

ARTÍCULO ESPECIAL



Gac Med Bilbao. 2020;117(1):61-62

Forjar las psicoterapias*

Psikoterapiak forjatzea

Forging psychotherapies

**Tras la celebración del 125.º Aniversario de la fundación de la Academia de Ciencias Médicas de Bilbao.*

Para empezar, una frase de amplia resonancia: “En el principio era el Verbo” es decir, la palabra. La humanización de nuestra especie avanzó y se desarrolló gracias a la comunicación verbal, esto es, la palabra. Mucho antes de poseer el conocimiento, las técnicas y las medicinas para tratar las enfermedades físicas y mentales, o mucho antes de aliviar el dolor, los cuidadores, sanadores, chamanes, brujos, médicos o como se llamaran, se dedicaban a escuchar a las personas que sufrían, ofreciéndoles apoyo y esperanza.

Desde aquellos remotos tiempos hasta hoy, han pasado muchas generaciones de terapeutas que se han ocupado de crear, desarrollar y pulir una gran variedad de enfoques y técnicas psicoterápicas, con un elemento en común, el poder de la palabra: “la palabra ayuda a curar / hitza sendatzen du”.

Sin embargo, la palabra también puede confundir y engañar. John Locke nos previno hace más de tres siglos, sobre el abuso de las palabras. Nos dejó dicho que habría muchas menos disputas si las tomásemos por lo que son, solamente signos de nuestras ideas, no las cosas mismas. Este aviso es pertinente respecto del mundo de las psicoterapias, en el que se verbalizan las emociones y los sentimientos además de las ideas.

El término “psicoterapia” se refiere a todo tipo de consulta basada en el intercambio de palabras, en el contexto de una relación única, formada por un terapeuta profesional (consultor) y una persona que busca ayuda (consultante, paciente, cliente, o como queramos llamarla).

El proceso de hablar y escuchar puede conducir a nuevos enfoques o percepciones de uno mismo, lo que los anglosajones llaman: “insights”, al alivio de síntomas mentales molestos, al cambio de conductas mal adaptadas y en suma a maneras más efectivas de vivir.

Principios básicos de la psicoterapia

En una concepción monista, y con un enfoque biopsicosocial podríamos considerar la psicoterapia como una forma más del tratamiento médico general. Por lo tanto, sería el médico generalista que además haya estudiado psicología, psicopatología y psicofarmacología, es decir el psiquiatra, quien mejor preparado esté para realizar esta labor. Otra cosa es que la institución en la que trabaja le ofrezca el tiempo debido para hacerlo “según las reglas del arte”. Por medio de la palabra y a través del sistema auditivo, el órgano diana es el cerebro, igual que ocurre con los medicamentos y drogas, activos sobre el sistema nervioso; solo que la vía de acceso es diferente. El fin último es ayudar a cambiar el modo en que una persona piensa, siente, actúa y se relaciona con los demás, de manera que pueda descubrir y perseguir nuevas metas, conocer mejor las razones de su propia conducta y adquirir nuevas habilidades para afrontar la vida mejor. Conocerse más a sí misma y vivir más dignamente, en una palabra.

No hay dos pacientes iguales, ni tampoco dos facultativos lo son. El arte del terapeuta es tan importante como su ciencia, de modo que nunca puede ser totalmente cuantificado o cualificado por la investigación al uso.

A pesar de los muchos descubrimientos y el aumento de nuestro conocimiento sobre el funcionamiento cere-

bral de las últimas décadas, la ciencia de la mente está aún hoy en mantillas. Tiene un pobre pasado, un incierto presente y mucho futuro. Es la frontera que tenemos que superar en este siglo XXI.

El éxito de la psicoterapia depende de muchos factores intangibles que forjan una conexión, crean confianza y establecen una asociación de cooperación entre las personas.

Al emplear la palabra "forja" me viene a la mente la imagen grandiosa de "Chillida Leku" y sus esculturas integradas en el medio entorno. Y como no el "Peine del Viento" También la obra de Oteiza y muy especialmente la magnificencia de "La Materia del Tiempo" de Richard Serra, que tenemos tan a mano en el Museo Guggenheim Bilbao, y que visito a menudo. Por eso la he empleado en el título de este trabajo.

Como elementos fundamentales de la psicoterapia podemos citar: transferencia, alianza terapéutica, confidencialidad. Equivalente a la asepsia del quirófano, y por lo menos tan estricta como pueda ser el secreto de confesión. Eficacia. Duración del tratamiento.

Psicoterapia de grupo

La psicoterapia de grupo, que es la forma de psicoterapia más extendida en el mundo, tiene los mismos objetivos que la individual: autocomprensión, autoaceptación y el cambio de las conductas inadecuadas o perjudiciales.

Múltiples estudios rigurosos han demostrado que es tan eficaz como la psicoterapia individual. De hecho, para algunas personas lo es aún más, puesto que les permite verse a sí mismas del modo que lo hacen otros, explorar motivaciones y personalidades de los demás y aprender nuevos modos de interactuar dentro de un medio que les apoya.

Yo he tratado de emplear siempre la psicoterapia combinada, es decir sesiones de grupo de frecuencia semanal y hora y media de duración. Entre ellas incluyo alguna sesión individual cuya frecuencia variaría según las características de cada paciente y su progreso en el tratamiento, siendo más frecuentes al principio del mismo. Objetivo: cambiar las formas de relacionarse con otros y aliviar síntomas psíquicos molestos. Técnicas: enfoques básicos: apoyo cognitivo-conductual. Psicodinámica interpersonal. Regulación emocional. Autodesvelamiento y catarsis. Compartir "insights" e información. "Feedback" de los compañeros y del terapeuta. Duración: de breve a largo plazo.

125.º aniversario de la Academia

Estas consideraciones son secuela de la brillante celebración del 125.º aniversario de la fundación de la Academia de Ciencias Médicas de Bilbao. celebrada el día 17 de enero del presente año en Bilbao. La efeméride tuvo lugar en el elegante marco de la Biblioteca de la Universidad del País Vasco (UPV-EHU) obra del famoso arquitecto portugués Álvaro Siza. Con el aforo lleno, trufado de autoridades y selección de la flor y la nata de las per-

sonas dedicadas a la sanidad me pareció un acto particularmente emotivo con predominio de emociones gratas. Sorprendente.

Quiero destacar la intervención del actual presidente de la Academia, Dr. Ricardo Franco Vicario, quien nos demostró a los asistentes el gran comunicador que es. Además de eso, le honra su capacidad de trabajo para motivar a la Junta Directiva y a las secciones de la Academia en busca de la interdisciplinariedad de los profesionales de la salud y su disposición para que la institución que preside sirva a la sociedad en su conjunto.

Sin duda este acto fue el detonante para que se activase en mí el deseo de exponer públicamente mi "modus operandi profesional", lo que trato de realizar con este escrito. Siempre he pretendido evaluar los resultados de mi trabajo en las psicoterapias, con un criterio de cientificidad, por considerar la evaluación como el gran desafío, aunque en muchas ocasiones no lo haya conseguido afrontar satisfactoriamente.

Así pues, tengo que aceptar que en mi praxis profesional ha abundado el "wishfull thinking", por mi visión optimista de la naturaleza humana, creyendo en su capacidad de evolución a mejor. Haber contribuido con "un grano de arena" a la magna obra que representan los 125 años de vida de la Academia, ha supuesto para mí una enorme satisfacción y un gran honor.

Bibliografía

- 1 Bunge Mario. (2012). Filosofía para Médicos. Gedisa (Barcelona).
- 2 Gelder M., Mayou R. Y Guedes J. (2000). Oxford Psiquiatría. Marban (Madrid).
- 3 Hales D. Y Hales R.E. (1996). Caring for the Mind. Bantan Books (EE. UU.).
- 4 Marquínez Bascones F. Psicoterapia de grupo. Gac Méd Bilbao. 1977; 74: 5.
- 5 Marquínez Bascones F. Atención al alcoholismo y demás toxicomanías (drogodependencias). Gac Méd Bilbao. 1979; 76: 11 -12.
- 6 Marquínez Bascones F. Investigación epidemiológica aplicada a la prevención y asistencia de las toxicomanías (drogodependencias) en la provincia de Bizkaia. Gac Méd Bilbao. 1981; 78: 10.
- 7 Marquínez Bascones F. (1989). Evaluación de resultados en psicoterapia de grupo, el gran desafío. Bit.ly/estresccysalud.
- 8 Shorter E. (1997). A History of Psychiatry. John Wiley and Sons, LTD. (EE. UU.).

Fernando Marquínez Bascones
*Presidente de la Sección de Psiquiatría de la
 Academia de Ciencias Médicas de Bilbao*