

Terapia breve vs. paternalismo terapéutico

Pedro Juan Bermúdez Solís

Ciertas posiciones fundamentalistas pueden actuar como verdaderos agujeros negros, en los que permanentemente desaparecen universos enteros, bajo el imperativo de unos pocos temas dominantes.

Cade, B. O'Hanlon W. 1995

Entre tantos ecos empiezo a escuchar mi voz.

Rosario Castellanos

INTRODUCCIÓN

Es difícil dirigirse a los maestros y a los terapeutas para aclarar algunos puntos relativos a la educación y la psicoterapia, pues su labor es precisamente ésta, la elaboración plena del proceso de enseñanza aprendizaje y el reconsiderar las posturas de vida cotidianas de sus clientes. Aunque seríamos demasiado jactanciosos y ambiciosos si creyéramos que realmente enseñamos y modificamos hábitos que se han reforzado quizá por décadas. De este modo, pareciera elemental y hasta justificada la existencia de la tarima, a manera de cátedra, que en las escuelas de nivel elemental y medio marca el límite entre el estudiante y el maestro. El alumno o el paciente, en ocasiones muy especiales, aparecen en el aula y en el consultorio dentro del mismo

nivel de autoridad que su "contrincante", el maestro o el terapeuta. De igual forma, nos parece tan cotidiana la reseña mental de un paciente en un diván sin mantener contacto visual con su terapeuta.

Se muestra tan cotidiana esta imagen, donde el poseedor del conocimiento aparece como un superdotado, con características tan deificantes, que limitan en gran parte la acción ejecutiva de sus subordinados, los cuales se convierten en rebaños amaestrados, especialistas en permanecer en su lugar y asimilar como verdadero cualquier objeto, cosa o circunstancia emitida por el maestro o el terapeuta, en su caso. Trasladadas estas pautas paternalistas a nuestra cultura mexicana, se convierten en un peligro inminente en una sociedad como la nuestra

Pedro Bermúdez Solís. Licenciado en psicología por la Universidad Autónoma de Yucatán.

que, históricamente, ha mostrado señales claras de dependencia, bastara recordar las hazañas de caudillos, que incluso se autorebautizaron con el afán de mostrarse como todopoderosos, Doroteo Arango como "Pancho Villa", Guadalupe Victoria, entre otros. Muestras que señalan en el mexicano la existencia ancestral de una sombra hacia el paternalismo, aun ahogando las propias inclinaciones personales. ¿Será realmente que en México se han acabado los caudillos y han resurgido, de igual forma que el ave Fénix, los individuos? Este ensayo pretende señalar los beneficios de la individualidad postmodernista a través de una visión terapéutica breve, en el ámbito socio-cultural mexicano.

TERAPIA BREVE VS. PATERNALISMO TERAPÉUTICO

La cultura terapéutica con sus bases iniciales médicas ha llevado al terapeuta a instalarse en su papel de redactor indiferente y hasta acusador del destino de sus pacientes. Es bueno recordar que los razonamientos de una sociedad no se traducen siempre y en todo por conductas paralelas (Sullerot, E. 1979). Tal vez el verdadero motivo intrínseco de cada uno de estos terapeutas analistas que se sumergen (detrás de un diván sin ser vistos), en nuestras vivencias más recónditas e infantiles, es la adquisición de un poderío indescifrable, aun por encima de sus pacientes, quienes, sin duda, en



una sociedad paternalista han encontrado quien les resuelva sus múltiples problemas.

La analogía con la educación es, pues, válida. Actualmente, la Universidad Autónoma de Yucatán (a través de los nuevos planes de preparatoria) quiere devolverle a los alumnos la libertad de un constructivismo, entendiéndose como tal "la formación de constructos que se toman en el encuentro del organismo con su mundo" (McNamee, S. Gergen, K.1992) basado en epistemologías de autores como Piaget, Brunner y Vigotzki; de igual forma, la psicoterapia breve constructivista, entendiéndose como tal las ideas, los conceptos y las memorias que surgen del intercambio social, y que son mediados por el lenguaje (McNamee, S. Gergen, K.1992), con sus representativos Erickson, O'Hanlon, Watzlawick, vuelve los ojos a la capacidad integradora e individual del paciente, que deja de recibir ese título médico instaurado por las terapias del inconsciente y retoma su papel de constructor de un propio conocimiento vivencial. "Generalmente, las personas se convencen mejor con las razones que han descubierto por sí mismas que con las que les han llegado de las mentes ajenas" (Pascal en Cade, B. O'Hanlon W. 1995). Y, aunque en esta comparación entre la labor universitaria y la labor terapéutica encontramos las semejanzas señaladas, también existe una dife-

rencia epistemológica entre alcanzar constructivismo y construccionismo, ya que el primero señala la imposibilidad de conocimiento "real", dadas las limitaciones que nuestras estructuras biológicas nos imponen y el segundo, enfatiza el papel del diálogo con los otros, en el proceso de co-construcción del conocimiento.

El terapeuta es ahora un orientador, poniendo énfasis en la expectativa del cambio... el cambio es, no sólo posible, sino inevitable. El terapeuta breve mantiene ciertas actitudes que lo caracterizan: el énfasis en lo positivo, la aceptación de lo que el cliente trae, la búsqueda de la ampliación de posibilidades, la disposición para asumir la responsabilidad por la propia vida (Haley en O'Hanlon, W. 1993), la flexibilidad, la tolerancia, la comprensión, la creatividad (Cade, B. O'Hanlon W. 1995) y la capacidad de dar libertad de pensamiento a sus clientes. Esta filosofía se basa en la postura post-modernista que tiene un modo subjetivo de observar la realidad. En él se considera que el observador queda incluido en la observación, y que al comunicar sus percepciones a otros, co-construye cada uno de éstos una nueva realidad mediante el diálogo. Del mismo modo, el terapeuta colabora con el cliente la negociación de los problemas y en la definición de los objetivos terapéuticos. En la conversación terapéutica se combinan así dos claves de experte-



ces: la del terapeuta, que es experto en promover un diálogo que abra posibilidades, y la del cliente, que es experto en sí mismo. Una apertura y una cooperación que se enfoca en lo positivo: las fuerzas, el progreso, las soluciones. La aplicación de esta filosofía no se limita a la psicoterapia; parece ser pertinente en todo el aspecto de los servicios de ayuda (Furman y Ahola en Cade, B. O'Hanlon H. 1995). El terapeuta breve es un guía, teniendo en cuenta sus propios sesgos, tomando en cuenta sus propias limitaciones, adoptando una postura de un participante-facilitador de la conversación terapéutica, adoptando una posición de ignorancia, es decir, sus acciones y actitudes comunican curiosidad y necesidad de saber más acerca de lo que el cliente ha dicho. No transmite opiniones y expectativas preconcebidas acerca del cliente, el conflicto o lo que debiera cambiarse.

Como consejeros, los terapeutas breves dejan el escenario principal. Dejan de ser la estrella del *show*, para convertirse en parte de la reflexión de su cliente. Buscando excepciones: ¿en qué momentos ocurre el problema?, ¿con quien ocurre y con quién no?, ¿qué es diferente cuando no ocurre? Indagando los recursos que tiene el cliente: ¿qué ha hecho para cambiar la situación?, ¿qué estaría dispuesto a hacer?, ¿qué más se le ocurre hacer? Prestando atención al lenguaje que utiliza el cliente: para

conocer la forma en que el problema se construyó socialmente. Una de las formas para lograr lo anterior es construyendo un diálogo basado en las características del hemisferio derecho que del izquierdo, en el *pars pro toto* (una parte del todo puede representarlo), "que le permita al terapeuta pensar en conceptos expresados a través de imágenes, figuras, mitos, dioses, en paisajes, colores, fenómenos de la naturaleza, en acciones y realizaciones. "Todas las concepciones primitivas del mundo que se construyen sobre este camino, al que se refiere posteriormente el lenguaje de las palabras" (Jaspers en Watzlawick, P. 1992). Para poder percibir la enorme condensación y potenciación que se deriva de la utilización de formas lingüísticas al parecer arcaicas y primitivas, pero al mismo tiempo creadoras de totalidad, como lo son las metáforas y aforismos. No perder de vista que el lenguaje del hemisferio derecho una parte no sólo puede representar sustitivamente al todo, sino también puede producir una nueva totalidad (Watzlawick, P. 1992).

El terapeuta toma su lugar como modelo, que deja hacer, como "pescador que enseña a pescar", y no como "pescador que pesca por sus clientes".

El terapeuta breve es aquel que rompe aquellos esquemas y moldes paternalistas de "enciclopedia ambulante", y "poseedor de la verdad

suprema". El terapeuta breve debiera permanecer en una renovación constante de su propia perspectiva de la vida y, más aún, ante la ciencia. Esto sería lo más valioso que la nueva camada de terapeutas con un enfoque construccionista pudieran aportar a las nuevas generaciones de pacientes demandantes. Von Foerster alude a este enfoque construccionista al comentar: "toda descripción del mundo presupone a alguien que lo describa (lo observe)". Lo que necesitamos es, pues, una descripción del "descriptor", o, en otras palabras, necesitamos una teoría del observador (en Watzlawick, P, 1992). El cliente por fin tendría una ventana más amplia por donde mirar,

sin ser ahorcado en el intento; vería que la amplitud no se encuentra en un súper ego castigador, o en una personalidad fronteriza entre la locura y la realidad (*borderline*), sino en su propia capacidad de poder construir su propio universo. El cliente podría libremente criticar y ser criticado, aceptando las discrepancias, sin pintarse un mundo de dos dimensiones, o blanco o negro. Tendría una infinidad de puntos intermedios para pararse en la realidad y observar miles de puntos de vista distintos, quizá contrarios a los de él, pero con el sano juicio de poderlos conciliar con el suyo propio. En el ámbito de la experiencia, nada es esto o es aquello. Siempre hay por



lo menos una alternativa más, y a menudo una cantidad ilimitada de alternativas (Zucav en Cade, B: O'Hanlon H: 1995). Prácticamente estaríamos haciendo crecer sus posibilidades de manera tal que ellos mismos decidan por ellos mismos, sin la dependencia absurda hacia a una autoridad, que muchas veces en México y otros países ha mostrado su incompetencia. El cliente tiene dentro de la terapia breve posibilidades ilimitadas de descubrir sus propias estrategias para enfrentar a un mundo salvajemente cambiante.

San Agustín decía: "...vuelve en ti", "no salgas de ti mismo, en el interior del hombre reside la verdad" (Xirau, 2000), Sócrates afirmaba: "Conócete a

ti mismo", "la verdad está en el hombre mismo, sólo tienes que buscarla" (Xirau, 2000). De igual forma, la terapia breve parte de que el ser humano es experto en sí mismo. La terapia breve se concibe como un proceso terapéutico donde la expertez del psicólogo está en lograr el proceso del cambio. El cambio proviene de una interacción mediante el diálogo, que le da nuevos significados a lo que antes era considerado por los clientes como un problema. Por otro lado, el terapeuta breve no debe olvidar que en toda interacción humana existe un grado de manipulación y el proceso terapéutico no es la excepción a la regla, por lo tanto, es de suma importancia que el



terapeuta breve no se exceda con el poder de persuasión que tiene sobre sus clientes y trate, ante todo, de mantener respeto hacia lo que el cliente piensa.

Así pues, se vuelve vital que el terapeuta breve esté en constante revisión de sus propios constructos y conozca sus prejuicios. Es bueno que pueda manifestarlos al momento de interactuar con sus clientes, y finalmente apoyarse en otros psicólogos para clarificarse, aún más, a sí mismo.

CONCLUSIÓN

En conclusión, de seguir una postura como la que se sostiene en la terapia breve en otros ambientes, como la sociedad mexicana, podríamos hablar de ésta como un sistema más abierto, tolerante y flexible, que permitiera que sus integrantes se hicieran más responsables de sí mismos, ofreciendo así al hombre más libertad para trazar su propio camino, y sometiéndolo menos al dominio colectivo de la generación al mando. Encontraríamos así, un sistema con una regla capaz de modificar su propia regla (metarregla) (Watzlawick, P: 1992). Se abrirían toda suerte de posibilidades a las generaciones nuevas. Ya bien decía Stephen Biko, mártir sudafricano de los derechos civiles: "Cambia la forma en que las personas piensan y las cosas nunca serán las mismas" (Myers, D: 1995). También veríamos que nuestra propia sociedad evolucionaría a pasos agigantados, dejaríamos de depender tan

asiduamente de nuestras autoridades, veríamos nuestros problemas sociales como solubles, pues ya no quedarían en manos de un ente todo poderoso tan alejado de nosotros, sino que se verían envueltos en un *locus* de control radicado en nuestras propias manos, en nuestra propia razón, y en nuestras propias ideas. Todo esto contribuiría a liberar al hombre contemporáneo del miedo de sí mismo, del mundo, de los otros hombres, de los poderes terrenos, sistemas opresivos y, en fin, de todo síntoma de miedo servil ante la fuerza dominante, para esto "debemos generar hombres que se dejen guiar por la responsabilidad propia" (Juan Pablo II, 1994). Sin embargo, esta responsabilidad de la que hablamos, aquella que conlleva al individuo a construir su realidad con los otros, misma que le permite crecer con responsabilidad y posibilidades, no siempre presenta en todas las personas o todo el tiempo en un individuo. Es entonces labor del terapeuta quitar aquella dependencia preconcebida por la sociedad e inculcada en el sujeto, con la intención de que sea él mismo quien adopte su responsabilidad inherente e irrevocable. Dejarían de existir los hombres y mujeres *light*, que incapaces de enfrentarse a una sociedad demandante escogieron los trabajos fáciles y burocráticos. Desaparecerían los seres humanos indecisos o indiferentes, aquellos que se niegan su propio autoaprendizaje buscando en

realidad quién se haga cargo de ellos. Veríamos ante nuestros ojos toda una bandada de nuevas aves, que deciden por sí mismas volar hacia lugares desconocidos de su propia existencia; hombre y mujeres dispuestos a aceptar responsabilidades y a tolerar frustraciones. Entonces y sólo entonces, estaríamos hablando de aves de caza y no de zopilotes de rapiña.

BIBLIOGRAFÍA

- Cade, Bian; O'Hanlon, William Hudson. *Guía breve de terapia breve*. Ediciones Paidós. Barcelona, España. 1995.
- Chopra, Deepak. *Las siete leyes espirituales del éxito*. México, D. F. 1995.
- Dicaprio, N.S. *Teorías de la personalidad*. McGrawHill. México, D. F. 1994.
- Juan Pablo II. *Cruzando el umbral de la esperanza*. Plaza & Janes. México, D. F. 1994.
- Las lecturas de Juárez*. Verdehalago. México, D. F. 1998.
- McNamee, Sheila; Gergen, Kenneth J. *La terapia como construcción social*. Paidós Barcelona, España. 1992.
- Myers, David G. *Psicología social*. McGrawHill. México. 1995.
- O'Hanlon, William Hudson. *Raíces profundas*. Ediciones Paidós. Barcelona, España. 1993.
- Perls, Federick. *Yo, hambre y agresión. Los comienzos de la terapia gestaltista*. Fondo de Cultura Económica. México, D. F. 1975.
- Sarason, Irwin G., Sarason Barbara R. Et al. *Psicología: fronteras de la conducta*. Harla. México. 1984.
- Sullerot, Evelyne. *El hecho femenino ¿Qué es ser mujer?* Argos Vergara. Barcelona, España. 1979.
- Watzlawick, Paul. *El lenguaje del cambio*. Editorial Herder. Barcelona, España. 1992.
- Xirau, Ramón. *Introducción a la historia de la filosofía*. Textos Universitarios U.N.A.M. México, D. F. 2000.

