

Soy un psicoterapeuta pseudocientífico

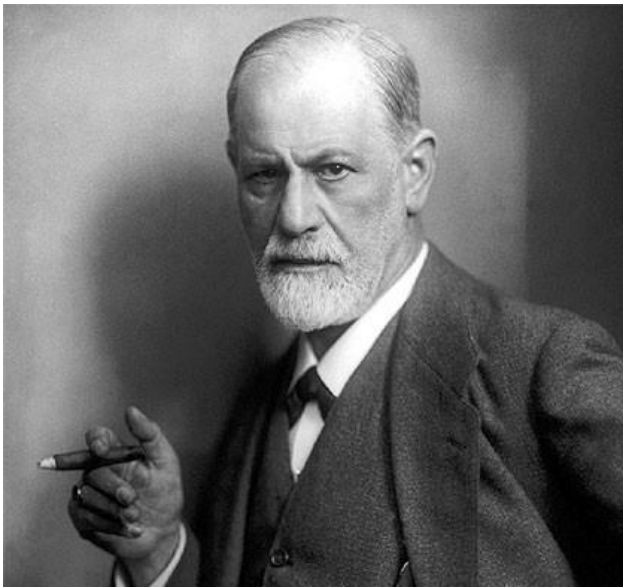
lunes, 26 de noviembre de 2018



[Antonio Soler](#)

Psicólogo y psicoanalista

•



Me llega de una asociación que se dedica a protegernos de las terapias pseudocientíficas una lista de éstas. Entre ellas figura el psicoanálisis, práctica que ejerzo como consigno tres líneas más arriba. Los psicoanalistas ya estamos acostumbrados a estas críticas y a sus argumentos: que si se trata de una teoría filosófica sin base científica, que si todo lo atribuye a la sexualidad o a los traumas de la infancia, que si echa la culpa a los padres, que si Freud, su fundador, era esto o lo otro, que si es largo, que si es caro. La mayoría de estas críticas ya se

formularon cuando nació esta teoría, hace ya más de un siglo. ¡Ah, se me olvidaba! otra de las críticas es que es algo viejo y pasado de moda.

Desde siempre una gran parte de los esfuerzos de la humanidad se ha dedicado a la lucha contra la enfermedad, el dolor y la muerte. La magia y las religiones surgieron para este fin. Con buena o mala fe magos, sacerdotes, brujos, curanderos, líderes sectarios o vendedores callejeros se ha afanado en encontrar pócimas, ceremonias, ensalmos, cartas astrales, tarots, cirios, imágenes o aguas santas de las más diversas procedencias, que nos prometen la curación de todas las enfermedades, la recuperación del amante perdido o simplemente la felicidad. Son propuestas basadas exclusivamente en creencias o principios mágicos, que en un mundo mercantilizado generan pingües beneficios para quienes se aprovechan de la credulidad de la gente o de su necesidad de esperanza.

No todo es engaño o pensamiento mágico. Los fármacos surgieron de la comprobación empírica del efecto que plantas u otros productos de la naturaleza, ejercían sobre la salud. La prevalencia moderna del pensamiento racionalista y experimental requiere pruebas certificadas según modelos matemáticos o de las ciencias físico naturales. Y expulsa del paraíso científico a los saberes que no se atienen a esta normativa, como las llamadas ciencia humanas. Estas pueden estar sostenidas por teorías sólidamente fundamentadas pero difícilmente pueden ser experimentalmente validadas. No se pueden hacer experimentos para comprobar los efectos del maltrato por razones obvias. Pero también la enorme variabilidad entre los sujetos humanos hace altamente impredecible los efectos de cualquier causa.

No es este el marco para una compleja, y posiblemente aburrida disquisición acerca de lo que es científico o no. Este sí que es un debate filosófico: aunque no lo sepan los defensores de la psicología científica, forma parte de la epistemología, aquella rama de la filosofía que se ocupa de cómo conocemos o como nos aproximamos a lo verdadero.

Seguramente podrán entenderme mejor si les explico como trabajo y por qué lo hago así. Atiendo personas que sufren. Unas, sufren de tristeza, de desesperanza y parece que nada les puede sacar de su pesimismo o de su insatisfacción. A otras, cualquier cosa, aparentemente inane, despierta en ellas un malestar intenso e indefinible, una intranquilidad sin causa reconocible que nada de su entorno le da reposo. Algunas, no pueden evitar tener pensamientos que les atormentan y que les hacen vivir casi continuamente abrumados por la culpa o la vergüenza. Muchos, están como adheridos a objetos, costumbres, o personas de los cuales, aún sabiendo que les son perjudiciales, no pueden prescindir: son adictos a sustancias, juego, trabajo o parejas tóxicas. Hay quien se queja de molestias físicas (dolores de cabeza, articulares, digestivos) de las que no parece aventurado ni acientífico decir que son producidos por “els mals de cap” o por “els mals de panxa”, como si estas personas fácilmente traspasaran ese límite indefinido entre lo mental y lo corporal.

Quienes me consultan necesitan hablar de lo que les pasa. Cualquier científico que se precie se preguntaría cuál es la razón por la que muchas personas necesitan mostrar a otras su dolor. La explicación más fácil es que les va bien desahogarse, como si la angustia ejerciera una presión que pide una válvula de escape, que no les resuelve hacer deporte, gritar o golpear un cojín. Escuchar el dolor de quien acude a mí permite acompañarlo, decirle que está menos solo, que en ese camino alguien va a ir a su lado; también que su dolor es digno de ser escuchado, no es una mera queja sinsentido, no es una deformidad vergonzante ni una tara moral de su mente. Su dolor habla, dice algo que puede ser entendido. El sufrimiento mental contiene otro sufrimiento dentro de sí: el del desconocimiento. Quienes me hablan no entienden las razones de su malestar, o las que encuentran les parecen insuficientes.

A veces me dicen: “Las cosas me van bien, tengo un trabajo que me gusta, me gana bien la vida, mi pareja me quiere, estamos sanos... y sin embargo no puedo dejar de sentir una inquietud, un temor, un miedo a que pase algo...” “¿Por qué me produce tanta angustia viajar en autobús? ¿Por qué me irrito tanto ante comentarios aparentemente inocentes?” Y es que a diferencia del dolor físico que uno puede localizar en alguna parte del cuerpo, suponer una causa o esperar unas pruebas que

proporcionen información sobre el órgano dañado, el dolor mental se comporta de otra manera, mas opaca, mas indefinida, ante el cual mi consultante se siente inerme.

Todos realizamos actos que no nos damos cuenta que hemos hecho o que olvidamos. Nos cuesta admitir en la conciencia que albergamos pensamientos, emociones y fantasías, que desde un punto de vista ético o estético no es lo que quisiéramos ver de nosotros mismos o de los que amamos. Nuestra mente registra cualquier acontecimiento, nuestro cerebro esta organizado para que cualquier estímulo deje una impronta en su circuito neuronal, sin embargo no puede ser evocado porque el suceso se produjo cuando el sujeto era aun muy joven y nadie le ayudó a comprenderlo, nadie le puso palabras que le dieran una significación. El hecho ha quedado en su mente pero confuso, incomprensible, como una imagen violenta vista en un diario pero sin pie de foto que la explique. Con estos hechos pretendo dar cuenta de la manera más fácil posible de la presencia de lo inconsciente en todas las personas, por qué hace a menudo incomprensible el dolor mental y como lo trabajo con quien me pide ayuda.

He dicho que viene a ser escuchado y le escucho para que se escuche a si mismo. Establecemos un diálogo para que él o ella vaya descubriéndose, levantando las capas que le ocultan a si mismo, los pensamientos que le son difíciles de aceptar, los deseos no reconocidos, las insatisfacciones negadas o las satisfacciones prohibidas. En un trabajo lento, cuidadoso con el otro, buscamos palabras y relatos que conecten con aquello que es difícil de reconocer y recordar. Forma parte de la teoría que dirige mi trabajo, pensar que las persona se van haciendo como tales a lo largo de su historia, es decir, de las relaciones que han ido tejiendo con las otras personas significativas de su entorno. No niego la herencia genética, pero se me impone, no como un principio teórico, sino como una experiencia comprobada, que las personas mas significativas de su historia han ejercido una influencia que ha acabado conformando su manera de ser. También que estas influencias ha sido mas poderosas cuanto mas precoces se han ejercido. No creo que afirmar que los amores y hostilidades entre padres e hijos deja señales en la constitución de la personalidad de estos sea solo un mito del psicoanálisis. Puede que no se trate de una evidencia científica pero es una evidencia humana.

Trato de no superponer mis propias teorías, ni mis prejuicios a lo que él puede ir descubriendo de si mismo. Por eso no doy consejos, no sirve y es poco ético. No sirve porque justamente lo que siente es que no puede dirigir su propia vida, algo se le impone desde él mismo como si fuera exterior a él. No es ético porque supone que como terapeuta tengo derecho a decidir la vida de el otro. Es un trabajo que necesita respeto y paciencia. Por eso necesita su propio tiempo.

Poco a poco el paciente va descubriendo sus auto engaños, los compromisos que le atan a una manera de hacer, los chantajes emocionales propios o ajenos que le tienen secuestrado, las creencias “incuestionables”, los sometimientos a normas que le tiranizan, la toxicidad de algunos amores. Que cuando estamos unidos al dolor por el amor, alejarse del dolor es perder amor. Hacer el camino de una terapia analítica es entre otras cosas un duelo, un dolor, que hacemos acompañados y respetados.

He presentado mi manera de acercarme a la subjetividad para entenderla y de esta manera atender su sufrimiento. Que discurra como un diálogo interpersonal no quiere

decir que sea una conversación cualquiera como la que se tendría con un amigo; que no este cuantificada no reduce su rigurosidad ni que no registre repeticiones de las causas y en los efectos. La dirección de un proceso terapéutico no es un acto aleatorio ni de buena voluntad, esta sostenida por el rigor de una teoría coherente, contrastada y rectificada cuando nuevas experiencias son analizadas e incorporadas a la teoría y a la práctica. Que no use los métodos de las ciencia biológicas lo que indica no es falta de cientificidad sino que su objeto es otro: el sujeto psíquico en toda su complejidad, en el que se articulan lo biológico, lo psíquico y lo social. Por supuesto que todo lo que el ser humano hace, piensa o siente se sostiene por su cerebro y su sistema neurológico. No habría subjetividad sin neuronas, pero existen otras diversas maneras de acercarse a la subjetividad. Yo prefiero acercarme desde la humanidad de lo humano.

Existe un problema cuando una modalidad descalifica a la otra. Posiblemente hay una manera de concebir lo que es científico que excluye mi práctica y la de mis colegas en la teoría. Tal vez desde esa concepción el nuestro no sea un trabajo científico, tal vez sea el de un artesano que conoce la materia con la que trabaja, sabe como se comporta habitualmente, posee una experiencia transmitida y ejercida y sabe adaptarse a las características y dificultades de cada una de sus modalidades. Tampoco me parece mal.

Hace años vi en el diario una viñeta de El Roto. Era la cara de una mujer que decía “Yo hablo de amor y él de serotonina”.