

## La alianza terapéutica

*“Quien entra aquí, sale mejor persona”. “¡Oh vosotros los que entráis, abandonad toda esperanza!”. Entre la primera sentencia, escrita en una casa de formación, y la segunda, la del infierno de Dante, hay una ligera diferencia. La relación de ayuda está marcada por esa confianza genuina de quien espera del otro un apoyo para ser mejor persona, más feliz, salir del agujero en el que ha caído. Una alianza con el terapeuta consolida expectativas y refuerza motivaciones.*

La alianza terapéutica es un concepto clave de las relaciones de ayuda. Algunos referentes clásicos lo han descrito de modo elaborado, como Bordin, quien la considera como el resultado de la sana combinación del acuerdo entre paciente y terapeuta respecto a los objetivos, acerca de las tareas del proceso de relación y, en tercer lugar, del vínculo entre paciente y terapeuta caracterizado por el aprecio, la confianza y el respeto mutuo.

En efecto, bien es sabido que “cura mejor quien tiene la confianza de la gente”, como decía Galeno. Todos los manuales de relaciones en el campo de las diferentes formas de terapia, evocan la importancia de la alianza terapéutica.

### La amistad de Laín

Laín Entralgo, referente médico humanista, hablaba de la amistad médica para invocar la dimensión afectiva de las relaciones profesionales en medicina. Y es que la dimensión afectiva de la relación de ayuda posee algunas notas genéricas de la amistad común. Hay un placer en la relación y en la comunicación; se comparten confidencias y hay beneficios recíprocos. El paciente comparte sentimientos e intimidades, se mantiene el secreto y se manejan altas dosis de confianza.

En la antigua Grecia clásica, superada la etapa empírica y mágica de una medicina artesanal, se sientan los fundamentos de esa amistad: amistad hacia el enfermo, como amor a la persona, a la condición humana en sí, y amor también al arte de curar y del cuidar, amor a la nobleza de la naturaleza humana encarnada en el cuerpo singular de cada paciente.

Freud decía que la ciencia médica todavía no había hecho un medicamento tranquilizador tan efectivo como son unas pocas palabras bondadosas, reclamando también así la importancia del vínculo y de la calidad de la comunicación en los procesos de salud.

La alianza terapéutica es previa a cualquier tipo de motivación mercantil o a los términos de un convenio o contrato. El intercambio de promesas suscribe una complicidad recíproca y compromete a los interesados en lo que se busca juntos.

A veces requiere una formalidad que, en salud, puede traducirse en consentimientos informados o en expresión de voluntades anticipadas, en previsión de no poder participar en procesos deliberativos por pérdida de capacidades cognitivas.

La alianza establecida en torno a las relaciones terapéuticas apuesta por el valor sanante de la persona del terapeuta. El médico es la primera medicina, decía el psiquiatra

húngaro Michel Balint, ya que a través de su entrega en el diálogo fomenta la respuesta terapéutica.

### **Más que un pacto de caballeros**

Un acuerdo de caballeros o pacto de caballeros –lejos de connotaciones machistas– es un acuerdo entre dos o más partes, escrito u oral que forma parte de una relación que busca un beneficio mutuo. La esencia de un acuerdo de caballeros es que se basa en el honor de las partes por su cumplimiento, en la confianza recíproca en la fidelidad de ambas partes y en el compromiso por buscar el bien.

Las relaciones de ayuda comportan sí o sí, pactos que son más o menos explícitos, pero más que “pactos de caballeros”. No se busca solo el bien y se supone la honestidad y la fidelidad, sino que hay una profunda alianza basada en la verdad, sin falsas ilusiones de posibilidades que no estén al alcance del realismo y de la saludable esperanza.

La esperanza es propia de la alianza terapéutica. Se traduce en confianza en que las partes que se alían, se comprometen por conseguir aquello que se busca y se desea, la salud, el bienestar. Por eso, humanizar las relaciones en salud, comporta promover relaciones de genuina alianza, donde la adherencia a las indicaciones terapéuticas y la deliberación a la búsqueda del bien, cuajan por el peso de los argumentos y por la naturaleza del diálogo.

Hay mucho ejercicio de profesiones de ayuda hoy, lejos de esta clave de relación sana y sanante. Dinamismos prepotentes, narcisistas, torpezas relacionales, excesivas confianzas en la tecnología –que termina siendo tecnocracia–, pueden llevar a hacer del encuentro pretendidamente terapéutico, una ridícula escena funcional humillante para ambas partes.

Tenemos un gran desafío humanizador en las relaciones en salud. En los procesos de elección de las profesiones de medicina, enfermería, trabajo social, psicología, *counselling*, suele haber buenas motivaciones para desplegar lo mejor de la capacidad humana de encontrarse con el prójimo. Pero necesitamos maestros. Buenos ejemplos que contagien modelos de relación humildes y potentes a la vez. Humildes porque humanos, desde el *humus* que nos hace iguales y sanadores heridos. Potentes porque la palabra – dice San Pablo– es viva y eficaz, y más cortante que cualquier espada de dos filos; penetra hasta la división del alma y del espíritu, de las coyunturas y los tuétanos, y es poderosa para discernir los pensamientos y las intenciones del corazón.

### **Explicitar pactos**

Quizás uno de los desafíos que tenemos en las relaciones de ayuda es empezar por explicitar lo que se busca, hacer pactos de compromiso responsable en torno a los procesos, los objetivos y las características del encuentro.

Diálogo y encuentro, en lo que insiste también el papa Francisco, no son meros medios, son fines saludables. Con frecuencia, la salud es el encuentro. El encuentro genera salud. El encuentro de aliados es medicina, es terapia.

La cultura del encuentro hace que las personas se conviertan significativas las unas para las otras y no meros desconocidos o instrumentos para alcanzar los propios objetivos. Esta pasión por el otro, por su verdad y por su legítima rareza, tiene un poder humanizador en las relaciones de ayuda.

En la era de multiplicación de seminarios sobre técnicas de comunicación, hemos de apostar realmente por la disposición al asombro, propia de la cultura del encuentro, particularmente en la vulnerabilidad del otro.

Nada humano me es ajeno, decía Terencio. De ahí que la posibilidad de realizar una buena alianza terapéutica esté apoyada también en el conocimiento de la propia vulnerabilidad como profesionales de la ayuda.

“Quien entra aquí, sale mejor persona”. Debería ser el lema de toda relación. Quien se encuentra conmigo, se hace mejor, refuerza lo mejor de sí mismo, se empodera y camina hacia la más alta posibilidad de ayudarse a sí mismo.

José Carlos Bermejo