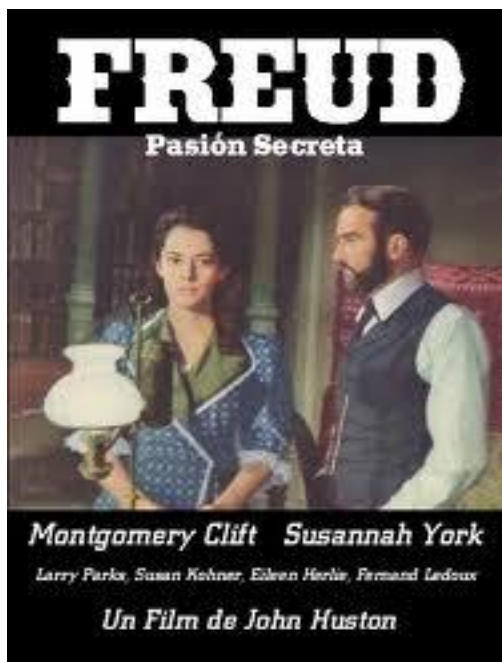


Psicoterapia y orientación psicológica: una auténtica necesidad humana.

Einnova: fronteras de la psicología. ¡Somos Einnova, somos libres!

Tomás de Andrés Tripero. Director del Proyecto Einnova.



En primer lugar hemos de preguntarnos **qué es la Psicoterapia**. Si arriesgamos una definición, técnica, podríamos decir que la Psicoterapia es el abordaje de los trastornos psicógenos del paciente a través de influencias psíquicas externas que tratan de activar las propias fuerzas de la personalidad, para actuar como recurso terapéutico eficaz. Pero debemos rechazar la idea de que “**el paciente**” es un “**enfermo**” mental. Antes al contrario hay que convencerse de que la psicoterapia puede convertirse, más allá de los inútiles y engañosos

manuales de auto-ayuda, en un gran y eficaz recurso para el auto-conocimiento (“*Conócete a ti mismo*”), la auto-superación y el espíritu emprendedor, el desarrollo de sentimientos positivos con el entorno afectivo y la autorrealización.

La idea fundamental es que la psicoterapia puede mejorar considerablemente la calidad de vida de las personas, ayudándolas a superar sus temores, las dificultades vitales y los fracasos que el propio individuo, aunque parezca absurdo, se auto-impone: nada hace fracasar más que el propio sentimiento de fracaso. Se trata, además, de proporcionar a las personas **estrategias eficaces de afrontamiento** para superar los obstáculos vitales o, particularmente, sucesos especialmente difíciles. En definitiva la orientación psicoterapéutica - en manos de profesionales de la psicología - funciona.

Mi experiencia me ha enseñado que las personas con dificultades psicológicas tienen que vencer el recelo inicial y la falta de confianza que le puede llegar a provocar la visita al psicólogo. Incluso si ya ha tenido fracasos y frustraciones anteriores. El hecho de hacerlo significa ya un importante paso para **superar los conflictos psicógenos** y la aceptación de la puesta en marcha de un trabajo común en el que el paciente ha de tener la convicción de la necesidad de realizar también su propio esfuerzo.

Es verdad que hay problemas que no pueden resolverse de una manera esencial y definitiva pero siempre puede existir la posibilidad de aprender a ponerlos entre paréntesis y habituarse a ellos. Ese es el método de **reducción fenomenológica** (*epojê*) que fue aplicado por vez primera, desde la filosofía, por Edmund **Husserl**.

Lo primero que ha de hacerse en la acción terapéutica es conquistar a la persona, ganar su confianza, conseguir una actitud de relajación durante la sesión. Y, en segundo lugar, no obsesionarse por la garantía de un éxito inmediato que sólo podrá depender de la calidad de la empatía y de la dialéctica que se establezca con el paciente, renunciando a todo tipo de prejuicios e ideas preconcebidas.

La psicoterapia tiene mucho que ver con la educación o - mejor dicho- con la *re-educación* ya que hay que enseñar a eliminar los planteamientos dañinos y a elaborar nuevos esquemas positivos de interpretación de la realidad y de actuación sobre ella, en un proceso que, tal como yo he señalado en mi ***Teoría Evolutiva de la Configuración de la Mente***, supone un esfuerzo de **reconfiguración mental afectiva y cognitiva**, de **experiencia emocional correctiva**, necesaria para salir adelante.

Sólo lo que para la persona tratada se ha transformado en “*vivencia controlada*” puede animarlo a sentir de una manera diferente a la que le hace daño y, por lo tanto, a emprender nuevos caminos del pensamiento, del comportamiento y de la acción. Al fin y al cabo, como en la educación, asistimos a una tarea socializadora en la que los procesos de comunicación resultan esenciales para mejorar la calidad de los contactos con otros seres humanos, enseñando a las personas a comunicar, compartir, comprender y aprender de sus sentimientos.

La **psicoterapia** tiene una larga **historia**. Veamos parte de su **origen**.

Su existencia se hizo posible a partir de las investigaciones de S. **Freud** y de J. **Breuer** sobre la comprensión de las entonces llamadas “*enfermedades histéricas*”.

El proceder de **Breuer** – **creador del método catártico para el tratamiento de las psicologías de la histeria** - le sirvió a Freud para crear su *teoría del inconsciente*, base del psicoanálisis. La poco conocida película: “*Freud, pasión secreta* (1962)” dirigida por John Huston muestra de manera muy interesante el proceso de amistad y de divergencias entre Freud y Breuer. También el famoso tratamiento de una de las primeras pacientes de la psicoterapia. Se trataba de **Anna O.**- seudónimo de Bertha Pappenheim - una joven de 21 años que, a raíz de la muerte de su padre como desencadenante traumático, presentó un cuadro de **anorexia**, **disfemia**, y **parálisis nerviosas**, también llamadas “*parálisis histéricas*”.

Breuer había puesto al descubierto que los pacientes de diferentes trastornos neuróticos no padecían dolencias somáticas sino que éstas eran el resultado del daño continuado y sin tratamiento de experiencias traumáticas del pasado. Estas lesiones psíquicas perturbadoras podrían desaparecer con una terapia que cumpliría la función de catarsis o liberación, empleando procedimientos tales como la **hipnosis** o el de la **libre asociación** de ideas y de recuerdos; tal y como fue comunicado, por vez primera al mundo, **en 1895** a través de una **comunicación conjunta de Freud y Breuer sobre los mecanismos psíquicos de la fenomenología histérica**. No obstante los peligros de transferencia o dependencia de la paciente, en el caso citado, son difíciles de eliminar en los procesos terapéuticos.

Son muchos los cambios y tendencias que, desde entonces, ha sufrido la psicoterapia, especialmente a partir del llamado “*neo-psicoanálisis*” de Alfred **Adler**. Pero de esto hablaremos en la próxima ocasión.