

PSICOTIDIANEIDADES

Un posible acuerdo previo a la psicoterapia de orientación constructivista

En Psicología hay tantas propuestas técnicas como visiones del ser humano. Una de ellas es la de orientación constructivista. Y lo llamamos "orientación", porque hay varias propuestas terapéuticas que se inspiran en esta visión de la realidad y del mundo llamada Constructivismo.

El fundamento del Constructivismo es que no hay un acceso directo a la realidad tal cual es. Esto no significa que la realidad no existe. Nuestro sistema perceptivo y nuestras posibilidades de comprensión son limitadas. Por tanto, sólo podemos "construir" modelos de la realidad, acercamientos posibles; de allí su nombre. Prueba de ello es que frente a un mismo hecho real, la interpretación que de ella se hace, no es universal, no es la misma para todos, ni la misma para todas las etapas de la vida. Y mientras construimos esos modelos, nos construimos también a nosotros mismos: conocer y conocernos, construir y construirnos es una tarea permanente con dos frentes. Proceso plagado de permanentes "errores", de versiones siempre revisables.

Los perros con sus oídos y con su olfato, por ejemplo, tienen acceso a partes de la realidad que nosotros no tenemos. Para compensar las limitaciones que como especie tenemos, la tecnología intenta ampliarlas: podemos mirar y escuchar el interior del cuerpo, podemos mirar en la oscuridad, podemos mirar y escuchar el espacio exterior, pero además, hay que construir conocimiento sobre ello, darle significado a lo encontrado. Porque nuestro mundo, además del mundo real, es un mundo de significados construídos, adjudicados a los hechos de ese mundo y de la vida. Porque si todos construyéramos lo mismo o tendríamos el acceso tan directo a la realidad; no habría tantos desacuerdos y puntos de vista distintos sobre los mismos hechos. Nuestros significados coincidirían.

Esto que parece una obviedad, no lo es tanto; por esta vieja costumbre humana de adjudicar realidad y veracidad a la propia construcción. Y hasta confundir construcción con percepción.

Lo que aquí interesa, es saber que cada uno construye como puede, su propio mundo, su propia realidad (sus ideas, sus valoraciones, sus acciones y sus relaciones). Y este proceso, a no dudarlo, construye el mundo real, construye la propia vida. Pero esta obviedad, no es tan obvia para todos.

La Psicoterapia de orientación constructivista, afirma la necesidad del conocimiento y del reconocimiento, de este proceso de construcción y de autoconstrucción a través de los significados. Y la aplica técnicamente.

Estos fundamentos llevados a la práctica psicoterapéutica, pueden resumirse en los siguientes principios básicos:

1. Seré siempre su aliado contra su problema.

Un problema es todo aquello que, en última instancia, atenta contra su Proyecto de Vida y su Calidad de Vida. Un escollo en el camino del proceso de vivir. Muchísimas veces, el peor enemigo, es uno mismo. A veces se presenta como dificultad para cambiar, otras veces como dificultad para resignar.

2. Para la alianza, de su parte como consultante se requiere: I) Su sinceridad, II) Su paciencia (por momentos) y III) Su compromiso de trabajo con la alianza. Por mi parte, como terapeuta aportaré: I) Mi experiencia y conocimiento sobre los seres humanos y sus problemas, y, II) Mi compromiso personal y profesional con la alianza.

3. Los verdaderos aliados critican y también felicitan a su compañero de ruta. Reconocer errores conjuntos y festejar los aciertos juntos, son las 2 caras de la misma moneda.

4. Cada encuentro es una "unidad de trabajo conjunto". En ella trabajaremos para identificar y tratar de resolver sus problemas. En cada encuentro probablemente, se trabaje sobre un aspecto de su/s problema/s, que forma parte de la extensa red de aspectos (que son muchos y diversos) que configuran el problema mismo.

5. Ir debilitando el problema, quitándole poco a poco, las posibilidades de alimentarse y fortalecerse; es algo que seguramente haremos. Pero previamente, habrá que saber como pudo usted construir su propio problema y que hizo con sus debilidades y fortalezas.

6. Muchas veces no hay recursos para enfrentar situaciones y habrá que crearlos. Pero en otras ocasiones los recursos están y; o no se pueden reconocer o no se pueden utilizar habiéndolos reconocidos. La alianza también se concentrará en estos aspectos.

7. La relación entre usted y su problema, toma la forma particular del proceso en el que se desarrolló su vida. Reformularlo es un trabajo artesanal. Y un trabajo artesanal bien hecho, lleva su tiempo. Por lo que, habrá que definir cuáles serán los Objetivos de Máxima y cuáles los Objetivos de Mínima. Es que el tiempo no es un recurso renovable.

8. Durante el trabajo conjunto aprenderá usted técnicas y métodos de abordaje de su problema. Cuando usted los utilice por usted mismo, uno de nuestros objetivos estará cumplido.

9. Al comienzo traerá una versión y visión de lo sucedido, que seguramente hacia el final podrá narrar de manera diferente. Escribir y re-escribir, resignificando la propia historia (al modo de una Autobiografía que nunca se publicará) da buenos resultados.

10. No siempre se cuenta con el poder suficiente para modificar tendencias, repeticiones y efectos de hechos sucedidos. Algunos cambios serán posibles y otros imposibles. Posicionarse convenientemente para reconocer lo vivido y reconocer las propias posibilidades y limitaciones, es un proceso de apropiación; faceta fundamental del trabajo terapéutico. Ser mas actor y menos testigo del desarrollo de la propia vida es un objetivo importante.

11. La alianza siempre tiene un final, por acuerdo o por desacuerdos (expectativas no cumplidas, interpretaciones diferentes de los hechos, dificultades durante el proceso, limitaciones de ambas partes, etc.). Los terapeutas estamos de paso por la vida de nuestros pacientes, y está bien que así sea.

Raul G. Koffman
Psicólogo
raulkoffman@gmail.com