



- ◆ Trabajo realizado por la Biblioteca Digital de la Universidad CEU-San Pablo
- ◆ Me comprometo a utilizar esta copia privada sin finalidad lucrativa, para fines de investigación y docencia, de acuerdo con el art. 37 de la M.T.R.L.P.I. (Modificación del Texto Refundido de la Ley de Propiedad Intelectual del 7 julio del 2006)

LA PSICOTERAPIA DEL CONSEJO (Counseling)

Por el Dr. AQUILINO M. POLAINO LORENTE

Profesor Encargado de la Cátedra de Psicología Médica
Universidad de Córdoba

El tema del consejo terapéutico ha adquirido últimamente una importancia enorme en el campo de las relaciones humanas, de la psicología y de la psicoterapia. Para nosotros tiene un gran interés en orden a nuestra actuación profesional en el encuentro con el hombre ("no como enfermedad, sino como enfermo"), y para nuestra maduración y equilibrio personal.

Tan importante es en la actualidad el papel del consejero, que se ha convertido en algunos países en una profesión que reclama inevitablemente una formación específica y autónoma: la que estudia el arte, la ciencia y la técnica de los consejos.

Esto lo ha postulado revolucionariamente, el descubrimiento de varios factores, como:

—Los factores psicológicos y psicossociales de nuestras relaciones interhumanas.

—La irrupción del psicoanálisis en nuestro acervo cultural, que ha puesto de manifiesto la existencia de factores inconscientes en algunas de nuestras motivaciones conductuales.

—El mayor conocimiento de las actitudes, las emociones y las motivaciones y, sus implicaciones pedagógicas dentro del campo del dinamismo de la personalidad.

(Baste como ejemplo de esto último, recordar la aplicación que tiene el estu-

dio de las actitudes y de las motivaciones en la eficacia de las técnicas publicitarias).

El término consejo terapéutico parece justificado, en cuanto que esta nueva técnica de los consejos ha nacido y se ha desarrollado dentro de la psicoterapia, y tiende a curar la inmadurez de la persona, para que aprenda a afrontar y superar sus propios problemas, siendo su objeto y campo inmediato, los factores emocionales y conflictivos que condicionan los problemas de la personalidad.

Vamos a tratar, pues sobre un género de psicoterapia cuya práctica comienza a rebasar el campo de la psiquiatría e incluso el de la medicina. Este género de psicoterapia está basado en el consejo y en un tipo determinado del mismo, el terapéutico, al que técnicamente se ha denominado "COUNSELING".

Lo importante para su práctica no es aprender una técnica sino una actitud ante el contacto humano que será lo que dé eficacia al tratamiento. Como en otras técnicas psicoterápicas, lo más importante es la personalidad del médico. Como escribe Vallejo Nájera, "no existe un tipo único de personalidad ideal del médico (para ejercer la psicoterapia); hombres de muy distinta índole caracterológica pueden ejercer influjos benéficos en sus pacientes, pero con diferentes técnicas. Ciertos tipos de personalidad, fuerte

y arbitraria, con gran seguridad en sí mismos, son especialmente adecuados para las técnicas sugestivas. Personas sensibles, afectuosas, con buena capacidad de sintonización afectiva, están singularmente dotados para la relación "comprensiva" y "explicativa" con sus enfermos.

El término consejo está tomado, sin embargo, en un sentido amplio y su aplicación se dirige tanto a enfermos como a sanos; al individuo como al grupo, aunque su campo de indicaciones más apropiado es el individual y no el de grupo, sin embargo puede afirmarse que el "consejero" constituye un fenómeno cultural propio de nuestra época.

Pero entiéndase bien que dicha generalización no supone una "liquidación" de otros problemas fundamentales. Me refiero, en primer lugar, a que esta forma de psicoterapia no anula lo diferencial entre la enfermedad y la salud. El que se generalice su aplicación a sanos y enfermos, debe interpretarse más bien, en el sentido de que la frontera entre lo normal y lo patológico no es nítida, estando sujeta a un cierto margen de ambigüedad. La niebla pegajosa, oculta en estos casos todo criterio determinante, imposibilitando la decisión diagnóstica, y permitiendo de alguna manera una cierta taxonomía, que en la mayor parte de los casos no acaba de esclarecer lo nosológico.

En segundo lugar, conviene advertir que la aplicación de este tratamiento no supone una sustitución —ni superficial ni aparente— de la clásica **cura de almas**, siempre reservadas a otros profesionales, como los sacerdotes. (Para una mayor claridad consúltese el libro de Víctor V. Frankl, "Teoría y terapia de las Neurosis").

En los casos de inseguridad radical, que con tanta frecuencia sufre el hombre de nuestros días, parece aconsejable su uso.

Curran ha escrito que "los problemas de nuestra edad van alrededor de la per-

sona. El torbellino social de nuestro tiempo deja un rastro de vidas desorganizadas y dispersas. La inseguridad colectiva en que vivimos bajo amenazas pavorosas a escala sideral, no hacen sino agravar la inseguridad de cada cual. Por eso los hombres, en su mayor parte, necesitan ser ayudados, no sólo para orientar e integrar sus ideas, sino para orientar e integrar sus propias vidas. El desorden intelectual y el caos social en que nos debatimos tan peligrosamente, van acompañados de confusión y conflictos personales en gran extensión".

Por eso el lugar ocupado por el **counseling**, en una de las clasificaciones arbitrarias que de la psicoterapia se han hecho, no puede ser otro que el de la psicoterapia menor. Entendiéndose como psicoterapia mayor, no un tipo de psicoterapia más científica, sino aquella otra ocupada de problemas patológicos más graves, que naturalmente necesitan más tiempo para su actuación eficaz, como son las correspondientes al análisis existencial de Heidegger, los primitivos psicoanalistas (psicoanálisis de Freud, de Adler o de Jung), y en la actualidad el elenco —hoy muy numeroso—, de psicoanalistas culturalistas.

En estos casos las indicaciones suelen ser muy específicas, además de que los conceptos han evolucionado tanto que se hace imposible casi, el reconocimiento en ellas del rostro del primer psicoanálisis ortodoxo, ahora deformado. Por el contrario la psicoterapia menor —a la que pertenece el Counseling—, aparte de fundarse en principios extraídos del psicoanálisis de Freud, modifican algunos de aquellos principios, y asumen otros, simultáneamente. El tiempo de su aplicación es mucho más breve, a la vez que sus indicaciones son mucho mucho más amplias. De aquí que hablemos de psicoterapia y no de psicoanálisis, y que no necesita del análisis del psicoterapeuta.

A estos tipos de psicoterapia corresponde de lleno la definición dada por Jasper,

sobre psicoterapia: "El conjunto de técnicas o actitud terapéuticas que intentan influir en el cuerpo o en el alma del paciente a través del alma" (K. Jasper: **Esencia y crítica de la Psicoterapia**).

Ahora bien, para poder abordar el conocimiento de cualquier género de psicoterapia, es necesario tener presente el **concepto dinámico de personalidad**. Hablaremos ahora del dinamismo humano que, partiendo de los conflictos personales, impulsa al hombre a buscar y a necesitar del consejo. En este contexto, las dificultades personales pueden terminar desencadenando un conflicto emocional por uno de estos motivos: o porque nos faltan los conocimientos suficientes para encontrar una solución, o porque no damos los pasos necesarios que nos encaminan constructivamente hacia las metas fundamentales de nuestra vida.

Necesitamos, por tanto, **normas, principios, informaciones**, que nos orienten en la verdadera dirección constructiva de nuestra vida.

Pero hemos de ser capaces también de **mantenernos y avanzar** en esa dirección a través de todas las dificultades que encontremos en el camino. Los ejemplos podrían multiplicarse indefinidamente.

Problemas de esta clase, no se solucionan por lo general con una información. Se hace necesario conseguir que se desencadene un mecanismo constructivo con el que se puedan **coordinar y dominar** las emociones y conflictos, para poder tomar **decisiones** más constructivas. En concreto se necesita, pues, de esta triple conquista psíquica:

—**AUTOCOMPRESION**.— Es decir, capacidad de comprender la propia situación en toda su complejidad (motivaciones, frustraciones, actitudes, tendencias reprimidas, mecanismos compensatorios, etc.).

—**AUTODOMINIO**.— Para saber manejar, dominar y coordinar las reacciones

instintivas y emocionales que buscan su propia satisfacción inmediata.

—**AUTOINTEGRACION**.— Con el fin de integrarlas positivamente, en orden a que colaboren en las resoluciones auténticas, en vez de resistir a ellas.

Si todo ésto no se consigue, surgirá un conflicto entre las emociones desorganizadas y en pugna contra la razón, que es lo que constituye la base de todo problema emocional.

Tengamos en cuenta el siguiente **principio general**: en las actitudes influyen no sólo los elementos cognoscitivos, sino también otros elementos más o menos conscientes, motivacionales, y afectivos.

Por ello resulta inútil intentar desmontar una actitud conflictiva sólo con elementos racionales, sin liberar las fuerzas constructivas que dominan e integran los factores emocionales latentes.

Si además hacemos uso de la teoría de "los niveles, jerarquizados" de la personalidad, se podría enfocar también del siguiente modo:

La persona —unidad psicósomática— se realiza a través de una **vida psíquica** que emerge de lo más profundo de su ser. De aquí la idea de la estructuración en niveles, de la persona y de su vida psíquica. Hoffmann sitúa en el estrato más profundo los **instintos vitales** que sirven a la satisfacción de las necesidades más elementales y se dirigen a la conservación de la vida. Freud, en su última formulación admitió que los **instintos subyacentes a todo desarrollo vital** son el EROS y el TANATOS (para la conservación y crecimiento de la vida individual y de la especie), aunque la mayoría de sus seguidores no admitan en la actualidad el instinto de muerte.

En un estrato superior coloca Hoffmann los **sentimientos** y las **emociones**. Y en el estrato más alto, el **espíritu** "que no puede subsistir sin las capas más profundas, pero que vela sobre ellas como un guardia severo, y se esfuerza en

compensar sus defectos": es, pues, el estrato de la voluntad consciente, del pensamiento racional y de la acción libre y responsable.

El conjunto de estos estratos configuran la personalidad de cada individuo. De aquí que Allport, defina la personalidad como "la organización dinámica en el interior del individuo de aquellos sistemas psicofísicos, que determinan su conducta, su pensamiento y su peculiar ajuste al medio".

El instinto pertenece, pues, a la condición animal del ser. Parte de una necesidad, un estímulo orgánico de índole carencial, crece hacia afuera con intensidad progresiva hasta que se satisface, o se frustra, y entonces se crearán nuevos mecanismos en la búsqueda de objetos sustitutivos, o el organismo, por un medio natural, aliviará la tensión interna (fenómenos de conversión: crisis nerviosa, rubor, sudor frío, desmayo, etc.).

La conducta del niño se expresa principalmente en este plano: come y llora (fenómeno de distensión). Esta conducta elemental y primitiva está reflejada en una zona del cerebro, en la región del paleocortex, que se llama rinenfalo. En esta zona falta la capacidad discriminativa e inhibitoria propia del neocortex, y no puede expresar palabras, pero sí asociar ciertas sensaciones y estímulos que expresarían una conducta rudimentaria y primitiva: fobias, compulsiones, tendencias, etc. También en esta zona se realizan circuitos neurales que impulsan los procesos mnésicos.

Es comprensible que, si en las primeras etapas de la vida estas estructuras poseen una acción tan predominante, las configuraciones de la conducta propia de esta etapa, ejercerán una influencia permanente en la vida posterior del individuo. Para contrarrestar ésto, es necesario que en el tercer nivel se realicen las funciones de autocompresión,

autodominio y autointegración, propias de la actividad del espíritu.

Hay situaciones de emergencia en las que el hombre "pierde la cabeza": es decir, funde su comportamiento con las exigencias de su instintividad; no inhibe las respuestas de su conducta refleja o automática. Entonces, decimos que se "animaliza".

Los instintos subordinados a los sentimientos y emociones determinan la impulsividad, y la efectividad (que es un estado de ánimo subjetivo inducido por la satisfacción o no satisfacción de las tendencias).

Los instintos y sentimientos subordinados a la razón es lo que constituye la voluntad. A la función de la voluntad en este nivel del espíritu le llama López Ibor instinto de perfección: "el móvil que tiene el ser humano, para ser completo, para adquirir una forma exuberante y nítida al mismo tiempo".

Si a nivel de este "instinto de perfección" no se realiza la función esclarecedora, coordinadora e integradora que de sentido al dinamismo total de la personalidad, se creará, inevitablemente, una situación de desorganización, de conflicto tensional entre el grave desorden de las emociones, sentimientos y tendencias en pugna con la razón y la voluntad. Se dispararán automáticamente mecanismos compensatorios (evasión, autojustificación, negación, complejos, etc.) para compensar el desequilibrio interior. Pero al mismo tiempo, y a consecuencia de estas falsas compensaciones, el individuo se sentirá sumido en la angustia, la confusión, la desconfianza, la soledad, con conciencia más o menos clara de la inestabilidad del equilibrio que le sostiene. Surgirá la necesidad de desahogarse, de aclarar, de compartir su mundo interior, escenario donde se desarrollan sus conflictos. Y este es el momento psicológico de la búsqueda y la necesidad del CONSEJO.

Si intentáramos dar una definición bá-

sica que pudiera servir para todas las clases y tipos de consejos, nos inclinamos por la que sigue: aquella relación dialogal entre dos personas, en la cual, se supone que una sabe algo sobre el problema y que la otra sabe poco o está en duda, o perturbada, pero desea y necesita encontrar una solución.

Aún más resumidamente podríamos decir, que toda actividad de consejo consiste en una **relación dialogal** en orden a una **ayuda personal**.

El proceso motivacional que induce a una persona a buscar consejo se podría resumir en estos cuatro puntos que coinciden en parte con el **proceso de sociabilización** del que habla Erick Fromm.

—**angustia** causada por la dificultad de la situación y la concomitante desorganización interior (dentro del concepto de la neurosis se podría decir que se trata de una angustia causada por la pérdida de los puntos referenciales del sujeto).

—**esperanza** de encontrar una solución satisfactoria.

—**estado de inseguridad personal**, y de desconfianza en los propios recursos.

—**necesidad de descargar** la tensión emocional. Téngase en cuenta para comprender esto, que la palabra no es solamente un vehículo de ideas sino una manera de descargar y hacer compartir los propios sentimientos. Según esto, la estructura interna del consejo será tan variada como las diversas formas de aconsejar: desde la charla ocasional entre amigos, hasta una serie de conversaciones en un ambiente profesional, pero siempre la esencia del proceso psicológico estará en la **relación interpersonal** entre consejero y aconsejado, que ha de conducir, para que sea eficaz, a lo que técnicamente se llama **rapport**.

Rapport viene a significar lo mismo que **avenencia**. Es decir, una relación comprensiva y armoniosa en la que el **aconsejado experimenta la sensación** de acercarse a la solución del problema, y

el **consejero se siente interesado**, y capaz de comprender y colaborar.

Es lo que otros autores han llamado una **experiencia emocional correctiva**. En ella sucede lo que Robert W. White, decía a propósito de la Psicoterapia:

“El psicoterapeuta se encuentra en posición de establecer una relación única con el paciente, una que es excepcionalmente favorable para un nuevo aprendizaje. El paciente se siente desgraciado y descorazonado. Todas las medidas que ha tomado para ayudarse a sí mismo, han resultado inútiles. Todos están cansados de oírle sus problemas, cansados incluso de que tenga problemas. La relación con el terapeuta le llena otra vez de esperanza. Esta vez el que le escucha es un médico o alguien con un adiestramiento específico, no comprometido con ningún otro fin que la salud. Se supone que es sagaz en cuanto al sentimiento humano y experimentado en corregirlo. Escucha los secretos íntimos, los temores, las esperanzas y los amores y, sin reprochar al paciente sus defectos, indica que sus secretos son realmente importantes. Le interesa, los toma en serio, son el asiento del problema y también de la posible cura. Se puede buscar en vano entre las demás relaciones de la vida una combinación de cualidades. Es esta atmósfera única, la que sirve de apoyo al crecimiento del paciente”.

Más adelante, el mismo autor denominará esta situación privilegiada entre consejero y aconsejado con el nombre de “**experiencia emocional correctiva**”.

Su efecto se dejará sentir pronto, y consistirá en un conocimiento más profundo de sí mismo y de su situación íntima, haciendo la visión del problema más objetiva por parte del paciente, conduciéndole hacia el encuentro de la solución, a la vez que produce invariablemente una relajación emocional que, en términos del psicoanálisis, equivale a lo que se llamó “**psicocatarsis**”.