

Artículos de opinión (1)

Del orden y el desorden terapéutico

Los que nos dedicamos a la psicología de atención a las personas, convertidos recientemente y por ley en “psicólogos generales sanitarios”, vivimos en estados de crisis permanentes. Así he conocido de siempre el oficio. Quizás forma parte de nuestro ADN, atendiendo a esa vieja idea de que todo el mundo se ve capaz de «hacer de psicólogo». Lejos, empero, del tópico, las dificultades las venimos padeciendo desde que nos desvinculamos de la filosofía, y en un intento perpetuo en querer demostrar nuestra valía científica. Seguimos buscando desesperadamente un padre y una madre.

Visto de una perspectiva evolucionista estamos mucho mejor hoy que tiempos pasados, hay que decirlo. Las aportaciones de la neurociencia, los avances tecnológicos y la acumulación de experiencia sobre la conducta humana permiten aproximaciones más precisas a los orígenes de los malestares de las personas. Aún así, seguimos dependiendo de algunos aspectos como son los relatos o creencias personales. Dependemos en parte de lo que la persona «confiesa»; También sabemos que gran parte de las perturbaciones anímicas son programas somático-emocionales mecanizadas en forma de hábitos de conducta, muchos de ellos convertidos en complejos. Y sabemos también que el éxito del curar hablando tiene muchas limitaciones, a lo que cabe sumar las cifras espantosas aportadas en el estudio de Martin Seligman sobre los resultados de la terapia convencional. Como para cerrar.

Por si no fuera suficiente la crisis, han aparecido nuevos actores que multiplican el campo de posibilidades de acercarse a la experiencia humana. Una legión de personas, motivadas por una titulación

accesible y un repentino despertar de las ganas de «ayudar a los demás», ocupan cada vez más espacio en el ámbito de lo que se conoce como «alternativo». Hemos llegado así a un punto en el que, con cierta exageración lo reconozco, la mirada hacia el psicólogo se ha convertido en sospechosa. No queda bien ir a su consulta. Se esconde. Se sigue vinculando con enfermedad mental, o en una incapacidad de tirar adelante en la vida por uno mismo. No importa llevar a los hijos cuando conviene. Tampoco sobramos, al contrario, cuando se producen grandes catástrofes o acciones terroristas. En cambio, para el día a día, parece menos grave, e incluso tiene su prestigio decir que vas a hacerte un reiki, que consultas a una vidente o que te acompaña un *coach*. que decir que vas al psicólogo. Unos y otros nos lo tendríamos que hacer mirar.

La terapia psicológica debe admitir sus limitaciones. Por eso, muchas de las herramientas que llegan del mundo alternativo pueden ser necesarias para encontrar aquellas «evidencias» que describan mejor lo que le pasa a una persona, además de las pruebas tecnológicas que no siempre están a disposición. Evidencias que se manifiesten en el propio cuerpo, revelador de aspectos inconscientes que la palabra disimula. Hablando no es suficiente, aunque sigue siendo de gran consuelo, y una buena manera de ordenarse. Al fin y al cabo, la realidad se va construyendo a través del diálogo interno que se elabora a partir de los hechos vivenciado externamente. Por ello, hace falta seguir explorando con visión científica todo aquello que demuestra ser sanador y procura un bienestar integral a las personas. Será por eso que no me gusta hablar en términos de «alternativos», sino que vivimos en tiempos de integración. Somos «complementarios», nos podemos ayudar mucho.

También las terapias que tienen que ver con aspectos concretos de la persona, como el cuerpo, la dieta, los objetivos personales o la energía disponible, por poner algunos ejemplos, estaría bien que

aceptasen sus limitaciones, la necesidad de tener una visión holística e integradora, además de una mejor regulación corporativa. Aún no ha sido hallada la terapia, actividad o producto que lo resuelva todo en la vida. Y quién así lo propague engaña. Nadie es depositario, que se sepa, de la capacidad milagrera de curarlo todo. A la actitud humilde del sanador, hay que añadir la bondad de estar continuamente aprendiendo y que a menudo hay que revisar las motivaciones que nos llevan a tratar el alma de una persona, lo hagamos vía su cuerpo físico, mental, emocional o espiritual.

A los psicólogos se nos exige mucho antes de abrir una consulta. Hoy, asistimos pasmados a la facilidad con la que algunas personas las abren después de un curso de fin de semana, o de un master bien pagado pero sin bases sólidas construidas desde un conocimiento más amplio y profundo acerca del ser humano, o de una experiencia que necesita de años de observación y de práctica. Soy consciente que defender eso hoy es ir contracorriente, cuando los valores al alza son la aceleración y el rendimiento. Del mismo modo cabe reconocer que de buenos y malos profesionales los hay en todas partes, como ha sido siempre. Es por ello que apelo a todas las personas que se quieran dedicar a este oficio, que se preparen a fondo, que exploren y se exploren y se conozcan a sí mismas. Que actúen con honestidad, con sentido y con actitud de aprendiz. Somos eternos aprendices de la conducta humana.

Si tu que me lees ahora eres un candidato a paciente, o cliente, consumidor o sencillamente alguien que sufre y necesita ayuda, no te conformes con tratamientos que no dependan en parte de ti. No te pongas en manos de gente que no muestre profesionalidad. No caigas en la pereza de dejarte hacer, dando todo el poder al que te trata. Toma tu responsabilidad, ten cura de ti, pide referencias, y acreditaciones, mantén el espíritu crítico. Soy consciente que a veces caemos en la trampa del etiquetaje fácil, de manual, o el pronóstico

definitivo, limitador. Confía en quién es capaz de aceptar sus limitaciones y sabe ponerte en manos de quién te pueda ayudar mejor.

Son tiempos de intentar ordenar una visión desordenada de la psicología. Hay mucho por hacer juntos, con la confianza que el reto será beneficioso también para todos. Que cada uno asuma sus virtudes y sus limitaciones, pero que juntos logremos aumentar el grado de conciencia sobre la vida que vivimos y lo que pueda permitir vivirla aún mejor. Tengo días más optimistas y otros más pesimistas. Pero me sigo levantando con la ilusión de seguir acompañando nuestras vulnerabilidades y nuestras fortalezas. No hay nada tan hermoso, ni tan delicado.