

## SOBRE EL TIEMPO EN PSICOTERAPIA<sup>1</sup>

*About time in psychotherapy*

*Verónica Gutiérrez Monge*

*Laura Paniagua Arguedas*

*Lucía Ulloa Sáenz\**

---

**Resumen:** En el presente artículo, se realiza una reflexión sobre el tiempo en psicoterapia tanto en relación a las sesiones como a la duración de la terapia. Desde la óptica psicoanalítica, Freud habla de la atemporalidad de los procesos inconscientes y Lacan aporta su concepto de tiempo lógico y la importancia del corte en la psicoterapia.

**Palabras clave:** Tiempo, psicoterapia, psicoanálisis, duración sesiones, duración terapia, corte.

**Abstract:** In this paper, we make a reflection on time in psychotherapy both in relation to the sessions and the duration of therapy. From a psychoanalytic perspective, Freud speaks of the timelessness of unconscious processes and Lacan brings his concept of logical time and the importance of the cut in psychotherapy.

**Key Words:** Time, psychotherapy, psychoanalysis, long sessions, duration therapy, court.

---

1 Investigación realizada para el curso Sistemas de Psicoterapia II, durante el segundo semestre del año 2005, con el profesor Mariano Fernández.

\* Estudiantes de psicología, Universidad de Costa Rica.  
Recepción: 10/06/2006 Aceptación: 22/4/2007

## Introducción

*“...una pieza de primordial antigüedad de la mitología griega: la que narra cómo el padre de los dioses, Cronos, engullía a sus hijos y también quiso engullirse al menor de sus hijos varones, Zeus, y cómo Zeus, salvado por la astucia de la madre, castra luego a su padre.”  
(Freud, 1930)*

A lo largo de la historia, el ser humano ha tenido una permanente inquietud por el tiempo, por su medición, su control, su registro; pero también por su paso, el cual queda registrado a través de la memoria. De allí se extrae la importancia de problematizarlo desde la psicología, en relación con las implicaciones que tiene en el encuentro terapéutico.

Al plantearse la problemática del tiempo surgieron diferentes interrogantes de orden epistemológico que evidencian la complejidad del tema, por ejemplo: ¿cuál es (o debería ser) la duración de las sesiones?, ¿cuándo se ejecuta el corte?, ¿qué relación existe entre el concepto de tiempo construido socialmente y el que se presenta en psicoterapia?, ¿existe un tiempo construido en la psicoterapia?, ¿cómo se utiliza el tiempo en la misma?, ¿qué implicaciones tiene la duración del proceso de psicoterapia en las diferentes propuestas teóricas?

Históricamente, la problematización sobre el tiempo puede abordarse desde diversas perspectivas y ha sido un punto de atención desde las civilizaciones ancestrales hasta la actualidad; quizás esto se debe a que el tiempo nos remite a pensar en el inicio, desarrollo y fin de la vida.

El ser humano, desde épocas antiguas, ha intentado perfeccionar instrumentos para la medición del tiempo, para así tener un aparente control sobre el mismo. En nuestros días, es muy común escuchar las frases: “no tengo tiempo” o “no me queda tiempo”. Las subjetividades en las sociedades capitalistas se ven atravesadas por la marca de un ritmo acelerado de vida, que no da espacio a la pausa. Se maneja la idea de que el tiempo corre sin que lo detengan; se exigen respuestas rápidas, preguntas breves (cuando las hay), miradas huidizas; todo el mundo corre, aunque muchos no sepan hacia dónde.

En esa vertiginosa odisea moderna, es censurado “perder el tiempo”, pero la noción de “pérdida de tiempo” es atribuida a toda aquella actividad que no sea económicamente productiva (productora de mercancías). En este contexto, actividades como la lectura, la meditación, el paseo, las caminatas, las conversaciones informales, o apreciar una película, etc, son consideradas “pérdidas de tiempo”.

Por eso, el presente trabajo centra su atención en dos ejes: la duración del proceso terapéutico y la duración de la sesión; para esto, realizaremos un breve recorrido por los planteamientos de Sigmund Freud y Jacques Lacan. Ambos

autores puntualizan elementos importantes en torno al tiempo en la psicoterapia de corte psicoanalítico, siendo Lacan el que desarrolló más ampliamente este aspecto, proponiendo una concepción distinta, que podría ser mirada más allá de la perspectiva cartesiana del tiempo cronológico.

## Tiempo y psicoterapia

Para comenzar, es importante problematizar la duración de la psicoterapia, pues existen propuestas que plantean la posibilidad de realizarla en un breve lapso, otras que establecen que puede ser variable, y algunas que no le dan gran importancia a delimitar de antemano cuál será la extensión del proceso.

En lo que respecta al psicoanálisis, es muy importante contar con un tiempo considerable para que el o la paciente no sienta presión a “hablar ahora o callar para siempre”, pues esto, lejos de contribuir a un adecuado proceso terapéutico, lo estaría obstaculizando. En este sentido, hay muchos pacientes que desconocen la dinámica del proceso psicoterapéutico, aunque posiblemente, hayan escuchado lo que se dice popularmente de él. Por esta razón, es importante que el o la terapeuta comunique al paciente los aspectos básicos de la terapia, entre los cuales, el tiempo es un elemento esencial, pues se requiere que disponga de un tiempo considerable para desarrollar su propio proceso terapéutico. Asimismo, el o la terapeuta debe de disponer y dedicar un tiempo amplio para el trabajo analítico. En relación con esto, Freud comenta:

Sin duda, el tratamiento psicoanalítico plantea elevadas exigencias tanto al enfermo cuanto al médico; aquel le exige como sacrificio una sinceridad total, le insume mucho tiempo y por ende le resulta costoso; también al médico le insume tiempo, y a causa de la técnica que tiene que aprender y practicar le es bastante costoso. (Freud, 1905: 252).

Con respecto a esto, Freud parece inscribir el tiempo del paciente dentro de los sacrificios a realizar por éste; lo cual está vinculado con renunciar o perder algo, para acceder a lo oculto en sí mismo.

Además, la terapia psicoanalítica fue creada para que las personas que padecen de una duradera incapacidad funcional y de goce (Freud, 1930) logren superarla. Para esto, necesitan recobrar la facultad de amar y hacer uso de ella en la vida real, una vez terminado el tratamiento. Es un trabajo difícil y duro, para el cual se debe tomar tiempo; no se pueden hacer las cosas de manera precipitada, por salir del paso, pues esto sería contraproducente.

El número de sesiones semanales dependerá de la problemática planteada por el o la paciente, así como de su capacidad comunicativa. Es común que en el inicio del tratamiento, se pregunte a la o el terapeuta por la duración del mismo. Freud indica que es preciso evadir una respuesta e indicar que antes de poder

determinar el tiempo, habrá que conocer el paso del o la paciente en la marcha, ya que "...resulta imposible fijar de antemano la duración del tratamiento..." (Freud, 1930: 155).

Algunas personas recurren a la terapia con la demanda de soluciones mágicas, instantáneas, superficiales, que no penetren, que no toquen fondo, que no provoquen dolor. Se demandan soluciones "rápidas", como si fueran ensalmos, a los cuales se opone Freud, pues indica que los tratamientos analíticos requieren meses y aún años (Freud, 1926).

La idea que se maneja de las "soluciones instantáneas" se encuentra muy relacionada con la tendencia en las sociedades capitalistas a pensar en soluciones desechables; la psicoterapia es concebida y medida muchas veces, dentro de esos parámetros. Asimismo, se trata de esquivar cualquier sacrificio o "costo" y evitar asumir "riesgos".

Sin embargo, las terapias de corta duración defienden el hecho de que la psicoterapia debe ir evolucionando conforme evoluciona el mundo, por eso, se debe adaptar a un mundo "McDonaldslizado"; es decir, al estilo de las comidas rápidas, se lanzan al mercado "paquetes de terapias breves" en las que se compra, se consume y se desecha. En nuestro criterio, estas modalidades terapéuticas son un claro ejemplo de la absorción ideológica que ha permeado especialmente a la psicología norteamericana.

Ante estas exigencias del mundo capitalista, el psicoanálisis responde que "la técnica para buscar las ocasiones de la enfermedad y para eliminar sus manifestaciones mediante esa exploración sería fácil y obvia" (Freud, 1905: 251). Justamente en este punto, es en donde el psicoanálisis entra en conflicto con la institucionalización y el proceder terapéutico, pues en esos espacios generalmente se esperan resultados a corto plazo; así, desde la perspectiva freudiana se argumenta que:

Desde el punto de vista práctico no puede condenarse que un psicoterapeuta mezcle una parte de análisis con algo de influjo sugestivo para conseguir en poco tiempo resultados visibles, como resulta necesario en los sanatorios; pero debe exigírsele que al obrar así sepa perfectamente lo que hace y reconozca que su método no es el psicoanálisis auténtico (Freud, 1912: 117).

Freud advierte que sólo después de transcurridas varias sesiones se puede sacar un aproximado de lo que podría durar la terapia. La duración prolongada, tal y como ya se venía señalando, obedece a la atemporalidad de los procesos inconscientes; en éstos no existe tiempo, solamente van fluyendo si es oportuno. Desde esta perspectiva de "tiempo atemporal" se podría desarrollar un adecuado proceso analítico, propiciando el bienestar psíquico del individuo.

Con el desarrollo de la práctica psicoanalítica, se han dado diversos planteamientos que realizan una relectura de los postulados freudianos.

Por ejemplo, Lacan se basa en la idea de la atemporalidad de los procesos inconscientes para explicar lo que denomina tiempo lógico, con el cual logra revolucionar la concepción tradicional del tiempo, ya que lo convierte en una herramienta clave para el proceso terapéutico.

Lacan basa su terapéutica en una lógica subjetiva marcada por el tiempo, pero no es únicamente un ejercicio de lógica, sino que tiene consecuencias prácticas sobre la cura. La más célebre de estas consecuencias ha sido el empleo de las sesiones de duración variable por parte de Lacan (Evans, 1997: 189). Al abandonar el tiempo cronológico, rompe con el encuadre tradicional del psicoanálisis, pero a diferencia de las terapias de corta duración, lo que pretende es lograr una resignificación de la cadena de significantes que viene construyendo el sujeto durante la terapia. Además, al quebrarse esa idea de encuadre definido, el tiempo no puede operar como una resistencia frente a la terapia, pues la persona, al no saber en qué momento será cortada su sesión, no tiene el control sobre ésta.

Atento a la dimensión real de la repetición, Lacan suprime la duración del tiempo normalmente representada por una línea continua, e introduce marcaciones diferenciales que se manifiestan en la puntuación y en el corte, que provocan nuevos ritmos en el discurso ya que deshacen los sentidos dados, construyendo nuevas posibilidades de sentido (de Freitas, 2005). Es decir, el manejo del corte se convierte en un instrumento útil para darle una puntada a esa cadena infinita de significantes, siendo lo que se busca en el análisis, pues es el momento en que se llega a una significación de la cadena signifiante, y el analizante puede llegar a "entender" eso que siempre supo, pero que no sabía que sabía o no había logrado nombrar.

Para una mejor comprensión es necesario tener claro el concepto de puntada en Lacan. Él la define como la operación a través de la cual el signifiante detiene el desplazamiento de la significación que, de otro modo, sería indefinido; así, pues, el signifiante tiene infinitud de significados y estos son delimitados por la puntada. Lo cual nos brinda una guía, o más bien, confirma el hecho de que la cadena signifiante puede ser vivida por el sujeto de una forma que adquiera un sentido consciente, o sea, que el o la paciente logre articular su verdad. Pero, cómo saber, ¿cuál es el límite que la puntada impone? En otras palabras, teóricamente, la puntada puede ser real e importante, pero en la práctica, ¿qué tan engañosa y subjetiva puede ser? Aunque se reconoce que la vivencia en la psicoterapia es totalmente subjetiva, se puede caer en la falacia de colocarnos como poseedores del saber. No obstante, aunque esa problemática no nos compete ahora, en psicoterapia, se trata de un elemento a tener siempre en cuenta.

Entonces, es posible decir que la percepción de Lacan acerca del tiempo:

...[le] quita base a las pretensiones de intemporalidad y eternidad de la lógica, al demostrar que ciertos cálculos lógicos incluyen una inevitable referencia al tiempo.

No obstante, el tipo de temporalidad involucrada no es especificable con referencia al reloj, sino en sí misma producto de ciertas articulaciones lógicas. Esta distinción entre el tiempo lógico y el tiempo cronológico apuntala toda la teoría de la temporalidad de Lacan (Evans, 1997:188).

Al romper con lo crono-lógico, su tiempo lógico sobrepasa la lógica clásica incompatible con la propuesta analítica. En el tiempo lógico de un análisis cuentan las transformaciones, es decir, los caminos de una posición subjetiva a otra. Sin embargo, el hecho de que el tiempo lógico no sea objetivo, no significa que se trate simplemente de un sentimiento subjetivo; por el contrario, tal como lo indica el adjetivo "lógico", "...es una estructura dialéctica precisa que puede formularse con rigor en términos matemáticos" (Evans, 1997: 188).

Lacan dice que el tiempo lógico tiene una estructura tripartita, cuyos tres momentos son (citado por de Freitas, 2005):

- 1) el instante de la mirada: al hacer referencia al término instante demarca que no hay antes, ni después.
- 2) el tiempo para comprender: el cual será integrado a partir del comportamiento del otro. A pesar de que no hay palabras, el lenguaje se manifiesta en la dinámica de la especulación, permitiendo que los "prisioneros" se comuniquen con sus acciones. Del saber se pasa al no saber, revelando un punto de ignorancia. En este tiempo MDM, el sujeto se exprime en los límites del Otro, definiéndose por la reciprocidad con otro sujeto que también carece de identidad.
- 3) el momento de concluir: el o la paciente ya tiene seguridad y puede concluir. Al tiempo de concluir, si el sujeto atribuye un significado a la no acción del otro, debe reaccionar y saber producir, sabiendo donde el otro y el Otro manifiestan ignorancia. Así, el momento de concluir es un momento en que el sujeto se separa, diferenciándose. Un momento que surge no de la acción del otro, pero sí de su no acción.

Resulta bastante curioso el hecho de que debido a la no acción del terapeuta se genere este cambio, pues esto quiere decir que es un tiempo que se puede llegar a comprender sólo en la praxis, ya que los momentos de los que habla Lacan pueden transcurrir en segundos o incluso minutos, y en ocasiones pasan desapercibidos. Por eso, a pesar de que se hable de una no acción del otro, esta función es activa, pues es necesaria para que la persona logre articular por sí misma, su verdad. Esos tres momentos están contruidos como una lógica intersubjetiva basada en una tensión entre aguardar y precipitarse, entre la vacilación y la urgencia. El tiempo lógico es, entonces, el tiempo intersubjetivo que estructura la acción humana.

La conclusión se repite, necesariamente, a cada sesión: se trata de la escanciación del tiempo referido a su dialéctica. Es claro que ella impone una variación de la duración de la sesión, pero en momentos selectivos y singulares, en los cuales el corte adviene como sorpresa (de Freitas, 2005).

El momento del corte es un momento especial el cual debe generar sorpresa e incertidumbre en la persona. Si no logra generar nada, debido al mal uso que le dé el o la terapeuta a éste, queda perdido todo el valor que pudo haber tenido esa sesión; ya que lo que le interesa al psicoanálisis no es la secuencia pasada real de los acontecimientos en sí, sino el modo en que esos acontecimientos se encuentran en el presente en la memoria, y el modo en que el paciente los comunica (Evans, 1997: 189).

En realidad, el problema de fondo que subyace a lo largo de todo el ensayo es el concepto de cura que se maneje, pues por ejemplo, Lacan concibe la cura en función de que el analizante logre articular su verdad, lo cual justifica las sesiones de duración variable, pues un corte introducido en un momento adecuado puede generar un movimiento en la persona, que la lleve a una resignificación de su realidad, a un acceso a su verdad, diferenciada del Otro. El análisis remite a una ética que no es una ética de un conocimiento verdadero, de la orden de un saber, no responde a una ética filosófica, pero sí a una ética centrada en el deseo del sujeto y, además del discurso y del lenguaje, en el impulso real que lo sustenta (de Freitas, 2005). Por otro lado, para las terapias breves, la cura viene dada desde una concepción más médica, pues para éstas se debe curar el síntoma por el cual la persona va a consulta y en el menor tiempo posible.

Con respecto a las preguntas planteadas inicialmente, podemos concluir que el manejo del tiempo en la sesión y durante el proceso de terapia, es relativo a la perspectiva teórica, pero posee un cierto condicionamiento que viene desde la praxis. No es posible establecer de antemano, cuál es el tiempo necesario para que el o la paciente obtenga algunos logros; ya que el tiempo manejado en la psicoterapia es subjetivo, y depende de cada persona. Por lo tanto, para la psicoterapia es importante entender el tiempo desde una lógica subjetiva, ya que al trabajar con el inconsciente, no se puede pensar en tiempos cuantificables, pues los procesos inconscientes son atemporales y requieren ser entendidos desde la subjetividad del sujeto, por esto es que no interesa lo que realmente sucedió, sino la interpretación que le da el sujeto en su presente.

La conceptualización del tiempo y el manejo del mismo en la práctica dan pie a controversias entre quienes abogan por un proceso terapéutico breve y entre aquellos que opinan que dicho proceso no es cuantificable y por lo tanto, no necesariamente corto. Es por esto que es importante que exista una cierta sincronía entre el concepto de tiempo terapéutico que posee el o la terapeuta y el que tiene el o la paciente, ya que de lo contrario, el manejo del mismo puede convertirse en una limitante para el desarrollo de la psicoterapia y por ende, para el logro de la cura, que es lo que se pretende alcanzar.

## Referencias

- de Freitas, L. (2005) *¿Hay Un Modelo Lacaniano? Cuestiones sobre el Manejo del Tiempo o sobre la dura acción de las sesiones*. Consultado en: <http://congressodeconvergencia.com/>
- Evans, D. (1997) *Diccionario introductorio de psicoanálisis lacaniano*. Editorial Paidós. Primera edición, México.
- Freud, S. (1905) Sobre Psicoterapia. *Obras completas*. Amorrortu. Buenos Aires. Vol. VII (1976).
- \_\_\_\_\_.(1912). Consejos al Médico en el Tratamiento Psicoanalítico. En: «Sigmund Freud: *Obras Completas*», «Freud total» 1.0 (versión electrónica)
- \_\_\_\_\_.(1913). Sobre la Iniciación de tratamiento. *Obras completas*. Amorrortu. Buenos Aires. Vol. XII.
- \_\_\_\_\_.(1926) ¿Pueden los legos ejercer el análisis? Diálogos con un juez imparcial. *Obras completas*. Amorrortu. Buenos Aires. Vol. XXII.
- \_\_\_\_\_.(1930). La escisión del «yo» en el proceso de defensa. *Obras completas*. Volumen XIV. Biblioteca Nueva, Madrid.



Este obra está bajo una licencia de Creative Commons Reconocimiento-  
NoComercial-SinObraDerivada 4.0 Internacional.