

## **DAR LA BIENVENIDA AL OTRO: ACTUALIZAR LA ÉTICA HUMANISTA EN EL CENTRO DE LA PRÁCTICA DE LA ORIENTACION PSICOLOGICA. MICK COOPER**

**Traducción hecha por el IHPC INTEGRAL.**

Artículo, publicado en 2009 por Cooper, M. (2009).

Dar la bienvenida al otro: actualizar la ética humanística en el centro de la práctica de la orientación psicológica. *Counseling Psychology Review*, 24 (3 & 4), 119-129 — se esfuerza por articular los principios éticos en el corazón de la orientación psicológica.

### **RESUMEN**

Este artículo examina la cuestión de cómo la orientación psicológica podría avanzar hacia el futuro. La característica definitoria de nuestra profesión reside en una base de valores humanistas; y que, para seguir adelante, debemos analizar cómo podría actualizarse más plenamente. El documento sostiene que esta base de valores se expresa de manera más sucinta en el concepto de Levinas de 'dar la bienvenida al Otro', y propone cinco formas en las que esta ética podría llevarse adelante: desarrollando nuestra capacidad para ver más allá de los diagnósticos, mejorando nuestra capacidad de respuesta, enfocando más completamente en la inteligibilidad de nuestro cliente, tomando la iniciativa en revelar la psicología y desarrollando nuestra base de evidencia. El artículo concluye sugiriendo que la cuestión clave no es la supervivencia de la psicología de la orientación como profesión; sino la supervivencia, desarrollo y proliferación de este valor como base.

### **PALABRAS CLAVE**

Orientación psicológica, humanismo, psicología humanista, ética, responsabilidad social.

No hay duda de que la orientación psicológica, y las terapias psicológicas en general, se encuentran en un momento de grandes turbulencias y cambios. Ha llegado el reglamento del consejo de Profesiones de la Salud; el Programa de Mejoramiento del Acceso a Terapias Psicológicas se está implementando en el Reino Unido; y se han desarrollado competencias de habilidades para la

Salud y Estándares Laborales Nacionales para las principales modalidades terapéuticas. Mientras la psicología de la orientación en el Reino Unido, ha considerado su identidad y su futuro durante muchos años (por ejemplo, Spinelli, 2001); no es de extrañar que los últimos años hayan sido testigos de un período particularmente intenso de autorreflexión (véase, en particular, la edición especial de *Counseling Psychology Review* (24: 1, marzo de 2009): *Counseling Psychology - The Next 10 Years* ).

Para algunos en el campo, la expectativa es que la orientación psicológica se fusionará lentamente con la psicología clínica (Anónimo, 2009; Giddings, 2009; Turpin, 2009). Peter Kinderman, profesor de Psicología Clínica y presidente del Comité Permanente de Psicólogos en Salud y Atención Social de BPS escribe: "Creo que cualquier distinción entre orientación y psicología clínica se está volviendo nula [de poco valor].... Entonces... dentro de diez años... sospecho que ya no habrá muchas personas registradas en el HPC (Health Professions Council) como "psicólogos de la orientación" (2009, p. 20).

El objetivo de este artículo es examinar cómo la orientación psicológica podría avanzar hacia el futuro. Para hacerlo, el documento comienza con la pregunta: '¿Cuál es el núcleo de la orientación psicológica?' y argumenta, como han hecho otros (p. ej., Kanellakis, 2009), que se basa en un conjunto de valores y éticas humanistas. Luego pasa a intentar articular la esencia de estos valores, ubicándola en el concepto de Levinas (1969) de "acoger al Otro". Luego, el documento describe cinco formas en las que la orientación psicológica podría actualizar más plenamente esta esencia: desarrollando nuestra capacidad para ver más allá de los diagnósticos, mejorando nuestra capacidad de respuesta, enfocándonos más plenamente en la inteligibilidad de nuestros clientes, tomando la iniciativa en la divulgación de la psicología y desarrollando nuestra capacidad de respuesta.

#### LOS VALORES ESENCIALES DE LA ORIENTACIÓN PSICOLÓGICA.

Para muchos orientadores psicológicos, la esencia de nuestra profesión, lo que la distingue de otras profesiones psicológicas, es que está incrustada en un conjunto particular de valores y ética (p. Ej., Walsh y Frankland, 2009;

Woolfe, 1996). Ralph Goldstein (2009, p. 36), por ejemplo, escribe: "La orientación psicológica es única en el sentido de que sus competencias se basan en una declaración de valores explícita y de orientación filosófica". Más que eso, sin embargo, se podría argumentar que la orientación psicológica no solo se basa en un conjunto de valores, como se podría sostener que todas las profesiones (Koehn, 1994), sino que también se basa en un conjunto de valores., en su esencia, la aplicación de esos valores. En otras palabras, 'nuestro respeto por la autonomía de nuestro cliente, nuestra confiabilidad, nuestro compromiso de mantener la confidencialidad, no son solo corolarios de nuestro trabajo, son la esencia de lo que hacemos' (Cooper, 2009): la orientación psicológica es 'ética en -acción.'

¿Cuáles son estos valores esenciales? A través de una variedad de textos básicos de la orientación psicológica (Oficina de Cualificaciones de la Sociedad Británica de Psicología, 2008; Gillon, 2007; Orlans y Van Scoyoc, 2008; Woolfe, 1996), se pueden identificar seis principios clave:

Una priorización de la experiencia subjetiva e intersubjetiva del cliente (versus una priorización de las observaciones del terapeuta, o medidas 'objetivas').

Un enfoque en facilitar el crecimiento y la actualización del potencial (versus un enfoque en el tratamiento de la patología).

Una orientación hacia el empoderamiento de los clientes (versus ver el empoderamiento como un complemento de la ausencia de enfermedad mental).

Un compromiso con una relación cliente-terapeuta democrática y no jerárquica (versus una postura de terapeuta como experto).

Una apreciación del cliente como un ser único (versus ver al cliente como una instancia de leyes universales).

Una comprensión del cliente como un ser integrado social y relacionalmente, incluida la conciencia de que el cliente puede estar experimentando discriminación y prejuicio (frente a un enfoque totalmente intrapsíquico).

Dentro de la literatura, estos principios a menudo se asocian con la psicología humanista, de modo que la orientación psicológica se define con frecuencia como una 'base de valores humanistas' (Joseph, 2008; Orlans y Van Scoyoc, 2008; Walsh y Frankland, 2009; Woolfe, 1996). Esto es evidente cuando se consideran los valores centrales de la psicología humanista, que se superponen, en gran medida, con los del campo de la psicología de la orientación:

Los seres humanos, como humanos, reemplazan la suma de sus partes. No se pueden reducir a componentes.

Los seres humanos tienen su existencia en un contexto exclusivamente humano, así como en una ecología cósmica.

Los seres humanos son conscientes y conscientes de ser conscientes. La conciencia humana siempre incluye una conciencia de uno mismo en el contexto de otras personas.

Los seres humanos tienen alguna opción y, con eso, responsabilidad.

Los seres humanos son intencionales, apuntan a metas, son conscientes de que causan eventos futuros y buscan significado, valor y creatividad. (Revista de Psicología Humanista, 2009)

Pero, ¿cuál es la esencia de estos valores de psicología humanística / orientación psicológica? ¿Qué los une, los sostiene, es la razón por la que existen de la forma en que lo hacen? Cooper (2007, p. 11) sostiene que el compromiso ético fundamental que subyace a las prácticas humanísticas es el de la 'humanización': 'un compromiso de conceptualizar e interactuar con las personas de una manera profundamente valorativa y respetuosa'. Es decir, los practicantes de una base de valores humanistas se esfuerzan por comprometerse con sus clientes, ante todo, como subjetividades humanas agentes que no pueden ser reducidas o tratadas como objetos de la investigación científica natural.

Esta ética humanizadora se articula elocuentemente en el concepto de Buber (1958) de la actitud "yo-tú". Desde esta postura, contemplamos, aceptamos y confirmamos al Otro como una totalidad única, inclasificable e intransitable: un flujo de vivencia humana libremente elegido. Buber contrasta esto con la

actitud 'Yo-Eso', en la que el Otro es experimentado como un objeto determinado y parecido a una cosa: una entidad que puede sistematizarse, analizarse y descomponerse en partes universales.

#### LEVINAS: DANDO LA BIENVENIDA AL OTRO

Quizás una expresión más contemporánea, más simple y, en cierto modo, más fundamental de esta ética humanista subyacente, sin embargo, se encuentra en la noción de Levinas (1969) de "dar la bienvenida al Otro". Levinas no se asocia normalmente con el humanismo y, de hecho, argumentó que debería ser "denunciado", pero sólo sobre la base de que no es "suficientemente humano" (Davis, 1996, p. 84). Para Levinas, el humanismo del hombre como fuente autónoma y auto-creadora necesitaba ser reemplazado por un 'humanismo del Otro' (Levinas, 2003), en el que al 'Tú' - 'el extraño, la viuda, el huérfano, a quien estoy obligado' (Levinas, 1969, p. 215) - se le da prioridad sobre el Yo.

Pero, ¿qué quiere decir Levinas (1969) con dar la bienvenida al Otro? Aquí se refiere a algo mucho más que una cálida hospitalidad. Porque en el corazón de la 'metafísica ética' de Levinas (1969) está el énfasis en honrar al Otro, en toda su alteridad. El Otro, escribe Levinas, es "infinitamente trascendente", "infinitamente ajeno", "infinitamente distante", "irreductiblemente extraño". Él o ella siempre desborda y trasciende mi idea de él o ella, es imposible reconciliarlo con Lo Mismo, siempre es más que - y supera - la forma finita que puedo brindarle. Entonces, para Levinas, una acogida del Otro significa una voluntad profundamente desafiante de dejar que el Otro sea en toda su alteridad. Es una 'reacción no alérgica con alteridad' (Levinas, 1969, p. 47), en la que el yo no intenta neutralizar al Otro y reducirlo a un tema u objeto familiar. Más bien, es un reconocimiento y reconocimiento del Otro en su incognoscibilidad fundamental: un privilegio del "rostro" humano único del Otro sobre la "retórica psicagógica" (es decir, teorías psicológicas, suposiciones y dogmas).

El argumento en este artículo, entonces, es que esta postura de dar la bienvenida al Otro es una articulación de la ética y la política esenciales que, para muchos de nosotros, subyace en la psicología de la orientación. Es a través de este deseo de respetar y validar al Otro en la totalidad de su ser

que comenzamos con su vivencia subjetiva única; relacionarse con ellos como seres que tienen la capacidad de crecer; y comprenderlos en términos de las limitaciones sociales, económicas y culturales que puedan enfrentar.

Además, como se sugirió anteriormente, esta ética de acoger al Otro no es solo un corolario de nuestra práctica terapéutica; es su esencia misma. A través de la bienvenida a nuestros clientes, la esperanza es que lleguen a sentirse más acogedores con ellos mismos y con su propia "otredad" (Cooper & Hermans, 2007) y que se sientan más integrados en la comunidad humana. También puede haber la esperanza de que lleguen a desarrollar una actitud más acogedora hacia los demás y la alteridad en sus propias vidas. Como escribe Cohen (2002, p. 48), "El camino de la enfermedad mental a la salud mental es ... recuperar las obligaciones de uno, las responsabilidades de uno hacia y para el otro". La dulzura de la palabra "bienvenida", entonces, contradice su capacidad para desafiar profundamente a los clientes. Es una bienvenida profunda y radical, con el potencial de evocar transformaciones dramáticas en la vida de los clientes:

#### VER MÁS ALLÁ DE LOS DIAGNÓSTICOS

Entonces, ¿cómo se desarrollaría la psicología de la orientación si intentáramos actualizar este compromiso ético de manera más completa? Primero, podría llevarnos a encontrar formas de aferrarnos y profundizar nuestra comprensión de los clientes como seres "trans-diagnósticos" (es decir, más allá de cualquier etiqueta o categoría en particular). Esto no sugiere que los diagnósticos y las pruebas no puedan ser útiles en la práctica de la psicología del asesoramiento. Este tema ha sido ampliamente debatido en el campo (ver, por ejemplo, Sequeira & Van Scoyoc, 2001, y la edición especial de *Counseling Psychology and Psychological Testing*, *Counseling Psychology Review*, 19: 4, noviembre de 2004), y está claro que algunos clientes pueden experimentar los procedimientos de diagnóstico y pruebas como útiles, tranquilizadores y empoderadores, especialmente cuando se utilizan de forma colaborativa (Fischer, 1970). Pero cuando el diagnóstico se pone ante el 'rostro' del cliente, cuando el cliente es visto como su diagnóstico - 'el depresivo', 'el paciente limítrofe' - entonces hay una clara 'cosificación' (Levinas, 2003) del Otro: un intento de reducir su Alteridad compleja e incognoscible a lo familiar y lo Mismo.

En algún lugar del ámbito de las profesiones psicológicas, es necesario que haya profesionales que puedan acoger y trabajar con la riqueza y la inmensidad de los clientes más allá de sus diagnósticos. Para dar un ejemplo: Daryn era un hombre delgado de 30 años de origen afrocaribeño que vino a terapia conmigo para averiguar 'quién era realmente' (ver Cooper, 2008b para una ilustración completa del caso). Aproximadamente siete años antes, Daryn había sido hospitalizado luego de un período de desorientación severa, y había pasado seis años entrando y saliendo de instituciones psiquiátricas, diagnosticado con una variedad de enfermedades mentales y tratado con una variedad de medicamentos antidepresivos y antipsicóticos. Daryn describió este momento como "horrible": como una pesadilla que todavía no podía creer que hubiera sucedido realmente. Dijo que había encontrado deshumanizante el sistema psiquiátrico, impersonal y doloroso, y habló de una serie de casos en los que se había sentido profundamente humillado por el personal psiquiátrico. Cuando comenzamos a trabajar juntos, lo que rápidamente se hizo evidente fue que Daryn, más que cualquier otra cosa, solo necesitaba ser escuchado: sobre sus experiencias en el hospital, sobre los factores que lo llevaron al punto de colapso, sobre sus sentimientos de impotencia, sobre los pensamientos y fantasías que rebotaban en su cabeza y, cada vez más, sobre sus fortalezas y habilidades. Daryn necesitaba llegar a conocerse a sí mismo fuera de los contextos médicos y de diagnóstico y, al hacerlo, mejorar su confianza y su sensación de bienestar.

Para Daryn, la esencia de lo que funcionó, lo que describió como 'salvar vidas', fue la voluntad de validar y apoyar al Daryn-beyond-the-label (al Daryn más allá de las etiquetas). No se trataba solo de dejar de lado cualquier diagnóstico temporalmente, se trataba de encontrar a Daryn de manera radical y transformadora como persona, en toda su singularidad y potencialidad. Esto no habría sido posible si Daryn hubiera sido conocido, ante todo, como un "esquizofrénico en remisión", como un "maníaco depresivo" o como un representante de cualquier otra clase de psicodiagnóstico.

Daryn, por supuesto, no es representativo de todos los clientes; pero su antipatía por el diagnóstico y el etiquetado no es única. Hay muchos, quizás la mayoría de los clientes en entornos clínicos que desean participar como

individuos distintos, con una profundidad y complejidad que excede con creces sus diagnósticos. Se necesitan profesionales que puedan interactuar con las personas de esta manera, que puedan tomar las etiquetas a la ligera y conocer a las personas, ante todo, como personas. Muchos, si no todos, los psicólogos de la orientación ya adoptan esa postura, pero es un modo de relacionarse al que podemos aferrarnos y, cuando sea posible, avanzar. Incluso si trabajamos dentro de programas de tratamiento basados en el diagnóstico como IAPT (Improving Access to Psychological Therapies), aún podemos trabajar para asegurar que nuestros clientes se sientan comprendidos y acogidos en la totalidad de quiénes son, y no solo en el diagnóstico en el que se basa su tratamiento.

#### MEJORANDO NUESTRA RESPUESTA

En el corazón de una actitud de bienvenida hacia el Otro está la voluntad de sintonizar y responder a sus necesidades y deseos únicos. Si recibiéramos a un invitado en nuestra casa con una bebida, descubriríamos lo que él o ella, específicamente, quiere: no le ofreceríamos café a cada invitado, dos azúcares, ni leche. Una actitud acogedora también significa responder a las necesidades o deseos cambiantes del Otro. Stiles y sus colegas (Stiles, Honos-Webb y Surko, 1998, p. 440) contrastan una postura receptiva con una de 'acción balística', donde la conducta está 'determinada desde su inicio y se lleva a cabo independientemente de los eventos externos' (piense en lanzar una pelota que, una vez liberada, sigue su trayectoria).

En este sentido, una segunda forma de profundizar una postura de bienvenida hacia los clientes es buscar formas en las que podamos responder más plenamente a sus deseos y necesidades únicos. En el marco pluralista de la orientación y la psicología de la orientación por ejemplo, desarrollado por Cooper y McLeod (2007), hay un énfasis particular en el diálogo en torno a los objetivos y tareas de la terapia: hablar con los clientes, desde el inicio mismo del trabajo psicológico, sobre qué es lo que quieren y cómo creen que podría lograrse. Los investigadores en este campo también han estado buscando el desarrollo de un 'Formulario de retroalimentación de la terapia', en el que los clientes pueden indicar en una serie de dimensiones cómo piensan que la terapia podría mejorarse: por ejemplo, 'más estructurada, menos estructurada', más exploración del pasado: más atención al presente.

Por supuesto, los clientes no siempre pueden articular lo que quieren de la terapia, pero una discusión de sus esperanzas, miedos, preferencias y entendimientos casi siempre genera algunos anclajes valiosos alrededor de los cuales se puede orientar el trabajo. Como ejemplo, Marcel era un joven al que me referían con ansiedad social: en particular, miedo a hablar en público. Había tenido un episodio anterior de asesoramiento y gran parte de ese trabajo se centró en algunas experiencias de abuso que había sufrido cuando era niño. En nuestras dos primeras sesiones, también hablamos sobre este abuso, pero en la tercera sesión, cuando le pregunté a Marcel cómo estaba encontrando la terapia, dijo que realmente no estaba seguro de si quería volver al abuso: hasta ahora en lo que a él respectaba, estaba prácticamente resuelto. '¿Realmente tengo que discutirlo de nuevo?' preguntó.

En respuesta, le dije a Marcel: 'Supongo que parte de la pregunta es cuánto se relaciona con los problemas que estás experimentando en este momento', y pasamos a explorar los diversos factores que pueden haberlo llevado a experimentar su ansiedad social: el abuso; quizás alguna humillación que experimentó en la escuela; o quizás un ciclo en el que se había metido de evitar hablar en público, de modo que esas situaciones se sentían cada vez más aterradoras.

"Solo estoy pensando en eso: podría ser un patrón de comportamiento en el que me acabo de meter ...", dijo Marcel. Durante las siguientes 10 sesiones, el enfoque principal del trabajo se convirtió en este ciclo de abstinencia y evitación. Marcel dejó la terapia con un nivel de ansiedad social significativamente reducido.

En este trabajo con Marcel, no comencé con una formulación específica de las dificultades de Marcel, o un plan para tratarlas. Más bien, el enfoque del trabajo surgió a través del diálogo con Marcel sobre las raíces psicológicas de sus problemas y cómo él creía que podían abordarse de la manera más eficaz.

En esta ilustración de caso con Marcel, lo que también es evidente es que un compromiso con una ética humanista no implica necesariamente la implementación de una forma específicamente humanista de práctica

terapéutica (como la terapia centrada en el cliente o la terapia gestáltica). Lo que queda claro de la investigación en psicoterapia es que algunos clientes prefieren un enfoque cognitivo conductual al humanista (King et al., 2000); y que a algunos clientes (como los que tienden a externalizarse y que tienen bajos niveles de resistencia) les va mejor en el primer enfoque en comparación con el segundo (y viceversa, Cooper, 2008a). Así que 'imponer' una forma humanista de práctica a cada cliente, incluso si es a través de transmitirles implícitamente que 'así es como se hace la terapia', podría considerarse profundamente 'antihumanista'. En este sentido, la ética es subyacente a la práctica psicológica, y como una familia específica de intervenciones terapéuticas (Cooper, 2007). Es esta distinción la que nos permite resolver la paradoja de que, si bien la psicología de la orientación es una disciplina humanista, no tiene por qué implicar únicamente la práctica de terapias humanísticas (Gillon, 2007). Como sostiene Stephen Joseph (2008), es muy posible practicar la CBT (Cognitive behavioral therapy) desde una base filosófica centrada en la persona.

Al profundizar nuestra capacidad de respuesta a los clientes, los psicólogos de la orientación podrían hacer mucho para mejorar el carácter distintivo de nuestra profesión. Mientras que los consejeros y psicoterapeutas con frecuencia se alían con "uni-modelos" (Milton et al., 2002) de terapia, los psicólogos clínicos y los implementadores de intervenciones de TCC (Technology and Construction Court) de alta y baja intensidad están siendo alentados cada vez más en la dirección de la adherencia al protocolo y la manualización (p. ej., Pilling, 2008). Sin duda, para muchos clientes, esto será útil; pero también es probable que haya muchos clientes que prefieran un modo de participación más flexible y receptivo. Aquí, entonces, hay un lugar virtualmente único en el panorama de las terapias psicológicas que los psicólogos de la orientación podrían habitar: profesionales con experiencia en capacidad de respuesta y el desarrollo de terapias personalizadas.

## ORIENTARSE MÁS HACIA LA INTELIGIBILIDAD DEL CLIENTE

Cuando damos la bienvenida a los invitados a nuestra casa, normalmente no comenzamos señalando sus defectos. Más bien, partiremos del supuesto de que son personas racionales y capaces, no menos competentes que nosotros.

De manera similar, entonces, dar la bienvenida a los clientes a nuestra relación terapéutica significa partir de la suposición de que son personas inteligentes que buscan significado y que se esfuerzan, tal como nosotros, por hacer lo mejor en sus circunstancias dadas. Un término que RD Laing (Laing y Esterson, 1964) utiliza para describir esto es "inteligibilidad": que hay una razón fundamental y un significado detrás de lo que la gente piensa, hace y siente, por extraño e irracional que parezca.

Esta orientación hacia la inteligibilidad del cliente significa que el enfoque de una psicología acogedora se centra menos en los déficits de los clientes (su 'enfermedad mental', 'patología' o áreas de disfunción) y más en lo que están haciendo bien y cómo se pueden construir.

Pero, ¿qué significaría para la orientación psicológica seguir adelante hacia el bienestar? Por un lado, se podría argumentar que esto llevaría a la profesión más allá del NHS (National Health Service) con su énfasis específico en el tratamiento de condiciones psicopatológicas. Por otro lado, tanto dentro de los círculos nacionales de salud como de políticas más amplias, hay claros indicios de un movimiento hacia modelos de funcionamiento psicológico más basados en la potencialidad. En enero de 2005, por ejemplo, el Instituto Nacional de Salud Mental en Inglaterra emitió una Declaración de Orientación sobre la 'Recuperación': 'un proceso de cambio de orientación y comportamiento de un enfoque negativo en un evento, condición o circunstancia preocupante a la restauración positiva, reconstruyendo, recuperando o tomando el control de la propia vida ', con la esperanza de que esto' contribuya al desarrollo de servicios orientados a la recuperación en todo el país '(Instituto Nacional de Salud Mental en Inglaterra, 2005, p. 1) ;. De manera similar, el trabajo muy publicitado del Proyecto de Previsión del Gobierno del Reino Unido sobre Capacidad Mental y Bienestar ha colocado el tema del "bienestar mental" en la vanguardia de las agendas gubernamentales. El resumen ejecutivo del proyecto dice: "Alentar y permitir que todos desarrollen su potencial a lo largo de sus vidas será crucial para nuestra prosperidad y bienestar futuros" (Foresight Mental Capital and Wellbeing Project, 2008, p. 9). El trabajo muy publicitado del Proyecto de Previsión del Gobierno del Reino Unido sobre Capacidad Mental y Bienestar ha colocado el tema del "bienestar mental" en la vanguardia de las agendas

gubernamentales. El resumen ejecutivo del proyecto dice: "Alentar y permitir que todos desarrollen su potencial a lo largo de sus vidas será crucial para nuestra prosperidad y bienestar futuros" (Foresight Mental Capital and Wellbeing Project, 2008, p. 9).

Si bien puede ser prematuro, entonces, que abandonen por completo la comprensión del funcionamiento psicológico en términos de "enfermedad" y "patología"; un compromiso más profundo de entender a los clientes como seres inteligentes y orientados al bienestar nos colocaría en una posición ideal para liderar el desarrollo y la implementación de iniciativas de recuperación y bienestar. Además, si y cuando se desarrolle una agenda de bienestar, habrá una necesidad de psicólogos con una experiencia especial en ayudar a las personas, así como a las organizaciones y comunidades, a lograr niveles más altos de realización y satisfacción con la vida. Quizás, en los próximos años, veremos el surgimiento de los "psicólogos del bienestar", cuya función específica sería ayudar a las personas a alcanzar mayores niveles de autorrealización, mediante la aplicación de la teoría y la investigación psicológicas.

### OBSEQUIAR LA PSICOLOGÍA

En su discurso presidencial a la American Psychological Society en 1969, titulado 'La psicología como un medio para promover el bienestar humano', George Miller (1969, p. 1070) declaró "Los secretos de nuestro oficio no necesitan reservarse para personas altamente capacitadas o especialistas. Los hechos psicológicos deben transmitirse libremente a todos los que los necesiten y puedan utilizar». Continuó diciendo: "No puedo imaginar nada que podamos hacer que sea más relevante para el bienestar humano, y nada que pueda suponer un desafío mayor para la próxima generación de psicólogos, que descubrir la mejor manera de revelar la psicología " (1969, pág.1074). Si la consejería en psicología, como profesión, se esfuerza por dar la bienvenida a nuestros clientes, ayudándoles a tener más poder en sus vidas, entonces encuentra formas de 'obsequiarles' nuestro conocimiento y experiencia psicológica, para que no dependan de nosotros para ello,

¿Cómo los psicólogos de la orientación podemos hacer esto? Ya existe una creciente literatura sobre prácticas de autoayuda (por ejemplo, den Boer,

Wiersma y van den Bosch, 2004), y esto es algo en lo que los psicólogos de la orientación podrían participar más activamente, liderando el desarrollo de 'clientes calificados' (Nelson-Jones, 2002, 2003). Un énfasis en obsequiar la psicología también podría llevar a los psicólogos de la orientación a involucrarse más en el nivel de la comunidad (Thatcher & Manktelow, 2007): usar nuestro conocimiento para ayudar a los grupos a encontrar formas de mejorar su bienestar. Por ejemplo, podríamos estar involucrados en proyectos para abordar los prejuicios y el estigma en el campo de la salud mental (Galbraith & Galbraith, 2008), o apoyar el desarrollo de programas escolares de apoyo y amistad contra el acoso escolar (Cowie, 2000).

Para los psicólogos, sin embargo, existe un desafío particular al obsequiar nuestra experiencia psicológica. Una cosa es capacitar a los clientes en la autoadministración de técnicas o ejercicios particulares; pero ¿qué sucede cuando la experiencia de uno radica en la capacidad de formar una relación? ¿No es esto algo que, por definición, requiere nuestra presencia? Quizás por eso los psicólogos humanistas y relacionales han sido más lentos que los de orientación cognitivo-conductual para encontrar formas de delatar la psicología. Sin embargo, este desafío también es una oportunidad, y los psicoterapeutas interpersonales ya han demostrado cómo se puede ayudar a los clientes a desarrollar medios más satisfactorios para relacionarse con los demás (p. Ej., Stuart y Robertson, 2003). Dado que, como muestra la investigación, las dificultades psicológicas están muy relacionadas con problemas interpersonales (Proyecto Foresight Mental Capital and Wellbeing, 2008; Segrin, 2001), apoyar a clientes y comunidades a desarrollar formas de relación más satisfactorias y con mayor capacidad de intimidad, puede ser una contribución sustancial que hagamos los psicólogos de la orientación.

## DESARROLLO DE LA BASE DE PRUEBAS

Mientras que los psicólogos de la orientación tienden a identificarse con el modelo de 'científico-practicante' (Woolfe, 1996), una simple lectura del número de trabajos de investigación en *Counseling Psychology Review* sugiere que la generación de evidencia empírica, particularmente de naturaleza cuantitativa y controlada, no es una alta prioridad para muchos en el campo. En gran medida, esto es una consecuencia de la base de valores

humanistas de la profesión, que cuestiona el valor de los datos nomotéticos para la comprensión de los seres humanos individuales y únicos (Walsh, 2003); y que ve la esencia de nuestros clientes - su totalidad compleja y multifacética - más allá de los dominios de lo investigable (Rowan, 2001). De hecho, como sostiene Levinas (2003), la esencia de la alteridad del Otro es que es incognoscible e inasible, y que una postura ética requiere que lo dejemos ser, en lugar de intentar penetrarlo y exponerlo.

Y, sin embargo, hay otra forma de pensar sobre la investigación empírica, incluidos los estudios de naturaleza experimental, altamente cuantitativa y controlada, que es muy consistente con el compromiso de acoger la alteridad. Si bien es cierto, como se argumentó anteriormente, que la investigación empírica podría llevarnos a imponer supuestos nomotéticos a clientes individuales; la realidad es que siempre llegaremos a nuestros clientes con ciertas suposiciones sobre por qué son como son y qué es probable que los ayude. La investigación, entonces, también tiene el potencial de desafiar nuestras suposiciones preexistentes, presentándonos una 'otredad' que es inesperada, 'infinitamente distante', 'irreductiblemente extraña', y así nos ayuda a ser más abiertos y receptivos a el Otro real que estamos encontrando (Cooper, 2008a). Aquí tienes un ejemplo personal:

[Como alguien entrenado en psicoterapia existencial (algo que he definido como 'similar a la terapia centrada en la persona ... solo que más miserable' (Cooper, 2003, p. 1)), mi tendencia en las sesiones iniciales siempre había sido advertir a los clientes de los límites de la eficacia terapéutica. Eso no quiere decir que yo comenzaría las sesiones de evaluación diciendo: 'Está bien, entonces tu vida no tiene sentido, siempre ha sido sin sentido, no tienes ninguna esperanza de cambio ... y ¿cómo puedo ayudarte?' pero tendía a adoptar una postura bastante severa, enfatizando a los clientes que la terapia no era una píldora mágica y destacando los desafíos que probablemente implicaría. Luego encontré un capítulo de investigación de Snyder y colegas (1999) que mostraba, de manera bastante concluyente, que cuanto más esperaban y creían los clientes que su terapia funcionaría, más útil solía ser. ¿Cómo reaccioné? Bueno, inicialmente lo descarté; pero una vez que tuve la oportunidad de digerirlo y considerarlo a la luz de algunos comentarios de los supervisores y de los clientes, llegué a la conclusión de

que, tal vez, comenzar un episodio de terapia con todas las cosas que podrían no ayudar posiblemente no fuera el mejor punto de partida para los clientes. ¿Entonces qué hago ahora? Bueno, no les digo a los clientes que todo estará bien en el momento en que entren por la puerta; pero definitivamente paso menos tiempo explicándolos a través de todas las limitaciones de la empresa terapéutica; y si creo que la terapia puede ayudar a un cliente, me aseguro de decírselo. (Cooper, 2008a, pág.3)

Sin embargo, los hallazgos de la investigación no solo nos presentan una alteridad; pero nos presentan una alteridad que, directa o indirectamente, expresa la voz del cliente. Por supuesto, como psicólogos, podemos sentir que ya tenemos una buena idea de cómo se sienten los clientes con respecto a la terapia, pero la evidencia sugiere que rara vez es así. Por ejemplo: las valoraciones de los terapeutas sobre la calidad de la relación terapéutica tienden a mostrar sólo un acuerdo moderado con las valoraciones de los clientes (p. Ej., Gurman, 1977; Tryon, Blackwell y Hammel, 2007); y sólo en el 30 al 40 por ciento de los casos los terapeutas están de acuerdo con los clientes sobre lo que fue más significativo en las sesiones de terapia (Timulak, 2008). Incluso la investigación más mecanicista y controlada experimentalmente, entonces, puede ayudarnos a dar un paso atrás en nuestras creencias acerca de lo que pasa en terapia, y considerar el proceso y sus resultados desde una perspectiva más orientada en el cliente.

El desarrollo de la base de pruebas para la psicología de la orientación también es esencial si queremos llevar adelante la agenda descrita en este documento. Para cada uno de los desarrollos propuestos anteriormente, existen numerosas formas en las que necesitamos desarrollar nuestra comprensión. Por ejemplo:

Más allá del diagnóstico: ¿Cómo reconocemos y validamos más plenamente la singularidad de nuestros clientes? ¿Cómo podemos basarnos en diagnósticos y conocimientos psiquiátricos sin caer en ellos? ¿Cuáles son las formas de entender a los clientes si no es mediante la nomenclatura diagnóstica (por ejemplo, en términos de sus metas de vida)?

Mejora de la capacidad de respuesta: ¿Cómo podemos responder mejor a los clientes? ¿Cómo podemos averiguar más sobre lo que los clientes quieren y necesitan en la terapia?

Orientación hacia la inteligibilidad del cliente: ¿Cómo ayudamos a los clientes a aprovechar sus propias fortalezas y recursos? ¿Cómo podemos medir efectivamente la actualización del potencial? ¿Cómo podemos ayudar a las personas de todas las edades (y en particular a las personas mayores, Foresight Mental Capital and Wellbeing Project, 2008) a utilizar su potencial?

Obsequiar la psicología: ¿Cómo podemos ayudar a las personas y las comunidades a desarrollar habilidades relacionales?

Cada una de estas son áreas de investigación empírica en las que la psicología de la orientación podría estar liderando.

Además, al esforzarnos por actualizar nuestro núcleo ético, sería muy útil para la orientación psicológica revisar, y quizás redefinir, su base de conocimientos psicológicos. Actualmente, por ejemplo, gran parte de la investigación y la teoría en las que nos basamos proviene del campo de la psicopatología, o personalidad, desarrollo de la vida y neurociencia cognitiva (Oficina de Cualificaciones de la Sociedad Británica de Psicología, 2008). Pero, ¿qué pasa con la investigación, por ejemplo, en el floreciente campo de la psicología hedónica (del bienestar) (por ejemplo, Kahneman, Diener y Schwarz, 1999); o del creciente cuerpo de evidencia sobre cómo los clientes contribuyen al cambio psicológico (Bohart y Tallman, 1999)? Desarrollar nuestro trabajo como facilitadores del bienestar psicológico podría llevarnos a recurrir a un cuerpo mucho más amplio de conocimientos psicológicos como base de nuestra profesión.

## DISCUSIÓN

El objetivo de este artículo ha sido desarrollar una visión de lo que podría ser la psicología de la orientación si nos esforzáramos por actualizar los valores humanistas que, para muchos de nosotros, son su núcleo. La imagen que surge es la de una profesión que se esfuerza por ayudar a las personas y las comunidades a desarrollar su potencial y bienestar a través de formas de relacionarse receptivas, empoderadas y profundamente respetuosas.

También se trata de una profesión que toma un liderazgo activo en averiguar más sobre cómo se puede lograr esto: investigando y elaborando juntos un cuerpo de conocimiento psicológico que puede ayudar a las personas a maximizar la satisfacción y la realización en sus vidas.

¿Tiene esta visión alguna realidad en la práctica actual y concreta de la psicología de la orientación en la actualidad? Ciertamente, es idealista, y no hay duda, como escribe Peter Martin (2006), que tales cambios no serán fáciles de lograr. Sin embargo, no hay prisa y, como han demostrado Moscovici y sus colegas (1969), las minorías pueden tener un impacto considerable si se mantienen constantes e inquebrantables en su intención. Para los psicólogos consejeros que trabajan en IAPT (Improving Access to Psychological Therapies) y otros entornos del NHS, (National Health Service) se pueden desalentar las prácticas de transdiagnóstico altamente receptivas; pero la esencia de una actitud profundamente humanizadora y acogedora hacia los clientes siempre se puede trasladar. Además, existe una clara evidencia dentro de los círculos de salud y políticas de un movimiento hacia una comprensión más basada en la potencialidad y la recuperación del funcionamiento psicológico. Esto es algo por lo que la psicología de la orientación no solo debe sentirse animada, pero debería tomar un liderazgo activo en la defensa y la contribución. Como diríamos aquellos de nosotros desde una perspectiva existencial, no hay un futuro establecido: como psicólogos de la orientación, podemos optar por intentar crear un futuro más acogedor para nuestros clientes, o podemos optar por esperar y esperar que suceda. ¡Lo único que no podemos elegir es no elegir!

Finalmente, ¿cuáles son las implicaciones de este análisis en términos de fusión con la psicología clínica? Para aquellos que están comprometidos con la ética humanista esbozada en este documento, el problema probablemente sea mucho más la supervivencia y la promoción de este conjunto particular de valores que, con la supervivencia y promoción de la psicología de la orientación, per se. Como señalan Walsh y Frankland (2009), es posible que otras profesiones se estén moviendo en una dirección más humanista y, si la psicología clínica pusiera la bienvenida al Otro en su núcleo, no vería ninguna razón para asesorar a la psicología para mantener una identidad separada. Pero si la fusión significa la fusión en una psicología cosificadora orientada a la patología, parecería imprescindible que se mantenga alguna rama de la

psicología que trabaje con los clientes desde una postura humanizadora. Quizás, entonces, como sugieren Walsh y Frankland (2009), el campo de la psicología de la orientación se dividirá, y aquellos que priorizan los valores humanistas seguirán siendo una fuerza pequeña, pero potencialmente vocal, dentro de la psicología diferenciándose de aquellos con un interés más estrictamente clínico que se fusiona con el campo más amplio de la psicología aplicada. Sin embargo, pase lo que pase, la voz de la humanización y la de darle la bienvenida al Otro, siempre tendrán un rol crítico en el campo psicológico, alejándonos de la tematización y objetivación de la experiencia humana, recordándonos que la nutrición, y la parte única y diversa que tiene cada cliente, debe siempre ser central a nuestro trabajo.

## REFERENCIAS

Anónimo. (2009). La psicología del asesoramiento y los próximos 10 años: Algunas preguntas y respuestas. *Revisión de psicología de consejería*, 24 (1), 34.

Bohart, AC y Tallman, K. (1999). *Cómo los clientes hacen que la terapia funcione: el proceso de autocuración activa*. Washington: Asociación Americana de Psicología.

Oficina de Cualificaciones de la Sociedad Británica de Psicología. (2008). *Calificación en Psicología de la Consejería: Manual del candidato*. Leicester: Sociedad Británica de Psicología.

Buber, M. (1958). *Yo y tú* (RG Smith, Trans. 2nd ed.). Edimburgo: T & T Clark Ltd.

Cohen, RA (2002). *Psique materna*. En EE Gantt y RN Williams (Eds.), *Psicología para el otro: Levinas, Ética y práctica de la psicología* (págs. 32-64). Pittsburgh, PA: Prensa de la Universidad de Duquesne.

Cooper, M. (2003). *Terapias existenciales*. Londres: Sage.

Cooper, M. (2007). *Psicoterapia humanizadora*. *Revista de psicoterapia contemporánea*, 37 (1), 11-16.

Cooper, M. (2008a). *Hallazgos esenciales de la investigación en consejería y psicoterapia: los hechos son amigables*. Londres: Sage.

Cooper, M. (2008b). Psicoterapia existencial. En J. LeBow (Ed.), *Psicoterapias del siglo XXI: enfoques contemporáneos de la teoría y la práctica* (págs. 237-276). Londres: Wiley.

Cooper, M. (2009). Prefacio. En T. Bond (Ed.), *Normas y ética en la consejería en acción*. Londres: Sage.

Cooper, M. y Hermans, H. (2007). Honrar la otredad de uno mismo: la alteridad y lo intrapersonal. En LM Simão & J. Valsiner (Eds.), *Alteridad en cuestión: Laberintos del yo* (págs. 305-315). Charlotte, NC: era de la información.

Cooper, M. y McLeod, J. (2007). Un marco pluralista para el asesoramiento y la psicoterapia: implicaciones para la investigación. *Investigación en consejería y psicoterapia*, 7 (3), 135-143.

Cowie, H. (2000). Apoyo de pares contra el acoso escolar. *Revisión de psicología de consejería*, 15 (4), 8-12.

Davis, C. (1996). *Levinas: una introducción*. Cambridge: Polity Press.

Den Boer, P., Wiersma, D. y van den Bosch, RJ (2004). ¿Por qué se descuida la autoayuda en el tratamiento de los trastornos emocionales? Un metaanálisis. *Medicina psicológica*, 34 (6), 959-971.

Fischer, CT (1970). El testeado como co-evaluador. *Revista de psicología de la consejería*, 17 (1), 70-76.

Proyecto Prospectiva de Capital Mental y Bienestar. (2008). Informe final del proyecto - Resumen ejecutivo. Londres: Oficina del Gobierno para la Ciencia.

Galbraith, VE y Galbraith, ND (2008). ¿Deberíamos hacer más para reducir el estigma? *Revisión de psicología de consejería*, 23 (4), 53-61.

Giddings, D. (2009). La psicología del asesoramiento y los próximos 10 años: Algunas preguntas y respuestas. *Revisión de psicología de consejería*, 24 (1), 10.

Gillon, E. (2007). *Psicología de la consejería centrada en la persona: una introducción*. Londres: Sage.

Goldstein, R. (2009). El futuro de la psicología del asesoramiento: una mirada desde el interior. *Revisión de psicología de consejería*, 24 (1), 35-37.

Gurman, AS (1977). La percepción del paciente sobre la relación terapéutica. En AS Gurman y RA M (Eds.), *Psicoterapia eficaz: un manual de investigación* (págs. 503-543). Nueva York: Pergamon Press.

José, S. (2008). Supuestos ineludibles de la psicoterapia sobre la naturaleza humana. *Revisión de psicología de consejería*, 23 (1), 34-40.

Revista de Psicología Humanística. (2009). Cinco postulados básicos de la psicología humanista. *Revista de Psicología Humanista*, 49 (1), 3.

Kahneman, D., Diener, E. y Schwarz, N. (Eds.). (1999). *Bienestar: los fundamentos de la psicología hedónica*. Nueva York: Russell Sage Foundation.

Kanellakis, P. (2009). La psicología del asesoramiento y los próximos 10 años: Algunas preguntas y respuestas. *Revisión de psicología de consejería*, 24 (1), 22.

Kinderman, P. (2009). El futuro de la psicología del asesoramiento. *Revisión de psicología de consejería*, 24 (1), 16-21.

King, M., Sibbald, B., Ward, E., Bower, P., Lloyd, M., Gabbay, M. y col. (2000). Ensayo controlado aleatorio de asesoramiento no directivo, terapia cognitivo-conductual y atención médica general habitual en el tratamiento de la depresión, así como de la ansiedad y la depresión mixtas en atención primaria. *Evaluación de tecnologías sanitarias*, 4 (19).

Koehn, D. (1994). *El fundamento de la ética profesional*. Londres: Routledge.

Laing, RD y Esterson, A. (1964). *Cordura, locura y familia*. Londres: Penguin Books.

Levinas, E. (1969). *Totalidad e infinito: un ensayo sobre exterioridad* (A. Lingis, Trad.). Pittsburgh, PA: Prensa de la Universidad de Duquesne.

Levinas, E. (2003). *Humanismo del Otro* (N. Poller, Trad.). Chicago: Universidad de Illinois.

Martín, P. (2006). Diferente, dinámica y decidida: La poderosa fuerza de la Psicología del Consejería en las profesiones de ayuda. *Revisión de psicología de consejería*, 21 (3), 34-37.

Miller, GA (1969). La psicología como medio para promover el bienestar humano. *Psicólogo estadounidense*, 24, 1063-1075.

Milton, M., Charles, L., Judd, D., O'Brien, M., Tipney, A. y Turner, A. (2002). El paradigma existencial-fenomenológico: la importancia para la integración de la psicoterapia. *Revisión de psicología de consejería*, 17 (2), 4-20.

Moscovici, S., Lage, E. y Naffrenchoux, M. (1969). Influencias de una minoría constante en las respuestas de una mayoría en una tarea de percepción del color. *Sociometry*, 32, 365-380.

Instituto Nacional de Salud Mental de Inglaterra. (2005). Declaración de orientación del NIMHE sobre recuperación. Londres: Departamento de Salud.

Nelson-Jones, R. (2002). *Habilidades esenciales de consejería y terapia: el modelo de cliente calificado* London: Sage.

Nelson-Jones, R. (2003). Capacitar al cliente: un concepto importante para el asesoramiento de psicólogos. *Revisión de psicología de consejería*, 18 (2), 3-11.

Orlans, V. y Van Scoyoc, S. (2008). *Una breve introducción a la psicología de la consejería*. Londres: Sage.

Pilling, S. (2008). Orientación NICE. *Therapy Today*, 19 (9), 12-16.

Rowan, J. (2001). Asesoramiento psicológico e investigativo. *Revisión de psicología de consejería*, 16 (1), 7-8.

Segrin, C. (2001). *Procesos interpersonales en problemas psicológicos*. Nueva York: Guilford.

Sequeira, H. y Van Scoyoc, S. (2001). Mesa redonda de la división 2001: ¿Deberían los psicólogos consejeros oponerse al uso del DSM-IV y las pruebas? *Revisión de psicología de consejería*, 16 (4).

Snyder, CR, Michael, ST y Cheavens, JS (1999). La esperanza como base de factores comunes, placebos y expectativas. En M. Hubble, BL Duncan y SD

Miller (Eds.), El corazón y el alma del cambio: lo que funciona en la terapia (págs. 179-200). Washington, DC: Asociación Americana de Psicología.

Spinelli, E. (2001). Psicología del asesoramiento: ¿un híbrido vacilante o una innovación tentadora? *Revisión de psicología de consejería*, 16 (3), 3-12.

Stiles, WB, Honos-Webb, L. y Surko, M. (1998). Capacidad de respuesta en psicoterapia. *Psicología clínica-ciencia y práctica*, 5 (4), 439-458.

Stuart, S. y Robertson, M. (2003). *Psicoterapia interpersonal: una guía para médicos*. Londres: Arnold.

Thatcher, M. y Manktelow, K. (2007). El costo del individualismo. *Revisión de psicología de consejería*, 27 (4), 31-43.

Timulak, L. (2008). Eventos significativos en psicoterapia: una actualización de los resultados de la investigación. Trabajo presentado en los seminarios ScotCon / SPR, Glasgow.

Tryon, GS, Blackwell, SC y Hammel, EF (2007). Un examen metaanalítico de las perspectivas cliente-terapeuta de la alianza de trabajo. *Investigación en psicoterapia*, 17 (6), 629-642.

Turpin, G. (2009). El mundo futuro de las terapias psicológicas: implicaciones para el asesoramiento y los psicólogos clínicos. *Revisión de psicología de consejería*, 24 (1), 23-33.

Walsh, Y. (2003). Probar la forma en que sopla el viento: Innovación y una sólida base teórica. *Revisión de psicología de consejería*, 18 (3), 29-34.

Walsh, Y. y Frankland, A. (2009). Los próximos 10 años: algunas reflexiones sobre predicciones anteriores para la psicología del asesoramiento. *Revisión de psicología de consejería*, 24 (1), 38-43.

Woolfe, R. (1996). La naturaleza de la psicología del asesoramiento. En R. Woolfe, W. Dryden y S. Strawbridge (Eds.), *Handbook of Counseling Psychology* (2ª ed., Págs. 3-20). Londres: Sage.