

TERAPEUTA DEL SIGLO XXI

Ps. Carolina Ortega P.

En la actualidad el tema de la salud mental ha sido, sin lugar a dudas, uno de los puntos más controversiales, difíciles e incluso devastador. El encontrar a un “buen terapeuta”, el congeniar con la mirada del mismo, el balance entre calidad-precio, la modalidad de atención, el espacio terapéutico y todos esos factores son lo que las personas buscan para poder optar a una terapia psicológica que logre reunir todas las herramientas necesarias para poder combatir con el sufrimiento que padezcan.

Para comenzar, quisiera explicar una de las razones fundamentales del ser humano para existir, y no es por experiencia propia, sino que está evidenciado bajo muchas investigaciones de tipo biológicas, psicológicas y sociales que la raíz principal del ser humano de seguir en el mundo es la supervivencia.

Augusto Zaggmutt en su libro *Vínculos Afectivos, Mentes Conectadas*, nos dice que si bien el cerebro, hasta hace unos años atrás, se consideraba como un recolector innato de información, lo que deviene de esa creencia está completamente obsoleta para las investigaciones actuales: el cerebro es un gran predictor, dotado de miles de conexiones neuronales que susciben el ejercicio diario de poder crear tanto lazos internos como externos, de generar y recibir sustancias químicas que regulan nuestra biología y lograr así la homeostasis¹, lo que llevaría al ser humano a desarrollar las estrategias necesarias para sobrevivir.

No me dedicaré a explicar el funcionamiento netamente biológico del ser humano, sin embargo, creo interesante explicar este mismo a través de ciertos factores que van influyendo y determinando el modo de funcionar de todos los seres humanos.

La vida humana propiamente tal comienza con la fecundación, por lo que debemos reconocer los factores intrauterinos que participan del desarrollo embrionario directa e indirectamente; factores químicos consecuentes a la condición vital y biológica de la madre, como también consecuentes a su situación mental/emocional; y factores cualitativos asociados a los procesos psíquicos e imaginarios de la madre respecto del feto. Es decir que, desde antes de nacer, la biología del apego va a ser fundamental en el desarrollo de ese ser humano en formación: la información genética y las representaciones maternas que vayan emergiendo, serán también determinantes al momento de crear un ser humano singular y complejo.

Uno de los datos más importantes a considerar de acuerdo a Feldman en 2021 es que nuestro cerebro, al momento de nacer se ha desarrollado entre un 20% y 23% de su

¹ Entiéndase homeostasis como conjunto de fenómenos de autorregulación, que conducen al mantenimiento de la constancia en la composición y propiedades del medio interno de un organismo y/o autorregulación de la constancia de las propiedades de un sistema influido por agentes exteriores.

capacidad total, lo que quiere decir que nuestra existencia y supervivencia, a diferencia de otras especies², necesita del cuidado de otro/a. Es entonces que entre los 4 y 6 años de edad, nuestro cerebro alcanza una capacidad de entre el 55% y el 60% del total. Lo importante a considerar es que este pequeño ser, que no tiene su cerebro en su capacidad total desarrollado, desde el nacimiento dispone de una serie de elementos/instrumentos/dispositivos de naturaleza biológica/instintiva que le permiten la coordinación con el otro/a y que permiten la supervivencia. Ahora bien, esta supervivencia dependerá y será en razón del cuidado que recibe, en tanto no está preparado biológicamente para funcionar de manera autónoma ni autorregulada.

El sistema de cuidado es el contexto relacional y físico en el que el niño o niña se desarrolla, por lo que debemos comprender el cómo el apego participa y determina el cómo ese pequeño cerebro carente de herramientas va a comenzar a necesitar de la creación y generación de representaciones sobre sí mismo, sobre los otros y sobre la realidad. Y es así como Bowlby, Ainsworth y Guidano, entre otros, nos enseñan que el sistema de apego es determinante en la conformación de la identidad y el enfrentamiento al mundo, puesto que el apego va más allá que un simple tacto o cercanía madre-bebé, sino que tiene que ver con la regulación del estrés que nuestras figuras de cuidado nos entreguen para desplegar las estrategias necesarias y así lograr el mantenimiento de la homeostasis (equilibrio) psicológica, relacional, comportamental, fisiológica, cognitiva y emocional.

Es interesante poner en la mesa el tema de la realidad, porque sí, es algo subjetivo y dependiente de cada persona, sin embargo, este concepto de alguna forma u otra se va creando a partir de participaciones de terceros en nuestra vida. Comenzamos, en un principio a identificarnos a través del otro, de cómo el otro crea sus propias representaciones sobre nosotros y al mismo tiempo ese otro debe hacer el trabajo de diferenciarnos y de separarnos de esas representaciones para que logremos nuestra singularidad. Es entonces, llegada la adolescencia, que existe esta separación, pero al mismo tiempo es un dolor inevitable, puesto que nuestra capacidad de abstracción está tan a la marcha, que pareciera que lo que creíamos real o irreal deja de serlo de un segundo a otro (Zagmutt, 2010).

Recuerdo una paciente que llegó por problemas de irritabilidad y eso le estresaba. No sabía cómo controlar esa ira que le llegaba de sopetón y la “agarraba con medio mundo”. Hubiese sido fácil “atacar” ese gran problema, sin embargo, el recorrido que comenzamos a hacer fue justamente descubrir de dónde venía esa irritabilidad y de qué le servía. Entonces logró identificar que desde muy pequeña fue una persona a la cual se le exigía la perfección, que hiciera lo que hiciera debía hacerlo bien y correctamente, inequívocamente. Ese logro de perfección hizo que sus padres dejaran de lado la

² Si bien el componente biológico básico es el mismo, lo que difiere son los tiempos del proceso. El cuidado y dedicación de una madre a su hijo no es el mismo en todas las especies; el ser humano necesita intrínsecamente una dedicación más duradera y cualitativa en los cuidados, versus un elefante, por ejemplo, que necesita de amamantar, del cuidado de su madre, sin embargo, nace, camina, y si no tiene a su madre, puede buscar comida, agua y todos los insumos necesarios para sobrevivir por su cuenta.

emocionalidad que ocurría cada vez que se sentía exigida, puesto que cada vez que ella se estresaba, los padres la ignoraban o le decían que exageraba. Aprendió con el tiempo que sentirse triste, frustrada, desilusionada iba a depender siempre de ella y que la alegría, la satisfacción, el sentirse competente iba a depender siempre de sus padres. Cuando llegó a su adolescencia, tuvo un fuerte encuentro entre sus propios deseos y los deseos de sus padres, se separó drásticamente de las creencias religiosas, políticas y sociales que sus padres tenían y tuvo la necesidad de crear las suyas, irse de casa y poder “vivir su vida tranquila”. En ella comenzó una fuerte sensación de justicia que necesitaba apoderarse con “sus propias manos”, entonces entró a varios movimientos activistas, se volvió vegana y comenzó su lucha. Llegado el día, en sesión ella comenta que siente un fuerte sentimiento de desesperanza, puesto que estos movimientos ya no sirven para nada, “la humanidad está cada vez más loca”. La pregunta del millón fue cuando le expuse que de qué le servía creer que tenía el control sobre las personas o sus pensamientos e ideales. Su divagación le permitió recorrer ese estado de supuesto control e inmediatamente recordó todas las veces que sus padres le impusieron una forma de pensar y las veces que ella complació esa necesidad sólo para lograr cercanía con ellos: “creo que no tengo control de nada, me es más fácil creer que sí, porque al menos tengo la sensación de certidumbre, de que lo que ocurra sí está en mis manos, pero no, en realidad no tengo el poder de controlar absolutamente nada, sólo lo que está en mis manos y creo que es algo que tengo que descubrir”. Así fue entonces que comenzamos un recorrido hermoso sobre el foco de su sufrimiento: lo que realmente tenía que ver con ella y lo que tenía que ver con los otros y cómo sus propias interpretaciones, creencias, imaginación, simbolismos e inferencias provocan este ajuste relacional y emocional con los otros.

Lo que viene ahora, entonces, es la reflexión sobre el cómo se lograría esta actividad sin tener las herramientas necesarias para poder hacerlo y mi respuesta (y la de Vittorio Guidano reafirmada por Maturana y Varela) siempre será: esa herramienta existe desde que nuestro cerebro comienza a desarrollarse. Esta actividad en la que pre-reflexivamente nos conectamos y nos aproximamos a la vida y actividad mental de los otros la llamaremos *mentalización*. Como bien dije, es una actividad humana y de naturaleza innata y es una herramienta que permite la predictibilidad, es decir, lograr dilucidar lo que viene, las reacciones, las acciones, la cercanía/lejanía, la presencia/ausencia, la contención/no contención, el estrés, los estados emocionales y un sinnúmero de actividades humanas que vienen de los otros, y así lograr la adaptación en este mundo social y complejo.

El desafío para la psicología actual, entonces, será y debe ser la hiper-reflexividad respecto de quien tenemos al frente. Somos singularidades, somos en su totalidad distintos. Por mucho que nuestros pacientes vengan con una misma sintomatología, el sentido y la vivencia de ese síntoma jamás será el mismo, la visión que se tenga de la realidad tampoco. Es de suma importancia y prevalencia la consideración de cuatro dominios dentro del ambiente terapéutico: epistemológico, ético, teórico/técnico y humano/relacional.

Nuestro desafío es considerar que la realidad del otro es vivida como tal y no debe existir interferencia alguna sobre la misma (dominio epistemológico). Yo como terapeuta no tengo derecho alguno en decirle a mis pacientes cómo tienen que vivir puesto que ellos

son los principales expertos en haber llegado donde llegaron con las estrategias (más o menos adaptativas) que lograron desarrollar. Debemos ser conscientes de la imposibilidad de distinción entre sujeto que observa la realidad y la realidad como tal. Si logramos esta capacidad entonces desarrollamos la curiosidad *per se*, por lo tanto, nos interesamos de forma genuina sobre lo que le ocurre al otro y el cómo vive su vida, cómo la organiza, sin estar teñidos de juicios de valor, lo que conlleva también a trabajar y estar conscientes sobre nuestra censura y la del otro.

Asimismo, la reflexión sobre el bien y el mal (dominio ético) viene a dominar la praxis como rol de terapeuta. Desafiar lo que está estipulado como correcto/incorrecto, normal/anormal, bueno/malo, salud/enfermedad y todas las dicotomías habidas y por haber, es lo que nosotros como terapeutas debemos tener en cuenta. Si bien muchas de estas dicotomías subsisten en todos los seres humanos, muchas de ellas (sino todas) están determinadas bajo un mismo concepto: estandarización. Está bien no estar bien, sobre todo cuando la probabilidad de caos es más posible que la estabilidad.

La consciencia y responsabilidad desde dónde estamos conceptualizando la realidad de quien tenemos al frente (dominio teórico/técnico) debe ser cautelosa y genuina. La intervención sobre lo que sea que haya que trabajar en conjunto con el/la paciente deviene de las herramientas y estrategias que desplieguen las teorías desde donde vamos a mirar esta realidad, sufrimiento, malestar, síntomas, etc. El no fijar una posición estable e incluso el no mostrarles a nuestros pacientes desde dónde estamos trabajando y elaborando nuestras hipótesis va a tener por consecuencia el error; y el error no solo profesional, sino que ético, epistemológico y humano.

Lo más relevante, e igual de importante que los otros puntos ya mencionados, es que todos los procesos que ocurren en terapia, ya sean de psicodiagnóstico, intervención, judiciales, etc., son relaciones humanas (dominio humano/relacional) antes que una prestación de servicio. Y las relaciones humanas o tributan o interfieren en el mantenimiento de la homeostasis, maximización de la consciencia y la autorregulación. Es primordial mantener un respeto y sensibilidad sin restricciones. Asimismo, considerar que, como estamos hablando siempre de una relación humana, el terapeuta no es un robot, por ende, siente, piensa, se emociona, se estresa, etc., con lo que sea que ocurra dentro del espacio terapéutico. Lo que no significa que debe dejarse guiar por estas emociones o pensar en dar consejos tal cual estuviésemos hablando con un amigo, pero sí mostrarle al paciente que existe una mentalización tal, que se va a intentar comprender el por qué y el para qué el/la paciente está sintiendo lo que está sintiendo, sin dejar en cuenta que, a mí, como terapeuta, también me ocurren cosas con el relato. Y con esto me afirmo de las palabras de Zigmund cuando nos dice que *la necesidad humana de interactuar con otras mentes para crear, mantener y modificar la propia está fuera de discusión. (...) la psicoterapia requiere de la presencia de otro para poder reorganizar el yo.*

El terapeuta del siglo XXI, entonces, a mi juicio, debiese quedar bajo la constancia de una actitud respetuosa, reflexiva, curiosa y desprejuiciada que genere siempre un modo comprensivo con el propósito de promover la reflexión conjunta con el/la otro/a respecto de

las causas profundas y pre-reflexivas de su comportamiento, estado mental y emocional con el fin último de la maximización de la consciencia.

BIOGRAFÍA DE CONSULTA

- Arciero, G. (2005). Estudios y diálogos sobre la identidad personal. Amorrortu.
- Feldman, L. (2021). Siete lecciones y media sobre el cerebro. Editorial Planeta.
- Guidano, V. (1990). De la revolución cognitiva a la intervención sistémica en términos de complejidad. La relación entre teoría y práctica en la evolución de un terapeuta cognitivo. En *Revista de Psicoterapia*. Vol. I, n° 2-3, pp. 113-119.
- Lanza Castelli, G. (2009). Mentalización y expresión de los afectos: un aporte a la propuesta de Peter Fonagy. *Aperturas Psicoanalíticas*, <http://www.aperturas.org/revistas.php?n=034>
- Lanza Castelli, G. (2010). Poner en palabras, mentalización y psicoterapia *Aperturas Psicoanalíticas*. *Revista internacional de psicoanálisis*. <http://www.aperturas.org/revistas.php?n=039>
- Maturana H., Varela, F. (1995). De máquinas y seres vivos. Editorial Universitaria.
- Maturana, H. (1998). La objetividad, un argumento para obligar. Dolmen.
- Zagmutt, A. (1999). Conciencia y autoconciencia: un enfoque constructivista. *Revista Chilena de Neuropsiquiatría*. Año 53, Vol. 37.
- Zagmutt, A. (2006) La evolución de la terapia cognitiva posracionalista. *Conferencia VI Congreso Latinoamericano de Terapias Cognitivas*.
- Zagmutt, A. (2010). Vínculos afectivos, mentes conectadas. Uqbar Editores.