus efectos si se usa el registro de las sesiones de la manera que sugiero. También así la frecuencia de ese contacto puede ser regulada por las necesidades y posibilidades del paciente. Puede volver a escuchar la entrevista cuantas veces quiera. Tener (como dice Estela) cuantas sesiones quiera.

** : Una hermosa y estimulante publicación en Buenos Aires se llamaba MUTANTIA y agregaba en el título "zona de lucidez implacable" aludiendo a esa percepción incorruptible que dará su testimonio a pesar de cualquier interferencia.

⁸ La posible definición del terapeuta como un interlocutor mercenario me fue sugerida hace muchos años por la psicóloga Celia Elzufán, mi anfitriona en una clase de Terapia Familiar que dicté en el Centro de Psicoterapias Breves en Buenos Aires.

El hecho de que sea el paciente quien tiene que llevarse el cassette y comentarlo, y no el terapeuta quien deba escucharlo y sacar conclusiones, refuerza la idea de que es él, el paciente, justamente, el máximo y principal responsable del proceso de cambio que procura. Y, quien, en última instancia, decide el uso que da a los recursos con los que cuenta.

A veces la escena multiplica sus posibles significados: una paciente traía su propio grabador por temor a que el mío no funcionara. Dejó de traerlo cuando pudo confiar en mí un poco más.

Otro traía el cassette pero, al terminar la sesión, sistemáticamente olvidaba llevarlo y volvía al rato a buscarlo.

Otra temía llevarlo y que alguien en su casa lo escuchara. Se angustiaba mucho con la sola idea y no podía aprovechar esa producción en la que ella había participado. Finalmente, en la revisión de toda esa experiencia, pudo tomar conciencia de la falta de respeto por su privacidad en que estaba viviendo, y la necesidad de cambiar este molde conductual en sus relaciones familiares.

E.: Algo que despierta mi curiosidad e indago sistemáticamente es dónde y en que condiciones escuchan la cinta entre sesión y sesión. Según mi experiencia, las mujeres suelen hacerlo en la recámara conyugal, cuando el esposo no está. El cuarto se convierte entonces en “El cuarto propio” pero lleno, a la vez, de los contenidos emocionales y recuerdos íntimos asociados a la pareja. Otra alternativa es el cuarto de tele o algún otro lugar común de la casa. Esperan el momento en que estén solas y sepan que no van a ser interrumpidas.

Curiosamente, hasta ahora nunca me contaron que hayan usado el baño, lugar de privacidad por excelencia, ni la cocina, dominio femenino por excelencia (parece que ninguno de los dos son para “esas cosas”). Tampoco han reportado que utilicen espacios asociados al trabajo o fuera de la casa. Los hombres, por el contrario, usan preferentemente el pasacintas del auto () y la escuchan mientras hacen recorridos habituales de la casa hacia el trabajo (no en sentido inverso) o en la privacidad de sus lugares de trabajo. Algunos me han contado que eligen un lugarcito en un café o confitería, disponen papeles en la mesa y se colocan los audífonos “para que parezca que están trabajando y no los molesten” (y, digo yo, para no “pasar vergüenza”).

De estas diferencias podemos sacar conclusiones de los espacios asociados a la intimidad y la privacidad en ambos géneros y al lugar que ocupa la pareja para ellos.

También me pregunto: ¿Qué clase de sesión es la intermedia, la que tiene lugar entre sesión y sesión formal, sin el terapeuta y con la cinta?

Por de pronto, la sesión formal ocurre en Mi consultorio; estamos tres personas físicas, atentas y pendientes de lo que dicen los otros, de lo que decimos y de la reacción que nuestra participación provoca en los otros dos.

Con ellos, están sus expectativas y temores, sus resentimientos y esperanzas, los “yo” y “tú” que han sido, que creen ser, que creen haber sido el uno para el otro y para sí mismos, el “yo” y el “tú” que no quieren, que temen, que no quiere ser visto, y también los que no se han atrevido a mostrar pero acarician con esperanzas. También están los otros protagonistas, testigos, censores, defensores, aliados y enemigos: la familia de origen, los hijos, los amigos, las normas, los contratos originales y sus transgresiones, las instituciones, los grupos de referencia y de pertenencia de ambos y de cada uno.

Conmigo están mis pertenencias y mi espacio, mi contexto particular de ese día, mis hipótesis basadas en la información que tengo de ellos, mi marco teórico y mi ideología terapéutica, los sentimientos que ellos, su vínculo y cada uno me despiertan, el compromiso personal y profesional que contraigo y percibo, los desafíos que me imponen e impongo, lo que “les voy sabiendo” a medida que los conozco (mi experiencia en acto), mis prejuicios y lo que ignoro de ellos, mi prestigio, mis vicisitudes vivenciales en relación a mi propia pareja y mi familia, mi narcisismo, mis ganas de serles útil, mi placer por trabajar, mis necesidades económicas, las instituciones profesionales a las que pertenezco, mis pares, mis alumnos, mis otros consultantes.

¡Qué multitudes hay ahí, con estas tres personas! Tantas tramas superpuestas, invisibles y vigentes.

En la sesión intermedia hay una sola persona física: no está “el otro” ni estoy yo. Supongo que el peso de los acompañantes míos y “del otro” disminuye y aumenta el espacio de los del que escucha. (¿A quién invita para co-escuchar, para co-interpretar?, ¿A quién llama para consolar, para acusar, para comprender?. Debo indagar sobre esto.)

El lugar, hora y ocasión de la sesión intermedia no está co-impuesta por mis necesidades o condiciones sino “libremente” elegida por cada quien. El tiempo tampoco depende del encuadre fijado sino que es manejado como quieren. Es frecuente, sobre todo en las primeras sesiones, que escuchen toda la cinta de corrido y luego repasen algunos pasajes en particular.

El interés, por lo general, se centra primero en escuchar-se y luego en escuchar lo que el otro y yo decimos; también en recordar y re-sentir lo que sintieron.

La necesidad de monitorear las reacciones de los otros dos disminuye. Esto, sumado a la curiosidad general, aumenta la posibilidad de escuchar cosas diferentes y reaccionar afectivamente en forma distinta ya que no corre el riesgo de ser visto, “malentendido” o descubierto por los otros dos.

Progresivamente, la tríada Miedo-Culpa-Defensa puede ir dejando lugar al asombro, la duda, la perplejidad, la confirmación (de lo deseado, de lo temido).

Los efectos de esta libertad des-pre-juiciante se van expresando poco a poco en las sesiones formales ulteriores y he aprendido a no presionarlos, a dejarlos fluir en libertad como un logro de cada quien y no como un resultado de la técnica que deben agradecerme.

La calidad de esta libertad es diferente en relación a mí y al otro. Respecto de mí, no se ven obligados a quedar bien, contradecirme, coincidir con mis intervenciones ni a oponerse para mantener su identidad y su posición. Respecto del otro, pueden sembrarse dudas, sin sentir que dan su brazo a torcer, y alterar sus habituales líneas de defensa complementarias o simétricas, primero en su intimidad y, de a poquito, animarse a probarlas en la interacción.

Por último (?) el que escucha es el escucha y, a la vez, el dueño de una de las voces protagónicas.

Siempre que escuchamos nuestra voz grabada o vemos nuestra imagen filmada aparece algo de ajeno, desconocido, no siempre agradable.

Me imagino que esta “dimensión desconocida”, que es la que los demás conocen y escuchan, debe permitir que quien se escucha se haga preguntas “tontas” tales como: “¿Eso dije?”, “¿Así se oye?”, o se diga “¡Qué tonto!”, “¡Qué burro!”, “Ah, cabrón”, “No sabía que yo sabía eso”, “No sabía que ella sabía”, “No sabía que producía ese efecto”, “No me daba cuenta de que tenía tanto miedo (enojo, tristeza, amor, rencor, etc.)”, “Es verdad que no escucho”, “Es verdad que doy vueltas antes de contestar”, etc., etc.

El efecto que producen estos conocimientos y re-conocimientos es muchísimo más intenso que si la información viniera de uno de los otros dos protagonistas. Aunque se escucha desde “afuera” en realidad viene de “adentro”. La presión para admitir algo doloroso, vergonzoso o desconocido es mucho menor. En cambio, el placer de descubrir, de conocer, es mucho mayor.

También es frecuente que en estos momentos (o al relatarlos en la sesión formal) aparezcan cadenas de recuerdos que asocian estas conductas a otras, defensas a situaciones originales con “otros”, “allá y entonces” y las desliguen de la creencia de que están originadas en el vínculo o en las características particulares o atribuidas al compañero/a.

Esto es importante porque posibilita el pasaje de los sentimientos de culpa, autoconmiseración o autoindulgencia a los de autocomprensión y deseos de asumir responsabilidades y conductas reparatorias para consigo mismo y para con los otros. Estos sentimientos se gestan en la autonomía.

Otro efecto de este re-conocimiento en tanto discriminación es la posibilidad de ver y sentir “Esto no lo invento, me lo hace él/ella”, “Solo en esta relación me siento así”, “Entonces no es amor, es miedo” o, “Entonces es capricho mío...y yo le reprocho”, “Cuando nos conocimos ya me pasaba lo mismo”, etc., etc., etc.

También son temas importantes las posibilidades de diálogo que se abren en la pareja a partir de confrontar las diferencias y similitudes de interpretación y de reverberancias que cada uno trae respecto de la grabación. Finalmente, la grabación es tanto una evidencia como un testimonio incontestable y sirve tanto para no permitir engaños o distorsiones como para posibilitar evaluaciones y apreciaciones en cualquier momento del proceso terapéutico. Estas evaluaciones no provienen sólo del terapeuta sino de los tres protagonistas, con sus diferentes puntos de vista y sus coincidencias. Con la ayuda del terapeuta, estas diferencias dan pie a reconstrucciones de historias

y a aclaraciones de malentendidos ahora vistos en otro contexto, con otra escucha y desde otro proyecto.

Protagonistas y co-protagonistas

C.: Quiero incluir el alivio y la tranquilidad que me produce el uso de esta técnica, tal vez por sentir que efectiviza la idea de co-protagonismo y co-operación entre terapeuta y paciente, la progresiva des-idealización del terapeuta como experto y la re-ubicación de las posibilidades concretas (no tan ilusorias e idealizadas) de la función terapéutica así como de las capacidades y recursos del paciente.

Tal como yo lo entiendo, dejando en sus manos en forma explícita y concreta el uso del registro grabado, puedo compartir con el paciente el peso de co-producir lo que él necesita para mejorar la calidad de su vida.

Quedan muchos otros temas para discutir. Por ejemplo qué sentimos los terapeutas con respecto a que lo que nosotros hacemos y decimos pueda ser manejado por otro, fuera de nuestro control.

Cuánto y en qué medida sentimos que el paciente, o la escena de la sesión nos pertenece y en consecuencia cómo esta técnica desafía esa idea y abre otras: ¿a quién pertenece esa conversación?, si es una co-producción, ¿por qué no compartirla?

También resulta esta técnica coherente con un cuestionamiento a las concepciones intimistas acerca de la psicoterapia.

Los terapeutas sistémicos incluimos el uso de la cámara de Gessell como posibilidad de otro espacio, otra distancia, otro contexto de intercambio que lleva implícita la propuesta de no-privacidad del encuentro. Puede haber - y es deseable que haya - otros colegas que observen detrás del espejo y colaboren con el terapeuta. Cabe un exhaustivo debate acerca del importante valor de la privacidad como compromiso de cuidado y discreción, pero, de hecho, la presencia de

más personas (no se trata sólo de un terapeuta y un paciente), algunas que el paciente no está teniendo al alcance de su mirada, es índice bien explícito de que no es posible garantizarla.

Pero, de todos modos, aún cuando use la cámara de Gessell, el terapeuta siempre conserva el control sobre las decisiones acerca de quien él habilita o no para presenciar la entrevista. En el cassette que el paciente escucha en su casa o en su automóvil, el terapeuta ya no está y el paciente puede usarlo como le guste. Queda librado a su propio criterio y a su propia decisión de cuidarse y bien-tratarse según su intención de AUTO AYUDARSE; también es suya la decisión de cuidar a su terapeuta y la de cuidar su propia privacidad.

Así es como el uso del "inocente" grabador permite derribar mitos de posesiones, controles, privacidades, y ayudar a recuperar los caminos del protagonismo de cada uno.

E.: Podemos sintetizar algunas ideas que refieren sobre todo a aspectos importantes de la relación Experto-Consultante.

En otro trabajo describo las diferentes zonas que componen este vínculo, las relaciones y funciones que mantienen. Me referiré aquí a aquellas que propiciamos como modalidades vinculares y que son, a la vez, objetivos terapéuticos.

1. Incremento de la simetría.

Aludo no sólo a la zona de igualdades en la calidad de lo que se intercambia sino, básicamente al incremento de las relaciones de paridad, de intercambio entre iguales en cuanto a derechos, obligaciones, status, etc. Esto se refiere tanto a los miembros de la pareja entre sí como a ambos y cada uno respecto del terapeuta.

2. Disminución de las interpretaciones e intervenciones y de su importancia en el sentido tradicional de la actividad propia del experto y aumento de las "autointerpretaciones", reflexiones, insight, trabajo en común. El terapeuta es más un conector y promotor que un interventor o, mejor, su manera de intervenir es conectar y promover.

3. Hay un terapeuta formal con un rol prescripto, y dos co-terapeutas: los miembros de la pareja. El saber del terapeuta es distinto del saber de ellos por su formación, entrenamiento, distancia, etc., y es eso cualitativamente distinto lo que tiene para ofrecer a sus consultantes. Pero el grado de expertez en sus vivencias y anhelos, recuerdos y fantasmas así como el compromiso vital consigo mismos de los consultantes es insustituible y, por otra parte, es la materia prima indispensable para operar cambios y descubrir alternativas.

4. 4Promoción de autonomía y diferenciación, tanto respecto del compañero/a como del terapeuta. Autonomía y diferenciación no son sinónimos de ausencia, desligamiento o irresponsabilidad respecto de los otros sino la posibilidad de sentirse “uno mismo” y, a la vez, mantener un (varios) “nosotros” actual y significativo.

Las técnicas, como sabemos desde hace años, son sólo instrumentos al servicio de objetivos, respaldados por conceptos teóricos e ideologías operantes. De modo que no es de extrañar que el simple uso de las grabadoras, de la manera en que lo relatamos, así como sus efectos, tengan para nosotros las explicaciones que les ofrecemos. Y para otros, usos y explicaciones diferentes.

C.: Luego de la lectura y re-lectura de los trabajos, considero que resta comentar nuestras semejanzas y nuestras diferencias, inconvenientes e interrogantes (la re-lectura provee una analogía interesante con el re-escuchar de la técnica que comentamos).

Para Estela (contexto México, pacientes de clases media y alta), la experiencia descrita en relación al uso por los pacientes del cassette grabado ha sido predominante en su práctica con parejas, usando El, Ella y Estela, la terapeuta, cada uno su cinta y su grabador.

Para mí (contexto Buenos Aires, pacientes de clases medias y bajas), soy yo, la Terapeuta, quien provee el grabador- no así la cinta, traída por los pacientes. He extendido el uso de esos grabadores más allá de la terapia de pareja. Encuentro que las sesiones individuales también se ven enriquecidas con esta re-sesión en la que alguien tiene la posibilidad de re-escucharSE en otro contexto. Esa “sesión intermedia”, que pueden ser muchas, está al alcance de los pacientes, protagonistas, que eligen abrirse esta puerta o no hacerlo.

También restan interrogantes:

El mensaje que transmito incluye la idea de que el terapeuta no queda con información “depositada” en él, sino que son los consultantes quienes “se llevan” consigo, ahora procesado CONmigo, aquello que trajeron. La “papa caliente” sigue quemando a sus dueños hasta que no hagan algo en “la vida” con ese conflicto, no sólo en la sesión.

Los desarrollos propuestos por Estela apuntan también claramente a objetivos semejantes: la simetría, la equidad, y el posible control de cada uno de los participantes sobre lo dicho en la reunión.

Para continuar la composición a dos voces, tal vez un próximo paso nos lleve a cada una a experimentar aquellas diferencias presentes en la propuesta de la otra, lo que nos despertará, seguramente, nuevas reflexiones.

Y...¿cuáles son los posibles inconvenientes de este método?.

El material clínico, fuera del control del terapeuta, podría ser usado sin el cuidado y la responsabilidad que requiere una información tan delicada como esa.

También es cierto que es inquietante para nosotros, los terapeutas, que nuestras intervenciones puedan ser escuchadas sin nuestro consentimiento.

Para acentuar el marco de seriedad y compromiso que la tarea merece, utilizo unos formularios en que los pacientes firman su acuerdo con la grabación, y aseguran hacerse responsables de su utilización exclusiva a los fines de su terapia.

Voz E:

Voy a seguir, en mis comentarios, la secuencia de Cristina. Estoy utilizando el método también con parejas de clase media baja y baja, aunque, en nuestro medio, las consultas de pareja de esta extracción social son infrecuentes. Casi siempre se presentan como consultantes de familia.

Por lo general tienen grabadora incluida en algún aparato de sonido de uso común, así que yo pongo mi grabadora y otra para ellos, y ellos proveen su cinta. De todas maneras, sigue vigente la indicación de que la escuchen a solas y por separado. Es interesante explorar y trabajar cómo se las arreglan para poder hacerlo ya que los espacios en las casas suelen ser reducidos y las personas, muchas.

En cuanto a los pacientes individuales, si bien comparto los criterios de Cristina, espero hasta asegurarme de no correr el riesgo de que mis interpretaciones se conviertan en aseveraciones respecto de la realidad de lo que el/los otro/s dicen, hacen o pretenden. La ausencia física de los co-participantes en los dramas de quien nos consulta dificulta la comunicación y la metacomunicación real.

Aún si utilizamos técnicas dramáticas, gestálticas o de interrogatorio circular dependemos de la puntuación, la interpretación y las vivencias de una sola persona por más enriquecidas o diversificadas que estén como resultado de nuestra participación. No es lo mismo "El/ella hace que tú sientas eso" que "Lo que él/ella hace te provoca esos sentimientos". Pero estas diferencias sutiles y muy significativas son frecuentemente difíciles de distinguir aunque estén correctamente formuladas por el terapeuta.

Por otra parte, nuestro desconocimiento de la persona real del/los otro/s nos impide medir el grado y calidad de las proyecciones de nuestro consultante. De todas maneras, muchas veces uso la grabación con buen provecho.

En cuanto a las familias, he encontrado muy enriquecedor dar instrucciones de que la sesión intermedia se realice por díadas o tríadas (diferentes subsistemas de jerarquías, género, edad, etc.) además de a solas, de acuerdo a las necesidades y momentos del proceso terapéutico.

No encuentro diferencias substanciales con Cristina. Más bien las atribuyo a diferentes énfasis en la manera de conceptualizar la experiencia. Reconozco, sin embargo, que en mi descripción no subrayo suficientemente los efectos de las participaciones del experto y del otro/a, ni la reinterpretación de las mismas que se produce en la soledad de la sesión intermedia.

No se me ocurren muchas formas del mal uso de las grabaciones cuyas consecuencias sean diferentes al mal uso de las versiones que con o sin grabación, los consultantes puedan hacer de lo que ocurre, creen que ocurre o quieren que haya ocurrido en una sesión. Es preocupante, tanto en las sesiones de pareja, como en las individuales, que la sesión sea escuchada por los hijos, o por otros co-protagonistas excluidos que puedan malinterpretar, utilizar clandestinamente la información o sufrir inmerecidamente a causa de ella.

Responsabilidades aparte, también es preocupante que la grabación pueda ser utilizada como testimonio en contra nuestro. La terrible experiencia que en el Cono Sur sufrieron equipos completos de Salud Mental durante las dictaduras hacen que esta sea una preocupación sensata y no una expresión paranoide o de inseguridad profesional. Por ello, me parece muy útil (aunque no suficientemente tranquilizadora) la práctica de Cristina de hacer firmar compromisos respecto de la utilización de la cinta.

C:

En la re-re-lectura, y esto podría llegar a ser interminable, casi un hipertexto⁹, (nos resulta una buena excusa para mantenernos en placentero contacto), los comentarios de Estela me informan acerca de cómo ella entiende lo que escribo. En ellos me veo representada a veces, a veces no.

⁹ Recurso comunicacional informático en el que los lectores-usuarios contribuyen al texto cada vez que utilizan el programa.

Por ejemplo, para mí es importante el acuerdo firmado de usar la grabación sólo con los fines explicitados porque en los litigios de pareja no me gustaría que alguno de ellos me use sin mi presencia y mi consentimiento.

El recaudo lo tomé debido a una experiencia. Ocurrió que, después de unos meses de concurrir él y ella, - ÉL venía arrastrado por Ella que estaba muy dolorida por unas llamadas telefónicas denigratorias que le contaban sobre relaciones entre él y una socia laboral, que El negaba sistemática y enfáticamente - finalmente él se va con la socia y amenaza a la esposa con denunciarme a mí por transgredir, con el uso de las grabaciones, el secreto profesional. Su propio abogado lo contuvo pero yo ahora prefiero contar con el consentimiento escrito de los consultantes.

Los cassettes también pueden ser tratados con poco cuidado, en las formas que Estela describe, especialmente en las situaciones casi de ceguera total hacia posibles consecuencias que se viven en las guerras de parejas. Las "guerras de los Roses" provocan enormes daños y pérdidas para ellos mismos y para otros que los protagonistas perpetran sin ninguna conciencia.

En cuanto a las terapias individuales, llevo mucho tiempo de haberme animado a contar con la ayuda del grabador. No encuentro siempre a los consultantes tan dispuestos a usar el recurso y re-escucharse como cuando la pareja consulta, pero, cuando lo están, los pacientes se hacen mucho más cargo de sus procesos terapéuticos.

En esos casos creo que se produce una vuelta-de-delegación en la que el paciente se ocupa de retomar lo que quedó pendiente, lo que lo confundió o sorprendió. Me veo casi como la asesora de un programa que alguien está desarrollando para mejorar su propia vida y que yo reviso, cuestiono o aliento, según lo que mi óptica me dicta. Esa tercera presencia, así concretada (el registro grabado), me moviliza y me garantiza un espacio social y un registro siempre recuperables, lo que me permite sumergirme bien hondo en la experiencia de-a-dos, sabiendo que una parte de mí -y del otro- participa desde otro lugar desde el cual me puedo ver y ver mi vínculo con el otro. Y eso no sólo lo experimento yo, sino el otro también. Puedo "olvidar" tranquila algunas cosas. No necesito acordarme de recordar. Puedo sorprenderme , equivocarme. Aprender. Y volver atrás.

Voces C y E:

Más allá del relato gozoso de nuestras experiencias, tal vez para poner un primer punto público a nuestro intercambio, y tomando en cuenta todas estas consideraciones, invitamos a los/las lectores/as que nos acompañen en experimentar esta propuesta, y a que nos comuniquen acerca de sus opiniones y recorridos.