
APUNTES BREVES

EL ESCUCHAR COMO ELEMENTO ESENCIAL EN LA PSICOTERAPIA

EVELYN LIEMANN HERNÁNDEZ*

UNIVERSIDAD DE SAN BUENAVENTURA, SEDE BOGOTÁ

FECHA RECEPCIÓN: 12/05/10

FECHA ACEPTACIÓN: 27/05/10

Actualmente, los diferentes modelos terapéuticos han empezado a mostrar interés en ver cómo algunas variables del paciente y del terapeuta son factores que forman parte del cambio y podrían según Gavino (1997; citado por Labrador, 1998) ser para el clínico una vía de comprensión respecto al éxito de un tratamiento en un momento determinado.

Se plantea la existencia de factores específicos y no específicos, que hacen referencia, en el caso del primero, a las actuaciones intencionadas del terapeuta, como son la interpretación, habilidad de comprensión o la corrección de creencias distorsionadas. Los factores no específicos están relacionados con las cualidades inherentes a una relación humana satisfactoria que afecte positivamente al individuo (Gavino 1997; citado por Labrador, 1998).

El trabajo psicoterapéutico requiere el despliegue de una serie de habilidades, por parte del terapeuta, que están presentes a lo largo del proceso que se lleva a cabo con la persona que busca ayuda psicológica. Al describir algunas de las habilidades de un terapeuta efectivo, independiente de su postura teórica, según Brammer (1979; citado por Santibáñez & cols., 2008), éstas corresponden a las capacidades de entender, escuchar, guiar, reflejar, confrontar, interpretar, informar y resumir.

Sin embargo, a pesar de que las destrezas anteriormente mencionadas son esenciales, es importante rescatar dentro de éstas, el papel que tiene el escuchar en el proceso terapéutico, ya que, cuando la persona acude a consulta, no sólo busca “ayuda”, sino que busca además, un espacio donde pueda descargar su malestar, dolor o preocupación; busca ser “escuchado”.

La palabra escuchar proviene del latín *ascultāre* y significa prestar atención a lo que se oye, a diferencia del oír el cual como lo explica Echeverría (2005) es un fenómeno biológico. Se le asocia a la capacidad de distinguir sonidos en nuestras interacciones con un medio. Por lo tanto se está hablando de dos fenómenos diferentes.

Cuando escuchamos, como plantea el mismo autor, generamos un mundo interpretativo. El acto de escuchar siempre implica comprensión y, por lo tanto, interpretación. Cuando atribuimos una interpretación a un sonido, pasamos del fenómeno del oír al fenómeno del escuchar.

El prestar atención a lo que se oye implica, no sólo tomar en cuenta lo que se dice, sino también lo que no se dice, los silencios y los movimientos del cuerpo. Por lo tanto cuando se escucha se realiza un proceso activo y complejo

* Psicóloga Clínica. Coordinadora Centro de Atención Psicológica Fray Eloy Londoño. Mail: eliemann@usbog.edu.co

que va más allá de recibir información, procesarla y emitir una respuesta. Se busca comprender el significado de lo que para esa persona representa lo que esta relatando.

Muchas veces dentro de la terapia, el sentido del escuchar se pierde porque se está más atento a la respuesta que se deba “dar” para aliviar al consultante o porque sólo se busca obtener la información que el profesional considera necesaria para la comprensión del malestar que aqueja a la persona.

Otro aspecto importante es que cuando escuchamos no permanecemos como observadores neutrales e indiferentes; estamos reconstruyendo las acciones del orador (Echeverría, 2005). De allí, que el escuchar permite que surjan cuestionamientos frente a lo que el otro expresa para poder entender el significado de sus acciones.

El terapeuta hábil en la escucha, no necesariamente genera un sinnúmero de preguntas, por el contrario, genera aquellas que le permiten conocer sobre el otro y relacionar los diferentes aspectos expresados por el que es escuchado. Las preguntas que realiza no sólo tienen el sentido de “completar” su información sino que el sentido de éstas va encaminado a que el otro pueda también cuestionarse a sí mismo, frente a la experiencia de vida que está presente en ese momento.

Existen estrategias como el clarificar, las paráfrasis, el reflejo de sentimientos o la síntesis (Cormier &

Cormier, 1994) que son respuestas de escucha que facilitan que el terapeuta compruebe el mensaje del consultante y a su vez son herramientas mediante las cuales éste percibe la comprensión que se tiene de su situación. Estas respuestas a su vez se deben acompañar también de una sincronía corporal que evidencie sin palabras el valor de lo escuchado.

La escucha como elemento esencial en la terapia implica algo más que una habilidad comunicativa del terapeuta, es una disposición personal de éste para querer entender la vivencia del otro.

REFERENCIAS

- Cormier, S. & Cormier, W. (1994). *Estrategias de entrevista para terapeutas: Habilidades básicas e intervenciones cognitivo-conductuales*. Bilbao. Desclée De Brouwer.
- Echeverría, R. (2006). *La Ontología del lenguaje*. México. Granica JC Sáez Editor.
- Labrador, F. (1998). *Manual de técnicas de terapia y modificación de conducta*. Madrid. Siglo XXI editores.
- Santibáñez, P., Román, M. F., Chenevard, C., Espinoza, A., Irribarra, D. & Müller, A. (2008). Variables Inespecíficas en Psicoterapia. *Terapia Psicológica*. Vol. 26, N° 1,89-98.