

EL SENTIDO DE LA PSICOTERAPIA EN EL MUNDO ACTUAL

MANUEL RAMOS GASCÓN, col. CV 1242

Director del Instituto de Terapia Gestalt de Valencia

Publicado en Hojas Informativas de l@s Psicólog@s de Las Palmas, nº 74 época II marzo de 2005 (D.L.: G.C. 502-200/ISSN: 1576-2157)

RESUMEN

La necesidad de incorporar las aportaciones de las nuevas perspectivas del conocimiento científico se plantea en este artículo como una necesidad ineludible. No podemos acercarnos durante el proceso terapéutico a lo que plantea el paciente de hoy en día, sin tener en cuenta lo que la influencia de una sociedad como la actual en la que el cambio, la complejidad y la demanda de capacidades y recursos muy diversos supone en la aparición de modos de vida problemáticos y los conflictos que experimenta el ser humano. En el artículo se plantean algunas de las posiciones que, según el autor, han de ser tenidas en cuenta por el terapeuta para poder desarrollar una labor más fructífera y útil.

La toma en consideración del tema de la Psicoterapia unida a la realidad del mundo actual implica, ya de inicio, asumir que existen rasgos y/o características específicos de nuestra época en cuanto al modo de entenderla y concebirla.

Aún sabiendo que es una osadía por mi parte el abordar este tema debido a su complejidad y amplitud, y dado además que considero que existen muchos otros profesionales con mayores conocimientos, no he querido resistirme, ante la oportunidad que a través del Vicedecano Dr. Espert me brinda la Facultad de Psicología de la Universidad de Valencia, y me voy a aventurar en una serie de consideraciones que espero que al menos supongan un elemento de reflexión y cuestionamiento.

La Psicoterapia ha sido una disciplina que ha fundamentado su existencia como un intento más de proponer respuestas en un proceso de búsqueda del ser humano: el de alcanzar una certidumbre eterna para una vida que es efímera en un mundo que es finalmente ambiguo.

De todos es conocido que ha habido a lo largo de la historia de la humanidad toda una serie de actividades y profesiones que han tenido como objetivo atender a los seres humanos en sus momentos difíciles. Como señala Sheldon Kopp en su libro *Gurú, las metáforas de un psicoterapeuta*: "La psicoterapia es simplemente el nombre actual para una actividad que ha estado llevándose a cabo entre los seres humanos desde que alguien descubriera por primera vez que podía hacerse cargo del sufrimiento de otros, y que esta persona

estaría dispuesta a exponerse al dolor de los demás a fin de tratar de proporcionar ayuda y alivio."

Cada época y cultura han tenido sus propias versiones de lo que hoy en día denominamos psicoterapeuta, psicólogo, médico psiquiatra, etc.

Desde el curandero de los pueblos primitivos hasta el líder de los grupos de encuentro de la cultura californiana de los años 60 y 70, pasando por sacerdotes y chamanes de las culturas grecorromana y del continente americano, sin olvidar a los maestros de la Thora y la Cábala judíos, ni a los sabios y magos de la Edad Media, maestros taoístas y budistas, y un largo etc., que aportan muestras innumerables de las vías por las que el ser humano ha tratado de encontrar soluciones a sus dudas, problemas y padecimientos.

El psicoterapeuta es el agente occidental contemporáneo que ayuda a otros seres humanos en medio de esas luchas y/o en la infelicidad que provoca el fracaso para encontrar soluciones satisfactorias a crisis humanas, tan normales por otra parte.

Sin querer caer en el tópico de que estamos en una época de crisis, en mi modesta opinión creo que la Humanidad como cualquier ser vivo y en crecimiento ha atravesado, y atraviesa, muy a menudo, periodos de crisis en los que el nivel de incertidumbre parece imposible de asimilar. Sin embargo estos periodos han de ser atravesados para poder continuar el proceso de crecimiento.

Estableciendo un paralelismo entre la persona y la humanidad podemos decir que, dado que lo único seguro es la incertidumbre, no es de extrañar que la palabra crisis sea una de las que mejor se ajustan para describir a ambos en múltiples ocasiones.

En nuestro mundo actual, asumiendo que puede parecer parcial y simple lo que voy a decir a continuación, podemos comprobar que los valores que han predominado y caracterizado el desarrollo de las sociedades occidentales industrializadas, en palabras de Fritjof Capra (La trama de la vida): "han enfatizado de forma unilateral y desequilibrada las tendencias asertivas a costa de las integrativas."

Resulta útil señalar que no se trata de que exista la conveniencia de una dominación de un tipo de valores sobre el otro. No es que unos sean "buenos" y los otros "malos". Es la idea de equilibrio la que mejor parece corresponderse con una evolución adecuada.

Resulta a todas luces claro que la relación entre el pensamiento y los valores es íntima y estrecha. La toma en consideración de la correspondencia entre pensamiento y valores es de una importancia capital para poder entender la problemática que los pacientes van a traer a la consulta del psicoterapeuta. Las creencias y valores van a ser los filtros que nos permitirán percibir y estructurar la realidad de

una u otra forma, haciendo posible que podamos llevar a cabo unas acciones y no otras.

Siguiendo de nuevo a Capra veamos algunos ejemplos de los extremos asertivo e integrativo de los ejes por los que transcurren el pensamiento y los valores:

Ni que decir tiene que algunos de los valores y actitudes asertivos han sido atribuidos y valorados en los hombres. Tal vez esta sea una de las explicaciones que ayude a entender que, aunque en la actualidad hay cambios significativos, la búsqueda de ayuda psicoterapéutica ha sido mayor entre las mujeres.

Aunque en la revolución tecnológica del siglo XVII se separaron los valores de los hechos, y desde entonces hemos tendido a creer que los hechos (científicos o no) son independientes de los valores, cada vez más tenemos pruebas palpables que tal y como afirmaban tanto los existencialistas como los taoístas, los seres humanos somos lo que hacemos y en nuestras acciones y actitudes están plasmados nuestros valores.

Parece tener sentido pues que la evolución de los seres humanos hacia la salud requiere de un recorrido en dirección al equilibrio entre lo asertivo y lo integrativo.

PENSAMIENTO		VALORES	
<i>Asertivo</i>	<i>Integrativo</i>	<i>Asertivo</i>	<i>Integrativo</i>
racional	intuitivo	expansión	conservación
analítico	sintético	competición	cooperación
reduccionista	holístico	cantidad	calidad
lineal	no-lineal	dominación	
asociación			

Para que la Psicoterapia incorpore también esa tendencia convendría tener en cuenta las proposiciones que hace H. Maturana quien afirma que: "La psicología contemporánea todavía aparece muy influida por los paradigmas empiristas, aquellos que aceptan que hay una realidad única y universal, igual para todos y existente con independencia del observar del observador. Según este modelo, el organismo es esencialmente pasivo y únicamente responde a un orden externo dado, donde el sentido de las cosas está de antemano objetivamente contenido. Así, la mente humana se vuelve meramente un receptor pasivo de ese orden externo, lo que la determina casi en su totalidad. (A. Ruiz: Las aportaciones de Humberto Maturana a la Psicoterapia)

La Psicoterapia tendrá, por necesidad, que recoger esa demanda de cambio, de perspectivas y de valores y por tanto de actitudes y sentimientos, que va aflorando de formas diversas y en ambientes distintos. De este modo podremos tener presente en todo momento

la importancia de la perspectiva desde la que se realiza la labor psicoterapéutica.

Como señala Sylvie Schoch de Neuform: "El aspecto ético de la Psicoterapia podría plantearse en estos términos **¿Con qué presuposiciones se aborda a otro?**" Y una respuesta posible y recomendable si tenemos en cuenta a Maturana es que la

psicoterapia siempre tiene un límite, límite que está dado por el paciente y no por el terapeuta.

La incorporación de las ciencias denominadas de la complejidad permitirán valorar en toda su extensión en los seres humanos la capacidad de autoidentidad estructural y estable que permite la continua y coherente autopercepción y autoevaluación frente al devenir temporal y a un medio cambiante o mutable. Por esta razón, el mantener la percepción de la identidad de uno mismo llega a ser tan importante como la vida en sí misma. Sin la individualidad o identidad seríamos incapaces de funcionar apropiadamente y se perdería al mismo tiempo nuestro sentido de realidad. El mantenimiento de un sentido de individualidad y unicidad personal a través del ciclo de vida resulta de la actividad autopoietica. (A. Ruiz)

No cabe la menor duda pues que el preservar la identidad del paciente conlleva para la Psicoterapia un marcado sentido de acompañamiento y colaboración entre paciente y terapeuta, dejando como un vestigio del pasado la posición de dominación y dirección que otros paradigmas han propuesto.

Ha de incorporarse al ámbito de lo psicoterapéutico una perspectiva que tenga en cuenta de forma clara y nítida la conexión entre persona y mundo que ha sido propuesta por algunos autores representativos de diferentes paradigmas (*Joanna Macy: el reverdecimiento del sí mismo. Warwick Fox: ecología transpersonal. Theodor Roszak: ecopsicología. Ervin Laszlo: alianza holística.*) permite asumir que la percepción que tiene del mundo el ser humano y el correspondiente comportamiento no es una conexión lógica, sino *psicológica* (Capra, 1996, *The web of life*).

Cuando resulta tan evidente que, a cualquier estamento o ámbito que miremos en nuestro alrededor los cambios, tecnológicos y sociales, se suceden a velocidad de vértigo, parece imprescindible que en las concepciones que sustentan la práctica de la Psicoterapia tendrán que incorporarse nuevos modos de mirar la experiencia humana, así como sus problemas y nuevas propuestas para su resolución.

Para fundamentar esos cambios de orientación quiero recurrir a Ervin Laszlo (Director del Instituto para la Enseñanza y la Educación de la ONU, profesor en Yale y Princeton) en su libro *La gran*

bifurcación(1989) en donde podemos leer: "lo que hace falta es un cambio fundamental en la manera en que pensamos acerca de nosotros mismos, nuestro medio, nuestras sociedades y nuestro futuro. Si cambiamos nuestras políticas y nuestras tecnologías sin cambiarnos a nosotros mismos, no desarrollaremos nuestra situación: por el contrario sólo produciremos modificaciones temporales, sin efectos duraderos. Sólo un cambio básico en los valores y en las creencias que guían nuestro pensamiento y nuestra acción pueden tener consecuencias duraderas."(Pag.67)

Es en esta dirección en la que los profesionales de la Psicoterapia de este nuevo siglo vamos a tener que asumir el riesgo de cambiar la óptica desde la que hemos considerado los problemas con los que los pacientes han acudido a nuestras consultas.

Baste por poner un ejemplo de los muchos posibles en lo que hace referencia a la necesidad de establecer una buena sintonía entre la Psicoterapia y el entorno político y social en el que ésta se lleva a cabo, lo que proponía Paul Goodman, autor junto con Perls y Hefferline del libro *Gestalt Therapy*: "no es en último término una psicoterapia que, siendo una herramienta de transformación, bastaría para cambiar el mundo cambiando los individuos, sino una psicoterapia que se conjugara con la política, pues los cambios que esta última crease complementarían el cambio psicológico." (Citado por Sylvie Schoch de Neuforn en libro *La relación dialógica en Terapia Gestalt*. Madrid 2000).

En una sociedad que podemos calificar de narcisista¹ donde los individuos también narcisistas tiene tanta dificultad, derivada de sus estructuras mentales, para poder poner en práctica modos de relación, genuinamente humanos, que hagan posible encontrar al otro, parece aconsejable un cambio que vaya hacia más "ser" y menos hacia "tener". Aún a pesar de todos los ingredientes de evolución y crecimiento que eso contiene, va a conllevar una gran angustia individual, traducida en indicadores bien conocidos como son el alcoholismo, la drogadicción, la depresión, la adicción al trabajo, etc..., y por otra parte, no es nada desdeñable la presencia de una desintegración social en donde los mecanismos de solidaridad ya no se ejercen, salvo por grupos organizados (ONGs).

Hemos de asumir que el individuo moderno trata de triunfar y no de ser una persona. Pertenece a la "generación de la acción", cuya meta es hacer más y sentir menos. (Lowen, 1980, El miedo a la vida)

¹ El sentido de narcisista en este contexto se refiere a la consideración de omnipotencia en cuanto al control de las situaciones y eventos parece caracterizar a la sociedad y a las personas.

No hace falta ser muy perspicaz para entender que en ese cambio, que tan necesario parece, los problemas y dificultades van a incidir en la visión y autoconcepto de las personas. Y, lógicamente también tendrán que cambiar las formas de ayudarles a superarlos.

La propia Psicoterapia va a tener que ser replanteada en ese contexto, y tendrá que ayudar a que el ser humano más que tener que adaptarse a un orden preestablecido, pueda, ante todo, ser capaz de hacer frente a los cambios, a lo desconocido, a la novedad. Aunque no podrá ignorar su carácter de ser histórico, capaz de "encadenar" el tiempo como diría Korzybski, su referencia ya no podrá ser, exclusivamente, el pasado, supuestamente reproducido en el presente y en el futuro, sino que tiene que ver con una sociedad en mutación, a veces incluso con el caos.

La novedosa aplicación de la teoría del caos a la esfera psicológica es una teoría prometedora en desarrollo, porque su aplicación parte de que los sistemas humanos son abiertos, no-lineales y auto-organizados. La teoría del caos utiliza las relaciones matemáticas no lineales entre los factores que influyen a los sistemas humanos.

Al mantener determinados valores, las ecuaciones se comportan caóticamente durante muchas repeticiones; hasta que llegado un punto emergen oscilaciones periódicas. Estas pautas emergentes proporcionan un modelo que encaja significativamente mejor en la realidad de la dinámica de la conducta psicológica porque la conducta cualitativamente reorganizada es lógicamente posible y está incorporada en las fundamentaciones metafísicas de los modelos.

Nosotros somos de la manera que somos debido a nuestras historias de interacciones con el mundo y no con nuestra historia pasada, más bien somos siempre el presente y preparándonos para perpetuarnos a nosotros mismos.

A los profesionales de la Psicoterapia se les va a pedir que con sus intervenciones sean un punto de apoyo para personas que a cada momento van a estar, como diría A. Beisser, enfrentándose con un sistema cambiante, pluralista, con múltiples caras, en donde el individuo está abandonado a sus propios medios para encontrar la estabilidad. Esto demanda a la Psicoterapia un enfoque que le ayude a la persona a evolucionar con los tiempos, de manera dinámica y flexible, conservando a la vez algún mecanismo o referencia (autoidentidad) interior para guiarse.

Una vez más encontramos presente la idea de equilibrio inestable, siempre necesitado de su recuperación y reconstrucción como componente de la experiencia humana en la que "demasiado ajuste lleva a la neurosis, demasiada creación lleva a la psicosis".

Un error en el que podemos caer los terapeutas es creer que somos portadores de la verdad y de la salud (G. Borja, La locura lo cura). Es

por esto por lo que también tendrá que cuestionarse la formación de los psicoterapeutas.

Según Maturana, el terapeuta que demanda el mundo actual no se puede percibir como portador de la verdad y deberá considerar que el mundo que construye su paciente es su único mundo posible.

El adiestramiento especializado del gurú contemporáneo deberá hacer que se acepte a sí como un ser humano en lucha, dispuesto a colaborar en las luchas de los demás.

El psicólogo clínico debe encontrar una forma de superar su educación si alguna vez va a ayudar a otra gente a encontrarse a sí misma y a resolver sus problemas personales. Habrá que prevenir para que no suceda lo que pronosticaba Kopp cuando afirmaba que: "Irónicamente, el elaborado entrenamiento para capacitar a los psicoterapeutas es lo que más inconvenientes les acarrea cuando tratan de ser un auténtico guía personal de otra persona".

Las dificultades para colaborar a la comprensión de que estamos en crecimiento cuando dejamos cada vez más sitio a lo que no es nosotros, mientras continuamos organizándonos, complejizándonos, densificándonos no van a ser más que las consecuencias de un modelo, el del terapeuta en el que están ausentes la flexibilidad y la capacidad de adaptación a lo nuevo.

Por otra parte hemos de asumir que el proceso de crecimiento se hace por medio de una sucesión de duelos que empiezan en la infancia y que acaban en la aceptación de la muerte. Hay pues que plantearse en el proceso psicoterapéutico como una recuperación del presente entendido como un devenir durante el cual al lamentar nuestras pérdidas y enterrar a nuestros muertos, en la terapia y en el resto de nuestras vidas, nos abrimos al único contacto real que podemos mantener con los demás, un contacto emocionante ahora, de pie sobre las ruinas del pasado. (Kopp)

Vemos que estas cuestiones no son abordadas e nivel de sociedad de modo que puedan ser incorporadas en las experiencias cotidianas. Es precisamente esta especie de evitación la que nos señala que la Psicoterapia tiene sentido entendida como un contexto en el que desarrollar actitudes y comportamientos que nos permitan satisfacer las necesidades más "elevadas" como diría A. Maslow.

La Psicoterapia va a tener sentido en la medida en que pueda centrarse más en el crecimiento y el des-cubrimiento de valores, actitudes y habilidades de la persona que en la curación de patologías.

En términos utilizados por Latner (FUNDAMENTOS DE LA GESTALT): "Las características principales de la teoría y la epistemología gestalt se basan en el concepto del holismo. Estamos más interesados en la integración que en el análisis. (...) Nos interesamos más en la

dinámica de la conducta, en el bullir de la vida, que en las formas estáticas."

El cambio de perspectiva puede tener consecuencias en un cambio en el experimentar de lo humano que puede conducir a que se le dé mayor importancia a la afectividad y a las emociones y menos énfasis a la eficiencia, los logros y la tecnología que son tan apreciados por la modernidad.

No podemos olvidar que al hablar de la Psicoterapia nos estamos refiriendo a una actividad exclusivamente humana y por tanto marcadamente relacional. En la sesión son dos o más personas las que se encuentran. La persona que viene a terapia trae, en primer lugar, la petición de sentirse escuchada, sentirse aceptada tal y como es, de poder hablar de ella, de poder decir Yo y sentirse reconocida y en conexión. En la mayoría de las ocasiones el poder estar sin exigencias externas en presencia de otra persona es una experiencia terapéutica en sí misma.

De lo que tiene necesidad el paciente es de estar en presencia de alguien con competencias seguras, para que no huya de él, que se coloque frente a ella como persona que diga Yo frente a un Tú.

Quien cura es el terapeuta, no la escuela o la técnica, sino su actitud, su capacidad de entrega a la vida y de lograr la confianza de los demás, su esencia y no otra cosa (Borja)

Es precisamente en estas actitudes, que ya hemos mencionado anteriormente, en donde la Psicoterapia va tener que enfrentarse con la idea de que para colaborar en el desarrollo y la salud de los seres humanos, hay que seguir un proceso mecánico y repetitivo. La riqueza y la complejidad de las experiencias de las personas demandan de actitudes y concepciones psicoterapéuticas flexibles capaces de acompañar a la persona en proceso donde la incertidumbre y la duda son omnipresentes.

Acompañar al paciente a que descubra que la base de la transformación es dejar de ser mecánico, para poder sentir lo que se va manifestando (Borja), es un viaje en el que el terapeuta también se va a tener que implicar y conectar con experiencias y sentimientos propios que no le van a dejar insensible.

La Psicoterapia podrá recuperar todo su sentido en un mundo como el actual cuando contribuya a hacer realidad el que las personas avancen hacia una salud integral que, ya nadie lo discute, no puede entender si no es desde una visión holística, ecológica, unida inseparablemente al entorno en el que vive.

El ser humano sano será aquél que es capaz de crear, de ir siempre hacia una mayor novedad, en aquello que contacta y en aquello que produce, que va a ser capaz de ampliar su campo de experiencia y de

continuar constituyéndose a sí mismo como individuo cada vez más apto para generar creación, para modificar su entorno.

La salud, como objetivo de la psicoterapia, se entiende como la facultad para habitar la paradoja, es decir de hacer coexistir elementos contradictorios dentro de un mismo conjunto estructural y de apoyarse en esta contradicción para alzarse a otros niveles de lógica, de comprensión o de funcionamiento, de producir sentido y organización a partir de dos principios antagónicos.

No son nada desdeñables las enseñanzas que podemos extraer de la aplicación a la Psicoterapia de los avances e innovaciones en los paradigmas dominantes en otras ciencias.

La Psicoterapia va a tener que aportar su granito de arena para poder servir a los seres humanos en el viaje que como pronostica E. Laszlo será a través del caos, al cual define como el pasaporte de la humanidad para pasar de una edad a la siguiente.

Hemos de aceptar que el tránsito por esos caminos necesariamente conlleva un proceso en el que no caben atajos, puesto que al menos desde la óptica de la Terapia Gestalt lo entendemos así "la neurosis va a ser la pacificación prematura de los conflictos" (S. Schoch de Neuform, 2000).

Quisiera terminar diciendo que la Psicoterapia tendrá su sentido pleno cuando nos ayude a descubrir durante su proceso a que tal vez sólo podemos ser libres si no tratamos de huir de nuestras imperfecciones, si sólo vemos que podemos ser lo que queremos ser, de tiempo en tiempo, y sólo brevemente cada vez. Tal vez debemos continuar perdonándonos una y otra vez, para siempre.

BIBLIOGRAFÍA

- **BEISSER, A** en FAGAN, J. y SHEPHERD, I. (Comps.) (1970): Gestalt therapy now, theory, techniques, applications. Traducido al castellano por Wolfson, L. bajo el título Teoría y técnica de la terapia gestáltica. 1976. Buenos Aires: Amorrortu. 2ª edición.
- **BORJA, G.** (1995). La locura locura. Ed. La llave
- CAPRA, Fritjof. (1998) La trama de la vida. Ed Anagrama Barcelona
- **HALEY, J.** (1997) Aprender y enseñar terapia Ed. Amorrortu. Bs. As.
- **KOPP, S. B.** (1971) Gurú. Metáforas de un psicoterapeuta. Ed. Gedisa.
- **KORZYBSKI, A.** (1933): Science and sanity: An introduction to Non-Aristotelian systems and General Semantics. 1958. Connecticut: The International Non-Aristotelian Library . 4ª edición.
- **LASZLO, E.** (1990) La gran bifurcación. Ed. Gedisa
- **LATNER, J.** (1973): The Gestalt therapy book. Traducido al castellano por Ortiz, M. bajo el título Fundamentos de la Gestalt. 1994. Santiago de Chile: Cuatro Vientos.
- **LOWEN, A.** (1980) El miedo a la vida. Ed. Lasser Press. México
- **MASLOW, A. H. y MITTMELMANN, B.** (1965): Metas y naturaleza de la psicoterapia. En Maslow, A. H.; Shaffer, L.F. y otros. (1965): Readings in abnormal psychology. Traducido al castellano por Rosenblat, N. bajo el título Métodos psicoterapéuticos. Buenos Aires: Paidós.

- **RUIZ, A.** Las aportaciones de Humberto Maturana a la Psicoterapia. Obtenido a través de Internet. SCHOCH DE NEUFORM, Sylvie. (2000) La relación dialógica en Terapia Gestalt. Libros del CTP. Madrid