

FACTORES EDUCACIONALES Y SOCIALES EN LA PSICOTERAPIA.

JOSÉ LUÍS LLEDÓ SANDOVAL
CPM

**Trabajo presentado en las X Jornadas del
C.P.M. Ateneo de Madrid 16 Nov.2024.**

Doy por cierto que tanto educar como enseñar son tareas sumamente difíciles y que por ello necesitan un buen conocimiento de su funcionalidad, ya que tanto la educación como la enseñanza, son pilares fundamentales para conseguir de nuestros hijos una capacitación en todos los aspectos de su vida, ya sea en el terreno de los afectos, de las relaciones sociales e íntimas, o en el mundo laboral. Mi convencimiento es también absoluto respecto a pensar que entre las principales metas que tiene todo progenitor figura la de que sus hijos se sientan amados y que sepan amar, así como que crezcan sanos física y emocionalmente; pero ese convencimiento no me impide reconocer cada vez que contemplo determinadas situaciones y comportamientos que tenemos con los menores, así como los que estos tienen con sus progenitores, que no todas las influencias que tenemos sobre nuestros hijos resultan positivas para su desarrollo emocional.

La disposición para el aprendizaje y la enorme capacidad de absorción que demuestran los niños en sus primeros años de vida no va acompañada de una paralela capacidad para discriminar las influencias negativas de las positivas. Y, aún en el caso de que la tuviesen, no podrían hacer demasiado con ello debido a la extrema dependencia que mantienen con el entorno que los rodea. Es por eso que necesitan irremediabilmente de algún adulto que los acompañe en ese proceso

que va desde un inicial creer que las cosas nos vienen dadas por sí solas, hasta un más maduro convencimiento de que para obtenerlas es necesario un cierto trabajo. Los adultos podemos y debemos de ejercer esa enseñanza en diferentes niveles y situaciones, pero ya sea en el nivel de progenitores/cuidadores, maestros, o terapeutas, es necesario que tengamos bien asumido que el hecho de que sean todavía pequeños o estén enfermos, no debe ser obstáculo para que les vayamos inculcando que las cosas se consiguen con esfuerzo. Lo que sí que es importante es que recordemos que siempre debemos de hacerlo teniendo en cuenta sus verdaderas posibilidades.

Contar cuando eres niño con la presencia de alguna figura que te sonría con frecuencia y te haga sentir querido, incluso en esas ocasiones en las que te enfadas o enrabietas, a la vez que con mucho cariño y no menos paciencia te muestran su confianza en ti y te animan, proporciona una sensación de seguridad que es impagable. Cuando esto sucede se produce lo que denominamos un apego seguro que es una especie de reservorio emocional que otorga unas renovadas fuerzas y permite salir de las más difíciles situaciones que uno tiene que enfrentar durante la infancia. Pero es que, además, una vez que se ha constituido esa reserva, podremos recurrir más adelante a ella cuando a lo largo de nuestra vida nos sintamos cansados, desanimados, e incluso deprimidos. Lamentablemente no todas las criaturas tienen la suerte de contar con ese tipo de figuras que proporcionen un apego seguro y eso es motivo de toda una serie de alteraciones en sus desarrollos afectivos y emocionales.

Desde la inclusión de la mujer en el mundo laboral se ha ido cambiando paulatinamente el modelo de padre proveedor y madre cuidadora, que era propio de la cultura patriarcal, hasta el extremo de casi darle la vuelta, puesto que en algunas situaciones que todavía no son mayoritarias, es la madre la proveedora y el padre el que se encarga de los cuidados. En los casos en que el modelo es el de un padre ausente, proveedor o no, y a él se une una madre ausente proveedora, se da la circunstancia de que los dos progenitores son proveedores, pero ambos están ausentes. Sucede así en muchas ocasiones porque no hay otra forma de subsistir que la de trabajar ambos y hacerlo con dedicación e intensidad, pero el caso es que en estos casos el cuidado de los niños y niñas se termina externalizando durante la mayor parte del día. Sea cual sea la situación familiar, si hay una significativa ausencia de los progenitores esta influye en el niño de diferentes maneras, pero siempre ejerce una negativa influencia en su desarrollo afectivo, físico y mental, dejando en todos los casos una sensación de abandono. La ausencia de uno, o de los dos progenitores, puede ser debida a unas largas jornadas de trabajo, traslados laborales, separaciones, divorcios complicados, o fallecimiento de algún progenitor, circunstancias todas ellas que llevan asociada una falta de presencia física; pero en algunas ocasiones la falta no es debida a la presencia física, sino a una ausencia emocional.

Es en los años setenta cuando se empezó a recurrir a expertos, ya fuese en el terreno de la lactancia, de la alimentación, del sueño, del juego, y también de la crianza y la educación. Actualmente esos conocimientos se han extendido exponencialmente a través de las redes sociales y han ido generado una red de *influencers* que exhiben cada uno sus respectivos modelos de crianza. Parece que ahora ya no es suficiente con el tiempo rutinario de dedicación y tenemos que exigirnos tiempo de calidad, de interacción, de estímulos. Eso está bien, pero tenemos que tener en cuenta que ese impacto positivo sobre los hijos no crece de manera infinita y que no es necesario que tengamos controlado todo, todo. Y eso nos lleva a que nos encontremos con unos pobres progenitores que están sobreexigidos, a la que se unen unos no menos pobres niños que están criados con sobredosis de atenciones, los cuales más que atendidos se

pueden sentir bastante asfixiados por una malentendida parentalidad total. Hay que tener mucho cuidado con esos *padres helicóptero* que ejercen una *parentalidad determinista* que les lleva a invertir demasiado tiempo en la supervisión de sus hijos y a asumir en sus decisiones todo el peso del presente y el futuro de sus hijos, porque esa situación puede generar ansiedad en los progenitores y falta de autonomía en los hijos.

Antes, los alumnos podían darse con un canto en los dientes si sus progenitores aparecían por la escuela una vez al año en una cita excepcional, así sucedía en mi generación, que sufrió los rigores de unos progenitores que nunca jugaban con sus criaturas; pero ahora no hay trabajador o profesional que no mueva citas y reuniones, cambie turnos o gaste días de asuntos propios para sentarse a ver desfilar varias veces a lo largo de un curso a sus hijos cantando o actuando, a la vez que les aplauden con entusiasmo. Eso es estupendo, pero en la generación actual algunos progenitores (y más las madres) tienen que serlo y hacerlo todo por y para los hijos, como si no tuviesen trabajo, ni vida, más allá de cuidar los frutos de su proceso reproductivo. No nos debe de extrañar entonces que esos niños crezcan sintiéndose siempre muy especiales, muy distintos a los demás, seres únicos que merecen tener todas las necesidades cubiertas, no sólo las reales sino también las inventadas. Desde una primera fiesta de cumpleaños cuando la criatura ni sabe ni andar, que va seguida de la fiesta de otoño, conciertos varios, función de Navidad, desfile de carnaval, fiesta de primavera, semana blanca, semana cultural, demostración de judo, fin del cursillo de natación, de la escuela de verano... etc, hasta ceremonias de graduación que se celebran incluso en las guarderías ¡Dios mío, ya en las guarderías ceremonias de graduación!

La realidad es que a nuestros menores los acostumbramos desde muy temprano a situaciones que no son debidas tanto a necesidades de ellos, como a las procedentes de nosotros mismos. Puede que en parte esto suceda porque tenemos demasiado miedo a la posibilidad de que los niños se frustren, pero la realidad es que la frustración, si está bien administrada, puede resultar muy beneficiosa. Es cuando está mal gestionada, cuando puede producir adultos infelices, que son incapaces de relacionarse con normalidad. En este aspecto el

sistema actual escuela-familia-gurús de crianza funciona como si todos los hijos fueran únicos y nacieran con el derecho a disponer de atención y cuidados exclusivos.

Teniendo en cuenta que la influencia de la escuela en el desarrollo del futuro de los menores está calculada entre un 20% y un 25 % y que la institución que más influye y desiguala es la familia, he tratado de centrarme en ese nivel, pero sin olvidar que la crianza no es exclusivamente un asunto de dos personas, menos aún de una sola, sino de toda la sociedad. La educación pública crítica está intentando desentrañar el papel que juega el sistema educativo público para que un alto porcentaje de jóvenes afirmen que votarían al fascismo y ve en ello un fracaso de un sistema educativo y social que no ha sabido formar en valores auténticamente democráticos, que están basados en el diálogo, el respeto y el reconocimiento del otro. Es necesario por consiguiente que, en tanto ciudadanos responsables, defendamos con rotundidad la escuela del conocimiento, del análisis, del estudio crítico de los mensajes de desinformación y logremos una escuela democrática, investigadora y crítica, que trabaje en colaboración con las familias y la comunidad en la formación de una ciudadanía comprometida con los derechos humanos y con su cumplimiento. La familia es, sin duda alguna, la institución que mejor puede aprovechar el potencial que representan los progenitores, pero no son los únicos adultos que rodean al niño. Los niños son aprendices de pensamiento en su interacción con los adultos; y entre estos adultos los maestros ocupan un lugar preferente. También los abuelos, que además de ayudar en aspectos materiales del día a día, pueden ser las figuras familiares con las que más tiempo pasan nuestros hijos y, con su presencia física y emocional, con las que se establecen las relaciones de apego. Los abuelos en su relación con los nietos, pueden ser considerados compañeros con habilidades fiables e importantes, además pueden estimular el interés por las tareas cognitivas, motivar y dirigir sus actividades de aprendizaje, socializar y compartir valores, etc. En algunas familias los abuelos tienen una enorme relevancia para promover una cultura del respeto y la solidaridad que permite el diálogo entre las generaciones. Pero a pesar de las ayudas que puedan surgir en la relación entre los niños y

sus progenitores, hay ocasiones en que las desmedidas exigencias de la sociedad actual los han llevado a un callejón del cual todavía no han encontrado una salida válida. Cuando se llega a esa situación, la psicoterapia puede aparecer como una forma de ayuda.

Pero ¿Cómo podemos ayudar los psicoterapeutas a salir de ese callejón?

Lo que conocemos actualmente con el término de **negligencia emocional** consiste en una forma de descuido a los niños y es una forma de maltrato que desampara al menor en su mundo afectivo. Se basa en la incapacidad de satisfacer las necesidades básicas de los niños por parte de sus tutores y representa el porcentaje más alto de los casos de maltrato notificados en España, por encima del físico, el psicológico o el abuso sexual. Algunos de los padres ausentes emocionalmente están caracterizados porque no ejecutan ninguna función en el ámbito familiar, y delegan en su pareja el ejercicio de la autoridad así como funciones tan importantes como la aplicación de límites, el cuidado y aseo personal, así como el sostén emocional. En ocasiones, además, se desvinculan también de la crianza o manutención con lo que no llegan a establecerse unos adecuados lazos afectivos, lo que provoca en los menores unos efectos que son inversos a los de la inteligencia emocional. Se trata de una especie de analfabetismo, como una ceguera, que imposibilita comprender las sensaciones y sentimientos propios y ajenos. No es infrecuente que los progenitores negligentes hayan mantenido, a su vez, vínculos con unos tutores que no habían podido aprender el lenguaje emocional.

Asociamos habitualmente la negligencia emocional a distintas formas de abandono o desidia que acarrearán una desatención de las necesidades del niño, pero aunque resulte paradójico, también las situaciones de sobreprotección pueden generar problemas en el desarrollo madurativo y generar miedo e inseguridad. Parece entonces que lo que resulta perjudicial podría estar relacionado con lo excesivo, con los extremos. Ya el cónsul romano Marcus Cornelius Fronto nos advertía sobre ello: *“Es malo tener un emperador que no permite hacer nada, pero es peor tener uno cuyo gobierno roza la permisividad más absoluta”*.

Se atribuye a Gregorio Marañón, el ilustre médico humanista la máxima de que el mayor invento de la medicina es la silla, porque permite que el médico se siente a escuchar a su paciente. Como Marañón, pienso que la silla, o el sillón, unido a la posición cara a cara, deben ser el instrumento, y no tanto el diván unido a la asociación libre; pero sea cual sea el modelo, lo verdaderamente importante para ocupar con solvencia la silla del psicoterapeuta, es que éste contribuya a que la persona que nos consulta sea tan sincera como le sea posible y que no nos oculte ningún pensamiento serio. La capacidad de escuchar a los demás, incluso más que la facultad de hablar, diferencia a los humanos de otros seres vivos por lo que el acto de escuchar es algo radicalmente humano, y al ser la escucha el principal instrumento de la psicoterapia, ésta debe ser un tratamiento muy humano. Profundamente humano y aséptico, por lo que el consultorio donde se desarrolla nuestra actividad debe ser como el quirófano para los cirujanos.

Sí, ya sé que nos separan muchos aspectos técnicos de la especialidad de cirugía, especialmente los que atañen a la importancia terapéutica que otorgamos a la relación interpersonal. No me olvido de que la intensidad y durabilidad del vínculo que se desarrolla en psicoterapia, en el que se incluyen elementos de afecto, amistad y amor, lo convierten en "algo más" que un ejercicio técnico, clínico, en el tratamiento de las perturbaciones mentales. Nada que ver en este sentido con el vínculo que se establece, si es que se establece alguno, en la relación con los cirujanos. Pero sí alcanzo a ver cierta similitud entre lo que deben ser nuestras consultas y los quirófanos, en el sentido de que tienen que ser lugares en los que se puedan abrir heridas, heridas que posteriormente debemos cerrar y todo ello sin que en el proceso surjan infecciones sobrevenidas. La asepsia en psicoterapia se consigue con la confidencialidad, con la seguridad de que todo cuanto suceda va a quedar allí, de que nada va a salir del espacio de la consulta, que debe ser vivido como un lugar seguro y fiable. También el terapeuta debe mantener una cierta asepsia en el sentido de que sea alguien que se ha preparado como tal, con lo que debe conocer la teoría de la personalidad, la psicopatología y la técnica psicoterapéutica, además de haberse psicoanalizado.

Doy por supuesto que la terapia personal y el conocimiento de la teoría no han anulado las cualidades humanas de un terapeuta - no tienen la finalidad de hacerlo, sino todo lo contrario - convirtiéndolo en una especie de máquina. Debemos suponer entonces que el psicoterapeuta continuará siendo un ser humano, y en consecuencia tendrá la capacidad de descubrir repetidas veces que su objetividad y su rol terapéutico (estrechamente definidos) no coinciden con sus necesidades personales. En este sentido podemos entender que se equivoque, pero lo que no podemos consentir es que tenga sistemas motivacionales importantes fuera de su conciencia, ya que si éstos existieran, serían puestos en juego e influirían negativamente sobre su conducta. Es muy conveniente que el terapeuta nos ofrezca una variedad de respuestas, sí, pero es más importante que todas ellas vayan dirigidas siempre a incrementar la libertad y el juicio crítico de la persona que le consulta.

En ese proceso terapéutico en el que es necesario bajar a los fondos muchas veces oscuros de las cosas, podemos tener desagradables descubrimientos, esa es la razón de que desde muy temprano nos hayan ido acostumbrando a tratar de evitar entrar en profundidades. La consecuencia es, como bien escribe Irene Vallejo, que "el amor y la familia son melodramas donde nos tragamos las palabras para salvar los lazos y los afectos". Es una lástima que así sea, pero no le falta razón porque la palabra es nuestro principal vehículo para el entendimiento, pero no es menos cierto que por miedo a perder los afectos, creamos unos lazos de unión en los que las palabras están ausentes para ocultar sentimientos que se perciben como peligrosos, porque amenazan con la pérdida de una relación que en los primeros momentos del desarrollo es fundamental para la supervivencia. Las relaciones entrelazadas en ese ámbito se tejen con un notable componente de inautenticidad, por eso debemos trabajar en un encuadre tan aséptico que nos permita una relación con componentes más auténticos, solo así podremos deshacer los nudos y destrabar las tramas, que en el caso del proceso analítico, suelen ser identificaciones y modalidades caracterológicas mal tejidas que, aunque devienen en inadecuadas y erróneas, fueron en su momento intentos de solucionar el problema. Representan esas formas de ser las

huellas de unas maneras que se adquirieron para sobrevivir psíquicamente, por lo que están sólo al servicio de la supervivencia y muchas veces obstaculizan las posibilidades de que aparezcan los mecanismos de un vivir saludable. No debemos de olvidar que por más insanas que hayan devenido esas formas de ser, tanto su desprendimiento como su pérdida pueden resultar procesos muy dolorosos, aunque también necesarios, eso exige que los terapeutas-tejedores realicemos esa labor con todo el cuidado, mimo y respeto que esas estructuras merecen.

Cuando se accede a los tratamientos de psicoterapia los mecanismos de comunicación inauténtica suelen estar muy establecidos y los mecanismos de defensa muy desarrollados, por lo que se necesita de una adaptación para poder transitar por esos subsuelos en los que podemos encontrarnos muchas veces con dolorosas sorpresas. No debe extrañarnos entonces que al inicio de la relación, el consultante muestre una clara tendencia a relacionarse a través de un discurso estereotipado que da lugar a un diálogo convencional y lleno de clichés, pero que es muy expresivo de la forma en que ha estructurado su personalidad. Desde esa posición inicial, a la que a veces se pueden aferrar tenazmente, tenemos que localizar los problemas de nuestros consultantes, sean estos reales o irreales, conscientes e inconscientes, tratando de no perder el foco e irlo confrontando con sus resistencias. Pero para lograr desarrollar con éxito una relación a la que podamos apellidar con propiedad como terapéutica, resulta imprescindible un compromiso, tanto de la persona que consulta como de la persona que lo escucha. En el caso del que consulta, podemos comprender que en el inicio de la relación no sea demasiado espontáneo, pero en ningún caso debemos olvidar que es necesario que sea franco y nos hable en todo momento con el mayor grado de libertad que le sea posible, sin omitir ningún pensamiento serio que le venga a la mente. El consultor por su parte debe de contribuir a la relación aportando lo mejor de sus conocimientos, esforzándose para tratar de alcanzar el objetivo para cuya realización lo ha buscado el consultante, penetrando tan rápida y profundamente como sea posible en el núcleo existencial del mismo.

Debemos de iniciar el abordaje psicoterapéutico con unas sesiones exploratorias que se encaminen a obtener una serie de datos acerca de la persona que nos consulta. Partimos para ello de los síntomas o dificultades que presenta y debemos dejarle hablar sobre ellos para intentar desde el principio una comprensión de los mismos: cómo, por qué y para qué se han formado, qué sentido tienen, qué conflicto expresan, a quién benefician, qué significado tiene la problemática que nos presenta en el individuo que la padece. Fruto de la reflexión acerca de los datos obtenidos en esas primeras entrevistas debemos elaborar un plan estratégico global lo más tempranamente posible, dicho plan debe incluir la meta esencial y el objetivo fundamental que va a tener esa relación terapéutica, distinguiendo con claridad los objetivos primarios de los secundarios, para dedicar el máximo esfuerzo de concentración a los primarios, aunque sin perder de vista en ningún momento que pretendemos promover cambios en toda la personalidad, y que una evaluación de la estructura dinámica del carácter es absolutamente necesaria. Ese plan terapéutico se puede llevar a cabo e ir desarrollándose desde el mismo momento en que el consultor logre visualizar la vida del paciente como una especie de drama que se representa en un escenario. Pero, se emplee la técnica terapéutica que se emplee, siempre debe estar subordinada a un plan estratégico terapéutico global, surgido después del conocimiento de cuál es el argumento secreto del paciente, de cuáles son sus tramas, sus nudos, y también sus racionalizaciones.

Si conseguimos trazar un cuadro comprensivo que abarque todo lo esencial y nos hacemos una composición de lugar que integre un cuadro completo, será menos probable que nos perdamos en interpretaciones aisladas y que la atención no se desvíe hacia pedazos separados del grueso del conjunto. En tanto educadores e investigadores - todo psicoterapeuta tiene algo de ambas funciones y para ello nos contratan - tendremos que investigar los traumas sufridos, sí, pero debemos hacer nuestras pesquisas evitando causar un trauma supletorio a quienes nos consultan. Toda situación traumática, según García Badaracco, es potencialmente patógena si, como dice Freud, "apareció como intolerable al yo y despertó una defensa" hasta ahí todo normal: el organismo

reacciona al trauma con unos mecanismos defensivos que lo defienden de una patología. Pero esos mecanismos que han surgido frente al trauma como un remedio para el mismo, puede que se transformen en el verdadero problema y ese es el punto en el que el trauma psíquico pasa de potencialmente patológico, a serlo realmente. Hace entonces honor al dicho de que “es peor el remedio que la enfermedad”. Sabemos hoy que los pacientes esquizoides y *borderline*, muy frecuentes en nuestras consultas, sufren permanentes situaciones traumáticas por no haber desarrollado capacidades propias para enfrentar la conflictiva habitual de la vida, por haber mantenido una vivencia de vulnerabilidad en parte fantaseada y por haber organizado modos de funcionamiento mental que permitan negar y contrarrestar las posibles situaciones traumáticas, restringiendo el contacto con el mundo externo e interno. A este respecto no debemos olvidar que el trauma psíquico, una vez sufrido es ya inevitable y, por tanto intratable como tal; lo que sí que es modificable son los efectos patógenos del mismo. Son precisamente esos efectos los que deben de constituir el principal objetivo del psicoterapeuta en tanto tal: no intentar tratar el acontecimiento traumático en sí, sino las consecuencias que ha tenido el mismo sobre la estructuración de la personalidad y los trastornos en su normal desarrollo. En este punto me parece pertinente recordar una aportación de Bromberg cuando retoma el caso de Emmy von N., dice: “nosotros no tratamos pacientes como Emmy para curarlas de algo que les fue realizado en el pasado; más bien, nosotros estamos tratando de curarlas de lo que ellas se hacen a sí mismas y a los otros para sobrellevar lo que le hicieron en el pasado”.

Como una buena parte de los problemas por los que se nos consulta resultan ser como consecuencia de unos errores continuados en la educación que tienen que ver con sistemas educativos que están basados en mentiras sobre las que se han ido montando otras mentiras y, como consecuencia de ello se han alcanzado altas dosis de autoengaño, desengaño y decepción, las cuales suelen ir asociadas a trastornos en el desarrollo normal de la personalidad y del carácter. En estos casos la única vía para llevar adelante la ayuda terapéutica sería a través de una relación extremadamente humana, en la cual se posibilite

hablar de los problemas fundamentales que tiene esa persona, sin que se produzca la negación ni el engaño. Si bien es una realidad que a esa situación se llega más bien cuando estamos cerca del punto final que durante el punto de partida, no deja de ser importante que desde un principio esté siempre presente el objetivo de lograr ese grado de sinceridad e intimidad para el que hay que pasar por varias fases anteriores. Ya he advertido anteriormente acerca de que la base fundamental de la situación analítica es la escucha y su destino final es lograr una comunicación lo más auténtica posible, pero ese tipo de comunicación no aparece en un principio, pues los vínculos que se establecen en el inicio están basados en mecanismos de comunicación inauténtica (atribución, invasión de límites, cosificación, mistificación, doble vínculo, etc.). Sabemos que no constituye un hecho excepcional que la imagen que damos al exterior encierre dentro de las personas su exacto contrario, es lo que conocemos en psicología como mecanismo de sobre compensación, o formación reactiva, por lo que si permanecemos en la superficie no veremos la verdadera realidad. Así, sólo rasgando el velo de la corteza exterior (*extra*) es posible reconocer lo que se esconde en el *intus*, y es necesario rasgar ese velo de la ficción para que pueda aparecer la esencia de la realidad. En aquellos casos en los que las terapias han fracasado, o han sido prematuramente concluidas, se suele achacar esa circunstancia a la pérdida de oportunidades para una significativa conexión entre paciente y terapeuta, no tanto a incorrectas interpretaciones.

La expresión *experiencia emocional correctora* fue introducida por el psicoanalista F. Alexander para indicar el principio terapéutico según el cual el paciente, para ser ayudado, debe tener experiencias emocionales concretas que le permitan “reparar” la influencia traumática de experiencias negativas anteriores, ya que la perspicacia intelectual por sí sola no sería suficiente para producir un cambio significativo y duradero; esto sólo podría lograrse a través de experiencias reales vividas en el presente, ya sea en la relación del paciente con el terapeuta, o incluso en la vida cotidiana, siempre que esa relación tenga la capacidad de reparar el efecto de las pasadas. En este sentido la realidad contiene un valor fundamental como agente de cambio

terapéutico, y por esa razón debemos transmitirla sin necesidad de suavizarla en exceso, pero tampoco acompañándola de tonos de acusación, reproches o juicios valorativos, sino con la mayor naturalidad posible. A mi juicio la forma más adecuada de transmitirla es a través de lo que Erich Fromm denominó la explicación funcional, que no responde exactamente a la interpretación histórica, ni genética, pero que sí es sistemática y abarca varios niveles del consciente y el inconsciente de la personalidad, debiendo incluir en dicha *explicación funcional* todos los términos de la estructura interna del paciente, todos los procesos que ocurren dentro de él.

Bordin propuso en 1979 el concepto de *alianza terapéutica* como un elemento indispensable en psicoterapia, dicho concepto tiene su origen en el modelo psicoanalítico, pero en la actualidad se ha convertido en un concepto común a todos los modelos teóricos y a las técnicas asociadas a los mismos que lo consideran un elemento esencial en psicoterapia. Tanto, que algunos autores llegan a afirmar que «es la relación lo que cura». Esa labor de alianza, de crear lazos, lazos que se construyen cotidianamente a través de silencios elocuentes, de pequeños gestos, de acciones simples a lo largo del proceso terapéutico, es necesario realizarla si queremos ser mejores. No debemos de olvidar respecto a lo anterior que la palabra es nuestro principal instrumento terapéutico, pero también – como confirma la oximórica etimología de *pharmakon* – la palabra es remedio y veneno: es capaz de dar vida, pero también muerte. Por eso hemos de ser muy cautos en el uso de las palabras, pues como armas que son, pueden provocar estragos. En ocasiones basta una palabra, un gesto, un suceso imprevisto para que en un momento se desmoronen afectos y relaciones que parecían felices y duraderos. Así es que tenemos que estar muy alerta para no producir este último efecto y recordar lo que escribía 400 años antes de Cristo el filósofo griego Georgias en su “Encomio de Helena” sobre lo que debería ser la palabra: un “poder para acabar con el miedo, desterrar la aflicción, producir la alegría o intensificar la compasión”.

Numerosos informes clínicos sobre pacientes que han completado un tratamiento exitoso, nos informan que recuerdan dos clases de hechos que creen los han cambiado positivamente: por una

parte se refieren a las interpretaciones clave que han recibido a lo largo de su tratamiento; por otra parte recuerdan “momentos” especiales de auténtica conexión persona a persona con el terapeuta. En los estudios del proceso adaptativo en el desarrollo humano, esos “momentos de encuentro” fueron vistos como claves para establecer los cambios y la reorganización del organismo. Se basan en un concepto de la literatura sobre el apego, según el cual, el niño alcanza a conocer muy tempranamente en la vida las formas de acercamiento que serán bien recibidas por los padres, y cuales serán rechazadas por ellos. Es el llamado “*conocimiento implícito relacional*”, se sugiere que lo que el niño interioriza, es el proceso de regulación mutua en la relación, y no el objeto en sí, ni los objetos parciales. La experiencia alrededor de ese reconocimiento mutuo por parte del niño y sus cuidadores, así como de los deseos, los motivos, y los fines que actúan, junto a los sentimientos que acompañan a ese proceso, es el “proceso intersubjetivo”, el cual implica también señalización o ratificación de uno con otro de ese compartir. La repetición de experiencias secuenciales en la regulación mutua, va dando lugar a una regulación avanzada, la cual permite generar expectativas, y va constituyendo las bases del conocimiento implícito relacional. Ese conocimiento, que es el que alcanza el paciente acerca de su modo de ser con otros, se logra en la relación analítica a través de momentos intersubjetivos, que ocurren entre analista y paciente y que tienen capacidad para crear nuevas organizaciones y reorganizar la relación entre los interactuantes. Esos momentos del tratamiento alcanzan gran importancia, pues son ellos los que llegan a influir decisivamente en el progreso del tratamiento, permitiendo que el paciente pueda avanzar sin tener que sentirse perdido, abandonado, e incapaz de cambiar.

La pandemia que sufrimos en 2020-2021 no creó la ansiedad ni la depresión, pero sí que las visibilizó y las acentuó, con lo que la salud mental se hiperpsicologizó y las terapias se volvieron un tanto “mainstream”, uniéndose a las que ya lo eran de antemano.

Rubén Darío y Ángel Ganivet cuentan una entrevista que tuvo este último cuando prestaba sus servicios en el Consulado español de Amberes

(Bélgica): desde el hospital Stuyvenberg les llamaron porque un moribundo procedente del entonces Congo Belga deseaba hablar antes de morir con alguien que lo entendiese. Resultó que el tal individuo no era español, sino nicaragüense, de Matagalpa.

- *“Yo no soy español pero aquí no me entienden, y al oírme hablar español han creído que era a usted a quien yo deseaba hablar... me llamo Agatón Tinoco” dijo a modo de presentación.*

- *“Voy a sentarme con usted un rato, y mientras tanto, usted me dirá qué es lo que desea”, respondió Ganivet*
- *“Ya nada, señor; no me falta nada para lo poco que me queda que vivir: sólo quería hablar con quien me entendiera, porque hace ya tiempo que no tengo ni con quién hablar”, continuó Agatón.*

.....

- *“Amigo Tinoco, es usted el hombre más grande que he conocido...; posee usted un mérito que sólo está al alcance de los hombres verdaderamente grandes: el de haber trabajado en silencio; el de poder abandonar la vida con la satisfacción de no haber recibido el premio que merecían sus trabajos...” le respondió Ganivet.*

La viñeta es expresiva de lo que podría ser una relación de cuidado y por ende muy beneficiosa, e incluso sanadora, pero no me atrevería a calificarla como psicoterapéutica. Actualmente confundimos terapéutico con psicoterapéutico y me da la impresión de que en cierto modo estaríamos pasando del “si vas a casa de alguien y no tiene libros no te lo folles”, una propuesta del director de cine, actor, escritor y fotógrafo estadounidense John Waters para promocionar la lectura, al “Si no está yendo a terapia no te acuestes con él”, como promoción de la terapia, pues en las biografías de Tinder, una de las más conocidas páginas para la búsqueda de parejas, que se ha descargado 400 millones de veces desde su lanzamiento y se ha arrogado el protagonismo de la vida sexual y sentimental de nuestro tiempo, ya figura el acudir a terapia como un indicador de que alguien está al día y es emocionalmente responsable.

A este respecto me gustaría advertir que, si bien la promoción de la terapia no está mal, aunque podemos discutir los métodos para llevarla a cabo, el verdadero problema se plantea cuando algunos estudios de EE.UU. alertan de que **el aumento de los tratamientos de salud mental no se está traduciendo en un aumento del bienestar psicológico de los ciudadanos, sino que más bien es al contrario.** Estaríamos autorizados entonces a pensar que estamos en el camino de normalizar la salud mental y con ello que la gente acuda a tratamiento con bastante normalidad y mucha mayor frecuencia, lo cual tiene un claro efecto positivo, pero pudiera ser que ese auge esté relacionado también con la cultura del ensimismamiento y con el peligro de que el encantamiento narcisista haya invadido el espacio terapéutico, lo cual puede llevarnos a olvidar que la psicoterapia debe ir siempre un paso más allá porque aborda sufrimientos y síntomas reales que muchas veces se organizan en enfermedades mentales.

Esta situación nos coloca frente una de las grandes paradojas de nuestro tiempo y es que cuanto más se popularizan los términos ansiedad, trauma, o depresión, es también cuando algunos dan por superado el psicoanálisis. El psicoanálisis que ha influido en la cultura del último siglo más que ninguna otra corriente de pensamiento es, sin embargo, una práctica que tradicionalmente no está muy prestigiada desde varios sectores especialmente el universitario. Los psicoanalistas somos los más concernidos en esa lucha en contra de la banalización de la terapia, especialmente la de orientación psicoanalítica, por eso debemos desmarcarla de esas otras terapias “mainstream” que se vienen practicando en los últimos años y que producen unos efectos más o menos similares a los de la autoayuda. En estas últimas la mayoría de las veces no se tratan las cuestiones fundamentales, mientras que en las psicoanalíticas apelamos a los traumas infantiles y defendemos la existencia de un montón de factores inconscientes que no controlamos, y esa es la razón de que para tratar de una forma adecuada a quienes nos consultan debamos de cortar un traje ajustado a la medida, traje que vamos a confeccionar con los datos biográficos, especialmente con los referidos a la infancia. Y en ese proceso de confección no cabe el “Pret a porter”.

Entonces, ¿esas terapias que están por todas partes son precisamente, las más inofensivas para el sistema y las menos útiles para profundizar en los problemas de los pacientes?

Hemos de responder que muy probablemente así es, porque lo que consiguen es, en el mejor de los casos, que se ajuste la persona para que siga produciendo, pero no tiene efecto alguno para cambiar el sistema porque no se propone un análisis de la realidad. Es importante en psicoterapia que los malestares podamos convertirlos en energía de transformación, en primer lugar para el individuo, pero también para la pareja, la familia y la sociedad. En este último nivel la acción transformadora puede ser posible para todos y, en ese sentido, terapéutica. Una de las consecuencias más beneficiosas que se logran en psicoterapia es que aquellas formas automáticas de relación con las que el paciente acude al tratamiento, que suelen ser formas inauténticas de comunicación, puedan dar lugar a la aparición de nuevas formas relacionales en la medida en que la persona se atreva a iniciar algo nuevo, diferente, que lo lleve a establecer relaciones más satisfactorias con sus personas importantes. Tener alguien o algo por lo que vivir, ya sea la pareja, hijos, nietos, un amigo, un libro que leer, una profesión que ejercer, una libertad que defender, o unos derechos que reivindicar, es necesario. Por el contrario, sin los otros, sin una pasión por cultivar, nuestra vida puede quedar restringida en el estrecho perímetro de una egoísta visión insular, que puede conducirnos al ostracismo y a la patología. El objetivo de formar ciudadanos cultos capaces de entenderse a sí mismos y de entender el mundo que les rodea de una manera crítica, debe ser el objetivo primordial de una psicoterapia y debe prevalecer siempre frente a la urgencia de una presión social, transmitida por los medios, que incita a que preparemos a las personas para que se adapten a los requisitos de la producción global.

El célebre pensador surcoreano Byung-Chul Han ha elegido la esperanza como tema del libro que acaba de publicar en España el pasado mes de septiembre. Ese tema, el de la esperanza, en concreto la de curación, tenía como eje el libro que dedicamos en su momento al Dr. Gállego y alguno de nosotros le hemos dado también continuidad al concepto. La esperanza es un sentimiento o visión

que parece ir hoy en día a contracorriente, pero entiendo que es algo fundamental para seguir sintiéndonos nosotros mismos, y para muchos de nuestros consultantes significa ver la luz al final del túnel. Aclaro que el concepto de la esperanza que manejo no refleja una visión ingenua del mismo como la confianza de creer que todo se arreglará sin más. Eso es la Fe en cuyo dogmatismo debutan muchas de las personas ilusas, que están en este caso a merced de los acontecimientos y se desarrollan en ese terreno en el que la realidad externa no consigue modificar el predominio original del ideal del yo, quedando como consecuencia un núcleo del narcisismo primario sin transformar, lo que daría lugar a la creación desde personas ilusas (sin verdadera ilusión) hasta personas con un claro narcisismo patológico (trastornos narcisistas de la personalidad, personalidades narcisistas y personalidades Eco).

En aquellos casos en que la instancia superyoica se impone con su censura y anula el narcisismo nutriente que tan necesario es para un desarrollo normal, podría dar lugar a que se constituyesen personalidades que estarían regidas por un síndrome de decadencia. Serían personas desesperanzadas y en ocasiones desesperadas, que se sienten atraídas por todo lo mortecino y decadente, viven en el pasado mucho más frecuentemente que en el futuro, son frías, esquivas, devotas de la ley y el orden, y suelen usar la fuerza para imponer su ley. Sólo en los casos en que la realidad externa consigue modular el ideal del yo propio del narcisismo primario, ese narcisismo se va integrando en la personalidad en forma de autoestima y autovaloración que tan necesarias resultan para un desarrollo armónico de la personalidad, produciendo personas ilusionables (con capacidad de ilusión, pero no ilusas), que están esperanzadas en sus capacidades y en su potencial de desarrollo. Serán personas biofílicas, con esperanza, amantes de la vida, de lo nuevo y con un gusto cierto por la aventura.

Cuando vivir consiste en una mera supervivencia quedamos anclados al miedo y la depresión, perdiendo la libertad e incapaces de organizar y crear el futuro. Llegado ese punto la esperanza es lo único que puede poner en marcha los aspectos biofílicos de las personas. Comparto con Han que la esperanza es proactiva, se opone al miedo y nace

sobre una desesperanza previa, iluminando caminos nuevos que nadie recorrerá por nosotros, lo que supone trabajar para que se materialice la nueva posibilidad. Es decir que “hay que picar piedra” para conseguirlo. Discrepo con Byung-Chul Han cuando establece una diferenciación clara entre esperanza y optimismo, al cual considera como algo pasivo y limitado. Yo pienso que eso es más propio de la persona ilusa que de la optimista.

He tratado de prestar una especial atención en mi libro a esas características “oscuras” de la personalidad en las que se engloba el narcisismo patológico y algunas actitudes psicopáticas y de cierto sadismo, que aparecen actualmente y con frecuencia creciente en plataformas de redes sociales alternativas y marginales. Considero que no podemos ni debemos infravalorar esa mezcla que se está produciendo entre el mundo real y el mundo de ficción de algunas supuestas informaciones, porque tiene enormes consecuencias en las relaciones humanas y en la salud mental. Son verdaderas multitudes las personas que se creen cualquier cosa que les puedas decir si cumple con el único requisito de que sea compatible con su historia, y ese funcionamiento tiene una similitud cierta con el de los delirios o las alucinaciones en psiquiatría: si un paciente te asegura que los androides se han infiltrado en su organismo y le presentas cantidad de pruebas para demostrarle que no es cierto, se quedará siempre con la única prueba que resulte compatible con su historia. Ese funcionamiento de las teorías de la conspiración que circulan por las redes y que muchas veces está alentado también por el discurso de algunos políticos muy relevantes, me parece algo terrorífico. Por eso he incidido también en mi libro sobre la influencia que esos discursos tienen cuando se trasladan a la educación porque influyen sobre los trastornos de la personalidad, que son uno de los motivos más frecuentes de nuestras consultas y para los cuales la psicoterapia es el remedio.



LECTURAS EMPLEADAS:

- “El viaje a Nicaragua”. Darío, Rubén. Evohé. 1970.
- “Siddhartha” Hesse, Hermann, . Bruguera, Barcelona. 1977.
- “El primer hombre” Camus, Albert. . Tusquets. Barcelona 1997.
- “El Principito” De Saint-Exupéry, Antoine. . Salamandra. Barcelona 2015.
- “Los Ensayos” De Montaigne, Michel. . Acantilado. Barcelona. 2017.
- “Encomio de Helena” Georgias, , en Sofistas. Testimonios y fragmentos. Gredos. Madrid.
- “Idearium español”. Ganivet, Ángel. Biblioteca Nueva 2015.
- “Clásicos para la vida. Una pequeña biblioteca ideal”. Ordine, Nuccio. Acantilado. Barcelona. 2017.
- “De poco sirve un padre corresponsable si el resto de la sociedad no lo es” Niebla, Rocío. . El País. Crianza. Familia. 03 octubre 2022.

“Si no va a terapia, no te acuestes con él”: los peligros de banalizar la salud mental. Rey, Enrique. El País 30 May 2024.

“Padres explotados”. El Hachmi, Najat.El País 17 May 2024

“El espíritu de la esperanza”. Byung-Chul Han. Herder. 2024