Abril 14, 2020

Profundidad Relacional en Tiempo del Coronavirus

[Profundidad Relacional](https://mick-cooper.squarespace.com/new-blog/category/Relational+Depth)

Este es uno de los momentos más extraños y desconcertantes de nuestra historia. Estamos en el pico de la crisis del coronavirus: encerrados en nuestras casas, aterrorizados por un parásito microscópico que destruye vidas de forma indiscriminada. Estamos viendo cómo nos han quitado muchas de nuestras prácticas sociales más preciadas ─ ir al trabajo, comer en un restaurante, ver amigos. La gente está muriendo.

Y, sin embargo, relacionalmente, hay mucho que podríamos aprender de la crisis del coronavirus.

Primero, que todos estamos mucho más conectados de lo que pensamos. Las prácticas en un mercado de alimentos húmedos en Wuhan paralizan Londres; las tasas de mortalidad en Italia determinan las políticas sociales en Europa. No somos comunidades aisladas y separadas (por mucho que BREXIT lo haya intentado), sino íntimamente unidas como comunidades y pueblos de todo el mundo. Un estornudo en un país, literalmente, desencadena un tornado de miedo y duelo en otro. La interconexión humana, entonces, no es algo que creamos, sino algo que somos. Es nuestro estado natural: vivir en esta red de relaciones humanas.

En segundo lugar, *necesitamos* la conexión social. A medida que las personas se aíslan físicamente cada vez más, encuentran medios nuevos e innovadores para conectarse con los demás. La velada "Zine" se ha vuelto popular: un webchat de Zoom acompañado de una copa (o dos) de vino. Hace unas noches, hablé con mi hermana mayor con quien no he hablado, como es debido, durante varios años. Aprendí el nombre del perro de mi vecino ("Zorro"). Nos paramos afuera a las 8 pm todos los jueves con el sonido de vítores y golpes de sartenes para mostrar nuestro agradecimiento por nuestro NHS (Sistema de salud). El ser humano, empujado hacia adentro, fuerza hacia afuera: a nuevas conexiones, nuevas posibilidades, nuevas relaciones y formas de relacionarse.

Y en tercer lugar, que en el fondo no somos seres destructivos o antisociales, sino profundamente compasivos y solidarios. Frente a esta amenaza, los seres humanos ─ casi exclusivamente ─ no se han vuelto unos contra otros, sino unos hacia otros: con amabilidad, vecindad y amor. Como el heroísmo del personal de salud: trabajar en primera línea para combatir el virus, conociendo todo el tiempo su propia vulnerabilidad a la infección. En el Reino Unido, hemos visto a millones de personas inscribirse como voluntarios para ayudar y cuidar a los demás.

El concepto de profundidad relacional está íntimamente ligado a cada una de estas tres premisas. Se parte de la suposición de que, como seres humanos, nuestro hogar natural es el uno con el otro. Que no venimos al mundo como un organismo separado e independiente, sino más bien como nodos en una compleja red de relaciones sociales y comunitarias. Aquí, en el corazón de nuestro ser, está el amor: un acercamiento y un vínculo con el otro. Necesidad del otro. Un estar juntos que se extiende y trasciende nuestra identidad individual.

Sin embargo, esa profunda necesidad humana de conexión puede frustrarse. Quedamos fuera de las relaciones, de la comunidad y nos desconectamos del amor que se necesita para alimentar nuestros huesos y nuestra alma. Nos convertimos, como dice el gran filósofo judío [Martin Buber](https://www.amazon.co.uk/Thou-Trans-Smith-Martin-Buber-ebook/dp/B0051I50EM/ref=sr_1_1?dchild=1&keywords=i%20and%20thou&qid=1586859402&sr=8-1), en "individuos" más que en "personas". Este es el estado al que acuden muchos de nuestros clientes. Quizás no explícitamente. Y ciertamente no del todo. Pero para muchos de nuestros clientes ─ ya sea que estén deprimidos, ansiosos o desesperados ─ es una separación de los demás lo que está en el centro de sus dificultades. Eso no significa que estén solos y sin otros. Significa que su corazón ya no puede llegar al corazón de los demás. Su verdad se encuentra solo en el interior. Los lazos de la conexión y el arraigo humanos se han roto.

La profundidad relacional es una forma de compromiso humano con la capacidad de reparar esos vínculos (consulte la edición más reciente del libro que escribimos con Dave, [Working at relational depth in counselling and psychotherapy](https://uk.sagepub.com/en-gb/eur/working-at-relational-depth-in-counselling-and-psychotherapy/book248879), Sage 2018). No es algo por lo que los counselors y psicoterapeutas puedan o deban esforzarse; pero es un estado de relación al que los terapeutas pueden abrirse. Y, al hacerlo, pueden crear un espacio en el que los clientes puedan acercarse a los demás y llegar a sus propias verdades más profundas. La profundidad relacional es un estar con uno mismo mientras se está con los demás: es un estado en el que alguien, en su ser más profundo y auténtico, está en contacto con otro ser auténtico. Es, como muestra la investigación, una experiencia profundamente curativa y que puede afectar la vida de los clientes durante muchos años.

Los sistemas de salud en todo el mundo desarrollado se han movido hacia la priorización de la terapia cognitivo-conductual (TCC) y otros enfoques psicológicos que pueden entregarse en paquetes breves y fácilmente medibles. Ciertamente, estas terapias pueden ser de gran valor para muchos clientes. Sin embargo, nunca debemos olvidar la profunda conexión humana que está en el corazón de tanta sanación. Existe otro enfoque para las intervenciones mecanizadas y centradas en la técnica que se basa en un acercamiento relacional a los clientes y volverlos a la conexión y a la comunidad. Durante la actual crisis del coronavirus, es ciertamente cierto que la gente está recurriendo a la tecnología para abordar sus dificultades (Zoom nunca ha sido tan popular, ¡y me encanta!), pero estas herramientas son solo un medio y no un fin. Nadie quiere la tecnología por la tecnología: la usamos para extender la mano, para conectarnos, para volver a relacionarnos con los demás. De manera similar, si bien las tecnologías y las prácticas de manual pueden ser útiles en psicoterapia, a menudo, como muestra la evidencia, la relación entre el terapeuta y el cliente es el verdadero agente de curación y cambio. Buber dijo que no podemos pasar toda nuestra vida en una relación "yo-tú" con los demás; pero sufriremos si no tenemos nada de eso, si solo vivimos en el mundo del "yo-eso". Desarrollar nuestra capacidad para relacionarnos en profundidad como counselors y psicoterapeutas significa que cada uno de nuestros clientes, por más aislados y apartados que estén en su corazón, tengan la posibilidad de volver a la conexión: volver una vez más a la amorosa contención de la comunidad. Cualesquiera que sean las habilidades y prácticas que hayamos adquirido y podamos ofrecer, es esta oferta de profundidad relacional a nuestros clientes la que puede ser de mayor valor terapéutico.

Traducción

*Claudia Aguado*

*Counselor – Coach ontológico*

*clorclaudiaaguado@gmail.com*

*Counselors en Red 2020 – Argentina*

*@Counselorsenred2020*