

Reflexiones en torno a la Psicología Clínica y a los procesos de acompañamiento: una mirada hacia el futuro

Reflections on Clinical Psychology and Support Processes: A look to the future

María Luisa Reátegui¹

© La autora. Artículo de acceso abierto, distribuido bajo los términos de la Licencia Creative Commons Atribución 4.0 Internacional.



DOI: <https://doi.org/10.20453/ah.v68i1.6675>

Buenos días, Sr. Rector de la UPCH, buenos días autoridades, colegas y amigos; buenos días, profesores.

Es un honor y, a la vez, un placer poder dirigirme hoy a ustedes en esta, mi casa de estudios.

Recuerdo especialmente los años 1998 y 1999 cuando teníamos entre 20 y 25 años, éramos muy jóvenes y con muy poca experiencia sobre la vida.

Recuerdo claramente a profesores como el Dr. Carlos López, la Dra. Norma Reátegui, la Dra. Estela Montenegro, Hugo Salazar, Pamela Aguirre y Ramiro Gutiérrez. Personas que nos acompañaron en alguna parte del camino, siendo todavía adolescentes y conociendo tan poco de la vida.

Gracias a cada uno de nuestros profesores, los estrictos y los no tanto, los que nos revolcaban en los exámenes y a los más empáticos; gracias a los que se desesperaban cuando andábamos en la calle pensando en pajaritos; y gracias a los que con tanto amor y dedicación nos transmitieron sus conocimientos.

No todos los aquí presentes, y ya no tan jóvenes, nos hemos dedicado a la Psicología Clínica; sin embargo, hemos llevado gran parte de la formación juntos. Hoy voy a dirigirme a los psicólogos clínicos, pero también a los que no lo son, a todos en general.

Nuestra formación académica en aquellos tiempos universitarios nos ofreció conocimientos y nociones sobre la psicología del aprendizaje, psicopatología, sobre personalidad adaptada y no adaptada, sobre neuropsicofisiología y con ello las diferentes formas de cómo abordar la enfermedad.

¹ Representante de la promoción de psicología 1999-2000 en un discurso durante la ceremonia de 25 años de egresados.

En la especialidad de Psicología Clínica, estudiamos las diferentes estrategias psicoterapéuticas para lograr que las personas a las que en algún momento acompañaríamos fuesen finalmente «funcionales» en las diferentes áreas de su vida, personas integradas a la sociedad, formación que continúa todavía en vigencia y que nos permite acceder a las herramientas que nos proporcionan las diferentes escuelas psicológicas, ya sea la Terapia Cognitivo Conductual, la Terapia *Gestalt*, el Psicoanálisis, la Terapia Sistémica y el Humanismo, así como las nuevas ramas que surgieron de estas escuelas con los años, entre ellas la Terapia Racional Emotiva Conductual, la Terapia Centrada en la Compasión y el Compromiso, la Terapia de Esquemas, la Escuela Dialéctica Conductual, la (MDR), entre muchos otros.

Gracias a todas estas miradas de la Psicopatología y sus formas de abordarla es que muchos de nuestros pacientes han podido salir adelante en sus propias vidas y vivir de una manera más integrada. En lo personal, he acompañado en mi consulta privada, desde el Modelo Cognitivo Conductual por casi 20 años.

Sin embargo, pocas veces se nos ha mostrado desde la clínica a abordar al ser humano desde la salud y el bienestar. Si bien es cierto que hemos escuchado conceptos como autorrealización y trascendencia, ¿qué es lo que hace a una persona el sentirse realizada y alcanzar estados de bienestar? Pues, en lo personal, nunca lo conocí ni lo leí en los manuales de diagnóstico psicológico y psiquiátrico, como el *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales* (DSM-5) o la *Clasificación internacional de enfermedades* (CIE-10).

Y es que fue a raíz de experiencias personales de vida, de experiencias de duelo cargadas de imposibilidad y de frustración, que quizá lidiaban más con lo simbólico que con lo real, que el modelo tradicional de terapia me quedó corto para poder encontrar un sentido a aquello que me estaba sucediendo. ¿Por qué me pasa esto?, ¿por qué otros pueden y yo no?, ¿qué hay de malo en mí? Preguntas que se me presentaban una y otra vez.

Fue en esos momentos cuando me abrí a una dimensión de mi existencia que nunca había conocido ni verdaderamente experimentado: la dimensión espiritual.

En lo personal, conocí la Metafísica y de Física Cuántica, y fue ahí que pude comprender que el «todo» guarda relación con las «partes» y las «partes» con el «todo», que nada en la vida pasa de casualidad y que la física newtoniana (propia de las ciencias en vigencia) es un modelo que no logra explicar las grandes complejidades de la vida y del sufrimiento humano. Porque cuando el dolor llega y toca a tu puerta, en cualquiera de sus modalidades, se abre (no siempre, pero si muchas veces) una puerta hacia una dimensión más grande donde la vida adquiere mayor profundidad y amplitud. Momentos de dolor frente a experiencias límite de vida, frente a crisis evolutivas, donde la mente lógica y racional no puede darnos una explicación a lo que acontece, momentos de vida donde nuestro sistema de creencias se pone de cabeza y vivimos una profunda crisis de identidad.

Y es que estos momentos de dolor, propios de la vida misma, llegan como regalos envueltos en diferentes papeles, con diferentes diseños y colores (podemos estarnos refiriendo a una separación o a un divorcio, a un bulto que descubres en tu pecho, a un duelo por migración, al vivir el nido vacío o la salida de tus hijos de casa, la muerte de un ser querido, la infertilidad o la recién estrenada maternidad, etc.). Menciono las palabras «como regalos» porque detrás del dolor encontramos siempre una oportunidad para conocernos, para profundizar en aquello que no está resuelto en nuestra vida, para mirar de una manera distinta a nuestros padres y nuestro pasado.

Normalmente entendemos al «ser humano» como compuesto por un cuerpo físico, un cuerpo emocional y un cuerpo cognitivo o mental. Sin embargo, no es todavía parte de nuestra formación académica entender e incorporar la dimensión espiritual de la persona desde una mirada que vaya más allá de las cuatro variables de la conducta netamente medibles y observables provenientes de la ciencia newtoniana, donde «dado A, entonces B, y luego C».

Somos «seres» y «humanos», y como la palabra lo indica, desde nuestra naturaleza «humana» somos seres imperfectos, y en nuestra dimensión de «seres» somos creados por algo más grande a nosotros mismos.

De esta manera, somos «somos seres» espirituales viviendo una experiencia humana.

Algunos alcanzamos y accedemos a esta dimensión desde las religiones institucionalizadas, pero otros lo hacemos a través de diferentes maneras: el yoga, la meditación, el *mindfulness* y la atención plena al momento presente, la metafísica, la mirada sistémica transpersonal, el transgeneracional y tantas otras maneras que muchas veces no son parte de los programas ni del currículo académica de escuelas y universidades en el mundo porque no pueden ser medidas bajo los métodos científicos, pero que deben también ser incorporados para poder comprender el dolor y sus formas de alivio.

Cuando incluimos y nos abrimos a la mirada transpersonal de la vida, muchas experiencias dolorosas son la puerta de entrada al autoconocimiento y, con ello, al crecimiento personal, para así poder acceder a estados de salud y bienestar, donde no siempre se trata de curar la enfermedad.

Pero para poder acceder a aquella variable espiritual tenemos que ir madurando nuestro ego, para, de esta manera, poder pasar del estado «niño» que habita en nosotros al estado «adulto».

De esta manera, será necesario el que nosotros, los acompañantes, hagamos trabajo de crecimiento personal. Debemos mirar cómo hemos atravesado nuestros duelos a lo largo de nuestra vida, qué tan integrados los tenemos (sobre todo si trabajamos acompañando el duelo y el dolor de otros), mirar cuánto y cómo hemos podido tomar a nuestros padres desde un lugar de honra y gratitud. O, por el contrario, cuánto no hemos podido tomar de ellos, y, por tanto, estar en el juicio y la crítica sintiéndonos más grandes que papá y mamá. Porque, finalmente, y como bien concluyó Bert Hellinger en su trabajo fenomenológico *Mamá es la vida y papá es el mundo*, y en la medida que hayamos podido tomar y «recibir» de ellos en lo que nos pudieron entregar (teniendo en cuenta sus limitaciones y niveles de consciencia), pues tendremos mucho por «dar» a otros.

Trabajar en nosotros mismos como acompañantes, como profesionales de la salud para comprender los límites de la ayuda, es fundamental. De lo contrario, caemos en la «mala ayuda» dando al paciente más de lo que tenemos para dar u ofreciéndole aquello que no necesita o aquello que no puede tomar.

Finalmente quisiera decir que un terapeuta sin «amor» es peligroso. No se trata del enfoque terapéutico ni de las técnicas que uno emplee, eso finalmente da igual porque todos los caminos llegan a Roma. De lo que se trata es desde dónde ejercemos nuestro trabajo y vocación, si es desde un lugar de «amor» o de «miedo», de «amor» o de «resentimiento», de «amor» o de «fatiga» (y esto para cualquier rama de la Psicología).

Porque hasta donde haya podido llegar el terapeuta consigo mismo será siempre hasta donde pueda llegar nuestro paciente. Nuestro techo será también su techo, nuestros límites, sus límites.

Cierro esta reflexión diciendo que el concepto que tengamos de la persona a la que acompañamos es fundamental para su crecimiento y recuperación, más allá de las técnicas que empleemos. Daniel Siegel, neurocientífico reconocido, habló de la «sintonía» y la «sincronía» de los cerebros, de modo tal que las ondas cerebrales de una persona, al estar en contacto visual con otra, entran ambas en sintonía y ello sin mediar palabra alguna entre ambas personas. Por tanto, si yo tengo un mal concepto de la persona a la que acompaño, si creo que no se recuperará o que ello será muy difícil, o si la persona no me agrada, es mejor que la derive con algún otro profesional, porque nuestros cerebros entrarán en «sintonía» y en «sincronía». La persona a la que acompañamos necesita (muchas veces) ver y descubrir su potencial y necesitará que su terapeuta también crea en él.

Tenemos una gran responsabilidad con nosotros mismos y con nuestra salud mental y emocional. Hemos elegido una linda profesión y ejercerla requiere de cuidar de nosotros mismos, de aprender a hablarnos con mucha amabilidad, de poder desplegar una mirada afectuosa y un trato benevolente con quien somos y con lo que hacemos. Necesitamos trabajar nuestros duelos y transitarlos, nunca es tarde, descongelar el dolor que quedó detenido en el tiempo. Necesitamos mirar nuestras infancias y heridas, volver a mirar a nuestros padres desde un lugar libre de juicio.

Muchas gracias a todos mis compañeros de estudio, a los que conocí apenas ingresé a la universidad y a los que se fueron sumando en los años de facultad. Gracias a los que ya no están con nosotros, en especial a Jiza Zárate, quien fue parte importante en la vida de muchos de nosotros, entregándonos siempre una gran sonrisa y optimismo por la vida.

Gracias a mis padres por haberme dejado el mayor legado que fue su amor y mi educación, y el poder haberlo hecho en esta casa de estudios, la Universidad Peruana Cayetano Heredia.

Gracias a todos por ser parte del camino y por avanzar juntos.

