

Reportaje

El deshollinador de chimeneas

Victoria Molina Oliva - Psicoterapeuta

El desarrollo de una disciplina

Los antecedentes de la relación de ayuda –ayuda por medio del diálogo-, los podemos encontrar en J. Breuer (aunque sabemos que existía empíricamente desde mucho tiempo antes; los pueblos de la antigüedad apenas disponían de otro tratamiento que el ‘ensalmo’ de la palabra). El tratamiento que Breuer utilizaba en los años 1800’s, consistía en inducir a la persona a un estado hipnótico (la hipnosis era muy usual en aquella época) y persuadirla a que recordara las circunstancias previas a la primera aparición de cada uno de los síntomas padecidos. De esta manera, al salir del trance hipnótico, los síntomas iban desapareciendo uno a uno. Este tratamiento fue llamado por una de sus pacientes como “cura por la palabra” o “deshollinación de chimeneas”, ya que ella sentía que por lo que decía y por lo que se limpiaba a la hora de hablar, mejoraba notablemente de sus males. Josef Breuer denominó a este método: “catártico”, y tuvo varios progresos y retrocesos.

El término “catarsis” es un concepto de etimología griega, utilizado por Aristóteles para definir el proceso de purga, o eliminación de las pasiones, que se producía cuando un espectador asistía a un teatro, a la representación de una tragedia.

Una catarsis o experiencia catártica, es una experiencia interior purificadora, de gran significado interno, provocada por un estímulo externo.

La catarsis fue entendida como un proceso que permite una descarga emocional, lo que representa un alivio a la tensión del sujeto (eliminación de una energía mediante su descarga). Lo que sucedía era que al hablar con la persona, e induciéndola a recordar el pasado, ésta conseguía eliminar sus efectos patógenos, reproduciendo y reviviendo los procesos psíquicos de la situación inicial traumática a los cuales estaban ligados. Los síntomas logran desaparecer cuando se le da expresión verbal al afecto que había quedado estancado. Breuer y su asistente, Sigmund Freud, escribieron un libro sobre la histeria donde explicaban su teoría: toda histeria es el resultado de una experiencia traumática que no puede aceptarse en los valores y comprensión del mundo de una persona. Las emociones asociadas al trauma no se expresan de manera directa, simplemente se evaporan; se expresan a través de la conducta de forma vaga, imprecisa. Por decirlo de otra manera, estos síntomas tienen significado.

Cuando la persona puede llegar a comprender el origen de sus síntomas (a través de la hipnosis, por ejemplo, en aquel tiempo), entonces se liberan las emociones reprimidas. Freud, en contacto directo con Breuer, siguió el método, hasta que se dio cuenta de las grandes limitaciones de la hipnosis; veía que los síntomas no presentan una impresión traumática única sino una serie de ellas difícil de abarcar por este medio, además de que bajo la influencia hipnótica no era posible trabajar las resistencias de los pacientes, por tanto dejó de ser efectiva para él y decide abandonarla para perfeccionar esta “cura por la palabra” con otras formas de comunicación directa con la persona, creando todo un sistema teórico nuevo para la psicología.

Con estos breves antecedentes, vemos que la ayuda a través del diálogo, es todo un estudio científico que se ha ido perfeccionando a través del tiempo, con la colaboración de muchísimos

autores. Se refiere a un tratamiento psíquico -tratamiento del alma- , donde las palabras son el instrumento esencial del mismo.

Cuerpo y afectividad

Si por tratamiento anímico entendemos el empeño por provocar en la persona los estados y condiciones anímicas más favorables para su mejoría, entonces no importará demasiado si la causa de su sufrimiento es de origen físico o psicológico. La relación entre lo corporal y lo anímico es de acción recíproca: los signos patológicos provienen de un influjo alterado de la vida anímica sobre el cuerpo. El ejemplo más común de esta influencia anímica sobre el cuerpo es la ‘expresión de las emociones’; en ciertos estados anímicos denominados “afectos” la coparticipación del cuerpo es muy grande. Estados afectivos persistentes de naturaleza depresiva, rebajan la nutrición del cuerpo en su conjunto, así como a la inversa, bajo la influencia de la dicha, el cuerpo florece.

Es evidente que los grandes afectos tienen mucho que ver con la capacidad de resistencia a las infecciones. Todos los estados anímicos, aun los que consideramos ‘procesos de pensamiento’, son en cierta medida ‘afectivos’ y de ninguno están ausentes las exteriorizaciones corporales y la capacidad de alterar procesos físicos. Los procesos de la voluntad y de la atención son igualmente capaces de influir profundamente sobre los procesos corporales y de desempeñar un importante papel como promotores o inhibidores de enfermedades físicas. Y así como es posible producir o acrecentar dolores concentrando la atención, ellos desaparecen desviándola; es posible que el designio de sanar o la voluntad de morir no dejen de influir sobre el desenlace. En consecuencia, el tratamiento anímico puede representar la clave para cualquier tipo de sufrimiento.

La ayuda relacional

Cuando hablamos de ayudar por medio del diálogo, nos remitimos a la creación de una relación interpersonal con alguien que, por diversas causas, se encuentra inmerso en una situación que le hace sufrir y de la que no le es posible salir por sí mismo. Por tanto, para poder ayudar será necesaria la creación de una relación, de un ‘encuentro’, con sus características especiales; será necesario, entonces, confirmar los fundamentos de las relaciones interpersonales, porque *la relación de ayuda se centra en la persona* y se realiza a través de la comunicación – el diálogo –. Las características especiales del encuentro inician con una adecuada actitud de “acogida”, misma que facilitará a la persona que sufre, la confianza necesaria para poder compartir sus angustias y problemas. Para lograr dicha acogida, será imprescindible conocer y dominar el arte de “escuchar” (fundamento de toda buena comunicación). La verdadera escucha es una de las ‘caricias positivas’ mayormente apreciadas por el ser humano. De hecho, cuando uno se siente escuchado, tiene la cálida percepción de ser tomado en consideración y de valer a los ojos del interlocutor. La escucha es un ejercicio que requiere de esfuerzo y práctica; esfuerzo de atención, tratando de comprender el contenido del mensaje que emite el interlocutor, pero sobre todo observando su estado emocional y, por tanto, el contexto desde el que se está comunicando. *Se trata de identificar las emociones de las personas y sintonizar con ellas para poder ayudarles a salir de su situación de desánimo o desesperanza.* Se escucha con una actitud abierta y atenta, sin distracciones, interrupciones, juicios, interpretaciones, con el fin de propiciar un estado de confianza y seguridad, donde la persona se sienta acogida, segura y tranquila para poder profundizar en su problemática, con el sentimiento de que es escuchada como un individuo importante, único y con valor para su oyente.

Otras de las características básicas del encuentro, y recordando la tríada de Rogers, serían: la empatía, la aceptación incondicional y la autenticidad.

Por empatía entendemos la capacidad de comprensión de lo que el interlocutor vive. Esto comporta la capacidad de “penetrar” en su mundo subjetivo (ponerse en su lugar); de ver el mundo *desde su punto de vista*. Solamente siendo empáticos lograremos que el encuentro sea real y profundo, aspectos indispensables para que sea posible la ayuda.

La aceptación incondicional significa aceptar sin condiciones a la persona a la que se pretende ayudar, su modo de ser y de vivir, sin reservas y sin juicios de valor. Se trata de considerar a la persona digna de respeto, por encima de sus comportamientos, aunque no los consideremos válidos o correctos. Cuando el individuo percibe esta actitud, se siente en una atmósfera de seguridad y aprende a ser él mismo sin disimulos ni disfraces, puesto que se le respeta y se le valora con independencia de lo que haga. Sentirse aceptado es una necesidad experimentada por todos en cualquier relación interpersonal profunda, pero sobre todo por quien tiene necesidad de ayuda y establece una relación de la que espera algún cambio en su persona y en su vida.

La autenticidad se refiere a la congruencia, la transparencia, la honestidad, el comportamiento genuino de nuestra parte hacia la persona que queremos ayudar. Esto implica ser uno mismo, vivir la verdad de sí mismo; conocerse y aceptarse para evitar los miedos y las falsedades. Un conocimiento real de sí mismo -cualidades y defectos- es la base para llegar a ser auténticos.

Si logramos hacer que estas características básicas para el encuentro formen parte de nuestro ser, conseguiremos las relaciones propicias para la ayuda; llegaremos al verdadero diálogo que se transforma en tratamiento anímico para el que sufre y nos convertiremos en los deshollinadores de tantas chimeneas que se encuentran en espera de ser limpiadas.