

Psicoterapia Constructiva. Una guía práctica

Michael J. Mahoney

Capítulo 1. Constructivismo. Una breve introducción

El cambio es posible pero generalmente es difícil y desagradable. Somos formas de vida increíblemente elásticas y creativas y somos capaces de adaptarnos y sobrevivir en circunstancias que sobrepasan la imaginación. La mayoría de los cambios tienen lugar en el contexto de las relaciones personales. Somos esencialmente seres relacionales. Nuestras relaciones son esenciales para nuestra adaptación y supervivencia. (p. 23-24)

Las formas más efectivas de ayuda tienden a ser más sensibles a nuestras necesidades personales, a nuestro desarrollo histórico, a nuestros estilos de aprendizaje, a nuestros ciclos vitales. Son más creativas y confirmadoras y más respetuosas. Todo esto refleja la perspectiva conocida como constructivismo. El constructivismo recoge aportaciones de la antropología, biología, neurociencia cognitiva, filosofía, sociología y algunas tradiciones espirituales como el budismo. (p.24-25)

El constructivismo recibe este nombre por su énfasis en los actos de construcción. Los tres autores más citados como precursores del constructivismo son Vico, Kant y Vaihinger así como el trabajo de Schopenhauer. P 28

Los cinco temas básicos del constructivismo son (p.28-34)

1. **Actividad.** El constructivismo no niega nuestra capacidad para los reflejos automáticos y el condicionamiento pero los esfuerzos para la supervivencia son fundamentalmente proactivos. Somos agentes que actúan en y sobre el mundo.
2. **Orden:** Organizamos nuestro mundo y reaccionamos al orden dentro de él. Desarrollamos esquemas y creamos significados. Las emociones son una poderosa fuerza biológica en nuestra auto organización; las emociones son centrales para la experiencia humana y los sentimientos no son malos, peligrosos o perjudiciales. No sentir o luchar contra lo que se siente es una de las amenazas más importantes para la salud y el bienestar.
3. **Identidad:** La organización de la actividad personal es fundamentalmente autorreferente o recursiva al convertir el cuerpo y sus límites en un eje central para la organización de la experiencia. Se enfatiza al ser individual, la construcción recursiva de uno mismo y la naturaleza personal del orden creado. La identidad se ve como un proceso, no como una entidad.
4. **Relación socio simbólica:** La capacidad de auto organización y creación de significados está fuertemente influida por los procesos socio simbólicos; existimos dentro de redes de relaciones, muchas de las cuales están mediadas por el lenguaje y sistemas simbólicos. La organización activa de un sí mismo no tiene lugar solo en un cuerpo, también se da simultáneamente con y a través de vínculos sociales.

5. Desarrollo vital: El constructivismo habla de ciclos y espirales de experiencia. Cada vida humana refleja la dialéctica dinámica del desarrollo, el complejo flujo que se da entre las tensiones esenciales se refleja en patrones y ciclos de experiencia que pueden conducir a episodios de desorden y en ciertas condiciones a la reorganización de las pautas de actividad, incluyendo creación de significados y la relación con uno mismo y con los demás.

Capítulo 2. Psicoterapia constructiva: una revisión de la práctica

La psicoterapia constructiva se define por una gran variedad de técnicas. No se define tanto por unas técnicas específicas como por la forma en que las diferentes técnicas se adaptan al individuo y al ritmo del desarrollo. Un enfoque constructivo de psicoterapia también reconoce la importancia de la relación humana en el bienestar y el desarrollo. p. 39-41

La relación compasiva como corazón de la psicoterapia: la relación cliente-terapeuta proporciona un contexto especial para llevar a cabo experimentos esenciales de la vida. Para muchos esta relación llega a ser un crisol transformacional en el que se pueden arriesgar explorando nuevas formas de relacionarse con los demás. Los terapeutas deben estar tan presentes como sea posible y promover el contacto genuino con el cliente como ser humano. La compasión es el corazón de la terapia constructiva, el cuidado es el corazón de todo acto de ayuda y es esencial para el asesoramiento constructivo. (p. 41-46)

Colaboración y acción: La esencia de la colaboración es un contrato igualitario que distribuye las responsabilidades para el cambio. El cliente es el agente principal de cambio, es el permanente experto sobre sí mismo y sobre lo que está experimentando. Los terapeutas pueden ofrecer reflexiones y asesoramiento sobre los cursos de acción en donde no se concibe a los clientes como objetos sino como agentes. La psicoterapia es algo que se hace gracias a ellos, no para ellos. Trabajar conjuntamente es un aspecto esencial de la terapia constructiva y el reconocer que la vida es un proyecto absolutamente personal es un punto importante de una visión constructiva. El diálogo y la coordinación son las dos dimensiones de la colaboración. El diálogo es un proceso abierto y emergente en que los participantes se enriquecen mutuamente gracias a lo que comparten con el otro. La coordinación otorga énfasis a la resonancia que se debe dar entre los esfuerzos del terapeuta y el cliente para coordinar sus actividades al servicio del desarrollo y adaptación del cliente. p (47-50)

Afirmación y esperanza: El terapeuta suele ser la fuente principal o única de estímulo en la vida del paciente. Afirmar a alguien es darle fuerza o reconocer la fuerza que ya tiene. Es un tipo de relación fundamentalmente alentadora y esperanzadora de forma responsable. En un sentido, el terapeuta constructivo practica de forma entusiasta la psicología positiva y es un fiel guardián de la esperanza. No podemos asumir que la esperanza y el compromiso con la vida siempre estén presentes de forma activa en nuestros clientes. Una de las principales y más exigentes responsabilidades de la psicoterapia hace referencia a nuestro papel sancionado socialmente como protectores y promotores de esperanza. p (50-53)

Habilidades de equilibración y ciclos de experiencia.

Como terapeutas debemos escuchar y presenciar o respetar la forma en que nuestros clientes se presentan a sí mismos y a sus experiencias. Les ofrecemos consuelo confianza y ánimo siendo sensibles a sus necesidades y capacidades actuales. Podemos desafiar a los clientes al cambio, hacia la consideración de formas diferentes de verse a sí mismos, a arriesgarse a tener sentimientos que puedan resultar incómodos o aterradores y a explorar nuevas formas de ser. p 54

Apertura y cierre: El cambio requiere experiencias nuevas y por lo tanto, necesita situaciones de apertura ocasionales hacia esas experiencias, pero el organismo es fundamentalmente conservador y tiene a protegerse a sí mismo y a sus sistemas de supervivencia. Tanto los momentos de apertura como los de cierre son necesarios para el mantenimiento de un organismo. Los clientes se mueven constantemente en sus procesos de auto organización, se encuentran en una continua expansión y contracción que adopta múltiples formas. P 54-57

Consuelo y desafío: El consuelo es algo con lo que todos estamos familiarizados, sabemos lo que se siente necesitar consuelo y a la mayoría nos hay consolado de forma genuina. Si la psicoterapia se entiende como una forma de "Amistad no correspondida" entonces el terapeuta se convierte en una fuente potencial de consuelo para el cliente. Del desafío por otro lado hay dos posibilidades: desafío agresivo y progresivo. El que nos interesa, el progresivo, se entiende como una invitación a desarrollarse. Es el resultado de una relación afectuosa y transmite un mensaje de confianza en la capacidad del otro. P 57-60

Capítulo 3. Evaluación constructiva

La evaluación constructiva no es algo que se hace separado de la terapia constructiva. Cada encuentro es una oportunidad, tanto para el cliente como para el terapeuta de examinar y de experimentar creativamente con la experiencia que tiene el uno del otro y de cómo su interacción se refleja en sus propias experiencias. P 71

El constructivismo no niega el poder de las matemáticas como herramienta simbólica, más bien enfatiza que los significados personales difícilmente pueden ser recolectados a través de resúmenes matemáticos. Y por otro lado, las representaciones matemáticas basadas en categorías cobran importantes significados en las personas que son asignadas a tal o cual categoría. El objetivo principal de la evaluación constructiva es proporcionar al terapeuta una mejor comprensión de qué supone ser el cliente; es importante evaluar los riesgos inmediatos en términos de salud y conducta así como es importante escuchar y buscar cualquier aspecto que el cliente pueda sentir que no va bien. Este proceso continuo de evaluación es más fácil de entender en relación a los cinco temas básicos del constructivismo (actividad, orden, identidad, relación, desarrollo) p 73-80

Problemas, patrones, procesos.

Un problema es una discrepancia entre cómo son las cosas y cómo se espera que sean. Los problemas son la expresión de los intentos de un organismo para protegerse a sí mismo y para seguir

unas direcciones que siente como satisfactorias de forma inmediata. Los problemas son intentos de solución. P 81

Los patrones son repetitivos. El nivel de los patrones e el nivel de los problemas recurrentes y relacionados p 81

Los problemas y patrones problemáticos son siempre la expresión de procesos. Los procesos son los motores de la experiencia. Casi nunca somos conscientes de los procesos implicados en la formación de la experiencia. El trabajo con los procesos es un trabajo que gira en torno a los aspectos inmediatos, al momento que se está viviendo. P82-83

Procesos de ordenamiento nucleares (PON)

Son procesos fundamentalmente abstractos importantes en la experiencia a nivel psicológico. \$ temas en relación a esos procesos nucleares son importantes: realidad (construcción de regularidades perceptuales), valor (construcción de juicios emocionales), identidad (construcción de un sentido de uniformidad) y poder (construcción de un sentido de ser sujeto de acción). Los PON son centrales para el cambio humano pero estos no cambian fácilmente puesto que estos procesos son conservadores y auto perpetuadores. Llegar a conocer los PON consiste en presenciar rotalmente las propias acciones y emociones en el proceso de examinarlas. P85-90

Sintonización.

Se entiende como una apreciación de la conexión que existe entre el cliente y el terapeuta, esto incluye las sensaciones corporales y la intuición. Nuestro conocimiento es mucho más sutil y profundo de lo que la lógica, la lingüística o la matemática puedan imaginar. Si el verdadero objetivo de la evaluación es llegar a conocer a una persona de una manera que le sea útil, entonces es importante apreciar que los procesos de conocer a otro y de conocerse a sí mismo están íntimamente relacionados.