

# A PROPÓSITO DE LA PSICOTERAPIA

(Tomado del Manual de Ensueño Dirigido de Desoille, del Dr. Ariel Duarte).

Abordaremos cuatro aspectos de un tema altamente controversial.

1. Qué es Psicoterapia.
2. Qué es ser Psicoterapeuta
3. Cómo se define un Criterio de Curación.

El progreso de la psicoterapia ha llevado a especificar su metodología.

Decimos que se hace psicoterapia cuando la técnica elegida se concreta en un procedimiento psicológico que cumple con los siguientes aspectos:

- El de ser sistemática, repetible y corroborable.
- Por otra parte debe ser resolutivo respecto a la sintomatología.
- Además debe procurar y lograr comportamientos nuevos, positivos y estables.

La psicoterapia empleada debe tener un modo de relación específico con el paciente, admitiendo las variantes que corresponden al relacionamiento terapeuta- paciente.

Por otra parte esa técnica requiere tener un enfoque teórico particular y científico, comprobable mediante la clínica y una batería de test acordes a la técnica empleada.

En tal caso la Psicoterapia aplicada será así consistente y potencialmente eficaz.

## *¿Cualquiera puede hacer Psicoterapia?*

La Psicoterapia cae en la esfera de los tratamientos atinentes a la Salud, en consecuencia corresponden aspectos médico legales que se deben contemplar.

Es psicoterapeuta el técnico universitario (psiquiatra o psicólogo) que observa y trata de comprender lo que señala o significa que el fenómeno psíquico perturbado: los síntomas o signos de una alteración que pueda involucrar al carácter, al rendimiento, a la adaptación a lo real, a la conciencia y/o los sentimientos, etc.

Además, el psicoterapeuta actuará una vez logrado el diagnóstico de la posible causa psíquica, a la cual se llegará a través de: la historia personal, la clínica, los exámenes complementarios, la Prueba de Anticipación, etc.

El psicoterapeuta propone entre las técnicas que pueda manejar la más factible para el caso.

Se puede afirmar que llega a esta etapa porque:

- a). Ha aprendido previamente a entender las posibles causas en juego, según sea la posición doctrinal asumida;

b). Ha aprendido a definir un proyecto terapéutico adecuado al paciente.

c). Ha aprendido a elegir la técnica psicológica para tratarlo,

El Psicoterapeuta actúa sabiendo además que con su propuesta específica de tratamiento le demuestra al paciente:

1) Que es comprendido.

2) Que tiene ayuda técnica con un método determinado.

3) Que su «mal» es conocido y tiene explicación y causa;

4) Que se posee noción de pronóstico;

5) Que se sabe aquello que es posible hacer, de acuerdo con su individualidad y su situación.

No está demás destacar que esto promueve, en general:

1) Una expectativa positiva.

2) Una tendencia a la tranquilización esperanzadora.

3) Una posible condición calificable de potencialmente «más permeabilizadora».

Por lo dicho, una PSICOTERAPIA realizada por el PSICOTERAPEUTA es:

1) Un encuentro o alianza con ciertas reglas, entre dos personas.

2) Las que trabajaran juntas en una tarea en común.

3) Donde ambos están buscando poner en marcha capacidades de evolución, detenidas o alteradas.

4) El procedimiento aplicado debe conducir al desbloqueo de la rigidez conflictiva y estimular el retorno de las conductas libres y exitosas.

La psicoterapia es entonces una ayuda programada en un tiempo dado donde se siguen siempre estos pasos:

A) Se debe definir claramente el o los problemas en juego.

B) Es preciso explorar las causas próximas o lejanas del actual problema.

C) El proceso terapéutico debe tener en cuenta el pasado y el futuro.

D) Requiere por parte del terapeuta imaginar las potenciales estrategias para las posibles soluciones.

E) Además debe seleccionar y planificar la estrategia que es más apta para el caso (una o varias técnicas).

F) El terapeuta debe actuar con rigurosidad, aplicando el método científico elegido, y hacerlo sistemáticamente.

G) La Psicoterapia como todo tratamiento requiere calificar los resultados en un tiempo acordado aproximadamente.

H) El psicoterapeuta debe saber intercambiar en forma oportuna las técnicas empleadas en el trabajo que está realizando a efectos de evitar los períodos de estancamiento.

I) Por último y no por eso menos importante, requiere conocer los criterios de curación establecidos por la evolución clínica y el re testado.

Ubicado en esta posición proporcionalmente segura, el terapeuta ha de elegir:

- Si lo ha realizar es un descondicionamiento o una profundización en el inconsciente;
- Si lo que corresponde es un aprendizaje de nuevas o alternativas conductas o si se trata de abordar una elaboración de la conflictiva.
- Sin perder de vista si retrata del encuentro con las posibilidades o el cambio del mundo exterior.
- O si es, como puede suceder, la combinación oportuna de ambas.

Su responsabilidad básica es por tanto realizar los cambios de tácticas para irse adaptando a las circunstancias y al tipo de cuadro cíclico.

Por todo lo afirmado –desde mi punto de vista– se puede plantear QUE NO ES PSICOTERAPIA consistente y legítima:

- El diálogo de intercambio clínico, si no existe un método.
- El apoyo simplemente empático o la sugestión «paternalista»
- Tampoco lo es la mera la explicación teórica.

EL PSICOTERAPEUTA que quiere ser eficaz tiene por tanto en su formación el tema capital, porque:

- Siguió y cumplió todos sus cursos y obtuvo su reconocimiento final en una Sociedad de Psicoterapia o similar que tenga una trayectoria reconocida.

- Cuando el Psicoterapeuta hizo o hace un tratamiento personal con algún método reconocido, a fin de ser «sabedor» de los problemas que le son propios.

- Cuando además tiene una actitud respetuosa frente a todas las otras metodologías.

El Psicoterapeuta lo es cuando no es rígido en su técnica y sabe ser abierto, para considerar adecuadamente al hombre y sus circunstancias.

El mismo debe ser capaz de adaptar su tarea a lo que es posible hacer, así como al medio cultural del paciente.

Desde mi punto de vista, por tanto, no será pertinente confiar:

- En el «curador» autodeclarado.

- En aquél formado sin concluir con los programas bien calificados.

- Ni en el «actuante» que no tiene conciencia de sus propios conflictos.

- Tampoco en aquél que procede sin los asesoramientos oportunos cuando son necesarios o que ignora las nociones de las patologías orgánicas.

- No confiaríamos en el que rechaza de antemano los posibles factores biológicos y /o carece del concepto de un eclecticismo equilibrado.

### **3) LOS CRITERIOS DE CURACIÓN.**

Nosotros seguimos estrictamente en este capítulo lo que estableciera y publicara el Prof. Lagache (Francia) por la década del 50.

a). «La salud mental es un equilibrio evolutivo y dinámico, entre una personalidad y su entorno».

b). «Esto no significa que no existan índices de conflicto (de sufrimiento o de fracaso) que son atributos de la vida». «Es básico saber que la salud se constituye y se reconstituye».

Por ello Lagache atribuye a la curación de la salud mental ciertos caracteres generales, que varían en función de la realidad externa y son los definidores de su existencia:

a). «Capacidad de producir y tolerar tensiones suficientemente elevadas y de reducirlas de una manera satisfactorias».

- b). «Capacidad de realizar sus posibilidades y de expresarlas».
- c). «Capacidad de organizar un plan de vida, que permite la satisfacción periódica y armoniosa de la mayoría de las necesidades y el progreso hacia fines alejados».
- d). «Capacidad de ajustar la conducta en los modos de relación con los otros».
- e). «Capacidad de adaptar sus aspiraciones a los hechos concretos».
- f). «Ausencia de angustia habitual o de sus equivalentes neuróticos».

Es mi opinión -luego de lo expresado y resumiendo las múltiples afirmaciones de Lagache—que con la planteada guía factible de este tema, debiera llegarse en nuestro medio a una estructura de reglas básicas y exigencias estables que definan un modelo para las conductas y las normas a seguir, a fin de cumplir con los parámetros científicos.

Creo que ellas señalan un camino ordenador y aconsejable.

*Dr. Ariel Duarte. + Psicoterapeuta Didacta. Miembro extranjero del G.I.R.E.D.D., Fue Prof. de Psicopatología de la E.U.de S.S. y Sec. Docente de la E.U. P. de la Universidad de la República.*

*El presente trabajo fue presentado en la SUED en agosto de 2002.*