

Técnica psicoanalítica V

Consideraciones básicas sobre el análisis de las resistencias

Antonio SANCHEZ – BARRANCO

Ciudad Sanitaria Virgen del Rocío. Sevilla
U.N.E.D.

Las fuerzas que se oponen al trabajo analítico reciben el nombre de resistencias. Cada individuo se «resiste» de una manera peculiar, aunque existen patrones relativamente comunes en función del conflicto básico que subyaga, el momento evolutivo en que tuvo lugar y otra serie de influencias más o menos conocidas.

En este artículo nos ocuparemos del abordaje técnico con que ha de emprenderse el análisis de tales resistencias, ideas que se complementarán con una próxima aportación, donde nos centraremos en las reglas específicas que deben guiar tal labor.

Introducción

La situación analítica supone una intensa movilización de los conflictos inconscientes; a causa de ello el aparato psíquico del sujeto pone en marcha una serie de fuerzas con las que controlar tal hecho, dado que las formaciones de compromiso elaboradas han permitido un determinado equilibrio y ciertas satisfacciones sustitutivas. Pero también existen otras fuerzas que pueden actuar en favor del cambio y del trabajo analítico. Por consiguiente, es imprescindible evaluar cuáles son las fuerzas que estarían al lado del análisis y aquéllas otras que podrían torpedearlo.

Tal evaluación no sólo ha de centrarse en el diagnóstico clínico, sino también en otra serie de factores como los siguientes:

- 1) Grado de sintonía o distonía que el trastorno tiene para el yo del sujeto (ya se trate de un rasgo del carácter, de un síntoma, de una actitud, de un comportamiento, etc.). Este hecho suele estar estrechamente unido al nivel de motivación consciente al cambio, con la consiguiente disposición a abandonar los denominados «beneficios secundarios» (ventajas más o menos conscientes del trastorno).
- 2) La calidad del yo racional del paciente (aptitud para la introspección, para la comprensión, etc.),

así como su capacidad para soportar frustraciones.

- 3) El tipo de pulsiones que tratan de abrirse paso hacia lo motor, hacia el acto, así como las características de las defensas y resistencias que pueden entrar en juego.
- 4) Los caracteres generales del superyo: cómo cumple el sujeto sus obligaciones y deberes, qué niveles de culpa y masoquismo posee, cuáles son sus ideales.
- 5) El estilo de relaciones desinstintualizadas que el sujeto ha establecido a lo largo de su vida y que pudieran ponerse al servicio de la alianza terapéutica.
- 6) Una serie de factores complementarios, tales como edad, influencias familiares e institucionales, resultados de anteriores procesos terapéuticos, posibilidades económicas y de tiempo reales, etcétera.

Finalizada la evaluación, si se obtienen resultados adecuados, se pone en marcha el verdadero proceso analítico, inicialmente a modo de rodaje, para establecerlo firmemente una vez que estemos seguros de que los factores encontrados participan en la labor común. En tales momentos nos centraremos en el análisis de las resistencias, a través de los oportunos pasos técnicos.

Reconocimiento de las resistencias

La captación de las resistencias por parte del analista no depende sólo de una observación fría y concienzuda, sino especialmente de la capacidad que aquél tenga para empatizar con su analizado.

Las resistencias se muestran en ocasiones con mucha evidencia, pero en otros casos trabajan sutilmente. En cualquier caso, ¿cómo se reconocen las resistencias cuando no dan la cara con facilidad?. Ha de partirse de una observación detenida del proceder del analizado, poniendo el foco de atención en el modo de asociar libremente. En este sentido, O. FENICHEL emplea la analogía de lo que sucede cuando una aguja de brújula oscila con libertad. Hay dos señales de posibles trastornos: tras ciertos movimientos, la aguja no queda quieta, sino que sigue oscilando; o bien la aguja se detiene con demasiada rapidez. El primer caso sería el del sujeto que habla de cosas diversas, sin centrarse en nada concreto, precisamente porque dentro de él está actuando alguna resistencia; en el segundo caso hay que sospechar que hay una programación consciente para evitar que surja material conflictivo.

Ahora bien, la atención no sólo debe centrarse en el discurso verbal, sino también en los componentes no verbales de la conducta, manteniendo una especial vigilancia sobre los ingredientes con que se va saturando la relación, para captar oportunamente los fenómenos de transferencia.

Confrontación de las resistencias

Tras el reconocimiento de las auténticas resistencias, especialmente de la más cardinales, se emprende el señalamiento o confrontación (paso que se acompaña de la aclaración, la cual conlleva el esclarecimiento de la motivación de la resistencia, el modo con que se expresa y el contenido del que se huye).

El estricto señalamiento de la resistencia suele ser un paso sencillo, especialmente cuando existe una correcta alianza terapéutica: a veces el propio paciente se percata del hecho y lo verbaliza espontáneamente, aunque esto no es la regla, sobre todo al principio del análisis (y en algunos casos durante mucho más tiempo). Las confrontaciones han de llevarse a cabo, en todo caso, cuando se poseen las suficientes evidencias de que una resistencia está sobre el tapete, huyendo absolutamente del uso de autoritarismo, sugerencias o persuasiones teóricas. También es fundamental subrayar que la palabra «resistencia» ha de evitarse, sustituyéndose por «rehuir», «esquivar» o alguna similar. También ha de quedar muy claro para el sujeto que su actividad de

evitación o huida no es algo que le suceda pasivamente, sino que es algo que parte de su yo, aunque en la mayor parte de las ocasiones no se percate de ello. Finalmente, antes de la etapa esclarecedora, el analizado debe conocer que el descubrimiento y análisis de sus resistencias es esencial para el progreso terapéutico, pero también que la resistencia no es un error o la expresión de «mala voluntad» por su parte, ni una persecución policiaca del analista.

Con el fin de incrementar la demostrabilidad de una resistencia es aconsejable esperar que alcance un desarrollo suficiente: para ello una buena estrategia es el silencio del terapeuta, aunque también es útil solicitar ampliaciones o detalles de las porciones de conductas en las que se vislumbran las resistencias. En tales casos pueden usarse, con un tono lo suficientemente neutral, comentarios como los siguientes: «¿Le importaría decir algo más sobre...?», o, «Parece que tiene alguna dificultad al hablar de ese tema, ¿a qué cree que se debe?», etcétera.

Otro procedimiento para confrontar las resistencias es recurrir a una serie de detalles reales que confirmen la oposición al trabajo analítico, sin que en ningún caso se emplee un tono de hostilidad o irritabilidad. Esto da buen resultado cuando la resistencia se muestra en secuencias continuadas: por ejemplo, el sujeto llega tarde a la sesión, empieza diciendo que «no se le ocurre nada» y al cabo de un momento expresa que «está como distraído». Entonces una intervención del analista subrayando «parece como si tratara usted de evitar algo», puede suponer una confrontación muy válida.

En cualquiera de los casos citados es habitual que inicialmente haya una intensificación de la resistencia, lo que permite al analista y a su analizado percatarse de su función defensiva, favoreciéndose así su «distonización» respecto al yo.

No todos los sujetos tienen idéntica capacidad para reconocer las resistencias (ni todos los analistas tampoco). Los factores básicos que condicionan la facilidad o dificultad para captar las propias resistencias son: a) La profundidad de las mismas; b) el estado del yo racional y la calidad de sus funciones superiores; c) la intensidad de la resistencia (generalmente relacionada con el tipo de contenido que se evita y con el hecho de que actúe o no como un rasgo habitual del carácter); y, d) el estado de la alianza terapéutica.

Por todo ello, la confrontación sólo debe emprenderse cuando se cuenta con una suficiente participación favorable de la mayor parte de los factores citados. Si no se hace así, si se es analíticamente inoportuno, no sólo se intensificarán inconvenientemente las resistencias, sino que también disminuirá más y más la alianza terapéutica.

Aclaración de las resistencias

Una vez que se ha hecho ver al analizado que emplea una resistencia han de plantearse tres cuestiones íntimamente relacionadas: «por qué», «de qué» y «cómo» huye o se opone el paciente, entorpeciendo la tarea analítica. Las dos primeras cuestiones, el «por qué» y el «de qué», se consideran el motivo de la resistencia; la cuestión del «cómo» apunta lógicamente al modo o los medios de que se vale la resistencia.

Ya se trate del motivo o del modo debe procederse primeramente recogiendo los detalles más significativos al respecto, a lo largo del número de sesiones que sea preciso. Ha de tenerse en cuenta que el motivo de la resistencia precede al modo, por lo que aquél deberá ser el primer elemento que se esclarezca. En este sentido, la cuestión del «por qué» ha de limitarse en las primeras etapas a la evidenciación de los afectos displacenteros más superficiales que el sujeto trata de controlar, pues el acceso a los sentimientos y pulsiones que les subyacen más hondamente es algo analíticamente más complejo, necesitando del uso de interpretaciones.

Para captar tales afectos displacenteros hay que estar atentos al hecho de que, en muchas ocasiones, la resistencia se contamina de dicho afecto, especialmente cuando se trata de angustia, depresión, culpa, vergüenza o alguna combinación de ellos. A título de ejemplos diríamos que los ocultamientos de material expresan vergüenza o culpa; cuando hay angustia la propia resistencia conlleva al correlato somático de la misma (temblor, sudor, etc.); el hablar lento y suspirante, con la mirada perdida, orienta hacia lo depresivo; etcétera.

En otras ocasiones, sin embargo, ha de indicarse al sujeto la presencia del afecto displacentero, el cual se intuye por la forma de conducirse el analizado.

Otro camino para averiguar y hacer consciente el afecto doloroso que sostiene el motivo de la resistencia es plantear al analizado, cuando la oportunidad lo permita, cuestiones como las siguientes: «¿Qué sentimientos trata usted de evitar con su conducta?», o «¿Qué sentía usted cuando me hablaba de...?», o incluso «¿Qué está usted sintiendo ahora?».

En el momento en que el afecto displacentero haya sido explicitado, cualquiera que haya sido la vía, es aconsejable solicitarle al sujeto que describa detalladamente el sentimiento, empezando por los matices más somatizados para pasar luego a los niveles más cognitivos o superiores, ya que tal descripción suele ocasionar el reblandecimiento de la resistencia.

Paralelamente al motivo suele aclararse el modo de la resistencia, al que se tiene acceso a partir de la observación continuada del comportamiento del sujeto y de los datos biográficos recogidos. La aclaración del modo ha de centrarse en su denominación en términos sencillos y asequibles, pues una mayor profundización requiere el uso de interpretaciones.

Las diversas aclaraciones no sólo deben apoyarse en un lenguaje claro y concreto, sino que también, especialmente en el caso del motivo, hay que tratar de matizar la cantidad de afecto presente: por ejemplo, si se trata de una resistencia cargada de agresividad, podemos emplear términos como irritabilidad, enojo, rabia, furia, etcétera. También es muy útil implicar descripciones genéticas, como sería el caso de puntualizar «parece asustado como un niño», o «reacciona usted como si yo fuera su padre», etc.

Si la aclaración de los motivos hace emerger contenidos reprimidos profundos, el tomarlos o no para el análisis dependerá del estado en que el mismo se halle. En todo caso no debe darse especial importancia a dejar material muy importante en el camino, pues permanecerá aparcado hasta otros momentos, en los cuáles quizás sean más oportunos y podrán trabajarse con más eficacia.

Interpretación de las resistencias

La interpretación de las resistencias toca al motivo y al modo en sus orígenes más profundos, persiguiéndose que el yo del analizado capte la significación última de su proceder. Naturalmente, las interpretaciones no atacan las capas profundas de lo inconsciente sin antes haber diluido las más superficiales.

En el terreno de las resistencias una vía práctica para poder llevar a cabo interpretaciones eficaces es solicitar al analizado que nos relate sus recuerdos y fantasías ligados a los afectos displacenteros relacionados con tales resistencias. Estas comunicaciones hay que seguir las hasta lo más pretérito y hondo posible, solicitando puntualizaciones sobre las metas que se alcanzaron (o se fantasearon conseguir) en las diferentes historias.

La interpretación debe perseguir, cuando trabajamos las resistencias, el reblandecimiento y posterior disolución de las mismas, sin tocar en exceso el campo de las pulsiones y los afectos más reprimidos, pues ello podría traer consigo problemas especiales, como el aumento de las resistencias o la aparición de lo que se denomina «resistencia a la resistencia».

En cuanto a la «resistencia a la resistencia» supone que el analizado derive sus energías hacia la comunicación de trivialidades (para seguir aparente-

mente la regla básica), mostrando así que «ya no tiene resistencias», cuando en realidad sucede todo lo contrario. Este tipo de paciente suele aceptar superficialmente y con mucha cordialidad todas las interpretaciones, tras lo que se esconde una transferencia hostil (W. REICH) que puede dar al traste con el análisis. Este inoportuno ocultamiento de resistencia tiene dos razones principales, según R.R. GREENSON: 1) Porque al paciente le asusta o avergüenza el revelar su estado de resistencia, por temor a perder el amor o consideración de su terapeuta; y, 2) por miedo a que se descubra la situación causante de la resistencia (muchas veces porque se trata de hostilidad reprimida).

Otro tipo de resistencia importante es el «secreto», con lo que también debe tomarse una postura activa. S. FREUD manifestó con claridad que si el psicoanalista hubiera de permitir algún tipo de secreto, todos los recuerdos, pensamientos e impulsos prohibidos terminarían por esconderse en ese refugio, escapando del análisis.

Los secretos han de ser analizados sin recurrir a la coerción, los ruegos o cualquier otro tipo de «chantaje»; han de analizarse como una resistencia más, siguiendo los pasos técnicos recomendados por R.R. GREENSON: inicialmente centrarnos en el motivo del secreto («no me diga cuál es su secreto, pero indíqueme **por qué** no puede hablarme de él»). En segundo lugar se analizan los afectos implicados («¿qué cree que sentiría usted si me contase el secreto?»). En tercer lugar se solicitan las fantasías ligadas a lo que se oculta («¿cómo cree que reaccionaría yo al oír su secreto?»). Finalmente se investiga la historia de situaciones displacenteras similares en la vida pasada.

Habitualmente, tras las anteriores intervenciones, el paciente suele revelar el secreto, rompiéndose así la resistencia. Si ello ha sucedido, el análisis se continúa solicitando asociaciones libres ligadas al contenido que se había venido manteniendo oculto. En muchas ocasiones aparecen elementos pulsionales reprimidos. La experiencia enseña que lo habitual es que emerjan temáticas excretorias, anales o uretrales, que se vivieron como algo sucio, humillante o vergonzoso; o también recuerdos ligados a «retenciones» de heces u orina, sentidas con placer culpabilizado; o bien historias exhibicionistas o «voyeuristas». Todo ello suele ligarse a las resistencias de transferencia, facilitando interpretaciones profundas y eficaces.

La traslaboración

Las resistencias emergen una y otra vez, a pesar de la correcta labor analítica, hasta que los diversos

«insights» y las traslaboraciones rompen la compulsión repetitiva.

Las traslaboraciones exigen elaboraciones más o menos amplias y complejas de interpretaciones anteriores, con cuyo conjunto se reconstruyen hechos que hacen innecesarias las resistencias. En algunos casos, sin embargo, bien por fallos técnicos, bien por las características psíquicas del sujeto, todo retorna interminablemente, entrándose en una especie de callejón sin salida.

Bibliografía

BLUM, H.P. (comp.) (1983): *Diez años de psicoanálisis en los EEUU (1973-1982)*. Madrid: Alianza, 1983

ELLEMBERGER, H.F. (1970): *El descubrimiento del inconsciente*. Madrid: Gredos, 1976.

FENICHEL, O. (1945): *Teoría psicoanalítica de la neurosis*. Buenos Aires: Paidós, 1966.

FLIESS, R. (comp.) (1948): *Escritos psicoanalíticos fundamentales*. Buenos Aires: Paidós, 1981.

FREUD, S. (1913): *La iniciación del tratamiento*. Madrid: O.C., Biblioteca Nueva, 1972.

FREUD, S. (1916): *Lecciones introductorias al psicoanálisis*. Madrid: O.C. VI. Biblioteca Nueva, 1974.

FREUD, S. (1924): *Esquema del psicoanálisis*. Madrid: O.V., VII. Biblioteca Nueva, 1974.

FREUD, S. (1937): *Análisis terminable e interminable*. Madrid: O.C., IX. Biblioteca Nueva, 1974.

GEAR, M.C. y LIENDO, E.C.: *Semiología psicoanalítica*. Buenos Aires: Nueva Visión, 1974.

GREENSON, R.R. (1967): *Técnica y práctica del psicoanálisis*. México: Siglo XXI, 1976.

HELD, R.R. (1975): *Problemas actuales de la cura psicoanalítica*. Buenos Aires: Amorrortu, 1976.

KESSELMAN, H. (1972): *Psicoterapia breve*. Madrid: Fundamentos, 1977.

LECLAIRE, S. (1968): *Psicoanalizar*. México: Siglo XXI, 1970.

MANDOLINI GUARDO, R.G.: *Los cuatro aspectos básicos del psicoanálisis*. Buenos Aires: Ciordia, 1965.

WOLMAN, B.B. (1967): *Técnicas psicoanalíticas*. Buenos Aires: Troquel, 1972.