

## ¿QUÉ TERAPIA ES ESTA?

De Jorge Bucay en RECUELTOS PARA DEMIÁN. Los cuentos que contaba mi analista. Nuevo extremo. Bs. As. 1999.-

Desde hacía tiempo muchos de mis amigos me preguntaban a mí, como le preguntaban a otros, qué tipo de terapia era esta que yo estaba haciendo. Estaban todos tan sorprendidos por algunas cosas que yo contaba sobre el gordo y sobre lo que pasaba en el consultorio, que no podían encuadrar esta forma de trabajar con ningún modelo terapéutico que ellos conocieran (y, para qué negarlo, con ninguno que yo hubiera conocido tampoco).

... Así que aquella tarde, cuando llegué, aprovechando que mis cosas estaban más o menos en calma ("ordenadas cada una en su lugar" como decía el gordo), le pregunté a Jorge qué terapia era esa.

\_ ¿Qué terapia es? ... Qué sé yo... ¿Será terapia esto? \_ me contestó el gordo.

¡Mala suerte!, pensé, el gordo está en esos días herméticos en que es inútil tratar de obtener respuesta a algo... Insistí:

\_ En serio, quiero saber.

\_ ¿Para qué?

\_ Para aprender.

\_ ¿Para qué te serviría aprender qué tipo de terapia es esta?

\_ Ya no puedo zafar de esto, ¿no? \_ dije, intuyendo lo que seguía.

\_ ¿Zafar? ¿Para qué querés zafar?

\_ Mirá, me rompe las pelotas no poder preguntarte nada. Cuando VOS tenés ganas, te copás explicando y cuando no, es imposible conseguir que contestes una puta pregunta. Carajo, ¡No es justo!

\_ ¿Estás enojado?

\_ Síiiii, estoy enojado.

\_ ¿Y qué hacés con tu enojo? ¿Qué querés hacer ahora con la bronca que sentís? ¿Te la vas a llevar puesta?

\_ No, quiero putear. ¡La puta que lo parió!

\_ Puteá otra vez.

\_ ¡La puta que lo parió!

\_ Otra vez. Otra vez.

\_ ¡¡ LA PUTA QUE LO PARIÓ!!

\_ Seguí. ¿A quién estás puteando? ¡Seguí!

\_ La puta que lo parió! Gordo de mierda. ¡La puta que te parió!

El gordo miró en silencio cómo yo recuperaba el aliento y retomaba poco a poco mi perdido ritmo respiratorio.

Recién algunos minutos después, abrió su boca:

\_Este es el tipo de terapia que hacemos, Demi, una terapia al servicio de comprender lo que te está pasando en cada momento. Una terapia destinada a abrir brechas entre tus máscaras, para dejar salir cada vez más al verdadero Demián que sos.

Una terapia, de alguna manera, única e indescriptible, porque está armada sobre las estructuras de dos personas únicas e indescriptibles que somos vos y yo; y que han acordado, por ahora, prestar más atención al proceso de crecimiento de una de ellas: vos.

Una terapia que no cura a nadie, porque reconoce que sólo puede ayudar a algunos a que se curen a sí mismos. Una terapia que no intenta producir ninguna reacción, sino solamente actuar como un catalizador capaz de acelerar un proceso, que se hubiera producido de todas maneras con o sin terapeuta.

Una terapia que (al menos con este terapeuta), se parece cada vez más a un proceso didáctico, y en fin, una terapia que jerarquiza más el sentir que el pensar, más el hacer que el planificar, más el ser que el tener, más el presente que el pasado o el futuro.

\_ Ese es el punto. El presente. Esa es la diferencia que me parece que hay con mis terapias anteriores: el énfasis que vos ponés en la situación actual. Todos los otros terapeutas que conocí o de los que me contaron siempre, están interesados en el pasado, en las razones, en los orígenes del problema; vos no te ocupás mucho de todo eso. Si no sabés dónde empezó el despelote ¿Cómo podés arreglarlo?

\_ Para hacerla corta, la vamos a tener que hacer larga. A ver si lo puedo explicar: en el universo terapéutico, y hasta donde yo sé, habitan más de 250 formas de terapia que se corresponden más o menos con otras tantas posturas filosóficas.

Estas escuelas son todas diferentes entre sí, en la ideología, en la forma o en el encuadre, pero apuntan creo, todas a un mismo fin: mejorar la calidad de vida del paciente. Quizás en lo que no podamos ponernos de acuerdo es en lo que para cada terapeuta quiere decir "mejorar la calidad de vida"... pero en fin!

Sigamos. Estas 250 escuelas podrían agruparse en tres grandes líneas de pensamiento, según el acento que cada modelo psicoterapéutico ponga en su exploración de la problemática del paciente:

1. Escuelas que se focalizan en el pasado.
2. Escuelas que se focalizan en el futuro.
3. Escuelas que se focalizan en el presente.

La primera línea, lejos la más poblada, incluye todas aquellas escuelas que parten (o funcionan como si partiesen) de la idea que un neurótico es un tipo que una vez, allá lejos, cuando era chiquito tuvo un problema y paga desde entonces las consecuencias de aquella situación. El trabajo entonces consiste en recuperar todos los recuerdos de la historia pretérita del paciente, hasta encontrar aquellas situaciones que ocasionaron esta

neurosis. Como estos recuerdos están, según los analistas, "reprimidos" en el inconsciente, la tarea es hurgar en ese inconsciente buscando los hechos que fueron "ocultados".

El ejemplo más claro de este modelo es el psicoanálisis ortodoxo.

Para identificar a estas escuelas, yo suelo decir que buscan el POR QUÉ?

Muchos analistas, como yo los veo, creen que con sólo encontrar el motivo de ese síntoma, esto es, si el paciente descubre por qué hace lo que hace, si se hace consciente lo inconsciente, entonces todo el mecanismo empezará a funcionar correctamente.

El psicoanálisis - por tomar la más difundida de estas escuelas- tiene como casi todas las cosas, ventajas y desventajas:

La ventaja fundamental es que no existe ( o yo no creo que exista) otro modelo terapéutico que brinde un conocimiento más profundo de los propios procesos interiores. Ningún otro modelo es capaz, parece, de llegar al nivel de autoconocimiento al que se podría llegar con las técnicas freudianas.

En cuanto a las desventajas son por lo menos dos. Por un lado, la duración del proceso terapéutico (según me dijo alguna vez un analista, un tercio del tiempo vivido por el paciente cuando comenzó su terapia), demasiado largo, lo cual lo hace fatigoso y antieconómico ( no sólo en dinero). Y por otro lado, la dudosa efectividad "terapéutica" del modelo. Personalmente deduzco de que el insight alcance verdaderamente para modificar un planteo de vida, una postura enfermiza o el motivo de consulta que trajo al paciente a consulta.

En la otra punta, creo yo, están las escuelas psicoterapéuticas focalizadas en el futuro. Estas líneas, muy en boga en este momento, podría yo sintetizarlas más o menos en lo siguiente: El verdadero problema es que el consultante equivoca la conducta adecuada a su intención. Por lo tanto, la tarea no consiste en descubrir por qué le pasa lo que le pasa (esto ya se da por sentado), ni en saber quién es el individuo que sufre; el punto es cómo conseguir que el paciente llegue adonde él se propone, o consiga lo que desea o enfrente lo que teme para vivir más productiva y positivamente.

Esta línea representada en forma clásica por el conductismo, propone la idea de que sólo se pueden aprender nuevas conductas ejecutándolas, cosa que el paciente difícilmente se atreverá a hacer sin la ayuda, el apoyo y la dirección de una ayuda exterior. Esta ayuda será preferiblemente dada por un profesional que le indicará las conductas, recomendará en forma explícita las actitudes y acompañará de hecho al paciente en este proceso de reacondicionamiento saludable.

La pregunta básica de este modelo no es ¿Por qué? Sino ¿CÓMO?

Esto es, cómo conseguir el objetivo buscado.

Esta escuela tiene también ventajas y desventajas: la primera de las ventajas es la increíble efectividad de la técnica y la segunda, la rapidez

del proceso (algunos neoconductistas americanos, hablan hoy de terapias que insumen entre una y cinco consultas). La desventaja más obvia es que para mí el abordaje es superficial; el paciente nunca termina de conocerse ni de descubrir sus propios recursos y queda por lo tanto, ligado a resolver solamente la situación de consulta y en estrecha dependencia de su terapeuta. Lo que no tendría nada de malo, pero no alcanza para el imprescindible contacto con uno mismo.

La tercera línea es, desde el punto de vista histórico, la más nueva de las tres. Está integrada por todas aquellas escuelas psicoterapéuticas que focalizan su tarea en el presente.

Desde el punto de vista general, partimos de la idea de no investigar el origen de los sufrimientos ni elegir conductas para saltar ese sufrimiento; más bien se centra en establecer qué está pasando con esta peculiar persona que consulta y para qué está ella en esta situación.

Vos sabés que esta es la línea que yo elijo para trabajar y por ello es obvio que creo que es la mejor. No obstante lo cual, reconozco que también este camino tiene desventajas (... y hasta ventajas):

Comparativamente, no son terapias tan largas como el psicoanálisis ni tan cortas como las neoconductistas; una terapia de este modelo transcurrirá en un lapso de seis meses a dos años. Sin tener la profundidad ortodoxa, generan -a mi criterio- una buena dosis de autoconocimiento y un buen nivel de manejo de los recursos propios.

Por otro lado, si bien es capaz de fertilizar el proceso de mejor contacto con la realidad actual, anida el peligro de promover en los pacientes, aunque sea por un rato, la idea de una filosofía de vida pasatista y liviana, una postura de "vivir el momento" que no tiene nada que ver con el "presente" que estas escuelas plantean, el que por supuesto admite y requiere muchas veces de la experiencia y de los proyectos de vida.

Hay un viejísimo chiste que quizás sirva para ejemplificar estas tres líneas. La situación del chiste es muy burdamente la misma y voy a contarte tres finales diferentes para darme el lujo de burlarme por un ratito de estas tres líneas de pensamiento:

SITUACIÓN BASE (Común a los tres):

Un tipo tiene encopresis (en buen romance: se caga encima). Consulta a su médico que, luego de exámenes e investigaciones, le recomienda (no habiendo encontrado base orgánica) consultar con un psicoterapeuta.

FINAL ALTERNATIVO UNO.

(El terapeuta consultado fue un psicoanalista ortodoxo).

Cinco años después, el tipo se encuentra con un amigo:

\_ Che, ¿Cómo te va con tu terapia?

\_ ¡Bárbaro!\_ contesta el otro, eufórico.

\_ ¿Ya no te cagás más encima?

\_ Mirá, cagar me sigo cagando, pero ahora ya sé por qué me cago!

FINAL ALTERNATIVO DOS.

(El terapeuta consultado fue un conductista).

Cinco días después, el tipo se encuentra con un amigo:

\_ Che, ¿Cómo te va con tu terapia?

\_ ¡Bárbaro!\_ contesta el otro, eufórico.

\_ ¿Ya no te cagás más encima?

\_ Mirá, cagar me sigo cagando, pero ahora uso bombachitas de goma.

FINAL ALTERNATIVO TRES.

(El terapeuta consultado fue un gestáltico)

Cinco meses después, el tipo se encuentra con un amigo:

\_ Che, ¿Cómo te va con tu terapia?

\_ ¡Bárbaro!\_ contesta el otro, eufórico.

\_ ¿Ya no te cagás más encima?

\_ Mirá, cagar me sigo cagando, pero ahora no me importa!!

\_ Pero ese planteo me parece demasiado apocalíptico \_ quise defender yo.

\_ Es posible, pero en todo caso este Apocalipsis es real. Tan real como que tu sesión terminó.

... Hacía mucho que no puteaba tanto a alguien!.