

EDITORIAL

Psicoterapias y Psicoterapeutas

J. L. González de Rivera

Resumen

Existen actualmente gran número de métodos diferentes de psicoterapia, que difieren entre sí en detalles de técnica y de conceptualización teórica sobre la naturaleza humana y sus dificultades. Sin embargo, los terapeutas que poseen los siguientes rasgos tienden a obtener éxitos terapéuticos en proporción similar, independientemente del método que utilicen: Empatía objetiva, aceptación dinámica del paciente, capacidad para tolerar la angustia, libertad de la consciencia, renuncia a gratificación emocional a expensas del paciente, y motivación básica relacionada con pulsiones creativas.

Director, departamento de Psiquiatría. Hospital General y Clínico de Tenerife. Universidad de la Laguna. (Tenerife, /s/as Canarias).

Abstract

Technical and theoretical differences allow for the identification of a large amount of different psychotherapeutic methods today. However, there are certain common qualities in therapists of any orientation, which predict good results. These characteristics are: Objective empathy, dynamic acceptance of the patient, high tolerance for anxiety, freedom of consciousness, absence of manipulation for personal emotional gratification, and basic motivation related to creative or nurturing drives.

El término psicoterapia se aplica, de manera general, a todos los métodos psicológicos utilizados en el tratamiento de las enfermedades, síntomas y alteraciones mentales. A diferencia de la ayuda ofrecida en una conversación bien intencionada, la psicoterapia se caracteriza, por poseer un fundamento teórico sobre la naturaleza mental y

sus trastornos, y por seguir en su aplicación práctica un procedimiento o técnica. Aunque este concepto es de desarrollo relativamente reciente, existen ya en la actualidad más de 250 tipos de psicoterapia, diferenciados en detalles más o menos importantes de teoría y práctica (1). Aunque entre esta gran variedad se incluyen psicoterapias que no aportan nada verdaderamente innovador, variaciones menores con nombre propio y asociaciones parciales de métodos diversos, el número no deja de ser impresionante. La actitud de las distintas escuelas varía desde el reconocimiento honesto de sus limitaciones y posibilidades, hasta la pretensión megalomaniaca de ser los únicos capaces de ofrecer un tratamiento eficaz. Necesidades de tipo emocional. escotomas en la formación clínica y procesos intensos de identificación con el maestro, son algunas de las razones que favorecen la adhesión o el rechazo rígidos a determinado sistema, dificultando así la necesaria labor de integración (2). En oposición con la actitud individualista de los defensores de psicoterapias específicas, algunos autores insisten en la existencia de un proceso común a todas las psicoterapias, responsable de los efectos terapéuticos. Así, Torrey considera la sugestión como elemento básico de la acción psicoterapéutica. estando los detalles técnicos destinados a incrementar la fe en el terapeuta y a elaborar una visión del mundo común entre terapeuta y paciente, especialmente en lo referente a los males de este último y a los requisitos para su superación (3). De manera análoga, Frank describe un principio psicoterapéutico único consistente en el establecimiento de una relación interpersonal estrecha que facilite la movilización de emociones, y en el curso de la cual el paciente reciba nueva información sobre sí mismo y sus circunstancias hasta llegar a aceptar como convincente la teoría o explicación causal del terapeuta. Repetidas experiencias de éxito parcial en el desarrollo de este proceso aumentan la confianza en el método y fortalecen las expectativas de curación (4). Las diferencias entre terapias son, para estos autores, meras cuestiones de detalle, destinadas a llegar a un punto común. Desde el terreno de las investigaciones transculturales, Warnes (5) señala que las preferencias por un tipo determinado de psicoterapia están en relación con los valores culturales predominantes, lo cual con cuerda en cierto modo con la importancia que Torrey y Frank otorgan a la coincidencia de cosmovisión entre paciente y terapeuta.

Algunos psicoterapeutas, especialmente los adscritos a filosofías existencialistas, desdeñan la importancia del método y la técnica, insistiendo en

la formación de una relación auténtica como único factor significativo en una psicoterapia. El terapeuta constituye un modelo de lo que el paciente debe llegar a ser, y la psicoterapia no es más que la oportunidad para que este influjo benéfico pueda desarrollarse (6).

Cualidades del psicoterapeuta

La influencia indiscutible que la personalidad y el grado de competencia profesional del terapeuta ejercen en el curso de su relación con el paciente constituye una de las mayores dificultades para el estudio comparativo de las distintas psicoterapias (7). Las cualidades propias del psicoterapeuta y el método utilizado en la terapia han de ser discriminados como variables que afectan independientemente del proceso terapéutico.

Por eso, antes de considerar la clasificación y los modos de acción de las psicoterapias, es necesario dedicar atención a los rasgos comunes de los buenos terapeutas de diferentes escuelas:

1. Empatía objetiva

La relación quasi-diádica, paradigma de la relación medico-enfermo (8), tiene su importancia más radical en la relación psicoterapéutica. La Capacidad de experimentar en uno mismo los sentimientos profundos del otro (empatía), ha de ser acompañada por la capacidad de objetivar e identificar estos sentimientos (9). Para las terapias interpretativas, habríamos de añadir la capacidad de expresar correctamente y en el momento oportuno los resultados de esta comprensión empática.

2. Aceptación dinámica del paciente

Algunos terapeutas aceptan a sus pacientes como son, y otros sólo pueden aceptarles como proyecto de lo que, según ellos, deben llegar a ser. La aceptación dinámica es diferente a estas dos formas de aceptación estática, y se refiere al afecto hacia el paciente en toda su dimensión, tanto en sus realidades como en sus potencialidades. Nada humano resulta inaceptable, y la aceptación no está condicionada a los estadios de la evolución del paciente preferidos por el terapeuta.

3. Capacidad para tolerar la angustia

Si en todo encuentro humano existe la posibilidad de la angustia, en el encuentro psicoterapéutico es toda una seguridad. La percepción empática, la reacción transferencial y contratransferen-

cial y la incertidumbre que acompaña a todo el proceso son poderosos agentes ansiógenos, que el terapeuta ha de resistir. La dificultad en tolerar la angustia puede llevar a intervenciones apresuradas, errores de juicio y a una preocupación mayor por las propias vivencias que por las del paciente.

4. Libertad de la consciencia

Este rasgo consiste en la capacidad de formar esquemas conceptuales flexibles, fácilmente modificables para integrar nueva información (10). La adhesión rígida a sistemas ideológicos, religiosos o políticos, así como los trastornos neuróticos de la personalidad, interfieren con la libertad de la consciencia, por lo que es raro encontrar este tipo de manifestaciones entre buenos psicoterapeutas.

5. Ausencia de gratificación a expensas del paciente

Con el nombre de "patogenicidad" se ha descrito la tendencia inconsciente a manipular en beneficio propio a la parte más débil en una relación de dependencia (11). Un índice de patogenicidad elevada se encuentra en madres de esquizofrénicos y bajo en los psicoterapeutas que mejores resultados obtienen (11). La renuncia a obtener cualquier gratificación emocional, a costa del paciente precisa no sólo de una decisión consciente, sino sobre todo de un profundo autoconocimiento y una total superación de pulsiones sádicas y de necesidades inconscientes de control y dominio.

6. Motivación basada en la satisfacción de pulsiones creativas

La razón íntima para el ejercicio de la actividad psicoterapéutica radica en el deseo de contribuir al desarrollo del paciente, y ello por la gratificación que se obtiene en la satisfacción de pulsiones libidinales nutritivas o creativas (12). Otras motivaciones, como la curiosidad, la formación reactiva ante pulsiones agresivas y el ansia de poder o control no se correlacionan positivamente con la obtención de resultados terapéuticos. La actitud untriente de los buenos terapeutas corresponde a una

sublimación de identificaciones maternas, y es diferente a la expectación neutral propia de la sublimación de pulsiones voyeurísticas, que algunos autores asocian a la práctica psicoanalítica.

Conclusiones

La actividad humana requiere el funcionamiento de estructuras mentales, cuyo desarrollo ha sido moldeado por las experiencias vividas tanto en el mundo interno como en el externo (13). La interacción psicoterapéutica persigue la modificación de esas estructuras, haciéndolas más flexibles, más coherentes con la realidad externa y más congruentes entre sí. Aparte de los detalles técnicos y del substrato teórico de los mismos, cuyo conjunto define cada método específico de psicoterapia, ciertas cualidades son necesarias para que el psicoterapeuta pueda aplicar provechosamente sus conocimientos. La convivencia con una persona dotada de estas cualidades puede resultar psicoterapéutica en sí misma, y el empleo de un método de psicoterapia sólo sirve para aumentar la eficacia de este efecto inespecífico, permitiendo que el proceso de reestructuración mental se inicie y se mantenga a través de contactos breves y espaciados con el psicoterapeuta. .

Bibliografía

1. HERINK, R.: *The psychotherapy handbook. The New American Library. New York, 1980.*
2. GONZÁLEZ DE RIVERA, J.L.: *Identity and psychiatric. Training. psychiat. J. University of Ottawa 5: 2427. 1980.*
3. TORREY, F.: *The mind game. Emerson. New York, 1972.*
4. FRANK, J. D.: *Persuasion and healing. Johns Hopkins. University Press. Baltimore. 1973.*
5. WITTKOWER y WARNES, H.: *Cultural Aspects of Psychotherapy. Am. J. Psychother. 28: 566573, 1974.*
6. KNOEPFEL, H.K.: *Psicoterapia. Gredos. Madrid. 1967.*