

ACERCA DE LA PSICOTERAPIA

Dr. Jesús Miguel Martínez

Para muchos la psicoterapia sigue siendo un método oscuro que un personaje misterioso le aplica a algún alienado con la finalidad de exorcizarlo de sus demonios y arrebatarlo, al menos en parte, al abismo de la locura. Para otros se trata de un grupo de técnicas obsoletas desarrolladas a fines del pasado siglo y que nada tienen ya que ofrecer en nuestra actualidad tecnológica y cibernética. Nada más alejado de la realidad, las técnicas de psicoterapia han estado en plena evolución adaptándose a las cambiantes necesidades del ser humano y los psicoterapeutas han desarrollando destrezas para comprenderlo y ayudarlo en su inevitable inmersión en este complejo mundo cada vez más inestable, y en cierta forma más alejado de nuestra comprensión. La psicoterapia se ha constituido en un valioso elemento para ayudar a muchas personas en sus problemas cotidianos: desde revitalizar sus relaciones de pareja, hasta aumentar el autoconocimiento para el desarrollo personal, disminuir sus dificultades de interacción o liberarlos de restricciones que ponen límites a su autoestima, su productividad y su capacidad para compartir y ser felices y, naturalmente, para resolver dificultades tales como temores fóbicos, problemas de ansiedad, preocupaciones obsesivas y otros trastornos de tipo neurótico.

Se alega en su contra que es costosa, pero no son pocos los que han descubierto que el manejar más eficientemente su plano emocional ha elevado su competencia productiva, su capacidad para asumir riesgos, su creatividad e iniciativa; y repercutido en forma harto favorable en sus finanzas. Otros alegan que su duración es muy larga, sin embargo, cuando uno considera que once años del individuo transcurren entre la escuela primaria y secundaria, tres en una escuela técnica o cinco en una universidad (sin contar con los post-gradados, maestrías, etc.) a fin de prepararlo para la vida en el plano intelectual no parece mucho invertir una cuarta parte de ese tiempo en prepararse para la vida en el plano emocional.

PSICOTERAPIA ¿PORQUE?

A finales del siglo pasado Pasteur desarrolló la teoría microbiana y sin saberlo creó una concepción filosófica sobre la causa de las enfermedades: "el enemigo del hombre está en el medio ambiente". Algunos epidemiólogos postulaban ya que determinadas condiciones ambientales (disponibilidad de aguas blancas, eliminación de desechos, protección contra residuos químicos, buena nutrición, etc.) determinaban la diferencia entre la salud y la enfermedad. El planteamiento era el mismo la causa de la enfermedad estaba fuera del sujeto. A principios de siglo pasado Freud propone la existencia de

fuerzas relacionadas con las vivencias emocionales, que actuando dentro del individuo mismo alteran el equilibrio entre la salud y la enfermedad. En las últimas décadas se han estudiado estos aportes llegándose a la conclusión de que la causa de las enfermedades es compleja y de ninguna manera única. Múltiples causas empiezan a considerarse para todas las patologías. Las ambientales y también las relacionadas con el individuo mismo (entre ellas las razones emocionales) que determinan porque la enfermedad física actúa en el momento y en la forma en que lo hace.

Nuestro organismo está capacitado para defenderse, no solo de la invasión de una amplia gama de agentes patógenos provenientes del medio ambiente (infecciosos, tóxicos, etc.), sino que mantiene una lucha constante contra las exigencias y las restricciones con que una cultura determinada le impide la libre expresión de sus emociones, sus deseos y sus impulsos. Esta lucha tiene lugar al margen de toda percepción, es decir que, es inconsciente, como la lucha contra los microorganismos que ocasionan las infecciones. Además sabemos que una persona abatida por una enfermedad física está en peores condiciones para hacer frente a las tensiones psicológicas, al igual que una persona abrumada por fuerzas psicológicas puede estar en condiciones de desventaja para hacer frente a las exigencias físicas. El psicoanálisis primero, y luego los demás sistemas terapéuticos proporcionaron un instrumento de investigación que nos permitió aprender muchas cosas acerca de esa lucha interior que se desarrolla entre las distintas partes de la personalidad disgregada por las tensiones del entorno, las exigencias de la realidad, las presiones sociales, y la necesidad de alcanzar nuestras metas e ideales. Hemos alcanzado una gran comprensión del mecanismo que permite mantener el equilibrio emocional y de los motivos por los que en ocasiones fracasa en su tarea. También hemos aprendido algo acerca de la forma tortuosa en que pueden expresarse los conflictos emocionales, y hemos constatado que puede terminar en una pérdida del equilibrio que incrementa la dificultad del funcionamiento diario o en enfermedad psicológica u orgánica, ya sea una úlcera gástrica, un cáncer o un miembro fracturado.

En esta época de inestabilidad no son pocos los individuos que han tenido la sensación de que los sistemas sociales y sus sustentos institucionales han perdido contacto con la experiencia, los anhelos y las necesidades humanas. La personalidad que prevalece en nuestra época está fragmentada entre inútiles esfuerzos por mantener la significación personal y la fidelidad a sistemas de valores anacrónicos o deshumanizados. Se lleva a cabo una lucha, con recursos tristes y hasta perversos, por mantener el significado de la condición humana. Nuestra existencia rara vez transcurre en forma plena, en armonía con nuestras capacidades potenciales. La discordia personal, agobia al hombre desde su interior con una incapacidad trágica para establecer relaciones con los otros en función del afecto y la reciprocidad. Los nexos personales se establecen en términos de rabia, de agresión, de hastío, de obligación o de culpa. La enajenación, el desamor y el egoísmo constituyen de

hecho una forma de vida que se ha hecho muy popular en las últimas décadas, con el individualismo, y el beneficio personal a costa de los otros como bandera. Hoy comenzamos a darnos cuenta de lo cierta que resulta esa sentencia de Moreno "el desencuentro neurotiza".

QUE ES Y COMO FUNCIONA

Cuántas personas que poseen múltiples motivos de felicidad son en realidad desdichados e inadaptados a causa de actitudes, temores y frustraciones establecidos en la infancia, en la adolescencia o en la edad adulta y que nunca intentó resolver o que desconocía que pudiesen influenciarle de alguna manera.

En la actualidad la psicoterapia constituye muchísimo más que un proceso de reeducación para la vida. Las técnicas de psicoterapia no son desarrolladas por filósofos, son la labor de Psicoterapeutas, Psicólogos o psiquiatras preocupados por los problemas prácticos, es decir, "síntomas" y dificultades para vivir, presentados por sus pacientes. Por lo tanto estas técnicas no están desvinculadas de la problemática social imperante, puesto que la formulación del problema del paciente refleja tendencias importantes de una determinada sociedad en un determinado momento y las soluciones hacia las que el psicoterapeuta se orienta son una consecuencia de la acción de cultura en que él está involucrado. La historia de la psicoterapia está inextricablemente enlazada con la historia de las culturas, en sus aspectos más significativos la psicoterapia refleja la concepción que la cultura tiene del hombre y de su papel en la sociedad. La cultura también define que es lo que constituye un problema en las relaciones humanas, y prescribe las formas predilectas de resolverlas.

La psicoterapia es tanto una forma de tratamiento para las dificultades emocionales como una vía para la autorrealización, "el crecimiento" y "el encuentro". Fomenta que una evaluación positiva de las propias posibilidades y capacidades del sujeto tome el lugar que ocupaban los sentimientos de minusvalía, desvalorización y culpa, y el temor al derrumbe catastrófico de sus aspiraciones. Lo coloca en condiciones de dar y de recibir afecto. El aumento de la fuerza resultante tiene como consecuencia ulterior proporcionar la capacidad de autoafirmarse, mostrarse emprendedor y tolerar mejor el fracaso, la desilusión y el dolor si no existiese otra alternativa.

Víctor Frank (1971) distingue los siguientes factores comunes a todos los métodos de psicoterapia: 1) Una intensa relación cargada emocionalmente de confianza con una persona que ayuda; 2) una teoría que explica el motivo del problema del paciente; 3) una información sobre la naturaleza y las fuentes de los problemas del paciente, y las alternativas posibles para tratarlos; 4) un incremento de las expectativas de ayuda del paciente a través de las cualidades personales del terapeuta, es decir despertar la esperanza; 5) el aporte de la

experiencia del éxito obtenido en situaciones similares, lo que da más esperanza al paciente y fortalece su sentido de dominio y de competencia interpersonal, y 6) la facilitación del despertar emocional.

La psicoterapia proporciona al sujeto sometido a ella un mayor "darse cuenta". Es decir, que la atención del paciente pasa de estar centrada en sus síntomas, en la conducta que estos generan y en su significado y se deposita en la expectativa del cambio y en los recursos para solucionar sus dificultades. Es decir que pasa del "porque" del problema al "como" de la solución. En algunos casos, dependiendo del modelo de psicoterapia, el proceso psicoterapéutico le concede al paciente un conocimiento claro de sus motivaciones ocultas, de sus deseos reprimidos, de la causa subyacente a sus conflictos y a sus defensas y reconoce la forma en que estas relaciones determinan sus conducta. En otros le proporciona la forma de expresar sus emociones en forma constructiva. Pero siempre la expansión del darse cuenta lleva consigo una reorganización de los valores y necesidades y, en consecuencia se suprimen algunas de las reacciones más perjudiciales y desfavorables con que el individuo se enfrenta al mundo en forma automática.

El Sujeto aprende a aceptarse a sí mismo como individuo. Este desarrollo propicia el surgimiento de una mayor audacia y autoafirmación, sus deseos y su conducta dejan de chocar con sus ideales. Aprende también a aceptar sus anhelos positivos y comprende que sus impulsos presentes y pasados no son diferentes a los de otros seres humanos. Con ello deja de sentirse aislado, y puede relacionarse en forma apropiada a las personas a las que este vinculado.

Con la adquisición de una mayor integración y tendencia a metas positivas, con la disminución gradual de sus temores, inhibiciones y conflictos, con el aumento de la espontaneidad y la liberación de impulsos fundamentales, el sujeto está en condiciones de establecer nuevas pautas en lo relativo al planteamiento y a la búsqueda de metas. Se "destraba" el desarrollo en los planos personal, emocional, vincutivo y profesional. La vivencia del éxito incrementa el deseo de actividades nuevas. Uno de los fines comunes a casi todas las psicoterapias es el de liberar las funciones intelectuales y emocionales hasta sus más plenas potencialidades, es decir, lograr que el individuo integre sus actividades emocionales e intelectuales en una unidad armoniosa.

Sin embargo, no debe pensarse que la psicoterapia es capaz de lograr transformaciones que proporcionen al individuo un bienestar total en todo momento y en toda situación. Su función primordial es incrementar el nivel de competencia en distintos planos de la realidad vital. El Incremento en el nivel de competencia permite enfrentar las dificultades de la vida con mayor destreza, con más posibilidades de éxito, más creatividad y sobre todo, con más libertad.

En última instancia si se encuentra en una situación desesperada que no es posible modificar en ese momento, aun puede aprender a aceptar sin autodesprecio y sin temor, el hecho de su propia impotencia transitoria.

En síntesis la relación humana forma el substrato de todas las formas de psicoterapia. Las expectativas, las esperanzas y las creencias del paciente siempre tienen un papel crucial. El comportamiento del terapeuta tiende a salir al encuentro de estas expectativas y a menudo las capitaliza. Aunque la relación del paciente y el terapeuta es esencial no es suficiente para un cambio terapéutico, las técnicas específicas juegan un papel de gran importancia. No se puede hablar de una relación terapéutica pura sin las técnicas de influencia interpersonal, ni tampoco se puede hablar de una técnica terapéutica en ausencia de una relación interpersonal.

EL TERAPEUTA

El terapeuta no es ni un místico ni un mago. No se trata de un ser superior ante el cual debemos confesar nuestros errores, ni un magistrado que nos juzga en representación de una entidad superior. Se trata de un profesional formado en la aulas de una universidad o de un instituto profesional, es un psicólogo, un médico psiquiatra, un orientador o una de las múltiples personas provenientes de otras profesiones que guiados por su deseo de ayudar al prójimo han emprendido el arduo camino de formarse en la ciencia mas exigente y diversa que se conoce. Se trata de personas que se han entrenado largamente en el área, que han adquirido destrezas para ayudar a la solución de un tipo determinado de conflictos, que se han hecho capaces de captar las diferencias individuales respetando las diversas personalidades, es decir, de comprender las contradicciones y respetar la individualidad, gente que entiende que el mundo no está constituido por una sola clase de personas, que no hay una verdad única y que la felicidad y la autorrealización tienen una medida individual. La tarea del terapeuta es descubrir cual es la dirección que el paciente tiende naturalmente a seguir guiado por sus tendencias positivas, y luego ayudarlo avanzar por ese camino con mayor eficacia.

Es indispensable que el terapeuta posea un conocimiento claro de sus propias limitaciones, una comprensión adecuada de sus situaciones de tensión, de sus conflictos y dificultades, lo que le permitirá ponerlos de lado, de modo que no intervengan en su trabajo con otras personas, esto le capacita para comprender los sufrimientos y las luchas de sus pacientes. Para ello el terapeuta debe tener una formación muy amplia y estar sometido el mismo a un análisis psicológico y a una supervisión frecuente.

La actitud del terapeuta que escucha todo sin condenar, censurar o escandalizarse se ha descrito como una actitud permisiva. Esta proporciona al paciente la seguridad de que puede decir lo que desee sin que se le reprenda o

pierda el respeto o el afecto del terapeuta . Así el papel del terapeuta no puede desempeñarlo ninguna otra persona en nuestra sociedad. Es casi el único individuo a quien pueden contarse todos los secretos y que se mostrara comprensivo y tolerante aun cuando deba descender a las más bajas profundidades de la naturaleza humana. El terapeuta no solo permite que el paciente hable con toda libertad, sino que de hecho lo alienta a hacerlo. Existe también un aspecto confesional, en tanto el paciente se refiere a muchas cosas por las cuales se condena y se siente culpable. Ello le permite sentir que ha hecho frente a sus problemas, ha revelado sus secretos con honestidad, no necesita temer al castigo o al ataque y ha sido aceptado por una persona que él considera importante, en tanto que la ha seleccionado para contarle sus más dolorosa intimidades. Pero el terapeuta hace mucho mas que oír. Sus intervenciones no son casuales, cada comentario o intervención que este realiza esta en correspondencia con una teoría psicológica, con una visión del hombre, con una concepción del desarrollo de la psique y con una teoría del cambio. Sus intervenciones han de propiciar el esclarecimiento y generar el cambio.

Una relación esencialmente buena entre el terapeuta y el paciente asume importancia por que el paciente tiene muchas actitudes y reacciones conflictivas con respecto al terapeuta, la mayoría de las cuales son inconscientes. y que se acentúan a medida que se avanza en el proceso terapéutico y empiezan a modificarse los equilibrios que mantenían a salvo los núcleos conflictivos y que a la vez eran la causa del dolor y de los síntomas. En algunos tratamientos como en el psicoanálisis, tales actitudes deben examinarse con especial cuidado. Si no se ha establecido un sentimiento de confianza el paciente no podrá discutir las o soportar el efecto de su examen.

El Rapport, el buen contacto, significa una actitud franca y confiada de parte del paciente, que le permita relatar sus dificultades al terapeuta, implica la esperanza de recibir ayuda y el anhelo de cooperar al tal fin. A través de el terapeuta puede emplear su conocimiento e influencia para ayudar al paciente y este debe obtener beneficios de tal ayuda.

Todas las actitudes irracionales, sospechas hostilidades y demandas excesivas que el paciente tiene con respecto al mundo se proyectan también sobre el terapeuta de modo inconsciente. La relación refleja así toda la actitud del paciente hacia la vida y hacia las demás personas. Si el proceso terapéutico es exitoso, aprende a establecer una relación sana, afectuosa y basada en el autorrespeto por lo menos con un individuo; por lo común, lleva esta nueva actitud hacia su vida cotidiana lo que le permite relacionarse bien con otros individuos.

DE TODO Y PARA TODOS

La psicoterapia ha evolucionado y se ha diferenciado tanto que se ha establecido la duda de si hay varios tipos de psicoterapia basados en diversos marcos referenciales, o si hay una sola psicoterapia con, un gran potencial para diferentes enfoques. La psicoterapia puede ser clasificada de varias maneras, basadas en las diferentes características del proceso. Un marco de referencia habitual para la clasificación consiste en el objetivo global que esta persigue y en el modo de tratamiento asumido por el terapeuta, reconociéndose, así, una psicoterapia de soporte supresiva-directiva cuya finalidad es hacer desaparecer un síntoma o un grupo de ellos sin profundizar en la dinámica y el significado de estos, en esta modalidad el terapeuta suele ser mas participativo al dirigir el proceso. La otra modalidad sería la expresiva explorativa-interpretativa mas dirigida a la comprensión del significado profundo de los síntomas y su repercusión en las vivencias del sujeto, en esta se alcanza un entendimiento de la dinámica intrínseca de los procesos psicológicos del paciente que le permite optar a una mayor conciencia de sí mismo y a conseguir mayor conocimiento sobre los mecanismos psicológicos y las leyes por las que se rige su conducta y sus reacciones emocionales; en esta el terapeuta está mas atento a descubrir las dirección particular del individuo por lo que el proceso es mas largo y las interpretaciones e intervenciones del terapeuta son menos numerosas, el especialista orienta al sujeto hacia la obtención de sus propias respuestas y a elaborar sus propias salidas a las crisis y conflictos a los que se enfrenta.

También es posible describir la psicoterapia en términos de profundidad, duración e intensidad. Si se centra la atención en el enfoque del terapeuta, es posible clasificarla psicoterapia dentro de las formas abreactiva, interpretativa, sugestiva, persuasiva o educativa. los epónimos tales como freudiana, kleiniana, rankiana, rogeriana, gestaltica, constructivista etc. aluden a los conceptos teóricos elegidos. En la actualidad existe una amplia variedad de estilos psicoterapéuticos que incluyen desde la clásica psicoterapia individual de corte psicoanalítico, hasta la psicoterapia grupal de orientación humanista. Hay psicoterapia orientada hacia familias, hacia parejas, psicoterapia infantil, etc. Sin embargo, en las investigaciones realizadas para comparar la eficacia de los diferentes estilos de psicoterapia los resultados no han arrojado diferencias notables al final del proceso. Algunas técnicas son mas rápidas que otras en ciertos cuadros patológicos, pero aparte de esto la idoneidad de un enfoque sobre otro se corresponde mas a las características personales especificas del paciente y a las de su terapeuta. Pareciera que siguen siendo varios los caminos para llegar a Roma y que un terapeuta que maneje diestramente uno o varios enfoques teóricos y un paciente con la esperanza y la disposición de obtener el cambio son los ingredientes esenciales para el éxito del proceso terapéutico. Empezar a caminar no solo es el primer paso para alcanzar un destino, es el paso mas importante.

Dr. Jesús Miguel Martínez.

