

¿Qué es?

Hablar con un psicoterapeuta permite a la persona desinhibirse y comunicar sus experiencias, expresar sus emociones, esclarecer los motivos de sus actos y los de los demás, recibir consejos, apoyo y, en ocasiones, enojarse y discutir abiertamente como podría hacerlo con un confidente, un familiar o con un amigo.

Síntomas como la ansiedad, el estrés, el comportamiento obsesivo-compulsivo y la depresión son señal de algún desequilibrio interno. El psicoterapeuta ayuda a la persona a corregir dicho desequilibrio para que pueda eliminar sus hábitos y pensamientos destructivos, fortalecer su autoestima, disfrutar más de la vida y establecer mejores relaciones con los demás. Para lograr esto, los psicoterapeutas recurren al diálogo con el paciente o emplean otros medios de expresión como el análisis transaccional, la terapia por medio del arte, la terapia bioenergética, la terapia con música y la terapia por medio de la danza.

Los motivos de los pacientes para comenzar un tratamiento son diferentes, aunque suelen ser temas comunes: la desesperanza, el aislamiento social, la desmoralización y un sentimiento de fracaso y falta de valor. El paciente se suele sentir al margen del flujo de la vida y experimenta sentimientos de ansiedad, desánimo e infelicidad. La diversidad de problemas que presenta el paciente o su estructura subyacente también van a influir en el enfoque y la orientación que adopte el psicoterapeuta.

Utilidad

La psicoterapia puede ser de ayuda para cualquier persona que tenga conflictos emocionales o de conducta, o que sufra ansiedad, depresión, tensión muscular, insomnio u otros síntomas de neurosis. Asimismo, puede contribuir a combatir o mitigar padecimientos físicos como angina de pecho, úlceras gastrointestinales, psoriasis, colitis y diversas enfermedades psicosomáticas.

La psicoterapia es una disciplina muy amplia que incluye numerosas técnicas de tratamiento. Elegir al terapeuta adecuado no es una tarea sencilla y mucho menos cuando los problemas son agobiantes, pero es indispensable proceder con cuidado pues equivocarse podría ocasionar frustración y pérdida de tiempo.

Si el problema no es grave (por ejemplo, si se padece una fobia o se desea eliminar un mal hábito), puede convenir un tratamiento de corto plazo como la terapia conductista, o cualquier terapia de sesiones breves en la que se busca lograr objetivos concretos, y donde el terapeuta actúa como guía y el paciente sólo sigue sus indicaciones. Dichas terapias permiten alcanzar resultados rápidamente, pero tienen la desventaja de que, por su duración, impiden que se establezca una relación de confianza entre el terapeuta y el paciente, factor que en muchos casos determina el éxito del tratamiento. Además, podría ocurrir que el problema fuese más grave de lo previsto, o que surgieran otros durante las sesiones, por lo que la terapia no surtiría efecto.

Si el problema tiene que ver con las actitudes y las relaciones personales (por ejemplo, conflictos maritales o de identidad, períodos de depresión o una crisis existencial), puede requerirse un tratamiento más prolongado como la terapia gestalt, el psicoanálisis o las técnicas de la psicología humanista. Estas disciplinas tienen el propósito de ayudar al paciente a comprender a fondo sus sentimientos y su conducta, pues se basan en la creencia de que sólo el conocimiento del propio ser puede propiciar cambios duraderos en la persona.

Se espera que el paciente desempeñe un papel activo en su recuperación, por eso las sesiones son más flexibles que las de las terapias breves y en ellas el terapeuta no actúa como guía sino como "facilitador", es decir, da pauta a que la persona hable todo lo que quiera acerca de sus sentimientos y sus reacciones.

Se considera que una relación de confianza mutua entre el terapeuta y el paciente es esencial para hacer que afloren los poderes autocurativos de este último. Se dice que en el psicoanálisis dicha relación incluso recrea el vínculo original de la persona con sus progenitores, lo que le da oportunidad de abordar problemas de la infancia y la adolescencia que no fueron resueltos a su tiempo.

Las terapias largas también permiten al terapeuta analizar con detenimiento los temores y deseos inconscientes del paciente, sus emociones reprimidas, traumas, sueños e incluso sus ambiciones y planes para el futuro. Pero esto puede requerir mucho tiempo y no ofrecer soluciones rápidas a los problemas; la persona debe estar dispuesta a perseverar y no esperar que el terapeuta tenga soluciones para todos sus conflictos.

La mayoría de los psicoterapeutas consideran que tanto los pensamientos y las emociones como la conducta son expresiones de la personalidad y que un cambio en uno de estos aspectos producirá el efecto correspondiente en los demás. En cada terapia se usa una técnica diferente, así que es conveniente elegir la que resulte más satisfactoria y no olvidar que los sentimientos pueden cambiar conforme el tratamiento avanza.

Las terapias breves tienden a abordar los problemas desde un solo punto de vista: la conductista trabaja con las acciones; la cognitiva con las maneras de pensar, y la primigenia con los sentimientos. Por su parte, las terapias largas suelen ser eclécticas: en el psicoanálisis los pensamientos y los sentimientos revisten la misma importancia; el análisis transaccional se concentra en el razonamiento y la conducta y la terapia gestalt interviene en todas las esferas de la personalidad.

Cuanto más tiempo dure el tratamiento, tantos más aspectos de la vida del paciente pueden examinarse y modificarse. Mientras que las terapias breves están encaminadas a lograr que la persona sólo cambie algunos aspectos de su conducta, las largas se proponen introducir cambios radicales en sus actitudes, comportamiento y régimen de vida.

¿Cómo es una consulta?

El campo de acción de la psicoterapia es tan vasto que puede resultar difícil encontrar el terapeuta idóneo. Lo mejor es proceder con cautela y considerar recomendaciones. La formación del psicoterapeuta también puede ser muy variada. Lo importante es la confianza que nos inspire y los resultados que vayamos experimentando.

El tratamiento depende de la especialidad del terapeuta: puede ser individual, de pareja o de grupo; basarse en la expresión de ideas o de sentimientos, y recurrir al dibujo, la música u otras actividades artísticas para propiciar los cambios. Asimismo, la persona puede desempeñar un papel activo en las sesiones o simplemente ejecutar órdenes.

Para no decepcionarse, conviene preguntar al terapeuta en la primera consulta cuáles serán los objetivos a largo plazo del tratamiento, pero hay que tener presente que éstos pueden cambiar conforme pase el tiempo.

Por lo general, en la primera sesión se interroga al paciente acerca de los motivos de su visita, sobre la naturaleza de sus problemas y sus expectativas sobre el tratamiento. La persona debe aprovechar esa ocasión para cerciorarse de que el terapeuta cuenta con la experiencia y los conocimientos para ayudarla (por ejemplo, debe hacer sugerencias sensatas).

Si el terapeuta propone un tratamiento de muchos meses o años de duración y no se está dispuesto a aceptarlo, es aconsejable acudir a otro especialista, pues el éxito de la psicoterapia depende de la compatibilidad entre el terapeuta y el paciente y las imposiciones sólo lograrían complicar más las cosas.