

PEQUEÑOS FUNDAMENTOS PARA UNA PSICOTERAPIA CONSTRUCTIVISTA

El concepto de ser humano que cada psicoterapeuta tenga, generará sus razonamientos, recortes y acciones. De allí que no haya una única forma de hacer psicoterapia. Para el Constructivismo, los seres humanos, somos seres en proceso, seres en proyecto; porque la vida es un proyecto. Somos seres prospectivos, miramos hacia un futuro posible. Somos seres con historia que buscan armar su propia historia. Por ello interesa la propia autoría y participación activa y comprometida en la construcción de la propia historia. Por su parte nuestra mente es activa constructora de futuros posibles y reconstructora del pasado. El movimiento, en todas sus formas, nos acompaña.

En este proceso, se construyen significados. Y mientras esto sucede sin interrupciones; cada persona se autoconstruye y construye también; parcialmente su realidad y su propia lectura de la realidad. Proceso que da lugar a lo que llamamos Identidad.

UNA BREVE PRESENTACIÓN DEL MODELO

Lo experiencial:

Dos personas miran el mismo gato. Una de ellas lo imagina como animal de compañía; la otra, persiguiendo los ratones en su depósito. Cuál es la diferencia?: el significado construido a partir de la visión del gato: compañía o cazador. Las dos personas experimentan, vivencian la presencia del felino. Pero la visión, la experiencia no es la misma porque la experiencia nunca es inocente. Nunca la experiencia es lisa y llana, pura e inocente. Como si pudiésemos afirmar que “no se ve lo que hay delante de los ojos, sino que se ve con lo que hay detrás de los ojos”.

Una persona que trasluce cierta desorganización en su vestimenta y presentación, dirige imaginariamente una orquesta que suena en unos altoparlantes cercanos. Una pareja observa la escena. A ninguno de los dos, se le escapa el modo de presentación de este “director de orquesta”. La escena observada, vivida, es la misma para los dos.

El cuasi-diálogo que se desarrolla entre ambos es el siguiente:

EL: Está re-loco.

ELLA: No, está feliz.

El asocia su vestimenta y su accionar, y emite su opinión. Pero ella, diferencialmente, puso su atención en la cara de alegría de la persona observada. Claro está que no interesa aquí “quién tiene la razón”, sino “qué recorte y qué lectura de la realidad generó ese recorte en cada uno”. O lo que es lo mismo, qué significado da cada uno a esa realidad.

Lo experiencial es el lugar en donde se unen el significado y la valoración. Es que sin significar y valorar, no hay experiencia en términos humanos. El cuasi-diálogo antes citado confirma esta articulación. Y si esta combinación está presente en este simple cuasi-diálogo, también obviamente lo estará, en todas las historias vividas y contadas.

Y para concluir, tomemos prestado por un momento, el mito del Hilo de Ariadna. La muerte del Minotauro sin la salida exitosa de Teseo del Laberinto, hubiera sido una acción exitosa a medias. Una acción sostenida siempre apunta a un final que permite completar la acción iniciada.

Por lo tanto, los fundamentos de un modelo para una Psicoterapia Constructivista incluyen:

lo experiencial + el significado + la valoración + la acción, en función de un cambio

DECONSTRUYENDO EL MODELO

Intentaré deconstruir esta “fórmula” para su mejor comprensión.

Construir significados:

Construir significados es una actividad que el ser humano nunca deja de realizar (se dé cuenta o no). Desde el desarrollo del SNC hasta el último de los días de vida, desde el despertar hasta el dormir (quizás soñando también), se construyen significados. Imaginemos que alguien se encuentra con un objeto determinado en plena calle. Si es conocido o desconocido, es indiferente para nosotros porque la construcción de significados, se realiza de todas maneras. Si se trata de un objeto desconocido, la construcción del conocimiento para llegar a significarlo, implica un procesamiento de la información que es previsible: surgen dudas y preguntas y la especulación con sus idas y venidas hasta arribar a una conclusión, puede monitorearse y hasta, a posteriori, ser relatada. Si el objeto es desconocido, el proceso llevará, obviamente, más tiempo que si es conocido. Si el objeto es conocido, re-conocerlo también supone un trabajo de significación, aunque invisible y fugaz.

La memoria como la identidad; son finalmente, la combinación (nunca libre de contradicciones) de los significados construidos a lo largo de la vida. Y, según el nivel de análisis que utilicemos; la construcción de significados será individual, grupal y social/cultural. Por ello, por ejemplo, se habla de memoria colectiva y de identidad cultural.

Más aún, y para completar la idea: ¿podría alguien negar la naturaleza auto-interpretante del homo sapiens?. Tema que, en la investigación, conduce a la problemática de la consciencia.

La necesidad de dar significados se da, en principio, en tres planos: en el mundo exterior, en el laberinto propio de cada persona y en la interacción entre estos dos mundos. En este último caso, es donde se da la laberíntica y compleja adjudicación de intenciones a los otros. Proceso que, siempre se nos presenta lleno de malosentendidos interpretativos. A diferencia de esta dificultad y a modo comparativo, el delirio persecutorio y el delirio erotomaníaco, manejan este proceso con máxima eficiencia.

Cada frase, cada idea transmitida, cada relato dramático o humorístico; está plagado de significados. Cuando alguien relata algo que (le) sucedió, para que este relato tenga sentido para quien lo escucha, se necesita saber qué significado le adjudicó a lo sucedido/vivido quien lo relata. Sin los significados, es sólo un relato impersonal, algo que le sucedió a un tercero que nada significa ni importa.

En la Psicoterapia Constructivista, el significado es siempre contextual (texto y contexto). Se elabora en función del momento de la vida del paciente, en función del resto de sus significaciones, y en función del contexto social y cultural en que esa persona vive y actúa. Cualquier significado descontextualizado es claramente arbitrario. La complejidad humana no puede simplificarse alegremente sólo para acelerar o facilitar su comprensión. Es que las simplificaciones siempre resultan seductoras. Significar un dolor de cervicales como desconexión mente-cuerpo o un dolor de lumbares como el atravesar un momento bisagra; son versiones simplificadas y descontextualizadas muy frecuentes de encontrar en quienes juegan con los significados como se juega un juego de mesa.

La construcción de significados, es además, esa capacidad que se deteriora en algunas patologías neurológicas y que transmite una sensación de deshumanización en quien las sufre. Y en las patologías desorganizativas, los significados se nos presentan arbitrariamente enlazados.

Hasta aquí: lo experiencial + el significado

La valoración:

Lo que además interesa; es que los significados construidos son motivos de sufrimiento y de satisfacción. Y esto se debe a la presencia de la dimensión valorativa. Un simple ejemplo para entenderlo mejor. Si un “no”, se significa al escucharlo, como “no tengo ningún interés en hablar con alguien tan deplorable como usted”; el sufrimiento generado, es proporcional a la valoración que acompaña al no significado como rechazo. Esto es, al significado (“rechazo” por el no recibido), se agrega una dimensión valorativa (ser deplorable). Valoración que no necesariamente estuvo presente en quien dijo el no.

Es imposible encontrar en las personas estas dimensiones separadas. Toda significación se acompaña de una valoración. Y toda valoración siempre supone una calidad (bueno-malo) y una magnitud de esa calidad (mucho-poco-nada). En la conversación, es la diferencia entre “qué dijo” y “cómo lo dijo”. En la pareja del brevísimo cuasi diálogo, la diferencia fue valorativa: él valoró la imagen desalineada y la conducta atípica para sacar sus conclusiones; y ella valoró, para sacar las suyas, la cara de felicidad del loco. El loco, obviamente, era el mismo. Como la historia del gato.

Las diferencias valorativas son causa de grandes desencuentros y discusiones. Es frecuente encontrar que en una discusión, el enojo no se produce por el significado diferencialmente atribuido, sino por la valoración (cuando el otro no valora, positiva o negativamente lo discutido, de la misma manera). Y es allí, donde aparece la frase “no lo entiende”: es que la otra persona valora distinto el mismo hecho. No por ello se debe concluir que el otro no entiende aquello de lo que se habla. Lo que remite a la llamada “ceguera valorativa”. Ceguera que se da cuando no se cree que algo sea posible que suceda. No se niega su existencia ni la posibilidad de que suceda, sino que se minimizan las probabilidades.

Como conclusión, podríamos afirmar que vivencias y sensaciones, significaciones y valoraciones se dan en una unidad, que sólo es separable por una deconstrucción reflexiva.

Hasta aquí: lo experiencial + el significado + la valoración

La acción:

Las acciones son el producto, el resultado final del proceso de significar y valorar. Las personas se movilizan cuando algo tiene significado y valor para ellas. Si una situación vivida, no significa nada y no tiene valor, no hay acción posterior. Nadie actúa cuando algo “le da lo mismo”. Debe moverlo, movilizarlo, incomodarlo, “hacerle ruido”, agradecerle o disgustarle. Motivarlo a hacer algo, diríamos.

El paso a la acción, generalmente, se produce espontáneamente. Cuando se produce un cambio en las significaciones y las valoraciones, éste cambio genera automáticamente cambios en las acciones. Si por ejemplo, una persona o situación comienza a tener mas valor o menos valor (por la razón que sea); las conductas se modifican espontáneamente. También puede suceder que este orden se halle invertido. En la clínica es posible impulsar una acción, para cuestionar el significado y valoración de un hecho acontecido y que funciona como inhibidor. Es frecuente además, reconocer el cambio en las personas, porque sus acciones no son las mismas.

En la Psicoterapia Constructivista, el objetivo no es modificar conductas per se. Los cambios en el accionar son de muchísimo valor, pero contextualizados en el proceso antes mencionado.

Hasta aquí: lo experiencial + el significado + la valoración + la acción

Lo emocional:

Nuestros determinantes como humanos son diversos: somos seres racionales (o racionalizadores), seres de carne y hueso, seres temporales con consciencia de la unidireccionalidad del tiempo, seres sociales, seres culturales, y obviamente también, seres emocionales. Esto último, tardíamente reconocido, valorado y teorizado.

Baruch Spinoza afirmó: “Las personas creen ser libres simplemente porque son conscientes de sus acciones e inconscientes de las causas que determinan esas acciones”. Dicho en términos actuales: los seres humanos son sólo conscientes del producto final de su pensamiento, pero no del procesamiento mismo. Y con eso parece alcanzarles, dice Spinoza. Y ese procesamiento que desconocen, nunca es ajeno a la emocionalidad.

La emocionalidad no es sólo la presencia o ausencia de emociones y sentimientos: amor, odio, envidia o ira y su manejo o desmanejo, por ejemplo. La emocionalidad también incluye la llamada Autoestima. ¿O acaso la autoestima no remite finalmente a la auto-valoración en términos de calidad y magnitud que cada persona hace de sí misma?. Lo que nos envía, como quedó expuesto, al campo de las valoraciones antes nombrado. Es que

las emociones son las que “hacen la diferencia”. La racionalidad sin emocionalidad, pertenece al campo de las computadoras (obedecen, procesan pero no sienten). Emocionalidad ligada también, por tanto, a lo motivacional.

Los seres humanos actúan permanentemente. A veces gobernados por las emociones pero con la creencia de haber sido totalmente racionales. A veces, reconociendo abiertamente que “se dejan llevar” por esas emociones. Y otras veces, en donde es más difícil diferenciar la participación de cada campo.

El proceso:

La visión de proceso, es imprescindible para la comprensión del hecho humano en toda su complejidad y sobre todo de su acontecer. La visión fotográfica (la que congela) es hartamente insuficiente, la visión de proceso (la película que desarrolla una historia) se impone como necesaria. Más aún cuando cada ser humano, en diferentes momentos de su vida, atraviesa diferentes procesos simultáneamente. Procesos a los que, en un momento puede sumarse, el proceso psicoterapéutico.

La visión de proceso en una versión más amplia, reconoce que las ideas innovadoras de hoy, serán conservadoras en 200 años; y los descubrimientos revolucionarios de hoy, serán obviedades en 100. Son las aguas distintas que corren por el mismo río, las que hacen que el río nunca sea el mismo (Heráclito). Finalmente, el movimiento que nunca se detiene. |

Hasta aquí: lo experiencial + el significado + la valoración + la acción, en el interior de un proceso fuertemente emocional

El trabajo psicoterapéutico constructivista:

El proceso psicoterapéutico se centra entonces en dos ejes: deconstruir los significados y desarticularlos de las valoraciones que los acompañan. El objetivo es generar un movimiento en el proceso de vivir, que se desarrolle en una dirección diferente de la presentada en la consulta. Por lo tanto, apunta al cambio psicológico en sus diferentes formas.

Algunos significados contruidos funcionan como implícitos, tácitos. Conceptos presentados en pares por ejemplo. Lo que para cada uno es por ejemplo: el bien y el mal; lo malo y lo bueno; lo justo e injusto, lo verdadero y falso; lo negociable y no negociable; de qué se es capaz y de qué no; por ejemplo. Todos inciden y deciden en los juicios más racionales, así como en las actitudes, decisiones y acciones. Funcionan calificando, clasificando, definiendo y ordenando en silencio el procesamiento del pensamiento. Por ello raramente se cuestionan. Estos implícitos forman parte de lo que llamamos “nuestros valores”, nuestra Escala de Valores. Finalmente de la emocionalidad como constructora. Revisar estos significados implícitos deconstruyéndolos, es una tarea ardua generadora de rechazos, dificultades y resistencias; pero tarea necesaria. Su carácter de implícitos, se explica por el hecho de que fueron “validados” en los primeros años de vida en los que no hay capacidad crítica ni discriminatoria. Años en los que el poder de la emocionalidad como “validadora”, es incuestionable.

Los cambios en el accionar definen el éxito del proceso psicoterapéutico. Cuando se logra la apropiación del proceso de construcción de significado y de valoración; las acciones cambian. Y con ello cada persona se hace menos testigo, más gestor y más protagonista en la construcción de su propia vida.

Para accionar en el campo específico de la clínica, se adopta una posición más ecléctica en lo técnico recurriendo a diferentes herramientas. Herramientas que no son privativas de una determinada teoría o escuela psicológica. Nuevamente la complejidad humana obliga a adoptar esta posición de apertura integrativa: tomar las herramientas válidas de las diferentes teorías, y también innovar con ellas. Juego de roles, herramientas narrativas, tareas para el hogar, la “varita mágica”, reconstrucciones para generar reconceptualizaciones, reconfiguraciones de significados, intervenciones directivas, invitaciones a la acción, entre otras.

No se trata de “hacer cualquier cosa”; se trata de saber qué técnicas utilizar, en qué momento y con qué objetivo, en función de focalizaciones necesarias, emergencias inesperadas o momentos de quietud, por ejemplo. La

integración de las técnicas, es una necesidad cuando se trabaja desde una posición de apertura. Como afirmó George Kelly: “técnicamente eclécticos, pero teóricamente coherentes”. Las teorías autosuficientes son necesarias y creíbles quizás, sólo para los amantes de las totalidades.

Esta misma apertura (aplicada al desarrollo del proceso psicoterapéutico), puede llevar a variar la frecuencia de los encuentros. A veces una única frecuencia atenta contra los resultados esperados en el tratamiento. Lo que lleva tanto a acortar la frecuencia ante situaciones de urgencia, como alargarla para facilitar la toma de distancia para favorecer la reflexión.

Esta posición de apertura se fundamenta en que las diferentes propuestas psicoterapéuticas, logran buenos resultados focalizándose en metas diferentes: fijación y cumplimiento de objetivos, resolución de problemas, orientación a soluciones y no a explicaciones, búsqueda de nuevas posibilidades poniendo el acento en las fortalezas o desarrollando nuevas habilidades, etc. Obviamente el uso de una u otra técnica dependerá de la evaluación, limitaciones y posibilidades de cada psicoterapeuta. Esto identifica al psicoterapeuta más como un técnico estratega para el cambio, que como un filósofo o adivino. Por tanto su mirada es siempre prospectiva; apunta hacia el futuro.

En síntesis:

La propuesta de un abordaje constructivista para la Psicoterapia, tiene sus fundamentos. Fundamentos que merecen una mayor extensión que el pequeño y sintético dedicado en este artículo. Es una propuesta psicoterapéutica más en la multiplicidad de propuestas que hoy se presentan. Pero propuesta que, por sus fundamentos mismos, ningún psicoterapeuta que la utilice, afirmaría que es “la correcta”. Porque supondría traicionar dos principios básicos e históricos que hacen a su solidez: 1. no hay verdades absolutas. 2. no hay que confundir la lectura de la realidad, con la realidad misma.

La Psicoterapia Constructivista es una propuesta con historia, con fundamentos sólidos, con autores respetados y con la flexibilidad necesaria para enfrentar los desafíos psicopatológicos que nuestro mundo hoy genera.

Bibliografía ampliatoria del tema:

Araya, Valeria; Alfaro, Manuela; Andonegui, Martín – “Constructivismo: Orígenes y Perspectivas”; Laurus, Vol. 13, Núm. 24, mayo-agosto, 2007, pp. 76-92

Bruner Jerome – “Actos de significado” Más allá de la revolución cognitiva; Alianza Editorial; 1990

Damasio, Antonio: “El error de Descartes”; Barcelona, Crítica; 1996

Damasio, Antonio: “En busca de Spinoza. Neurobiología de la emoción y los sentimientos”; Barcelona, Crítica; 2007

Feixas Viaplana Gillem & Villegas Besora Manuel – “Constructivismo y Psicoterapia”; Desclée De Brouwer; 2000

Feixas Guillem – “Una perspectiva constructivista de la cognición - Implicaciones para las terapias cognitivas”; Revista de Psicoterapia, núm. 56, 2003

Guidano, Vittorio F; Liotti, Gianni: “Una base constructivista para la terapia cognitiva” en M. Mahoney y A. Freeman: “Cognición y psicoterapia”; Pag. 131; Barcelona, Paidós; 1988

Koffman Raúl G. – “Un posible acuerdo previo a la psicoterapia constructivista” - Diario “El Ciudadano y la Gente”; 03/04/2013 en <http://raulkoffman.com/wp-content/uploads/2012/07/2013-PSICOTIDIANEIDADES-Un-posible-acuerdo-previo-a-la-Psicoterapia-de-orientaci%C3%B3n-constructivista.pdf>

Koffman, Raúl G.: “La Psicoterapia constructiva” – Diario “La Capital”; 08/05/2014 en <http://raulkoffman.com/wp-content/uploads/2012/07/LA-VISI%C3%93N-DE-PROCESO-EN-PSICOTERAPIA-CONSTRUCTIVA.pdf>

Koffman Raúl G. – “Las emociones – Presentación en sociedad” en prensa

Mahoney Michael – “Cognitive and Constructive Psychotherapies - Theory, Research, and Practice”; Springer Publishing Company; 1995

Mahoney, Michael J.: “Human change processes: the scientific foundations of psychotherapy”; Basic Books; 1991

Mahoney, Michael J.: “Psicoterapia y procesos de cambio humano” en M. Mahoney y A. Freeman; “Cognición y psicoterapia”; Barcelona, Ed. Paidós; 1988

Mahoney, Michael J.: “Psicoterapia constructiva. Una guía práctica”; Barcelona; Paidós; 2005

Neimeyer Robert A. – “Psicoterapia Constructivista - Rasgos distintivos”; Desclée De Brouwer; 2009

Watzlawick Paul - La realidad inventada; Gedisa Editorial; Barcelona; 1994

Yañez M., Juan; Gaete, Patricio; Harcha, Tamara; Kuhe C., Walter; Leiva T. Victoria; Vergara H. Paula: “Hacia una metateoría constructivista cognitiva de la psicoterapia” – Revista de psicología, año/vol X, número 001, Universidad de Chile, pp.97-110, 2001

Raúl Gabriel Koffman – Psicólogo - www.raulkoffman.com