

PSICOTERAPIA INTEGRAL

Por EFRAIN A. GOMEZ*

RESUMEN

Se re-examina el estado de la psicoterapia actual a la luz de los avances de la tecnología y la ciencia moderna. Parece que estamos en necesidad de una nueva teoría. Esta debería considerar la importancia no sólo de los factores psicológicos y bio-ambientales, sino la importancia de la secuencia de estos factores. Una nueva teoría psicodinámica debería integrar los factores biológicos, sociales y psicodinámicos siguiendo un nuevo modelo, en más armonía con los hallazgos de la termodinámica contemporánea. Con este propósito, comparamos y contrastamos las contribuciones de las teorías de sistemas y de proceso. Se sugiere como objetivos medibles de la psicoterapia el desarrollo del auto-estima, interés social, idealización normal, y sentido de humor.

SUMMARY

In light of recent advances in technology and modern science, the state of psychotherapy is re-examined. It appears that we are in need of a new theory. This theory should consider not only the importance of psychological and bio-environmental factors, but the importance of the sequence of these factors. A new psychodynamic theory should be geared to integrate biologic, social, and psychodynamic factors following a new psychodynamic model more in tune with findings of contemporary thermodynamics. For this purpose, we compare and contrast the contributions of systems and process theories. Self-esteem, social interest, normal idealization, and sense of humor are suggested as measurable objectives.

PALABRAS-CLAVE: Psicoterapia, Teoría de Sistemas, Teoría de Proceso.

KEY WORDS: Psychotherapy, Systems Theory, Process Theory.

* Profesor Principal de la Universidad de Texas, Houston.

Recientes avances en la tecnología y en la ciencia nos brindan la oportunidad de pensar en una nueva teoría psicoterapéutica que esté más de acuerdo con estos avances. Esta teoría tendría la posibilidad de ir más allá de la simple especulación psicológica retrospectiva, cuya base reside sólo en lo que sucede en la situación psicoterapéutica. Una nueva teoría psicoterapéutica debe considerar no sólo los factores psicológicos, sino también los biológico-ambientales. Lo importante no es sólo anotar la presencia de estos factores sino resaltar su secuencia en el diagnóstico, pronóstico y el tratamiento de los desórdenes mentales.

El tratamiento psicoterapéutico tiende a ser más efectivo cuando repite la secuencia del proceso evolutivo de las especies y del individuo. En el proceso evolutivo natural, los factores biológicos tienen prioridad sobre los factores sociales, y éstos sobre los psicológicos. Los factores psicológicos son más complejos y más individualizados, por lo tanto tienen supremacía sobre los otros, pero no prioridad. Los factores biológicos son más simples pero son esenciales para mantener las funciones vitales.¹

Una de las funciones más importantes del cerebro es la facultad que proporciona al ser humano la capacidad de poder sentir, pensar y actuar. Tan importantes son estas funciones que el individuo siente, piensa y actúa tanto en la vigilia como en el sueño. Pero para sentir, pensar y actuar bien hay que recibir, procesar, almacenar y reproducir información. La meta del desarrollo normal de todo organismo es la adaptación a su medio ambiente para lo cual hay que resolver problemas y tomar decisiones.

La psicoterapia ayuda a resolver problemas de maladaptación. Esto se

lleva a cabo en el contexto de una relación interpersonal psicoterapéutica, no psiconómica. Metafóricamente para que el terapeuta pueda ayudar al paciente necesita sintonizar su cerebro con el del paciente para facilitar la circulación no de sangre sino de información. La información es la base de todo tipo de comunicación. El éxito o fracaso de la psicoterapia depende de la manera como se utiliza y se comunica esta información. Los llamados pacientes mentales son seres humanos con ideas falsas de como vivir.

En cuanto a lo que se refiere a la motivación de la conducta humana, la satisfacción o la descarga de los instintos no es la única, ni la más importante.

Existen otras motivaciones, entre ellas el deseo de sobrevivir, el de ser aceptado emocionalmente, y el sentirse competente. La oportunidad de adquirir y demostrar competencia depende de una buena relación con los padres y de un medio ambiente humanizante. En condiciones normales, el individuo es capaz de desarrollar auto-estima y confianza en una relación amorosa con los padres. El nacimiento biológico y psicológico del individuo demuestra que antes de ser yo somos nosotros. WINNICOTT dice que no hay tal cosa que se llame bebé, porque no existe sin la madre.

La conciencia psicológica consiste en el descubrimiento progresivo del *self* en relación a otros *selves*. Debido a que el recién nacido moriría sin el cuidado materno. Esto justifica que el primer *self* es nosotros y no yo. El desarrollo procede de acuerdo a una jerarquía de necesidades cada vez más complejas, todas ellas de naturaleza interrelacional. Estas necesidades son: contacto con la madre en la infancia; *parental mirroring* (o el reflejo del bebé en los ojos de su madre) e

idealización de los padres en la niñez; juego con otros niños en el período de latencia; camaradería con compañeros del mismo sexo en la pubertad; intimidad sexual en la adolescencia y la edad adulta.

Creemos que auto-estima e idealización son resultado de una buena relación con los padres y que el interés social es el resultado de una buena relación con los hermanos o compañeros de la misma edad. Para sobrevivir en forma individual y colectiva, se necesita un alto grado de cooperación social, esto incluye el control de la agresividad.

A medida que el ser humano madura emocionalmente y racionalmente, su psicología se torna más compleja, pero la búsqueda por competencia como motivación básica, no cambia. La resolución de problemas interpersonales depende de la calidad de información de que se dispone, y de la clase de decisiones que se toman. El resultado de estas decisiones se manifiesta en la forma de comportamiento que el individuo adopta.

Si la madre es maternal y el medio ambiente es saludable el desarrollo es normal. Este desarrollo hace posible la integración óptima del potencial genético y de las experiencias ambientales. Cuando el desarrollo es normal, el ser humano alcanza altos niveles de competencia y satisfacción. Si el desarrollo se interrumpe, el sentido de competencia sufre y esto trae como consecuencia una disminución del auto-estima.

La psicoterapia usa como punto de referencia el desarrollo normal. Este conocimiento ayuda al terapeuta a formular una serie de hipótesis sobre el funcionamiento del paciente.

Desde el punto de vista técnico la investigación focal ayuda primero a ubicar el problema actual, segundo a reco-

nocer las resistencias y la transferencia, y finalmente a encontrar la carencia o conflicto central. El rol de la psicoterapia consiste en encontrar la pieza que falta para restablecer la continuidad del desarrollo o de la maduración.

FREUD sugirió que la cantidad y calidad de la libido determinaba la intensidad del pensamiento y las emociones. El avance de la cibernética, teoría de sistemas, y teoría de información nos enseña que la cantidad y calidad de la información procesada por el individuo determina la intensidad de sus emociones y de su pensamiento. El aparato mental en la sicodinámica de FREUD, ahora puede entenderse en el contexto de las funciones ejecutivas del cerebro y del auto-sistema o *self-system*.² Todo sistema se caracteriza por tener continuidad en el tiempo, por resistir deformación, y por expandir su influencia cuando las condiciones son favorables.³ La actividad cerebral encargada de procesar información tanto afectiva como cognoscitiva constituye lo que se conoce como auto-sistema.

La función principal del auto-sistema es ayudar al organismo adaptarse a su medio ambiente. El ser humano combina su capacidad perceptual con su experiencia emocional desde muy temprano.

La fase del desarrollo más importante, con respecto a la psicoterapia dinámica, tiene lugar entre los dieciocho y los veinticuatro meses. Esta piedra angular en el desarrollo psicológico del individuo aparece con la capacidad para recordar e imaginar. La aparición de estas facultades hace que el aparato perceptual deje de depender exclusivamente de la realidad externa. Los objetos externos se internalizan y así se crea una nueva realidad. Esta realidad constituye lo que conocemos como relaciones objetales

internalizadas. Además, el ser humano para orientarse en un mundo cada vez más complejo, necesita de fórmulas cognoscitivas, o libretos que aseguren su supervivencia.

VAHINGER⁴ se refiere a estas fórmulas con el nombre de ficciones-guía. El término ficción es usado no en el sentido de falsedad sino de realidad psíquica. Estas ficciones-guía son esquemas cognoscitivos que se forman a partir de experiencias afectivas tempranas y que aglutinadas con las experiencias cognoscitivas forman un sistema de creencias que determina la cosmo-visión del individuo.

ADLER⁵ sintetiza este concepto diciendo que el comportamiento del ser humano surge del cúmulo de sus ideas. Este sentido de ficción también sirve como un marco referencial para la organización de representaciones, imágenes, y deseos infantiles. El ser humano necesita una brújula o un plan de acción para orientar su comportamiento. Probablemente aquí reside los orígenes de la interpretación psicoanalítica y de la psicoterapia cognitiva.

El uso de la imaginación permite la abstracción, el compendio, y la ordenación de experiencias pasadas. La mente para ordenar y sintetizar estas experiencias utiliza el lenguaje simbólico. Este lenguaje se manifiesta tempranamente en el juego de los niños, en la creatividad, en la metáfora y en el sentido estético del adulto. El cuento, el mito, y el folklore son equivalentes culturales de la infancia histórica de los pueblos. El uso del lenguaje simbólico favorece la creatividad y el sentido de humor porque libera al individuo de la tiranía de los instintos y del medio ambiente.

La vida a cualquier nivel, biológico, social, o psicológico depende de la

capacidad del organismo para adaptarse a un medio ambiente cambiante. Si el organismo yerra en su adaptación estos errores pueden corregirse a través del abastecimiento de información apropiada.

El auto-sistema dispone de circuitos abiertos por los que puede circular retroalimentación correctiva.

Los sistemas cuyo funcionamiento cambia cuando las condiciones del medio ambiente varían, se llaman sistemas abiertos. Estos sistemas son capaces de sacar provecho de las experiencias pasadas. Los sistemas que funcionan a través de programas inflexibles o que no cambian con las circunstancias, se llaman sistemas cerrados; éstos pierden la capacidad de aprender de experiencias pasadas.⁶ Cuando el desarrollo del individuo es normal, el auto-sistema se mantiene abierto. Cuando se producen fallas en la maduración debido a influencias genéticas o ambientales, el auto-sistema se cierra en un intento de defensa, interrumpiéndose la continuación del desarrollo o la maduración.

Estos intentos de auto-protección, en respuesta a situaciones traumáticas, distorsionan la formación del auto-sistema. La psicopatología es el resultado de tales distorsiones. Cuando una porción del auto-sistema pierde flexibilidad o cuando se cierra, el auto-sistema tiende a repetir automática y compulsivamente el mismo diseño. La tarea de la psicoterapia es corregir tal distorsión.

Para favorecer la investigación de los resultados de la psicoterapia se necesita objetivos tangibles.

El uso de instrumentos estandarizados para evaluar el auto-estima, el interés social, la idealización, y el sentido del humor, serviría como punto de partida y comparación.⁷ Es más, estos instrumen-

tos podrían ser readministrados en diferentes estadios del tratamiento para evaluar la utilidad y los resultados de la psicoterapia.

Seguimos creyendo que la investigación del proceso mismo seguirá eludiéndonos por la complejidad e idiosincracia de los factores psicológicos y de las relaciones interpersonales.

En lo que se refiere al sentido de humor debemos indicar que su uso es controversial en la psicoterapia.⁸ Sin embargo, es necesario distinguir lo que es buen humor y lo que es humor negro.

El buen humor es señal de madurez emocional.⁹ Por ejemplo, sabemos que es más fácil reírse de otros que de uno mismo. El buen humor nos ayuda a confrontar lo que es absurdo, ambiguo, caótico, o lo que tiende a ser neuróticamente perfecto. Existen aspectos de nuestra vida sobre los que tenemos algún control, otros sobre los que no tenemos ninguno. El sentido de buen humor nos ayuda a tolerar lo intolerable.

El buen humor juega un papel importante en la confrontación con realidades desilusionantes. Uno puede asumir que una persona ha alcanzado madurez emocional cuando acepta las realidades inalterables de la vida con sentido de humor. En cambio el uso del sarcasmo y el chiste cruel es signo de inmadurez.

En el curso de la vida el sentido de humor se manifiesta en menor grado en la juventud, porque para adquirirlo se necesita experiencia en todas las actividades de la vida. En la juventud predomina el idealismo. El sentido de humor y la sabiduría pertenecen a la edad madura.

El uso juicioso del sentido de humor en psicoterapia, puede ayudar a separar lo arcaico y destructivo de la personalidad de sus partes más flexibles y

creativas. Si examinamos cuidadosamente el contenido de las distorsiones psicopatológicas, éstas parecen, a primera vista, no tener sentido. Sin embargo, si las estudiamos detenidamente descubriremos que en su construcción existe un intento de creatividad o de buen humor en la resolución de problemas irreconciliables.

En un servicio psiquiátrico de un hospital general, tuvimos la oportunidad de combinar la psicoterapia con la terapia de grupo y lo que llamamos psicocomedia. La psicocomedia se basa en el sentido de maravilla y de magia que es parte de la imaginación y del sentido creativo. La psicocomedia usa este poder para fines terapéuticos. Un ejemplo de esta estrategia es motivar al paciente a encontrar una experiencia placentera o cómica en el pasado para utilizarla como una metáfora de cambio. La psicocomedia utiliza los principios de la recreación normal, la capacidad del adulto para asombrarse y para reír. También permite la liberación del niño en el adulto. Por ejemplo, una técnica para demostrar lo ridículo de la arrogancia y el orgullo, puede conseguirse amplificando o caricaturizando no sólo la verdad, sino también los problemas y los síntomas del paciente con el objeto de demostrar que uno puede liberarse de la esclavitud del pensamiento dualístico. En este sentido compartimos el desdén que NIETZSCHE sentía por la herencia judío-cristiana con respecto a la tiranía del pensamiento dualístico, que separa, divide y destruye la creatividad. El dualismo existe sólo en apariencia porque detrás de lo serio siempre está lo ridículo, detrás del desafío está la sumisión, detrás del odio el amor. Los polos opuestos de la condición humana no se destruyen mutuamente sino que se complementan o se refuerzan.

Este es el principio de HERÁCLITO: el principio de la unión de los opuestos.

Todo proceso tiene interacciones opuestas, internas y externas, conflictivas y sinérgicas. Los pacientes como participantes de este proceso aprenden a apreciar lo cómico y lo trágico de su condición. Cada persona es parte de campos bipolares que en gran medida determinan su conducta. La oposición organiza los procesos mentales. No hay armonía sin conflicto, ni separación sin unión. Este concepto contrasta con las teorías dualísticas de FREUD, DARWIN y MARX. El tradicionalismo racional separa los opuestos porque los considera mutuamente excluyentes. Esta es la lógica de ARISTÓTELES. Cada interacción incluye complementariedad, o separación parcial. Diferentes teorías tienden a acentuar uno u otro de estos aspectos. Por ejemplo, los opuestos están separados en el pensamiento racional, este es el principio de ARISTÓTELES de no contradicción. Los opuestos están por necesidad en lucha constante, este es el principio de la lucha de clases de MARX. El pensamiento psicoanalítico de FREUD adoptó el modelo dialéctico y de esta manera FREUD creó una psicología dualística de conflicto.¹⁰

Debemos recordar que la sicodinámica de FREUD sigue el modelo termodinámico de su tiempo. Pero la matemática dinámica y la física moderna han cambiado. Es tiempo de reformular una sicodinámica que este más de acuerdo a los principios termodinámicos de nuestro tiempo.

La dinámica de NEWTON adoptó el modelo mecánico de un sistema cerrado en el cual el pasado inalterablemente determina el presente. Los seres humanos normales son sistemas abiertos y se encuentran en constante interacción y cambio. La complementariedad de partículas y

ondas es una ley fundamental de la física del quantum que valida el concepto de la complementariedad y de la unión de los opuestos.¹¹ Estados psicológicos opuestos no se cancelan sino se complementan. Relaciones interpersonales contradictorias y turbulentas tienden a ser más interesantes y más duraderas porque dan lugar a la aparición de la ciclicidad y de las bifurcaciones creativas. El orden nace del caos.

El uso creativo del buen humor, permite al terapeuta desempeñar roles opuestos como lo demuestra el uso de la paradoja. A través del uso espontáneo y oportuno del buen humor se favorece la catarsis, el insight, y la reestructuración cognoscitivo-afectiva de la personalidad.

Hemos encontrado que la combinación del aprendizaje activo con el aprendizaje pasivo puede ser terapéutico. Por ejemplo el aprendizaje social de los pacientes aumenta cuando el grupo es expuesto a video-tapes de comedia clásica.

Esta experiencia sirve de catarsis a un nivel grupal y a un nivel individual, y favorece la identificación vicariante con el protagonista.

La visualización de pasajes selectos de la comedia clásica permite la apreciación de aparentes contradicciones. Los pacientes, víctimas de sistemas cerrados, que sólo funcionan en presencia de categorías rígidas, circunstancias predecibles y conducta estereotipada, encuentran una válvula de escape en la comedia. La reacción emocional que produce el ver a un Charlie Chaplin o a un Woody Allen en situaciones tragi-cómicas es sin duda una de las mejores formas de terapia. Es que la comedia celebra no el triunfo de dioses o héroes míticos, sino el triunfo de gente ordinaria que no quiere darse por vencida y lucha por sobrevivir contra toda clase de obstáculos.

Los pacientes ríen porque sus emociones tienen más inercia que sus pensamientos. El uso de la paradoja causa inesperadas colisiones entre contextos de pensamientos incompatibles.

Aunque existen elementos regresivos en la psicocomedia, estos son permitidos dentro de los límites fijados por las reglas de cada sesión. La capacidad de regresar mientras se mantiene un contacto disciplinado con la realidad es útil y necesario. Estos mismos principios se usan en la recreación, el juego, y el sentido estético. Esta clase de experiencia ha sido descrita como regresión en servicio del ego.

En el curso de su vida FREUD descubrió la importancia de la realidad psíquica y contribuyó a su ordenación. También reconoció la importancia de la transferencia y de las resistencias en el manejo de los impulsos y motivaciones inconscientes. La psicología del ego enfatizó la importancia del acomodo adaptativo con el medio ambiente. Este acomodo determina la forma habitual del comportamiento y se manifiesta en los rasgos del carácter. Aunque FREUD limitó la terapia a la sala de consulta, no descartó la importancia del medio ambiente en el desarrollo del ser humano, su método demuestra como estas experiencias influyen en la formación del carácter. Estos descubrimientos han impactado la crianza y la educación de los niños. Estimulado por JUNG trató de explicar la im-

portancia de las instituciones culturales en la formación de la personalidad.

El desprestigio actual en el que se encuentra la psicoterapia, hace imperativa la necesidad de cambiar no sólo la teoría sino la forma como se practica. El estudio aislado del ser humano a través de reconstrucciones retrospectivas, en el diván, es necesariamente incompleto. Estas condensaciones se prestan a muchos errores. En general, el terapeuta de orientación psicodinámica no quiere dejar su torre de marfil porque considera denigrante ir donde el paciente está, sobre todo si éste pertenece a niveles socio-económicos bajos. Necesitamos estudios de campo no en una, sino en varias culturas. Ellos formarían las bases para el control de predicciones correlativas. Sólo entonces estaríamos en condiciones de proporcionar directivas formales sobre crianza y educación, y de extraer y desarrollar nuevas ideas para mejorar la profilaxis, la prevención y el tratamiento de las enfermedades mentales.

Por último, no debemos descuidar el estudio de los patrones de la adaptación social. El futuro de la civilización no está en la perfección de las cosas sino de los seres humanos. La supervivencia del planeta depende del interés social y esfuerzo cooperativo de hombres y mujeres en todas las latitudes del planeta. La única manera de recobrar la confianza pública no es tratando de vender esperanza ni engaño sino imitando el ejemplo de la ciencia responsable.

ZUSAMMENFASSUNG

Es wurde die Psychotherapie und ihre Beziehung mit der Technologie und Modernen Wissenschaft untersucht. Der Verfasser behauptet, dass eine neue psychodynamische Theorie eine Integration der biologischen, sozialen und psychodynamischen Kenntnisse sein sollte. Erwähnenswert sind die Bearbeitung der neuen Konzepte bzw. Systemische Theorie, Selbsteinschätzung, Soziales-Interesse, Idealization und Lebensstimmung in der Psychotherapie.

BIBLIOGRAFIA

1. SABELLI, H. C., CARLSON-SABELLI (1989): "Biological priority and psychological supremacy: A new integrative paradigm derived from process theory", *Am. J. Psychiatry*, 146: 1541-1551.—2. BASCH, M. F. (1988): *Understanding Psychotherapy*, Basic Books, Inc., New York.—3. WEISS, P. A. (1973): *The Science of Life*, Futura Publishing, New York.—4. VAHINGER, H. (1925): *The Philosophy of "As If"*, Harcourt, New York.—5. ADLER, A. (1964): *Social Interest: A Challenge to Mankind*, Putman, New York.—6. WOOLDRIDGE, D. E. (1968): *The Machinery of the Brain*, McGraw-Hill, New York.—7. O'CONNELL, W. E. (1981): "Natural High Therapy". En *Handbook Of Innovative Psychotherapies*, R. Corsini (Ed.), Willey, New York.—8. KUBIE, L.: "The destructive potential of humor therapy". En *A Celebration of Laughter*, Mendel, W. (Ed.), Mara Books, Los Angeles.—9. FREUD, S. (1971): "Humor". Standard Edition. Vol. 211, Hogarth Press, London, 1971.—10. PRIGOGINE, I., STENGERS, I. (1984): *Order Out of Chaos, Man's New Dialogue with Nature*. Bantam Books, New York.—11. FRENCH, A. P., KENNEDY, P. J. (Eds.) (1985): *Niels Bohr: A Centenary Volume*, Harvard University Press, Cambridge.