

# ¿A dónde vamos, cuando vamos al psicoterapeuta?

*Una revisión de la Psicoterapia en VI artículos*

## Introducción

Igual que en medicina existen distintas especialidades médicas para abordar el cuerpo humano y su comprensión, en psicología existen diversas escuelas de pensamiento con diferentes formas de actuación. Y aunque todas se diferencian entre sí, generalmente se pueden clasificar en cinco grandes líneas de interpretación del funcionamiento de la psique (mente) y el comportamiento humano: *el conductismo, el psicoanálisis/psicodinámica, la psicología cognitiva, la psicología humanista/existencial y la psicología transpersonal/integral*.

Desgraciadamente, en las facultades de psicología de España y de todo el mundo en general, predomina el enfoque cognitivo-conductual, por ser el más positivista (científico), acorde con el paradigma de pensamiento actual (mecanicista). Lo que significa que los psicólogos que se gradúan cada año de tales universidades, conocen casi exclusivamente ese único enfoque, porque es el único que se les ha enseñado, perdiendo la riqueza que supone conocer el amplio espectro de la psicología y la psicoterapia, con el que entender a la persona de una forma más holística y completa.

Igual que existe un médico de cabecera que conoce todas las especialidades y refiere a cada paciente al especialista correspondiente en función de su problema concreto, el psicoterapeuta debería conocer al menos las grandes escuelas de psicoterapia existentes, para tratar a su paciente con el abordaje terapéutico correcto. A diferencia de cómo ocurre con nuestro cuerpo en la medicina tradicional, donde una pastilla actúa igual (generalmente) en cualquier tipo de cuerpo, en psicoterapia todo está lleno de particularidades, y por lo tanto el tratamiento ha de ser totalmente personalizado en función de la condición personal del paciente y el tipo de dificultad por el que acude a terapia.

Así pues, dado que no existe la figura del “psicólogo de cabecera”, es tarea personal de cada psicoterapeuta el formarse extraoficialmente acerca de los distintos tipos de abordajes terapéuticos existentes para tratar los diferentes problemas humanos con los que nos enfrentamos hoy en día (dependiendo de la cultura a la que pertenezcamos). En psicoterapia no se puede generalizar, y por tanto es beneficioso y casi imprescindible, conocer todos los tratamientos posibles -sin prejuicios en cuanto a su marco teórico original- aplicables a cada problema concreto. Cuál es el tratamiento más adecuado para un determinado problema es algo que va a determinarse en función de la disposición del paciente y la habilidad de su terapeuta. Si el terapeuta no es muy diestro en el tratamiento que reconoce que necesita su paciente, lo más honesto sería derivarlo a otro profesional competente para ello.

Esta diversidad en cuanto a escuelas de pensamiento, diferentes formas de comprender la psique, y de abordar los problemas, es algo que no siempre conoce la persona de a pie cuando acude a un psicólogo. Y es que no tiene por qué saberlo, porque es una responsabilidad del psicoterapeuta. No obstante, sirva este artículo para tener una noción más ajustada de la realidad psicoterapéutica de hoy en día, con la que elegir mejor el tratamiento, en caso de ser necesario.

En lo sucesivo se publicarán cinco artículos explicando las cinco grandes líneas psicoterapéuticas, pero a modo de introducción, éstas consisten a grandes rasgos de lo siguiente:

### Conductismo

Fundamentalmente entiende que la persona es lo que ha aprendido de su ambiente, lo cual determina su conducta. Es la conducta problema la que hay que modificar, ajustándola hacia una conducta más adaptativa. Se centra pues, en un tratamiento conductual. Ésta es la escuela más científica de todas, ya que se basa en mediciones objetivas para trabajar, marcándose un plan de actuación concreto, buscando unos resultados específicos. No entra demasiado en comprender el origen del problema, sino que se focaliza en la solución de éste. Un ejemplo sería: Soy introvertido porque nunca se me dieron bien las relaciones sociales. Y mi problema es que no hago amigos. La terapia se centrará en aumentar la conducta extrovertida, con la que conseguir una red social.

### Psicoanálisis/psicodinámica

Parte de la base de que nuestras conductas, así como nuestra personalidad, vienen determinadas por procesos inconscientes (gran parte de ellos establecidos en nuestra infancia y adolescencia). Con la terapia, el paciente hace conscientes sus procesos inconscientes, y comprende el origen de sus disfunciones. Todo

pensamiento, sentimiento o comportamiento desadaptativo tiene su fundamento en un proceso inconsciente que quedó bloqueado en algún momento de la historia vital, debido a la insatisfacción de alguna necesidad o deseo. Ejemplo: Una mujer acude a terapia porque no entiende cómo siempre es abandonada por sus parejas. El psicoanalista le hará ver que reacciona así debido a que su padre murió (la abandonó) cuando tenía 9 años. Su búsqueda de pareja es la constante búsqueda de su padre.

#### Psicoterapia cognitiva

Derivada del conductismo, la psicología cognitiva estudia los procesos internos (conscientes) que nos proporcionan una determinada interpretación de la realidad. A veces, esa interpretación no es correcta y/o positiva, y por lo tanto la terapia consistirá en guiar al paciente hacia un diferente entendimiento de su realidad, que no provoque sufrimiento. A diferencia de la psicoterapia conductista, ésta está muy interesada en el análisis de los procesos mentales no observables, que rigen la conducta. Cambiando éstos, cambiará la conducta. Ejemplo: Unos padres pierden a su hijo en un accidente. Desde entonces, entran en una depresión, porque la vida, sin su hijo, ya no tiene sentido. El terapeuta les ayudará a interpretar su realidad de una forma más funcional, para vivir felices.

#### Psicoterapia humanista/existencial

Como reacción opuesta a las tendencias anteriores, surge ésta reivindicando a la persona per se. Critica a las escuelas previas, que en sus formulaciones teóricas de comprensión del ser humano se han centrado mucho en la enfermedad, en la conducta observable, o en la errónea asociación con una máquina. ¿Qué hay de lo que la persona es en sí misma?, ¿su potencial humano?, ¿su mundo interno?, ¿su sentir en el mundo?, ¿sus atributos de naturalidad, autenticidad, felicidad y espontaneidad?. La línea humanista/existencial busca el vivir la vida en su máxima intensidad, entendiendo que la salud es la verdadera naturaleza humana. Ejemplo: Un padre tradicional siempre condenó a los homosexuales. Por lo que su hijo, siempre reprimió su atracción por los hombres. Tras la ruptura con su novia, acude a terapia para trabajar esos sentimientos de atracción homosexual que tanto tiempo ha mantenido reprimidos.

#### Psicoterapia transpersonal/integral

Como consecución del desarrollo de la psicología humanista/existencial surgió la transpersonal/integral con unos principios fundacionales sobre lo que es el ser humano que nos retrotraen hasta los mismísimos orígenes de la humanidad, cuando se comenzó a intentar dar una explicación sobre lo que es el mundo. Esta línea de la psicología y por ende de la psicoterapia, entiende que la persona es, en esencia, consciencia. Una consciencia unitaria (una parte de un todo mayor), que permanece inconsciente en el individuo. El objetivo del terapeuta será acompañar al paciente en su evolución consciente hasta darse cuenta de que ella, en sí misma, no es ni lo que piensa, ni lo que siente, ni lo que hace, sino simplemente lo que es, su ser profundo. Descubrir la esencia "des-egoizada" que somos, es la meta final del desarrollo humano, donde no existe la enfermedad, ni la manera dual de entender la realidad (bueno vs malo, verdadero vs falso). Ejemplo: Una mujer con una vida exitosa (un buen marido, un buen trabajo, un buen sueldo, unos hijos fantásticos y una bonita casa) siente que no encuentra sentido a su vida, que le falta algo. El psicoterapeuta le acompañará en el viaje interior, hacia su realización personal, donde su vida alcanzará su máximo potencial.

Es muy importante tener en cuenta que todos los problemas, pueden ser tratados desde cualquier marco psicoterapéutico. De hecho, es lo que ocurre siempre que una persona va con su problema a un psicoterapeuta (sabiendo o no su orientación profesional). Lo que ocurre es que si tanto el paciente como el terapeuta están formados en los diferentes abordajes con los que se puede tratar su dificultad, el éxito de la terapia será mayor, ya que hay unos procedimientos más eficaces que otros, para tratar determinados problemas.

**Román Gonzalvo**, psicólogo por la Universidad Autónoma de Madrid. Fundador y director del Journal of Transpersonal Research. Desde 2007 investigando las necesidades, aprendizajes y transformación personal en enfermos terminales. Psicoterapeuta con formación en diferentes abordajes terapéuticos, con énfasis en psicoterapia transpersonal.  
[www.romangonzalvo.com](http://www.romangonzalvo.com)