

## ¿A dónde vamos, cuando vamos al psicoterapeuta? *Una revisión de la Psicoterapia en VI artículos*

### Psicoanálisis

La teoría psicoanalítica fue desarrollada por Sigmund Freud a finales del siglo XIX y principios del XX. Este autor, a diferencia del resto de fundadores de las demás corrientes terapéuticas, fue un hito en la historia del pensamiento occidental por su contribución al estudio de la psique humana, algo que influyó en la psicología, la psiquiatría, la literatura, el arte, los movimientos sociales, los sistemas políticos y hasta económicos.

El pilar fundamental de su teoría es el descubrimiento del *inconsciente*, en contraposición al *consciente* y el *preconsciente* (Freud, 1900). Hoy en día, cualquier persona tiene una noción general de lo que es el inconsciente. El consciente comprende todo aquello que conocemos de nuestros pensamientos, nuestras emociones y nuestras conductas, aquello de lo que podemos darnos cuenta. Mientras que el inconsciente es todo lo contrario; aquello que permanece oculto a nuestro “saber” o “darnos cuenta”. Éste no solo se limita a “lo que hemos olvidado”, sino que se refiere también a mecanismos psicológicos, comportamientos y emociones nuestras, desconocidas para nosotros mismos. El preconsciente estaría entre el consciente y el inconsciente, información fácilmente recuperable para la conciencia con un poco de esfuerzo.

El objetivo de la terapia psicoanalítica es “hacer consciente lo inconsciente”. Para Freud, el inconsciente albergaría todos nuestros deseos reprimidos, frustraciones, traumas, conflictos... que perturban al consciente y dificultan nuestro bienestar. Es por eso que “inconscientemente” nuestro consciente (valga la redundancia) ocultaría todos esos elementos, para no sentirnos mal, y poder tener una vida funcional.

El problema es que esos elementos inconscientes no han desaparecido, sino que han sido reprimidos. Y aunque a corto plazo no dan problemas (aparentemente), a largo plazo se hacen notar de diferentes formas. Éste es el momento en que comenzamos a tener problemas de insatisfacción sin entender por qué, ya que “no hay razones” para que algo no nos salga bien. La razón pues, según el psicoanálisis, residiría en el sustrato inconsciente de nuestra mente. Al hacer consciente lo inconsciente, podremos entender qué estaba bloqueando el camino a nuestra felicidad. Podremos entender por qué somos como somos, pensamos como pensamos, sentimos como sentimos y actuamos como actuamos. Todo está determinado por nuestro inconsciente, hasta tal punto que llegamos a ser más inconscientes, que conscientes, aunque no nos demos cuenta. Es decir, nuestros actos estarían más determinados por fuerzas inconscientes que por mecanismos conscientes. El psicoanálisis sería el proceso a seguir para hacer consciente lo inconsciente. Para conocernos en profundidad.

El inconsciente desde esta perspectiva psicoanalítica sería el puramente biográfico, a diferencia de otras interpretaciones que veremos al estudiar la corriente transpersonal. Por eso, la información contenida en él provendría desde nuestra primera infancia, acumulando material y experiencias a lo largo de toda la vida. Ocultando todo aquello que al consciente le molesta. Por ejemplo; el consciente tenemos la imagen que queremos tener de nosotros mismos (aunque no se ajuste a la real); tenemos comportamientos que son mantenidos por las recompensas recibidas por nuestros padres, profesores, jefes, amigos, pareja... (aunque no sean lo que verdaderamente queremos hacer); tenemos emociones que mostramos porque socialmente es lo que está permitido o incluso fomentado mostrar (por ejemplo; los hombres no muestran dolor mientras las mujeres muestran delicadeza), etc, etc, etc. Algo relegado al inconsciente sería algo “molesto” para nuestro entorno inmediato, por eso es “tapado”. Pero algo genuino que corresponde a nuestra autenticidad del ser, que se ha enterrado tal vez desde los 3 años porque era castigado o no ajustado a las demandas sociales, acaba por salir, porque es lo que somos. Pero cuando sale, sale “desvirtuado” en una forma “disfrazada” con la que poderse mostrar socialmente, ya que mostrarse genuinamente está censurado por el consciente. Este consciente, que más tarde Freud (1923) llamará *Superyo*, es el “policía social”, lo que la cultura, la sociedad, la familia, los amigos establecen como válido, nuestro propio juez interno. El *Yo*, sería el puro consciente, lo que nos permitimos ser, aquello con lo que nos identificamos o definimos, en definitiva, nuestra personalidad adaptada al mundo. Y el *Ello* sería lo inconsciente, lo reprimido y descalificado por el *Superyo*, aquello con lo que no nos queremos identificar, lo que no queremos, lo que no nos permitimos, que puede involucrar tanto miedo como placer.

Una terapia psicoanalítica requiere mucho tiempo, esfuerzo y dedicación. Pero sobre todo, verdadero deseo de conocerse a uno mismo. Algo que puede llevar toda la vida. La duración de esta terapia varía desde el año o par de años, hasta 10 años o 50 años. Dependiendo del progreso del paciente y su necesidad de ir más adentro cada vez.

¿Cuándo termina un psicoanálisis?. El verdadero psicoanálisis es interminable, porque conocerse verdaderamente a uno mismo es algo interminable. Por eso, depende de las metas y necesidades de la persona que viene a terapia, para que la misma dure un mes, o una vida. Se darán paralelamente procesos de aprendizaje y aceptación de la sombra. Llamada sombra simplemente porque está “detrás”, donde no se la ve, donde no se la quiere ver.

Pudiera ser que una persona que viene a terapia porque quiere tratar un problema concreto, acabe tratando otro que no esperaba. Esto ocurriría si la persona está abierta a conocer los entresijos de su personalidad, y no solo a solucionar un problema. El inconsciente es tan profundo como queramos llegar. Empezando por nuestra historia más inmediata, siguiendo un hilo conductor podemos terminar en los primeros años de vida. O como se verá en psicoterapia transpersonal, hasta en los momentos peri y pre natales. En esos primeros momentos de vida somos muy vulnerables al entorno, por eso, lo que experimentamos tiene una gran fuerza para formar nuestro carácter, tanta que pueden generarse “imprintings” que perduren toda la vida (Cencillo, 1971).

A Freud se le conoce mucho por su investigación sobre la sexualidad humana (Freud, 1905). Pero es un error creer que “psicoanálisis = analizar traumas sexuales”. Freud ha sido algo malinterpretado, pues no hablaba propiamente de sexo como tal, sino de una energía psíquica a la que llamó *libido* (Freud, 1914). Aunque es cierto que el sexo es uno de los instintos más primarios influyentes en nuestro comportamiento, y es comprensible que en su época se centrara en este tema porque era un impulso reprimido socialmente a diferencia de hoy en día. Sin embargo el estudio de la sexualidad humana solo es un elemento más de su prolífica obra. De hecho, también se le conoce o asocia mucho con la *interpretación de los sueños* (Freud, 1900), ya que vio en los sueños una herramienta eficaz para acceder al contenido inconsciente. ¿Cómo se hace consciente lo inconsciente, si precisamente es inconsciente y no se puede conocer?. Ése era un método junto con otros, que utilizaba para dar a conocer al paciente sus mecanismos inconscientes. Sin embargo es la *asociación libre*, la que más practicaba en sus sesiones, consistente en dejar al paciente hablar de lo primero que le viniera en mente, sin restricciones, filtros o interrupciones por parte del analista. Esto es algo que desarrolla el terapeuta mediante la atención flotante, es decir, mediante la actitud de escuchar al paciente sin privilegiar nada de lo que diga, dejando que su inconsciente se exprese “entre palabras”, absteniéndose de emitir juicios conscientes o defensas inconscientes. Normalmente el analista se sitúa por detrás del paciente (tumbado en un diván) para que éste pueda (soltarse) practicar la asociación libre de ideas sin tener que elaborar discursos contruados, ni considerar las actitudes o mirada del terapeuta.

La terapia psicoanalítica más ortodoxa consiste en continuar con los preceptos freudianos utilizados por él en terapia, como se han venido describiendo. Pero desde la misma creación del psicoanálisis, ya surgieron disidentes con la teoría, que crearon nuevas y diferentes formas de terapia derivadas de ésta, utilizadas todavía hoy en día. Estos disidentes neofreudianos y fundadores de nuevas interpretaciones de la teoría psicoanalítica y su aplicación a la terapia fueron principalmente; Adler, Jung, Reich, Frankl, Rank, Fromm, Winnicott, Lacan, Horney, Klein y Bowlby entre otros.

Quedan muchos conceptos importantes de esta teoría sin explicar como son el complejo de Edipo, las neurosis, la resistencia, la censura, la sublimación, las etapas de la sexualidad infantil, el principio del placer-principio de realidad, pulsión de muerte o thanatos, mecanismos de defensa, transferencia y contratransferencia, etc... que son necesarios conocer para comprender y ejercer la terapia psicoanalítica. Además de una sólida formación académica, todo psicoanalista ha pasado por su propio psicoanálisis previamente, que ha durado años. Esto es una garantía de profesionalidad que no ofrecen las escuelas del conductismo o psicoterapia cognitiva.

Aunque parezca que no, la psicología popular está más presente de lo que nos parece. Veamos estos típicos (y fáciles) casos psicoanalíticos que todos conocemos:

### *Caso 1*

Son dos hermanos (Gabriel y Enrique). Gabriel siempre saca muy buenas notas en clase, y Enrique no tan buenas. Los padres exaltan a Gabriel, y aunque no desprecian los esfuerzos de Enrique, se nota que se sienten más felices con los resultados de Gabriel que de Enrique. Enrique, no puede odiar externamente a su hermano porque él no le ha hecho nada directamente, además de que esto enfadaría a sus padres y los volvería contra él. De esta forma Enrique reprime un impulso agresivo, y lo entierra en el fondo de sí mismo, hasta que lo olvida. ¿Quién gana? Ha ganado la necesidad de tener el cariño de sus padres, por encima del odio a su hermano. Ahora esa agresión es inconsciente, y como esto ocurrió cuando tenían 7 años, con 27 años, parece que aquella época “era cosa de niños”.

Sin embargo, la pulsión busca salida, busca apaciguarse en la satisfacción. Esa agresión se manifestará de otra forma “disfrazada”, y no necesariamente hacia su hermano, sino hacia cualquier persona en quien proyecte.

### *Caso 2*

Marieta, una chica de 14 años, se enamora de Juanjo también de 14. Salen juntos y al cabo de cuatro meses Juanjo la deja. Para Marieta, Juanjo era todo en su vida, era la alegría de sus días. Ahora, Juanjo no la quiere. Con 32 años, Marieta sigue preguntándose por qué tiene que ser tan difícil sentirse enamorada. Por qué todas sus relaciones fracasan.

La mayoría de los comportamientos fracasados o de las actitudes de inadaptación a las circunstancias son, en muchos casos, síntomas de conflictos no resueltos. El psicoanálisis es una herramienta muy potente que permite acceder a estos conflictos y resolver los problemas subyacentes, para vivir “desbloqueado”. El único obstáculo es que llegar al inconsciente y comprenderlo, supone un esfuerzo por conocerse y un gran número de sesiones tales, que no todo el mundo está dispuesto a llevar a cabo.

**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)