

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE VALENCIA

“San Vicente Mártir”

***(La presencia terapéutica en el
counselling)***

**TRABAJO FIN DE MÁSTER PARA OPTAR AL TÍTULO DE
“MÁSTER UNIVERSITARIO EN RELACIÓN DE AYUDA Y
COUNSELLING”**

PRESENTADO POR:

D/D^a Fernando Bruno Laría Arroyo

TUTOR/A:

D/D^a Francisco Javier Rivas Flores

Valencia, a 6 de septiembre de 2021

ALUMNO/A	Fernando Bruno Laría Arroyo
TÍTULO DEL TRABAJO FIN DE MÁSTER	La presencia terapéutica en el counselling
MÁSTER	Máster Universitario en Relación de Ayuda y Counselling

D/D^a **FRANCISCO JAVIER RIVAS FLORES**, profesor/a del Máster Universitario en Relación de Ayuda y Counselling de la Facultad de Psicología, Magisterio y Ciencias de la Educación de la Universidad Católica de Valencia "San Vicente Mártir", considera que D/D^a **FERNANDO BRUNO LARÍA ARROYO** ha desarrollado el Trabajo Fin de Máster de forma satisfactoria y AUTORIZA su presentación y defensa para que sea evaluado por un Tribunal de Evaluación.

En *Valencia*, a 1 de *septiembre* de 2021 .



Fdo.: D/D^a (*nombre del profesor*)

A mis padres, Victoria y Fernando, y a mí pareja, Ana, por su cariñosa presencia.

A mi tutor, Francisco Javier Rivas Flores, por su paciencia, interés y dedicación.

La presencia terapéutica en el counselling

ÍNDICE

Introducción.....	8
Objetivos del trabajo.....	9
Metodología.....	9
Resultados	10
Definición de presencia terapéutica.....	12
La presencia terapéutica y la relación	14
La investigación sobre la presencia en diferentes áreas	14
Investigaciones sobre presencia en el ámbito sanitario	15
Estudios sobre la presencia en el ámbito de la psicología.....	16
Las actitudes del counselling.....	17
Empatía.....	18
Consideración positiva y aceptación incondicional	19
Autenticidad	20
La presencia terapéutica y las actitudes del counselling propuestas por Rogers	20
La presencia terapéutica y la empatía.....	21
La presencia terapéutica y la aceptación incondicional	23
La presencia terapéutica y la autenticidad.....	23
Enseñar la presencia terapéutica a los counsellors	24
Practicar la presencia antes de una sesión	25
Entrenar la presencia en la vida cotidiana	25
Cultivar la presencia en el momento de la sesión.....	26
Conclusiones	27
Futuras líneas de investigación.....	28
Anexo: ejercicios prácticos para fomentar la presencia terapéutica.....	30
Referencias	33

RESUMEN

En los últimos años de su vida, Carl Rogers afirmó que se había dado cuenta de que la calidad de su presencia personal era un factor importante en su efectividad como terapeuta. Desde entonces, varios autores han desarrollado el concepto de *presencia terapéutica* para referirse a este elemento que vinculan con una mayor calidad en la relación de ayuda. Para estos autores, la capacidad del counsellor de crear una atmósfera facilitadora en el encuentro no es solo cuestión de las palabras o los gestos que elige, sino que hay un factor invisible que tiene que ver con la calidez de la presencia con la que es capaz de acoger a la persona a la que acompaña.

El objetivo del presente trabajo es comprobar si esa presencia y calidez terapéutica está relacionada con las habilidades de las que habla Carl Rogers de empatía, consideración positiva del otro y autenticidad. También valorar si hay alguna manera de entrenar esta capacidad.

La metodología seguida consiste en realizar una revisión bibliográfica de artículos de investigación que hablan sobre el counselling y la presencia terapéutica, las habilidades del counselling y el entrenamiento de la presencia. Para ello se analizarán fuentes bibliográficas desde el año 2000, que es cuando se empieza a consolidar el uso del término presencia terapéutica en el contexto del counselling, hasta la actualidad.

Palabras clave: presencia terapéutica; counselling; empatía; autenticidad; aceptación incondicional; Carl Rogers; actitudes del counselling

ABSTRACT

In the last years of his life, Carl Rogers acknowledged that he had realized that the quality of his personal presence was an important factor in his effectiveness as a therapist. Since then, several authors have developed the concept of therapeutic presence to refer to this element that they link to a higher quality in the ability to help clients. For these authors, the counsellor's ability to create a facilitating atmosphere in the encounter is not only a matter of the words or gestures he chooses. They believe that there is an invisible factor that has to do with the warmth of the presence with which the counsellor is able to welcome the person he accompanies. The objective of this paper is to check if this therapeutic presence and warmth is related to the skills of which Carl Rogers speaks of empathy, unconditional positive regard and authenticity. Also

assess if there is any way to train this ability. The methodology of this paper consists of conducting a literature review of research articles that talk about counselling and therapeutic presence, counselling skills and presence training. For this purpose, bibliographic sources will be analyzed from the year 2000, when the use of the term therapeutic presence in the context of counselling begins to be consolidated, until the present day.

Key words: therapeutic presence; counselling; Carl Rogers; empathy, congruence, unconditional positive regard, therapist offered conditions

Introducción

Este trabajo tiene como objetivo estudiar el concepto de presencia terapéutica y ver si tiene relación con las habilidades de las que habla Carl Rogers de empatía, aceptación incondicional y autenticidad. Para ello se definirá la presencia terapéutica y se estudiará su importancia en diferentes áreas como la enfermería o la psicología. Posteriormente se explicarán brevemente en qué consisten las actitudes del counselling y finalmente se estudiará si tienen relación con la presencia terapéutica.

En el año 1957, Carl Rogers desarrolla en un artículo (Rogers, 1957) sus conocidas actitudes de empatía, autenticidad y aceptación incondicional del cliente y sostiene que esas tres actitudes son condiciones necesarias y suficientes para que se genere, lo que él llama, un “cambio constructivo en la personalidad” del cliente.

En una entrevista publicada por primera vez treinta años después, en 1987, el año de su muerte, Rogers destaca otro elemento, que relaciona con las que se han venido en llamar las tres actitudes del counselling, y que quizás ha pasado más desapercibido.

Me inclino a pensar que en mis escritos he subrayado demasiado las tres condiciones básicas (coherencia, consideración positiva incondicional y comprensión empática). Tal vez sea algo en los márgenes de esas condiciones lo que es realmente el elemento más importante de la terapia— cuando estoy clara y obviamente presente. (Baldwin, 1987, p.30)

Al comienzo de esta entrevista, Rogers vincula la sanación que se produce en el encuentro de la relación de ayuda con ese estado de presencia: “Reconozco que cuando estoy intensamente concentrado en un cliente, sólo mi presencia parece ser sanadora, y creo que esto es probablemente cierto para cualquier buen terapeuta” (Baldwin, 1987, p.29).

Parece que el tema de la presencia le interesó también como área de investigación al final de su vida.

Antes he hablado de las características que favorecen el crecimiento en las relaciones, corroboradas por la investigación. Pero recientemente he ampliado mi criterio para abarcar una nueva área, que todavía no puede ser estudiada empíricamente.

Cuando mi estado es óptimo, ya sea como facilitador de grupo o como terapeuta, descubro otra característica. Cuando logro acercarme al máximo a mi íntimo e intuitivo

ser, (...). En tales circunstancias, mi simple presencia es liberadora y útil a los demás, (...). Nuestra propia relación trasciende y se integra a algo más amplio. Nos hallamos entonces ante la presencia de un profundo crecimiento, curación y energía. (Baldwin, 1987, p.36)

Es decir, Rogers se interesa por “una nueva área” que todavía, afirma, no puede ser investigada empíricamente, un área que tiene que ver con ese estado de presencia.

Otros autores actuales, como Bermejo (2014) también consideran la presencia plena como un elemento básico de una buena escucha: “Sentirse escuchado, comprendido en el mundo de los sentimientos, captado en el voltaje emocional personal, ser visto con el ojo del espíritu, son frutos de la escucha hospitalaria. No es posible escuchar sin lo que hoy, cada vez más, se denomina como “presencia plena” (p.1).

Objetivos del trabajo

Objetivo principal: Analizar, mediante una revisión bibliográfica, la influencia que ejerce la presencia terapéutica en el proceso de relación de ayuda y counselling propuesto por Carl Rogers.

Objetivos secundarios:

1. Analizar si la presencia terapéutica influye en las actitudes del counselling.
2. Investigar si la presencia terapéutica puede ser entrenada.
3. Proponer un plan de entrenamiento para los counsellors.

Metodología

Como punto de partida se han buscado artículos que incluyeran los dos términos de búsqueda que se han considerado más relevantes: “presencia” y “counselling” con el operador booleano AND. También se ha sustituido “counselling” por los términos sinónimos “terapia centrada en el paciente” y “terapia centrada en la persona”. Se han utilizado los motores de búsqueda de Dialnet, Pub Med y Google Académico, que quizás es menos especializado, pero cuenta con la ventaja de tener el potente motor de búsqueda de Google dando algunos resultados

relevantes. En un primer momento se filtró la búsqueda a los artículos en lengua española, dado el reducido número de artículos que devolvía esta búsqueda, se amplió a los artículos en inglés. Al pasar al inglés, también se ampliaron las bases de datos bibliográficas añadiendo EBSCO, además la búsqueda en PubMed, lo que mejoró la eficacia, al ser el inglés el idioma base de esta base bibliográfica. Con este cambio se lograron una gran cantidad de resultados y se descubrió que el término técnico que usan los investigadores para la presencia es “therapeutic presence”, lo que permitió que se pudieran afinar más las búsquedas.

En cuanto a la elección de años, con la consciencia de que es mejor limitar la búsqueda a los últimos cinco o diez años, se decidió ampliarla a publicaciones a partir del año 2000. El motivo es que hay varios artículos claves para el tema objeto de este trabajo de esos años. Así esta ampliación de los años de búsqueda obedece a la pobreza documental sobre este tema, que obliga a una búsqueda más amplia. Por otro lado, el tema tratado, eminentemente teórico, no tiene la caducidad que puede tener los temas más experimentales. Por el mismo motivo, se ha considerado oportuno incluir algún artículo de referencia de Carl Rogers además de otros clásicos como el libro *Yo y tú* de Martin Buber.

Resultados

El punto de partida del presente trabajo consistió en comprobar si en la bibliografía existente había una relación entre la presencia y el counselling. En esta primera aproximación parecía óptimo combinar un enfoque amplio para ver el panorama general junto a un buen motor de búsqueda, por lo que Google Académico destacaba como una buena opción. Los términos de búsqueda usados fueron “presencia” el operador booleano AND y después la palabra “counselling”. Aparecieron 18.800 términos de búsqueda. El primer artículo era en inglés, pero tenía su título traducido al castellano: “La Experiencia de la Presencia que Viven los Terapeutas en el Encuentro Psicoterapéutico” y una de los autores era la autora era Shari Geller, la persona que probablemente más ha investigado sobre counselling y presencia. Este artículo, utilizado en el trabajo ya ofrecía pistas de que era posible realizar el tema. Este estudio, además, ofrecía otra clave importante, que la presencia en los trabajos de investigación en el ámbito de las profesiones de ayuda era conocida como “presencia terapéutica”. En esta primera búsqueda en castellano también apareció un artículo relevante de José Carlos Bermejo, titulado “presencia plena”, en el que mencionaba la relación entre la escucha y la presencia plena que también ha sido utilizado.

Para buscar otros resultados relevantes se probaron diferentes sinónimos de counselling como “terapia centrada en cliente” y “terapia centrada en la persona”, unidos con el booleano AND dando lugar a 402 resultados poco relevantes. También se buscó “presencia terapéutica AND counselling”, lo que permitió enfocar mucho más las búsquedas porque el término presencia era demasiado genérico, lo que redujo mucho las búsquedas a sólo 122 resultados. En esta búsqueda quedó claro que muchos artículos relacionaban la presencia terapéutica y la práctica del mindfulness.

La base de datos de Dialnet, frente al término presencia terapéutica sólo ofrecía cinco documentos, uno de ellos que relacionaba la presencia terapéutica y la enfermería, lo que indicaba que el concepto de presencia terapéutica iba más allá del counselling y era utilizado en estudios relacionados con otras profesiones de ayuda. A partir de este momento, las búsquedas fueron realizadas en inglés. Utilizando los mismos términos de búsqueda que en castellano. La búsqueda de “therapeutic presence” AND counselling ofreció 2.700 resultados de los que varios eran relevantes. Aparecía ya destacado el nombre de Geller en diferentes artículos. Uno de ellos muy reciente (Geller, 2020) donde, con motivo de la pandemia, se estudia si la presencia terapéutica es también efectiva durante las sesiones de terapia online. Artículo que también ha sido usado por dar una definición muy completa del término “presencia terapéutica”.

En este momento, para realizar una búsqueda sistemática y pormenorizada se pasó a usar el buscador de la intranet de la universidad que da acceso a EBSCO y donde se pueden buscar varias bases de datos a la vez como Psychology and Behavioral Sciences Collection o APA PsycInfo. En estas páginas se lograron 263 resultados relevantes para la búsqueda de “therapeutic presence”, que al ser restringida con los booleanos AND “counselling” OR “client centered therapy” OR “person centered therapy” dio 25 resultados, de los cuales se utilizaron varios trabajos de Geller. La base de datos PubMed dio 33 resultados relevantes para la búsqueda “therapeutic presence” en el área de la medicina y la enfermería, de los cuales varios han sido usados en el trabajo. Al reconocer la relevancia de los trabajos de la profesora Shari Geller, se visitó su página web personal (<https://www.sharigeller.ca/publications.php>) desde donde es posible descargar muchos de sus trabajos de investigación.

Otra fuente usada para el trabajo fue la biblioteca del gestor bibliográfico Mendeley, que permite buscar artículos similares a los buscados en su base de datos. En el trabajo también fueron usados libros de la biblioteca personal del autor como los de Martin Buber o Anselm

Grün y se adquirió el libro *Introducción al Counselling* de José Carlos Bermejo para completar la sección donde se explican las actitudes del counselling.

Definición de presencia terapéutica

La presencia, según se refleja en la bibliografía revisada, es relevante para Rogers, como así lo atestigua, entre otros los estudios de Geller (2013) y la entrevista de Baldwin (1987) ya citada.

Es preciso definir lo que se entiende por presencia en este contexto. Para ello, antes de pasar a las definiciones conceptuales y teóricas puede ser útil tomar un punto de vista fenomenológico, experiencial, que permita transmitir el sabor de lo que se indica con la palabra presencia. Cuando se dice que alguien tiene una presencia que transmite paz, o una presencia cariñosa, o que un counsellor tiene una presencia acogedora, probablemente se entienda, al menos intuitivamente, de qué se está hablando. Será de ayuda tener en mente esta visión directa e intuitiva antes de empezar a hablar de las definiciones que se han dado de presencia, o como se ha acuñado en la literatura sobre el tema, de la *presencia terapéutica*. Aunque la presencia es uno de esos intangibles como el enamoramiento o la paz, que es más fácil saber lo que son que definirlos, no obstante, en los artículos de investigación se ha intentado delimitar el significado de este concepto.

Es interesante la definición que ofrece Geller (2020) en un trabajo reciente porque incorpora toda su experiencia hasta la fecha.

La presencia terapéutica es una forma de *ser y estar* con un cliente que optimiza el *hacer* y la técnica de la terapia. Promueve que los terapeutas lleven a todo su ser al encuentro con los clientes y que estén plenamente en el ahora en una multitud de niveles: físico, emocional, cognitivo, relacional y espiritual (Geller, 2017; Geller y Greenberg, 2002, 2012; Geller et al., 2010; Hayes y Vinca, 2011, 2017). Esto ayuda a los terapeutas a sintonizar con su propia experiencia en cada momento, así como con la experiencia de sus clientes (Geller, 2017; Thompson, 2018). La presencia terapéutica lleva a estar arraigado en uno mismo, al mismo tiempo que abierto a la experiencia verbal y no verbal del cliente para tener una actitud de receptividad en cada momento (Geller, 2019). Encarnar la presencia al relacionarse con los clientes también ayuda a los terapeutas a mantenerse arraigados y centrados cuando experimentan emociones difíciles. La

presencia proporciona una invitación a los clientes a "sentirse tenidos en cuenta" (Siegel, 2010), reconocidos y comprendidos, ofreciendo una sensación de seguridad y de entrega óptima en el trabajo de la terapia. (Geller 2020, p.2)

Al comienzo de la definición, Geller (2020) explica que la presencia tiene que ver con ser y al mismo tiempo con el hacer, lo que puede despertar la siguiente pregunta: ¿es lo mismo tratar de estar presente, o *mindful*, que manifestar esa cualidad de presencia que Rogers considera sanadora?

Más adelante, cuando se analicen las investigaciones sobre presencia en el área de la psicología se verá que para los psicólogos existenciales la dimensión de la presencia está conectada con ser, con la sensación de existir. Es decir, la presencia no es solo un hacer, sino que entronca con la dimensión ontológica de la persona, se podría decir que es el perfume, la sensación experiencial de existir. Otros estudios, sin embargo, más en la línea del *mindfulness* plantean la presencia como un hacer, como un esfuerzo por estar en el presente, en el ahora. Colosimo y Pos (2015) utilizan lo que llaman un *modelo racional* que analiza la presencia desde este enfoque.

El modelo racional propone cuatro modos centrales de presencia, cada uno asociado con comportamientos concretos que reflejan formas en que un terapeuta puede expresar o encarnar estar presente en la sesión. Estos son modos de presencia de "estar aquí", cada uno asociado con comportamientos concretos que reflejan formas en que un terapeuta puede expresar o encarnar estar presente en la sesión. Estos son "estar aquí", "ser ahora", "estar abierto" y "estar con y para el cliente." (p.100)

Esta manera de entender la presencia como una acción, la acción de estar presente, será útil, sobre todo, en la última parte del trabajo donde se analizará si se pueden entrenar a los *counsellors* para aumentar su capacidad para estar presentes en el encuentro terapéutico.

Resumiendo lo explicado, se puede decir que la presencia se puede definir como una acción, el esfuerzo para estar en el presente, y también como el resultado de esa acción, la experiencia de vivir en el ahora. Al mismo tiempo, la práctica de estar en el presente permite conectar con el núcleo profundo del yo, desde donde emana la sensación de existir, de ser.

La presencia terapéutica y la relación

Todavía falta un elemento importante para comprender por qué la presencia es una aptitud tan valorada para los counsellors: el componente relacional. La presencia es para muchos autores un componente esencial para que se dé una relación profunda y verdadera en la relación terapéutica.

Es importante resaltar este componente relacional de la presencia para no caer en el error de pensar que poner demasiado énfasis en la presencia del counsellor va de alguna manera en contra del principio de *terapia centrada en el cliente*. Podría parecer que al focalizarse demasiado en la presencia del counsellor se difumina el yo de la persona ayudada. Si bien esta precaución es digna de tener en cuenta para evitar extremos y desviaciones, la evidencia sugiere que el desarrollo de la presencia del counsellor favorece el vínculo y la relación ayudando a que el encuentro terapéutico se produzca a un nivel más profundo.

Martin Buber destaca en su libro clásico sobre la relación: *Yo y tú* (Buber, 1984) que el estado de presencia es uno de los factores principales para que se produzca una verdadera relación personal: “el instante realmente presente y pleno, sólo existe si hay presencia, encuentro y relación. La presencia nace cuando el *Tú* se torna presente” (p.14).

Desde esta perspectiva, la presencia no es obstáculo para el verdadero vínculo sino más bien causa y consecuencia del verdadero encuentro. Geller y Greenberg (2002) expresan de una manera a la vez sucinta y categórica esta misma intuición: “Proponemos que el contacto relacional profundo sólo es posible con la presencia” (p.84).

La investigación sobre la presencia en diferentes áreas

El estado de presencia ha sido estudiado en diferentes ámbitos de profesiones de relación de ayuda. Se podrían representar estas áreas como diferentes círculos concéntricos de más alejados a más cercanos al tema que tocamos. En el círculo más alejado, la presencia ha sido estudiada en el entorno sanitario donde diversos estudios estudian este aspecto en el área de la enfermería o de los cuidados paliativos.

En un círculo más interior y más relacionado con este estudio, aparecen artículos que hablan de la presencia en el área de la psicología. Muchos de estos estudios tienen que ver con la llamada tercera ola de la psicología cognitivo conductual, de aceptación y compromiso, que ha sido influida por la psicología budista y el mindfulness. Muchas otras escuelas de la

psicología también valoran el estado de presencia como la psicología transpersonal, que incluye la dimensión espiritual de la persona, la psicología existencial o la gestalt. En el centro más interior del círculo estarían los estudios que vinculan la presencia terapéutica con las actitudes del counselling, que es el tema principal que trata este estudio.

Investigaciones sobre presencia en el ámbito sanitario

Comenzaremos el análisis de la bibliografía existente de la presencia y las profesiones de ayuda con el entorno sanitario, donde en un artículo firmado por varios médicos de diferentes áreas como la oncología o los cuidados paliativos (Oliver, Rivera-Rivera, Monje y Specos, 2020) se ha estudiado la presencia en el contacto con el paciente y también como una manera de prevenir el burn-out.

En la medida que trabajamos desde una conciencia despierta, presente, ecuánime y compasiva, podremos establecer relaciones sanadoras para los pacientes y vivir experiencias transformadoras para ambos. Así el autocuidado deja de ser algo “que hacer” al salir del trabajo, para convertirse en una forma de ser, estar y experimentar en él mismo. (p.73)

La visión que estos autores desde el ámbito de la medicina tienen de la presencia va muy en la línea con este trabajo, como muestra la siguiente cita que relaciona la presencia con una de las actitudes de Rogers, la empatía.

La “presencia” está asociada con la empatía y la compasión, pero es diferente y previa a ambas. Es la plataforma donde éstas pueden expresarse, una vez establecido el contacto y creada la conexión con el paciente, co-creando un espacio relacional que permite que fluya la seguridad y la confianza. (p. 82)

Este artículo incide con contundencia en la importancia de que los profesionales de la relación de ayuda se entrenen en potenciar la presencia: “Desde esta perspectiva se entiende la necesidad de que el propio profesional cultive y desarrolle su equilibrio emocional, su presencia, su capacidad de aportar a la relación terapéutica el máximo potencial de ayuda en forma de *presencia*” (p.82).

Rivas-Flores (2018), como sanitario, también aprecia la importancia y la necesidad de la presencia, que se expresa, desde la escucha y se manifiesta en la *philia* (amor hacia su paciente), motivo por el que la sola presencia, se convierte en medicamento para el enfermo:

El sanitario debe saber que, cuando está frente al paciente, actúa como el primer medicamento. Por su sola presencia, por su amistad –filia– con el paciente, logra la comunicación necesaria para infundirle fe y esperanza, ingredientes que no fabrica ninguna industria y que dependen solo del médico.

En el ámbito de la enfermería también se han publicado diferentes estudios sobre la presencia terapéutica. En esta área destaca un trabajo (Fingfeld-Connett, 2006) en el que se analizan catorce estudios diferentes producidos entre 1984 y 2005 que estudian la relación entre la presencia terapéutica de los profesionales de enfermería y el vínculo con los pacientes. Este trabajo refleja el amplio número de artículos existentes en el área de la enfermería que se interesan por el estudio de la presencia terapéutica. Las conclusiones del trabajo de Fingfeld-Connett (2006) también son dignas de mención.

La presencia es un proceso interpersonal que se caracteriza por la sensibilidad, el holismo, la intimidad, la vulnerabilidad y la adaptación a circunstancias únicas. Promueve un aumento en el bienestar mental tanto para los profesionales de la enfermería como los pacientes y mejora el bienestar físico de estos últimos. (p.4)

Como se puede observar este estudio considera que la presencia constituye un elemento “interpersonal” positivo, es decir, un componente que mejora la calidad de la relación.

Estudios sobre la presencia en el ámbito de la psicología

En el campo de la psicología se ha investigado la presencia terapéutica desde muchas escuelas diferentes. Realizar un análisis exhaustivo de la extensa bibliografía que existe en este ámbito excede los límites de este trabajo, pero sí es apropiado mencionar algunas de las escuelas más importantes que han estudiado la presencia terapéutica.

En la psicología actual las terapias llamadas de aceptación y compromiso, de corte cognitivo conductual, son las que más están investigando sobre la presencia debido a la importancia que otorgan al mindfulness o atención plena.

Tradicionalmente, la psicología existencial también se ha interesado por la presencia por su foco en el ser. Como afirma Krug (2009) en su trabajo: “James Bugental e Irvin Yalom, notables psicoterapeutas existenciales y educadores, ambos enfatizaron un método psicoterapéutico que cultiva la presencia” (p.1). Esta escuela identifica la presencia con la sensación de ser, de existir. Un estado que es buscado para el terapeuta pero que también se busca como objetivo de la terapia. Es decir, en esta escuela, como en la de aceptación y compromiso, uno de los objetivos del proceso terapéutico es que el paciente viva más en el presente y en contacto con su ser, con su presencia. Bugental es categórico a este respecto: “La presencia es el sine qua non de la más profunda y vitalmente transformadora psicoterapia” (citado en Krug, 2009).

Hay muchas otras escuelas que, como la gestalt mencionan la importancia de estar en el aquí y ahora y conectar con el estado de presencia. La psicología transpersonal que nace con el trabajo del famoso psicólogo Abraham Maslow presta también una atención muy focal al estado de presencia. Esta escuela también tiene muchos lazos con las tradiciones orientales en su intento de integrar la dimensión espiritual de la persona y la psicología.

Las actitudes del counselling

El foco principal de este trabajo es el estudio de la presencia terapéutica. Sin embargo, se quiere ver su relación con las actitudes del counselling, parece oportuno explicar, aunque sea brevemente, en qué consisten estas actitudes de empatía, autenticidad y aceptación incondicional de las que habla Rogers. La primera vez que las nombra es en el artículo publicado en 1957 ya mencionado, donde se refiere a ellas como las “condiciones necesarias” para que exista una buena relación de ayuda.

Esta parte del trabajo, donde se explican las actitudes del counselling, se apoya principalmente en el libro *Introducción al Counselling* de José Carlos Bermejo (2011). Libro donde aparece una cita en la que Rogers ofrece una descripción condensada de las actitudes.

Como terapeutas, adoptamos ciertas actitudes sin consultar antes al cliente. Hemos descubierto que la eficacia del terapeuta aumenta si: a) es auténtico, integrado y real en la relación; b) acepta al cliente como persona independiente e individual y admite cada uno de sus aspectos fluctuantes a medida que este los expresa y c) su comprensión

sensible y empática le permite ver el mundo a través de los ojos del cliente. (citado en Bermejo, 2011, p.66)

Empatía

La primera de las actitudes del counselling que explica Bermejo (2011) es la empatía:

La empatía es la actitud en virtud de la cual, una persona hace el esfuerzo cognitivo, afectivo y conductual por captar, de la manera lo más ajustada posible, la experiencia ajena, sus necesidades, los significados que las cosas tienen para ella, sus sentimientos, los valores que la habitan, las dinámicas que actualiza, las expectativas y deseos que le mueven, así como los recursos con los que cuenta (...). La empatía, por tanto, no es lo mismo que la simpatía (gentileza), ni siquiera en el sentido etimológico («sentir con»). Cuando una persona, queriendo comprender a otra, experimenta sus mismas emociones, entonces estamos ante el significado etimológico de la «simpatía». No es el objetivo de la empatía lograr experimentar los sentimientos ajenos, sino captarlos (junto con las necesidades, los recursos, etc.), de la manera lo más ajustada posible a como son vividos. Una particular atención se ha de prestar a no confundir la empatía con la proyección de los sentimientos que experimenta el *counsellor* o de los significados que sucesos semejantes pudieron tener para él. (p. 74)

En otro lugar, Bermejo (2018) afirma que la empatía puede ser ejercida voluntariamente, aunque también tiene que ver con la manera de ser.

Asimismo, somos del parecer de que la empatía es un proceso activo, consciente e intencional y que, por tanto, puede ser activado voluntariamente. Ello no impide que agentes expertos tengan una particularidad facilidad para disponerse en actitud empática, hasta ser algo automático, <<un modo de ser>>. (p.44)

Una definición que complementa esta ofrecida por Bermejo es la de Barceló (2012).

Consiste [la empatía] en la percepción por parte del facilitador del mundo interno de la persona facilitada con una actitud de escucha profunda y activa para recoger con exactitud los significados personales que experimenta, en el momento, la persona ayudada y comunicar esta comprensión. Cuando una persona se siente escuchada

empáticamente llega a comprender con más precisión el fluir de sus propias experiencias. (p. 130)

Consideración positiva y aceptación incondicional

La segunda actitud que explica Bermejo es la consideración positiva y la aceptación incondicional, que para él es un elemento de gran importancia para que se dé una relación de ayuda efectiva.

Aquí se apoya uno de los pilares fundamentales del counselling: en la consideración de que la persona a la que se pretende ayudar no es sólo depositaria de dificultades, sino que tiene recursos para afrontar la adversidad. «Creo en ti» sería uno de los puntos de partida de toda forma de counselling. Creo que tienes posibilidades para crecer, para identificar tus dificultades y tus recursos, para ponerlos en marcha, para despertar «el curador interior», para adoptar conductas saludables, para integrar los límites, para vivir sanamente lo que no se puede cambiar.

La visión positiva de la persona es, en el fondo, el reconocimiento de que el protagonismo en el proceso de counselling está centrado en la persona del ayudado. Él es quien ha de conducir su vida con autonomía; valorando, sí; dejándose confrontar, sí; pero, en el fondo, la persona tiene posibilidad de tender hacia el bien, crecer y decidir en sintonía con su propia escala de valores, confrontando en ocasiones con la del counsellor. (p.70)

Barceló (2012) también explica en qué consiste la aceptación incondicional:

La segunda condición actitudinal para la creación del clima psicológico adecuado para el crecimiento y la eficacia la constituye la aceptación, el aprecio o la consideración positiva incondicional. Cuando el facilitador consigue sentir una actitud positiva y de aceptación hacia la persona facilitada es más probable el crecimiento y el cambio. Se trata de disponernos a aceptar que la persona facilitada pueda experimentar y expresar sus propios sentimientos y que éstos no serán juzgados ni manipulados sino considerados como parte significativa del organismo. (p.130)

Autenticidad

Por último, Rogers explica en qué consiste en esencia la tercera actitud del counselling, la autenticidad.

He descubierto que cuanto más auténtico puedo ser en la relación, tanto más útil resultará esta última. Esto significa que tengo que tener presentes mis propios sentimientos y no ofrecer una fachada externa, adoptando una actitud distinta de la que surge a un nivel más profundo o inconsciente. Ser auténtico implica también la voluntad de ser y expresar, a través de mis palabras y mi conducta, los diversos sentimientos y actitudes que existen en mí. (...) Sólo mostrándome tal cual soy puedo lograr que la otra persona busque con éxito su propia autenticidad. (citado en Bermejo 2011, p.83)

Barceló (2012) también explica esta actitud:

La tercera condición facilitadora consiste en la actitud denominada autenticidad, coherencia o congruencia. Es la actitud de ser sí mismo. Llegar a ser persona es llegar a ser uno mismo. Ser uno mismo trae aparejado el proceso de ir desposeyéndonos de máscaras y roles. Implica presentarnos en la relación facilitadora siendo como uno realmente es, sin interferencias entre ser mi yo auténtico y mi yo que me gustaría ser. (p.138)

Ahora que se ha definido la presencia terapéutica y se han explicado las actitudes del counselling, se estudiará si existe una relación entre estos conceptos.

La presencia terapéutica y las actitudes del counselling propuestas por Rogers

Esta parte del trabajo va a centrarse en el objetivo principal del estudio: dilucidar si existe una relación entre la presencia terapéutica y el counselling. Para ello se estudiará si las actitudes de empatía, autenticidad y aceptación incondicional tienen conexión con la presencia terapéutica. Geller y Greenberg (2002) sostienen que varios estudios han planteado esta cuestión llegando a diferentes conclusiones. La presencia terapéutica ha sido considerada, en algunos estudios, como una cuarta actitud que complementaría las otras tres propuestas por Rogers. Otros trabajos consideran, en cambio, que la presencia terapéutica es, en realidad, una mezcla de las tres actitudes del counselling.

Una de las maneras en las que la presencia interacciona con las actitudes de Rogers, según Geller y Greenberg (2002), es a través de la receptividad y apertura que proporciona.

La posición receptiva que genera la presencia permite al terapeuta incorporar la experiencia del cliente, estar abierto a lo que se presenta en el momento, y proporciona el marco para poder estar más alerta y sintonizado con la escucha y la detección cinestésica del cliente. La receptividad es necesaria para que los terapeutas estén abiertos y en sintonía con lo que se está experimentando y, por lo tanto, es la base para que puedan darse una comprensión, aceptación y congruencia adecuadas. (p.84)

En los siguientes apartados se va a analizar cómo se relaciona la presencia terapéutica con cada una de las actitudes del counselling.

La presencia terapéutica y la empatía

La empatía es una actitud que se mueve entre dos polaridades. Una sería la frialdad o ausencia de consideración del otro y la otra la de la identificación que sería una ausencia de distancia o separación de lo que el otro siente y sobre todo de su sufrimiento. El primer extremo no permite que la persona escuchada se sienta comprendida, el segundo provoca que al counsellor le abrume el sufrimiento de la persona que escucha, se cierre y no pueda atenderle con la apertura necesaria. Mantener la distancia justa, es la clave de esta presencia, como nos expresa el ejemplo de los erizos, que fue expuesto por el filósofo Schopenhauer, y que también utilizó Freud, en su *Psicología de las masas y análisis del yo*; cuando llega el frío del invierno se juntan unos a otros para darse calor, pero al mismo tiempo mantienen la distancia adecuada para no pincharse, para no dañarse los unos a los otros.

La presencia aparece como el elemento que resuelve esta aparente dualidad al permitir una cercanía mediada por el espacio interpersonal que genera la presencia. El counsellor puede, desde este estado de presencia, acercarse a la persona ayudada y comprenderla sin verse desbordado por el sufrimiento o la emoción. Geller y Greenberg (2002) lo explican de la siguiente manera:

Con la presencia, el terapeuta está lo más cerca posible de la experiencia del cliente, manteniendo un sentido de sí mismo como separado y completo (...) desde el que el

terapeuta puede entrar plenamente en la experiencia de los clientes sin ser abrumado. (p.84)

La capacidad de estar en el presente puede, también, ayudar al counsellor a gestionar el momento posterior al encuentro terapéutico y reponerse, recargar la energía y reconectar con su centro.

Barceló (2012) también relaciona la presencia y la empatía y considera que lo que él llama la “presencia silenciosa” del counsellor es un componente básico de la verdadera escucha y la empatía.

El facilitador empático sabe permanecer en silencio, con un silencio activo y cálido, y es capaz de manifestar esta presencia silenciosa a través de la disposición de su conciencia que transmite energía y vincula las profundidades del proceso interno del otro. Para ejercer la empatía desde la actitud es preciso entrenarse a través de las destrezas del saber escuchar activamente. Un facilitador no puede ser empático si no sabe escuchar. Esta escucha activa no tiene nada que ver con el simple oír al otro. Se trata de una escucha total y profunda que abarca la generalidad y la integridad del otro, de todo el interior del otro. Y este abarcar completamente al otro por la escucha ayuda al facilitador a interiorizar la experiencia del otro y a permanecer junto a su proceso experiencial. (p.135)

Geller (2013) considera que la presencia es condición necesaria para la empatía y afirma que sin presencia un counsellor no puede ser empático. Sin embargo, también sostiene que la presencia no es una condición suficiente para la empatía. Es decir, puede darse el caso de que un counsellor esté abierto y presente pero no sea empático.

Los terapeutas pueden estar presentes sin ser empáticos. Aunque la presencia terapéutica es un primer paso hacia la empatía, y es necesaria para que se produzca la empatía. Con el fin de entender y reflejar empáticamente lo que el cliente está experimentando, el terapeuta necesita primero estar en una postura abierta y receptiva. Por lo tanto, el terapeuta puede estar presente sin ser empático, puede estar presente para ser empático, y puede estar presente mientras es empático. Sin embargo, el terapeuta no puede ser empático sin estar presente. (p.211)

La presencia terapéutica y la aceptación incondicional

Según Barceló (2012), la aceptación incondicional del ayudado tiene que ver con el clima acogedor que se crea a través de la presencia.

Lo más importante en la facilitación es la creación de un clima de seguridad y libertad psicológica en la que el *client* se sienta profundamente aceptado y comprendido. Para hacer posible este clima, el facilitador ha de tener interiorizada (disponer de —desde sí mismo—) una manera de estar presente, una actitud nuclear de presencia vivencial, una actitud de enfoque. Estar presente o en actitud de enfoque significa estar conectado con uno mismo, con el referente directo, tocar nuestro núcleo interno. Situarnos desde nuestro adentro para permitir el despliegue de nuestra propia tendencia actualizante que conectará con el referente nuclear del entrevistado como persona en proceso. Esta presencia vivencial significa intervenir desde la actitud, no desde la habilidad (p.123).

La presencia del counsellor es, según Barceló (2012), una de las maneras por las que se manifiesta su afecto y compasión por la persona que acompaña y por lo tanto es un elemento clave para que se sienta comprendido y aceptado.

Si las personas perciben esta presencia afectiva del facilitador experimentan, de manera gradual, un clima permisivo que incita al desenmascaramiento de barreras psicológicas y favorece la autoaceptación y la autoestima (...) Se trata, en fin, de intentar ser más cálidos en nuestras relaciones y en querer transmitir auténticamente, con nuestra presencia, amor y afecto. (p.138)

La presencia terapéutica y la autenticidad

La autenticidad solo es posible si una persona está en contacto con su propio ser y presente para sí y para los demás. Greenberg y Geller (2001) afirman que la relación entre presencia terapéutica y autenticidad no ha sido muy estudiada en los trabajos académicos. En este estudio, se afirma que la presencia terapéutica lleva a una mayor autenticidad del terapeuta.

En nuestra opinión, la autenticidad es un aspecto de la presencia terapéutica y fluye de la presencia terapéutica, pero no abarca completamente la experiencia total de la

presencia. Sin embargo, cuanta más presencia tenga el terapeuta, más auténtico será en su experiencia y en sus respuestas. (p.163)

Según este estudio, la relación entre presencia terapéutica y autenticidad es la siguiente:

La presencia terapéutica precede a la autenticidad en el sentido de que el terapeuta primero debe estar presente para ser receptivo y contactar con la plenitud de la experiencia inmediata del cliente y su propia experiencia inmediata para comprender lo que se está experimentando y cómo responder. La experiencia que se recibe, y se experimenta, resuena en el cuerpo del terapeuta y se experimenta en forma de sentimientos, palabras o imágenes. Ser auténtico en este punto implica atender interiormente a lo que se está experimentando en el momento. Como dijimos, un aspecto clave de la autenticidad consiste en estar abierto y consciente del flujo continuo de experiencia interna de uno. Aquí el terapeuta utiliza su sentido corporal como una herramienta de navegación para responder al cliente. Si el terapeuta no estuviera presente y, por lo tanto, no estuviera completamente abierto e involucrado, no estaría accediendo a la rica fuente de experiencia que le permite tomar una decisión de una fracción de segundo de cómo responder a esta experiencia. (p.164)

Enseñar la presencia terapéutica a los counsellors

Este trabajo tiene la intención de incluir un componente práctico y ofrecer, de esta manera, algunas recomendaciones que sirvan para mejorar la competencia de los counsellors. El análisis de la bibliografía encontrada indica que la presencia terapéutica es efectiva para potenciar las actitudes básicas del counselling. Entrenando la presencia se pueden entrenar estas actitudes que forman el núcleo de lo que Rogers llamaba las condiciones necesarias para que se ofrezca una buena relación de ayuda, mejorando, de esta manera, la competencia de los counsellors.

El estudio de Geller y Greenberg (2002) será útil para indicar cómo se pueden preparar los counsellors para conectar con el estado de presencia antes de una sesión, durante la sesión y también de qué manera pueden realizar ejercicios en la vida cotidiana que fortalezcan su conexión con el presente.

Practicar la presencia antes de una sesión

Uno de los métodos que explican Geller y Greenberg (2002) en su estudio para practicar antes de una sesión consiste en utilizar técnicas que ayudan a conectar con el presente, como por ejemplo, prestar atención a la respiración durante unos minutos.

También plantean la estrategia de *crear un espacio*, que consiste en hacer un esfuerzo para dejar a un lado preocupaciones, expectativas y juicios personales para cultivar una actitud de apertura e interés.

Geller (2013) ofrece algunas recomendaciones que tienen que ver con crear algún tipo de gesto o ritual.

Puede ser útil tener un simple gesto o actividad para abrirse a la presencia al comienzo de un día de terapia o para liberarse de cualquier emoción o estrés residual al final del día. Esto podría incluir tomarse un momento para hacer una pausa en el despacho con la intención de estar lo más presente posible con el cliente. Podría ser útil sentir los pies en el suelo y conectarse a la respiración, mientras se libera cualquier estrés o emoción residual, visualizando como se diluye a través del cuerpo y los pies y es absorbida por el suelo. Un ritual también puede ser un acto físico de abrirse a la presencia, como participar en una postura de yoga como la postura del árbol, encender una vela (y apagarse al final del día), tocar un ritmo simple en un instrumento o visualizar la limpieza de un espacio interior con la intención de hacerse presente.

(p.218)

Entrenar la presencia en la vida cotidiana

En la vida cotidiana la presencia se puede practicar realizando pausas de quietud y silencio (Geller, 2013).

Si solo hubiera una manera de trabajar para cultivar la presencia, sería hacer una pausa. Tomarse un momento para hacer una pausa es esencial para frenar lo suficiente como para notar lo que estamos experimentando o lo que está bloqueando nuestra capacidad de estar completamente aquí con nosotros mismos o con alguien más. Las pausas frecuentes a lo largo del día, acompañadas de respiración intencional y consciente, pueden ayudar a ralentizar nuestro ajetreo interno y crear una conciencia más profunda de nuestra experiencia. (p.217)

Geller (2013) también aconseja realizar las actividades con mayor lentitud prestando atención a las actividades cotidianas que se realizan.

Otra forma de incluir pausas para mejorar la conciencia y la presencia es integrar una práctica diaria de "ralentización" en la vida. Cualquier actividad (caminar a la oficina o a clase, lavar los platos...) y ralentizándola a la mitad del ritmo, para notar más los aspectos sutiles de esa experiencia. También hacer una pausa y respirar a intervalos regulares cada vez que se vea algún objeto común utilizándolo como señal de stop (por ejemplo, cada vez que se alcanza el picaporte para abrir cualquier puerta en el hogar), todo ello creará un espacio para que la presencia comience a emerger. (p.217)

Todas estas maneras de entrenar la presencia están muy relacionadas con la práctica del mindfulness. Esta práctica consiste en prestar atención a la respiración o a las sensaciones que entran por los sentidos (sensaciones físicas, sonidos, olores...) para conectar con el presente. Como hemos visto, la capacidad para estar presente está muy conectada con el desarrollo de la presencia. Geller (2013) ofrece otra práctica sencilla que consiste en contarla respiración.

Una forma de invitar a la presencia es profundizar y ralentizar la respiración. Tomar respiraciones más largas y lentas permite un descenso en la frecuencia cardíaca y, por lo tanto, puede condicionar el cuerpo para que sea más fácil que surja la presencia. (p.217)

Cultivar la presencia en el momento de la sesión

Geller (2013) también explica cómo mantener el estado de presencia durante la sesión.

Cuando está en presencia terapéutica, el terapeuta está involucrado en un proceso momento a momento en el que oscila simultáneamente ser receptivo atendiendo internamente a su propio flujo de experiencia y contactando al mismo tiempo con la experiencia del cliente. (...) La experiencia de la presencia terapéutica comienza con los terapeutas sintiéndose enraizados en sí mismos. Desde este lugar, pueden estar completamente inmersos en la experiencia de su cliente, mientras experimentan una sensación de expansión interior y amplitud. Ese estar conectado a tierra, e inmerso en

una sensación de amplitud debe ir acompañado de la intención de estar presente con y para el cliente, de estar involucrado en su proceso de curación. (p.215)

El apéndice al final del trabajo incorpora más ejercicios prácticos que pueden ser usados por que los counsellors fomenten el estado de presencia.

Conclusiones

Una vez analizada la bibliografía presentada es posible responder a las preguntas planteadas en los objetivos del trabajo. Los artículos estudiados sugieren que hay una estrecha relación entre la presencia terapéutica y el counselling, lo que confirma la primera hipótesis de este estudio.

La bibliografía analizada sugiere, además, una relación entre la presencia terapéutica y las tres actitudes del counselling lo que confirma la segunda hipótesis del trabajo. La presencia terapéutica afecta a la empatía porque permite que el counsellor pueda aproximarse a la experiencia del cliente sin verse desbordado por la intensidad de sus emociones (Geller y Greenberg, 2002). Además, la presencia también se relaciona con la capacidad de generar un silencio acogedor y la habilidad de escucha necesarias para que se pueda dar la empatía (Barceló, 2012). Los estudios sugieren la necesidad de que el counsellor esté activamente presente con todo su ser para que pueda haber contacto empático (Geller, 2013).

Los estudios analizados también sugieren que la presencia terapéutica está relacionada con la aceptación incondicional porque ayuda a crear un clima de seguridad y libertad que favorece que el cliente se sienta comprendido y aceptado (Barceló, 2012). La presencia del counsellor, además, puede tener un tono afectivo que favorezca la autoaceptación del cliente (Barceló, 2012).

Por último, hay evidencia (Greenberg y Geller, 2001) de que la presencia terapéutica también favorece la autenticidad. El counsellor necesita estar en el presente y ser consciente de la información que le llega sobre su propio mundo emotivo y el del ayudado para poder ser auténtico. De esta manera, la presencia terapéutica sería una especie de prerrequisito para que se pueda dar una actitud de autenticidad.

Los estudios también confirman la tercera hipótesis objeto de estudio y afirman que la presencia terapéutica puede ser entrenada, a la vez que muestran cómo hacerlo. La presencia

puede ser entrenada antes de cada sesión, mantenida durante la sesión y también puede ser practicada en la vida cotidiana mediante pausas dedicadas a la quietud y el silencio o mediante la práctica de la atención plena (Geller 2013).

Se puede concluir, por tanto, que el desarrollo de la presencia terapéutica es un elemento importante a tener en cuenta en el desarrollo de las aptitudes de un counsellor y de las personas que se dedique a una profesión de ayuda. Además, esta presencia puede ser entrenada y existen diferentes ejercicios para hacerlo. En el anexo de este trabajo se muestran algunos ejemplos.

Futuras líneas de investigación

En la bibliografía analizada en este trabajo se observa que la manera habitual de fomentar la presencia del profesional de ayuda es usando técnicas que en gran medida han sido adaptadas de la tradición budista. El motivo es que esta tradición a través del conocido mindfulness fomenta la capacidad de estar en el presente y, como se ha visto en este trabajo, estos ejercicios ofrecen una manera muy directa de fomentar el estado de presencia terapéutica.

Una pregunta de interés que puede surgir es si hay otros métodos para fomentar la presencia terapéutica que hayan surgido en la tradición occidental, por ejemplo, en la tradición cristiana. La manera en la que san Pablo inicia la segunda carta a los Corintios parece responder de alguna manera a esta pregunta: “Bendito sea Dios (...) que nos consuela en todos nuestros sufrimientos, para que nosotros podamos consolar a todos los que sufren con el consuelo que nosotros mismos recibimos de Dios” 2 Cor. 1:3-4 (Biblia san Pablo).

En un capítulo que habla sobre psicología y espiritualidad, Anselm Grün (2012), menciona la posible confluencia entre la espiritualidad cristiana y la psicología.

Es reconfortante ver como muchos psicólogos se interesan hoy por la mística. Por desgracia, la mística cristiana no les es lo bastante familiar y por eso prefieren referirse a la mística oriental. Para mí es un cometido importante describir nuestra mística cristiana y recorrer nuestro propio itinerario místico de tal manera que se haga comprensible a la gente y estimule su deseo profundo de transformación y curación interior. (p.112)

Existe ya el llamado counselling cristiano (Gubi, 2001, 2007) que utiliza un marco explícitamente cristiano y donde se utiliza por ejemplo la oración en el trato con el cliente, el

cual generalmente también es cristiano. Pero lo que quizás ha sido menos estudiado es si hay maneras de profundizar en el estado de presencia para un counsellor cristiano que mantenga su cristianismo en la esfera privada sin mostrar necesariamente de manera explícita sus creencias. Sería la manera de ofrecer un asesoramiento de counselling tradicional abierto a todo el mundo sean cuales sean sus creencias.

Desde esta orientación, la relación entre presencia y espiritualidad cristiana podría ser un puente para que la dimensión espiritual influya de manera implícita en el encuentro terapéutico. Esto podría conectar, contemplación y acción, oración y servicio, en personas que quieran unir su vocación de la ayuda a los demás con su fe.

En la tradición contemplativa cristiana, una de las prácticas más importantes tiene que ver con la atención a la presencia de Dios, lo que san Juan de la Cruz llama la advertencia amorosa. Sería interesante estudiar si esta presencia es semejante a la presencia terapéutica o es de otra índole totalmente diferente y que pueda ser incluso más sanadora que la mera presencia terapéutica de la que venimos hablando.

Si esto fuera así, la perspectiva cristiana podría añadir un elemento de humildad a la ecuación al incluir la dimensión de la gracia y reflejar que la presencia no surge directamente del counsellor, ni es creada directamente por su esfuerzo. La idea de que la presencia es en el fondo la presencia de Dios en el corazón de una persona, también alejaría la idea de que es una posesión del counsellor e incidiría en el componente relacional de la presencia.

Anexo: ejercicios prácticos para fomentar la presencia terapéutica

Los siguientes ejercicios han sido tomados del artículo de Geller (2013): “Therapeutic presence: an essential way of being”.

Consciencia de la respiración I

Este ejercicio de consciencia de la respiración puede hacerse en una postura relajada pero erguida:

- Primero, tome algunas respiraciones, contando hasta tres en la respiración y cuatro en la respiración de salida.
- Ahora alargue el tiempo de la inhalación y exhalación, por ejemplo, inhalando durante cinco segundos, haciendo una pausa breve y exhalando durante un poco más de tiempo que su inhalación (es decir, ocho segundos).
- Permítase visualizar su respiración cada vez más profunda, más lenta y más relajada – continuar durante cinco minutos.
- Abra los ojos y tome consciencia de cómo se siente en este momento.

Consciencia de la respiración II

Ejercicio de consciencia de la respiración para momentos antes de cada sesión, o tal vez después de una sesión particularmente difícil. En una postura relajada pero erguida:

- Siéntese en una posición cómoda con los ojos cerrados.
- Primero tome unas cuantas respiraciones, contando hasta tres en la respiración, y cuatro en la salida.
- Tome consciencia del ritmo de la inhalación y de su exhalación.
- Comience preguntándose "qué hay entre sentirme completamente presente y a gusto en este momento" y espere a ver qué problemas surgen. Pase un momento con cada uno.

Despejar un espacio

Despejar un espacio interior implica dejar de lado las propias necesidades, preocupaciones, problemas y agenda, con el fin de ser abierto y accesible al cliente y la

profundidad de su experiencia, sin suposiciones o presupuestos (Geller y Greenberg, 2012; Gendlin, 1978, 1996). Es una práctica consciente e intencional que es útil antes de comenzar el día, por unos momentos antes de cada sesión, o tal vez después de una sesión particularmente difícil.

- Siéntese en una posición cómoda con los ojos cerrados.
- Tome conciencia del ritmo de la inhalación y exhalación de su respiración.
- Comience preguntándose " qué hay entre sentirme completamente presente y a gusto en este momento" y espere a ver qué problemas surgen. Dedique un momento a cada problema que pueda surgir, hasta que se concentre intuitivamente en un problema en particular.
- Tome conciencia de cómo siente ese problema en su cuerpo; dese cuenta de las sensaciones físicas asociadas con el problema y simplemente nombrelas (tirantez en la mandíbula, mariposas en el estómago, hoyo en pecho, etc).
- Pregúntese por la sensación intuitiva o sensación sentida de todo el problema. Encuentre palabras o una imagen para la sensación o el sentido de todo el problema (como asustado, confundido, frustrado).
- Ahora visualice poner ese problema en una caja o en un estante, dejando todo el sentido de ese problema a un lado (o use otras imágenes como dejar ir el problema por un río).
- Continúe este proceso hasta que todos los problemas hayan sido nombrados, reconocidos, sentidos y dejados de lado temporalmente.
- Después de pasar unos momentos notando y liberando barreras a la presencia, revise el interior para ver si hay una sensación de presencia de fondo o un espacio despejado en el interior.
- Observe cómo se siente y descanse por un momento en ese sentido de presencia.

Centrarse y enraizarse

Los siguientes ejercicios pueden ayudar a apoyar la experiencia de enraizamiento y centramiento:

- Camine con los pies paralelos entre sí, firmemente apoyados en el suelo.
- Cierre suavemente los ojos y respire directamente en el centro de su cuerpo.

- Lleve su conciencia a sus pies, sintiendo el lugar de contacto donde los pies se encuentran con el suelo.
- Mueva sus pies suavemente hacia adelante y hacia atrás y de lado a lado para establecerse hasta que descanse en un lugar conectado a tierra y centrado.
- Ahora sostenga la columna vertebral en posición vertical y alineada, imagine una cuerda en la parte superior de su cabeza que le tira en posición vertical desde arriba. Siente tus pies firmemente plantados en el suelo y tu cabeza erguida y alineada con el resto de tu cuerpo.
- Ahora lleve su conciencia a su centro de gravedad, en el centro de su pelvis. Descanse en ese centro durante unos minutos, respirando directamente desde el centro de su cuerpo.

Enraizamiento: Meditación del árbol

- Pause, relaje sus ojos y conecte con su respiración.
- Al inhalar, imagine el aire fresco y limpio que llena todo su cuerpo. Mientras exhala imagine que el estrés y la tensión caen a través de las plantas de los pies.
- Ahora invite a su conciencia al lugar de contacto donde las plantas de los pies se encuentran con el suelo.
- Visualice las raíces que crecen desde debajo de los pies (o la base de la médula espinal si está sentado). Visualice las raíces que se introducen profundamente en el suelo, yendo debajo del suelo, a través de capas de tierra y lecho de roca, empujando profundamente en la tierra.
- De conciencia al cuerpo, imaginando que las piernas y el cuerpo son como el tronco de un árbol.
- Visualice sus brazos y cabeza como si fueran las ramas del árbol, sabiendo que mientras se balancean y se mueven por el viento y el clima cambiante, mantienen una solidez y una base inquebrantable en los pies por su conexión profunda con la tierra.

Las siguientes son otras dos imágenes que pueden apoyar esta postura. La primera es visualizar las piernas y la columna vertebral como si fueran un poste plantado firmemente en el suelo. Imagine el torbellino de experiencia a su alrededor, pero sin tocar la firmeza del poste centrado y fuertemente plantado en el suelo. La segunda es imaginarse a sí mismo como si fuera una montaña, de pie firme en la base, inquebrantable. Sea consciente de los diversos cambios climáticos y tormentas, que no pueden quebrar la estabilidad y la fuerza de la montaña.

Referencias

- Baldwin, M. (2000). Interview with Carl Rogers on the use of self in therapy. En M. Baldwin (Ed.), *The use of self in therapy* (2ª ed., pp. 29–38). New York: The Haworth Press.
https://doi.org/10.1300/J287v03n01_03
- Barceló, T. (2012). Las actitudes básicas rogerianas en la entrevista de relación de ayuda. *Miscelánea Comillas: Revista de Ciencias Humanas y Sociales*, 70(136), 123–160.
- Benito Oliver, E., Rivera Rivera, P., Yaeger Monje, J. P., y Specos, M. (2020). Presencia, autoconciencia y autocuidado de los profesionales que trabajan con el sufrimiento. *Apuntes de Bioética*, 3(1), 72–88. <https://doi.org/10.35383/apuntes.v3i1.399>
- Bermejo, J. C. (2011). *Introducción al Counselling* (3º ed.). Santander: Sal Terrae.
- Bermejo, J. C. (2014). Presencia plena. *Rev. Chil. Endocrinol. Diabetes*, 7(2), 64–65.
 Descargado de: http://www.revistasoched.cl/2_2014/6.pdf
- Bermejo, J. C. (2018). *Counselling humanista: cómo humanizar las relaciones de ayuda*. Madrid: San Pablo.
- Buber, M. (1984). *Yo y tú*. Buenos Aires: NuevaVisión.
- Colosimo, K. A., & Pos, A. E. (2015). A rational model of expressed therapeutic presence. *Journal of Psychotherapy Integration*, 25(2), 100–114. <https://doi.org/10.1037/a0038879>
- Finfgeld-Connett, D. (2006). Meta-synthesis of presence in nursing. *Journal of Advanced Nursing*, 55(6), 708–714. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2648.2006.03961.x>
- Geller, S. M. (2013). Therapeutic Presence : An Essential Way of Being. In A. C. Cooper, M., Schmid, P.F, O'Hara, M. y Bohart (Ed.), *The Handbook of Person-Centred Psychotherapy and Counselling* (pp. 209–222). London: Palgrave Macmillan.
- Geller, S.M. (2020). Cultivating online therapeutic presence: strengthening therapeutic relationships in teletherapy sessions. *Counselling Psychology Quarterly*, DOI:10.1080/09515070.2020.1787348
- Geller, SM, & Greenberg, L. (2002). Therapeutic Presence: Therapists' experience of presence in the psychotherapy encounter. *Person-Centered & Experiential Psychotherapies*, 1(1) 71–86. Descarga: <http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/14779757.2002.9688279>

- Greenberg, L. S., & Geller, S. M. (2001). Congruence and the Therapeutic Presence. In G. Wyatt (Ed.), *Rogers' therapeutic conditions: Evolution, theory and practice* (pp. 148–166). Monmouth: PCCS books.
- Grün, A. (2012). *La mística: descubrir el espacio interior*. Santander: Sal Terrae.
- Gubi, Peter M. (2001). An exploration of the use of Christian prayer in mainstream counselling. *British Journal of Guidance and Counselling*, 29(4), 425–434. <https://doi.org/10.1080/03069880120085974>
- Gubi, Peter Madsen. (2007). Exploring the supervision experience of some mainstream counsellors who integrate prayer in counselling. *Counselling and Psychotherapy Research*, 7(2), 114–121. <https://doi.org/10.1080/14733140701342544>
- Krug, O. T. (2009). James Bugental and Irvin Yalom: Two masters of existential therapy cultivate presence in the therapeutic encounter. *Journal of Humanistic Psychology*, 49(3), 329–354. <https://doi.org/10.1177/0022167809334001>
- Rivas-Flores, F. (2018). *Inmunoterapia ética* . PPC.
- Rogers, C. (1957). Rogers conditions for therapeutic change. *Journal of Consulting Psychology*, 21(2), 95–103.