

EN TORNO A LA PSICOTERAPIA

Víctor Amorós*

Se reflexiona sobre la difícil situación existencial y social en la que el psicólogo peruano dedicado a la psicoterapia, debe realizar su tarea orientadora, de apoyo y fe en la vida. Se pone de relieve la responsabilidad moral y personal del psicólogo en su labor profesional como un científico del comportamiento. Asimismo, se mencionan las últimas corrientes psicoterapéuticas deteniéndose en la experiencia interpersonal terapeuta-paciente como un aspecto determinante del tratamiento, cuyo fin es reducir las limitaciones irracionales.

This article analyzes the hard existential and social situation, in which the Peruvian psychologist dedicated to the psychotherapy has to do a counsel work of support and faith in life. It emphasizes the moral and personal responsibility of the psychologist in his professional work, as a scientist of human behavior. Also, it mentions the different techniques in psychotherapy, making a stop in the interpersonal situation, therapist-patient as a determinant aspect of the treatment, which the main goal is to reduce the unreasoning limitations.

* Profesor Principal de la Facultad de Psicología de la Universidad de San Marcos

No es bordear la irrealidad, opinar que vivimos una época depresiva; pero a diferencia del paciente deprimido quien fatigado de luchar por su propio bienestar se abandona a su autodestrucción, los psicólogos nos preocupamos obstinadamente por la felicidad del ser humano en la tierra; pese a percibir la infelicidad todos los días y vivenciar la triste realidad social de nuestro país y pese también a nuestra propia depresión.

Ciertamente han existido períodos históricos anteriores también depresivos. Acaso la Edad Media fue uno de ellos. Pero el hombre en medio de su congoja mantuvo su fe en lo sobrenatural. En nuestro siglo Heidegger y la filosofía existencial nos dicen que lo único cierto es que tenemos que enfrentarnos a la muerte. La nada como fin supremo del hombre. Pero no sólo la filosofía, sino muchas expresiones de la cultura contemporánea —como la literatura y el arte— se sustentan en el absurdo y la premisa que la vida carece de sentido. Quiero mencionar sólo a tres grandes autores: Beckett en su obra “Esperando a Godot” expresa que el hombre es un extraño, un eterno exilado, no hay esperanza alguna de una tierra de promisión. Ionesco, como un extraordinario maestro del absurdo declara: un enorme cansancio me postra, de origen psíquico verosímilmente del que conozco yo la causa: la certidumbre que todo es vano. No se puede saber nada, salvo que la muerte está ahí. Y para Kafka, el hombre no alcanzará nunca la meta hacia la cual avanza o cree avanzar, pues en realidad voltea en círculo, no sale nunca de los dédalos del laberinto y es hasta muy probable que no exista la meta. En verdad a veces pensamos que el tiempo corre más aprisa de lo que el hombre es capaz de vivir y que la vida es angustiante, porque todo en ella está marcado por el inevitable final.

Sé que el tema de reflexión no es la depresión: síndrome característico que produce serias alteraciones psíquicas y somáticas; sin embargo, cuando nos detenemos a pensar en nuestro rol profesional como psicólogos en un mundo quebrado axiológicamente, debemos controlar nuestro desánimo. Hace poco reparé en algunas cifras dadas a conocer por la Organización Mundial de la Salud que ponen de manifiesto las contradicciones de nuestra sociedad. Así por ejemplo los índices más altos de suicidio entre los 15 y 24 años se dan

en los siguientes países: Suiza, Austria, EE.UU. y Francia. Evidentemente son naciones muy desarrolladas y con elevados niveles de ciencia y tecnología. Entre nosotros nos debatimos diariamente con problemas sociales tan agudos como la extrema pobreza, desnutrición, mortalidad infantil, violencia y destrucción. Y es con esta realidad que tenemos que insuflar fe, seguridad y confianza a las personas que acuden a nosotros en búsqueda de ayuda psicológica.

Ahora bien, la psicoterapia no tendría razón de existir si pensamos que la vida no tiene sentido. Estaríamos como el personaje de Beckett esperando lo que nunca va a venir. Es imposible asistir a una persona para que cambie y recupere la fe en sí misma y la vida, si nosotros como psicólogos no lo vivenciamos. Ciertamente es que esta convicción se ha tomado muy difícil; según datos de la Unicef cerca de tres millones de nuestros niños están expuestos a altos riesgos de morir antes de cumplir los cinco años; estos niños deben trabajar para atender sus necesidades mínimas y no viven como niños.

Como psicólogos sabemos que el desarrollo psíquico y en especial la inteligencia se atrofian si durante los primeros años de vida se ha carecido de experiencias sociales diversificadas y enriquecedoras; estas posibilidades se les niega a los niños de los estratos socio económicos pobres y son los que sufren durante su primera infancia bloqueos psicológicos muchas veces definitivos. Los psicólogos medimos la inteligencia con frecuencia y comprobamos cómo los factores culturales intervienen para elevar o disminuir el cociente intelectual; tenemos un claro convencimiento que la inteligencia de una persona tiene que ver con su dotación bio-psíquica individual y su realidad social.

Esta situación nos conduce a preguntarnos cómo trabajar con la conciencia tranquila en una sociedad que ayuda a crear los problemas que como psicólogos tratamos de resolver. ¿Acaso no estamos desempeñando la función de agentes de control social al servicio de una sociedad cuyo objetivo es apaciguar a los perturbadores? ¿Cómo hacer psicoterapia en el Perú preocupándonos especialmente por la problemática intrapsíquica del paciente, sin estar incluidos nosotros mismos dentro de la situación social del entrevistado? Nuttin (1978) nos recuerda que a diferencia de otras profesiones —incluyendo la especialidad médica— la psicología se ocupa de los procesos y características del comportamiento personalizado; estos procesos comportamentales, más que los fisiológicos, son fenómenos sociales que afectan a otros individuos y a toda la comunidad. En consecuencia una realidad individual como el bienestar o el sufrimiento de una persona tienen un impacto social.

Sabemos que en toda actividad humana lo que interesa es la eficiencia pero en psicoterapia no basta aplicar bien una técnica o un enfoque con respaldo científico, sino tenemos que estar atentos a no separar lo moral de nuestro

quehacer profesional; es decir, hay un compromiso personal. Oppenheimer solía decir que la responsabilidad de los psicólogos es aún mayor que la de los físicos, porque podemos controlar lo que la gente piensa, siente y hace.

Aquí observo un dilema de la psicología moderna: como científicos se nos pide el conocimiento de las funciones mentales y la explicación del comportamiento humano; en esta labor se hace evidente nuestra responsabilidad social. Pero a la vez se nos da la voz de alarma que podemos estar controlando y manipulando a los demás. Es cierto que los seres humanos son controlados dentro de ciertos límites mediante drogas, condicionamientos y diversos controles del pensamiento con objetivos orientados a disminuir el sufrimiento; además no podemos negar que en toda relación humana existe un elemento de control: reparemos en la relación padre-hijo, maestro-alumno y terapeuta-paciente. Creo que el peligro tendría fundamento si tomamos a nuestros semejantes como objetos y no como personas.

Lo anteriormente expresado nos permite seguir pensando en la psicoterapia como un proceso que conduce a vivir al paciente y terapeuta una experiencia de aprendizaje y crecimiento. Una interacción planificada, emocional y de confianza entre dos personas: un especialista y otra que requiere ayuda. Un proceso que nos guía hacia una actitud crítica de nuestra personalidad, creencias, normas y aspiraciones. Un método que nos orienta a reorganizar nuestra personalidad individual y social sobre bases no siempre convenientes, pero reales mediante un análisis crítico de lo que somos o queremos ser (Amorós, 1983). Ciertamente nuestra labor es privilegiada porque no sólo somos observadores, sino podemos ser guías del peregrinaje humano.

Otro aspecto importante de la psicoterapia es la influencia cognitiva y emocional de un individuo sobre el otro. Creo que en forma franca o subliminal el terapeuta expresa lo que es en ese momento, así como su descontento, aceptación o rebeldía, motivando que el paciente destruya creencias falsas y sea más consciente de sí mismo y de su entorno social. Es una gran responsabilidad porque exige del psicólogo la suficiente madurez para no proyectar en la persona que ayudamos nuestra ideología, falencias y ansiedades; o valernos del paciente para aumentar nuestra seguridad.

Ahora bien, haciendo un repaso somero en relación a la psicoterapia, observamos que Ellis (1985) enfatiza la fe del terapeuta en sí mismo y en la capacidad reflexiva del paciente; para Frank (1988) la mayoría de las determinantes del éxito terapéutico se basan más en las cualidades personales y en la interacción positiva que el psicólogo es capaz de crear que en el método particular de terapia utilizado; para Frankl (1982) creador del análisis existencial, el factor decisivo es la relación humana terapeuta-paciente y no la técnica empleada. Es decir, lo central en la mayoría de las formas de psicoterapia, es

la experiencia interpersonal mediante la cual el paciente logra reorganizar sus percepciones, conocer sus conflictos y modificar su comportamiento en un sentido positivo.

Para Rogers (1971) la psicoterapia consiste en la liberación de capacidades que ya están presentes en estado latente en todo ser humano; sin embargo, comprobamos lo difícil que es llevar a la práctica esta afirmación porque no existe una terapia desligada de su realidad social. Y porque en la tarea de regular la economía psíquica de satisfacer necesidades prioritarias y buscar salidas adecuadas a las exigencias fundamentales de la vida, nuestra sociedad como la de cualquier otro país sub-desarrollado se debate en una crisis crónica y asfixiante.

Corroborando el enfoque rogeriano, Perls (1987) nos recuerda que cada individuo, cada planta, cada animal tienen sólo una meta implícita —un sólo objetivo innato— el actualizarse tal como es; lo que ya expresara Hesse en el “Demian”, libro clásico para muchos de mi generación, cuando afirma que el hombre no es tan sólo él mismo, es también el punto único, particularísimo y singular, en el que se cruzan los fenómenos del mundo, sólo una vez de aquel modo y nunca más.

Freud consideraba que las perturbaciones nacían de un conflicto entre la cultura y los impulsos instintivos reprimidos. Adler, más racionalista que Freud, afirmaba que las perturbaciones las crean los medios usados por las personas para afirmar su superioridad sobre los otros; así la motivación más importante en el hombre era la necesidad de poder para sobreponerse a la inseguridad básica de la existencia humana. Jung, más místico que Freud, cree en las fantasías y pensamientos colectivos inconscientes, pero rechazaba que se aplique una misma teoría de manera definitiva.

Ultimamente tenemos los logros de la terapia de la conducta y del aprendizaje de Skinner y su escuela; la de Ellis con su ataque frontal a las creencias irracionales y prejuicios aprendidos; la terapia cognitiva de nuestros días con las investigaciones de Beck y colaboradores que refuerzan la eliminación de conceptos erróneos que crean los problemas de los pacientes. Sin embargo, siempre tendremos en la otra orilla a alguien como Perls recordándonos despertar los sentidos, porque el intelecto es el pico de la inteligencia y muchas veces un estorbo en la vida.

Pese a la variedad de enfoques psicológicos que pueden desorientarnos, sigue vigente nuestra convicción que todo tratamiento psicoterapéutico reduce las limitaciones irracionales. Al mismo tiempo observamos que aquellos que no conciben al ser humano potencialmente libre o piensan que nuestra esencia está en las diferencias étnicas, económicas, sexuales o de clase social, no

pueden ni valorizar ni sentir los beneficios de la psicoterapia. Porque ésta busca el crecimiento humano más allá de las fronteras de los desequilibrios ideológicos y de la simple adaptación a una situación concreta. Asimismo reafirmamos la proposición de toda psicoterapia: el ser humano es susceptible de transformarse y cambiar cuando se lo ayuda. Este enunciado es nuestra principal motivación y amparo en nuestro trabajo psicológico diario.

Referencias

- Amorós V. (1983). *Reflexiones sobre la labor profesional del psicólogo clínico*. Lima: Copsi.
- Ellis, A. (1985). *Clinical application of rational emotive therapy*. New York, 1985.
- Frank, J.D. (1988). *Elementos terapéuticos compartidos por todas las psicoterapias*. En: Mahony, M. *Cognición y psicoterapia*. Barcelona.
- Frankl, V. (1982). *Ante el vacío existencial*. Buenos Aires: Ed. Herder.
- Ionesco, E. (1968). *Diario*. Madrid: Ed. Guadarrama.
- Nuttin, J. (1978). Existen normas internacionales aplicables por los psicólogos en todos los países? En: *Revista Psicología General Aplicada*. 154.
- Perls, F. (1987). *Sueños y existencia*. Santiago de Chile: Ed. Cuatro vientos.
- Rogers, C. (1971). *Psicoterapia y relaciones humanas*. Madrid: Ed. Alfabuara, tomo 1.