

Las técnicas terapéuticas psicológicas como prácticas sociales de control

Luisa Fernanda Burgos Gil, Melissa Herrera Santacruz y Eliana Toro Yepes¹

Resumen

La historia de la disciplina psicológica, su praxis, y sus técnicas han estado influenciadas por nociones que, con pretensión de ser racionales y científicas, han hecho de ella, en diferentes contextos, sólo una herramienta al servicio del control y la normalización que pretenden dar cuenta de lo bueno y lo malo. Es por tanto, importante, primero, ver la psicología desde una perspectiva que permita identificar las falencias que en este momento ella encierra; contribuir como profesionales en formación, con sentido crítico, a detener la proliferación de controles y normas absurdas, que en última instancia sólo hacen más complicada la vida de cualquier sujeto. Y segundo, recordar que el objeto de la psicología es brindarle al sujeto herramientas para asumir la condición humana más allá de la moral, y no el objetivo que desde los discursos de verdad racionalista se promueve: la clasificación y estandarización de pensamientos y comportamientos en el ser humano. De lo contrario, y como gran colofón, la disciplina psicológica y su práctica, quedarían reducidas a una disciplina de encauzamiento y control, al servicio de la normalización.

Palabras clave: Poder de normalización, dominios de verdad, prácticas psicológicas, medicalización, poder disciplinario, instinto, psiquiatría, psicología, psicoanálisis, evaluación del comportamiento, encauzamiento de la conducta.

1 Estudiantes de cuarto semestre, del programa de Psicología en la Institución Universitaria de Envigado. Este texto es el producto del Trabajo Independiente realizado durante los semestres 01 y 02 de 2007, en las asignaturas *Horizontes de Pensamiento I y II*.

Abstract

The history of psychological discipline, its practices and techniques have been influenced by notions that claim to be rational and scientific, have made it, in different contexts, only a tool of control and standardisation, the company's claim to be good and bad. It is therefore important, first, to see psychology from a perspective that allows identify weaknesses that at the moment she holds; contribute as professionals in training, with a critical eye, to halt the proliferation of checks and absurd rules, which ultimately only make more complicated the lives of any subject. And second, remember that the purpose of the psychology is to give the subject the tools necessary to take on the human condition beyond morality, and not the objective truth from the speeches of rationalist promoted to the classification and standardization of thoughts and behaviors in humans. Otherwise, as a great climax, the psychological discipline and practice, would be reduced to a discipline of channelling and control, in the service of normalization.

Keywords: Power standardization domains truth practices psychological, medical, disciplinary power, instinct, psychiatry, psychology, psychoanalysis, behavioral assessment, channel behavior.

I. La medicalización de las prácticas

La medicalización, entendida desde la perspectiva de Foucault, como la incorporación del discurso médico y su praxis en otras disciplinas, tiene inicio en la indagación. La indagación surge en el contexto jurídico de la Edad Media, como una herramienta que se proponía la consecución de la verdad. De esta manera, sería una herramienta para obtener la verdad del sujeto. Una verdad que estaba compuesta por razones que hacían inteligibles crímenes que no lo eran, estudiados a su vez por la disciplina jurídica, en un principio, y, luego, abordados por la disciplina psiquiátrica.

Ahora bien, junto con la indagación, la noción de instinto hace parte de ese gran repertorio de razones que sirvieron a las disciplinas jurídicas y psiquiátricas para determinar ciertas características en aquellas personas que se consideraban, por las autoridades de la época,

-Instituciones disciplinarias- criminales. Cabe anotar que para éstos, la noción de crimen difiere de la noción actual; pues, los dominios de verdad estaban determinados y sesgados por juicios de valor diferentes. Por ejemplo, se consideraba criminal a aquel que no coincidía en opinión ni pensamiento con las autoridades, aquel cuya práctica sexual tenía fines distintos a los de la reproducción, fines que contradecían la doctrina cristiana.

De este modo, la psiquiatría se vale de dichas características para darle comienzo a una clasificación de los comportamientos que, como ya se ha dicho, en un principio, le competían al sistema judicial.

La psiquiatría se abre un lugar en la sociedad científica, y comienza a cumplir un papel determinante por medio de esta clasificación, como uno de los entes controladores del comportamiento humano.

Es así como cada comportamiento será evaluado y sometido a juicio en la medida en que no esté dentro de los parámetros que, racionalmente, han sido establecidos como correctos, normales.

Visto de otra manera, la psiquiatría se constituye como una disciplina que cumple la función de higiene social; que clasifica, excluye, incluye programadamente y pretende rehabilitar a todos aquellos que en su comportamiento no correspondan a los basamentos sociales.

Se puede decir que es en este momento cuando, aparte de las funciones de la psiquiatría ya mencionadas, se da también una segunda clasificación: la denominada psicopatología, la de los comportamientos anormales y/o enfermedades mentales.

Durante mucho tiempo esta labor psiquiátrica estuvo en manos de funcionarios públicos que no eran médicos, por lo tanto se puede pensar que no poseían, para realizar sus juicios, un criterio científico. Posteriormente, la psiquiatría es absorbida por la medicina y se constituye como una rama de ésta en el siglo XVIII y se establece como tal durante el siglo XX.

Ya en el siglo XIX, la indagación era vista desde una perspectiva diferente y, en consecuencia, sus resultados también. Este hecho, las nuevas formas de analizar la indagación y sus resultados, constituyen

el terreno en el cual surgirían más tarde diversas disciplinas como la Sociología, la Psicología, la Psicopatología, la Criminología y el Psicoanálisis.

II. El psicoanálisis y la psicología en el contexto de la sociedad medicalizada

Surgimiento del Psicoanálisis

El surgimiento del psicoanálisis está enmarcado en los dominios de verdad de la psiquiatría y, por lo tanto, de la medicalización donde hay técnicas de indagación.

La razón de esto se puede deducir al profundizar en aquel personaje que dio origen a ésta, el médico y psiquiatra Sigmund Freud, quien propuso los fundamentos teóricos de esta disciplina, teniendo como “ilusión”, el “*construir una psicología abisal que hiciera parte, por derecho propio, de las ciencias naturales*”², en tanto que, la neuropsicología sería una de las disciplinas afines a esta. De este modo, Freud define el psicoanálisis como “*un procedimiento médico que aspira a la curación de ciertas formas de la nerviosidad (neurosis)*”³.

Además, también lo denominó como el “*trabajo mediante el cual trae a la conciencia del enfermo lo psíquico reprimido en él*”⁴. Esta última hace pensar que siendo el inconsciente el objeto de estudio del psicoanálisis no sería tan científico como Freud creía, ya que este objeto no es observable para las ciencias puras.

Para cumplir los objetivos que se había propuesto, Freud utilizó varias técnicas que le permitieran investigar más de cerca su objeto de estudio, objeto que dejó muy claro al decir en una de sus conferencias en 1932 que “*el espíritu y el alma son objetos de investigación*”

2 RAMÍREZ, Carlos Arturo. El método psicoanalítico. *En* revista PSIQUE # 2, 1995

3 FREUD, Sigmund. Múltiple interés del psicoanálisis, <http://www.gratislibros.com.ar/LIBROS012.htm>, 29 de octubre 2007

4 LAPLANCHE J., PONTALIS J. B., *Diccionario de psicoanálisis*. Barcelona: Editorial Labor, S. A., 1981, Traducción: Fernando Cervantes Gimeno.

*científica, exactamente como lo son cualesquiera otras cosas ajenas al hombre*⁵.

Cabe anotar que el método científico es definido como el contraste dialéctico entre la teoría y la práctica. Es decir, el método científico siempre busca llevar el análisis de un discurso hasta sus últimas consecuencias. Por lo tanto, el método analítico sería la aplicación del método científico a un proceso de reglas y prácticas encaminadas a la liberación del espíritu y al logro de la virtud subjetiva. Esto quiere decir que el psicoanálisis toma el método científico para llevarlo a la práctica, que luego se convierte en elemento para la teoría y, entonces, volver a ella. Se puede decir que es un proceso circular el que Freud hace en su método analítico.

Así mismo, Freud propuso un aparato psíquico, planteado desde el supuesto de un aparato que desarrolla neuronalmente funciones diferentes. Así, hay neuronas encargadas de recibir los estímulos del exterior, otras encargadas de almacenar cierta información y otras de producir, a partir de la percepción, un signo de cualidad que da cuenta de la descarga de energía y da noticia de tal descarga.

Freud se interesó por otros métodos dejando muy de lado los trabajos científicos. Pero en los nuevos aún se veían prácticas médicas como la indagación, que fue utilizada desde la hipnosis, primer tratamiento utilizado para curar los pacientes. Esta técnica se fundamenta en la palabra del sujeto que está en busca de un saber sobre sí mismo y sobre su síntoma.

Otras de las técnicas utilizadas por Freud fueron: la interpretación de los sueños, la asociación libre, la atención flotante, el análisis de la resistencia, el análisis de la transferencia.

En estas técnicas, se evidencia que gran parte de ellas son propuestas desde experiencias con grandes cargas de subjetividad, que pretenden darle un carácter de científicidad a un objeto de estudio intangible como lo es el inconsciente. Además, en sus técnicas derivadas de una medicalización, el objetivo es sanar al paciente de una “enfermedad”.

5 RAMÍREZ, Carlos Arturo, El método psicoanalítico. *En* revista PSIQUE # 2, 1995



Surgimiento de la psicología y sus prácticas

De las prácticas sociales de encauzamiento a las psicoterapias

Desde la antigüedad han existido diversas prácticas –inscritas en diferentes dominios de verdad– cuyo fin ha sido encauzar al hombre y garantizar un control social sobre el mismo.

Estas prácticas sociales de encauzamiento, como ya se dijo, se estiman desde diferentes discursos: filosóficos, religiosos, médicos, psiquiátricos y psicológicos.

Ahora bien, el discurso que pertenece a la disciplina psicológica es antecedido por una serie de contextos, teóricos, teorías, prácticas, disciplinas, las ya mencionadas.

De la filosofía, la psicología retoma los interrogantes que desde un principio ésta se planteaba sobre el ser en la ontología, presente en filósofos como Platón y Aristóteles.

Así, por ejemplo, se puede percibir que en la antigüedad ya se pensaba, hablaba y realizaban prácticas con el fin de conseguir el bienestar del sujeto; por ejemplo, es importante resaltar, que ya desde la época helénica, aproximadamente desde el año 323 a. C., el filósofo hacía las veces de “terapeuta”, tratando de encontrar la felicidad entre tantos cambios y perturbaciones.

En los griegos, se buscaba la felicidad, la *eudaimonía*, la buena vida o la realización del ser humano. Esta felicidad llamada *ataraxia*, era un nuevo tipo de filosofía que ejercía quien ofreciera las recetas para alcanzarla.

Al respecto, Leahey plantea que “*el médico que ejercía de filósofo, representado por figuras como Alcmeón, Empédocles y Aristóteles, marcaba el inicio de la historia de la psicología como ciencia, el filósofo que actuaba como médico inauguraba la historia de la psicología como psicoterapia*”⁶. Esto permite ver la lectura que se hace desde las categorías contemporáneas de unas prácticas filosóficas que no se

6 LEAHEY Thomas H., *Historia de la Psicología*, Madrid: Person Prentice Hall, sexta edición, 2004, p. 66.

podrían denominar psicológicas en el sentido de la carga conceptual e ideológica que actualmente adquiere la psicoterapia.

De igual manera, durante La Edad Media y El Renacimiento, se desarrollaron acontecimientos que fueron avances importantes para la constitución de la psicología, por ejemplo, el desarrollo de la doctrina y la teología cristiana, su estudio del alma introspectivamente, el hecho de querer conocer a Dios, junto con las teorías de Aristóteles, San Martín, San Agustín, San Buenaventura, Santo Tomas de Aquino, entre otros filósofos y religiosos.

De la religión católica específicamente, se obtienen las particularidades de la confesión, tal y como lo expresa Foucault, es decir, el valor de contarle “todo” y de manera privada, siendo el psicólogo, en el siglo XX, en cierta forma el reemplazo del sacerdote, y el consultorio un confesionario. Además, la psicología recicla algunas conductas que la Iglesia Católica tilda como “pecado” (la masturbación, la homosexualidad, entre tantos otros que al ser delegados a la medicina de la época, se patologizan) lo que evidencia la presencia de la moral victoriana en muchas teorías psicológicas surgidas a finales del siglo XIX.

Desde la medicina y más aún desde la psiquiatría, dichas patologías y otras más no provenientes de la doctrina católica han sido estudiadas y clasificadas. Hecho con el cual, como ya se dijo, se ha medicalizado la psiquiatría. Un ejemplo patente de ello es el DSM IV (Manual de Diagnóstico), compendio de síntomas y características de patologías y enfermedades psiquiátricas que inundan también la disciplina psicológica.

Todas las disciplinas antes mencionadas se hacen pertinentes y útiles en la sociedad y pasan a cumplir un mismo objetivo: el encauzamiento del alma. Para el cumplimiento de este objetivo, cada una de las disciplinas y/o prácticas sociales de encauzamiento se han valido de diferentes técnicas.

En la psicología, específicamente, dichas técnicas están inmersas en cada corriente psicológica y su respectiva praxis.

Algunas corrientes psicológicas, sus técnicas y prácticas terapéuticas

Psicoterapia

Psykh(ē): alma ; *therapeia*: cuidado, tratamiento.

La psicoterapia es un procedimiento propio de la disciplina psicológica, cuyo objetivo es identificar en un primer momento las causas del malestar psíquico que presenta el sujeto que acude a esta instancia. De manera que en la psicoterapia el sujeto busca alcanzar un bienestar y equilibrio frente a aquello que lo aqueja, por medio de modificaciones, ya sea con respecto a su identidad o a formas de relacionarse.

De este modo, muchas personas son remitidas a la psicoterapia o consideran por sí mismos que la necesitan, puesto que el comportamiento que presentan se sale de los cánones de normalidad establecidos socialmente, y de esta manera son considerados anormales, locos, “raros”, etc. Es fundamental para el entendimiento de las nociones de normal y anormal reconocer que éstas varían de acuerdo con las normas presentes en cada sociedad. Las mismas que, a su vez, y en su mayoría, responden a demandas de determinadas épocas y contextos (por ejemplo, regiones, culturas, etc.) Por tanto, la línea que permite clasificar entre lo normal y lo anormal no es tan clara ni constante como parece, ni como las disciplinas que se encargan de su categorización lo hacen ver.

De acuerdo con lo anterior, se puede decir que en la época actual, los raros y anormales son aquellos que en muchas ocasiones están expuestos al escrutinio público porque a la luz de la sociedad padecen síntomas de anormalidad y deben ser encauzados o normalizados, objetivo que, en esta instancia, busca el tratamiento con un psicoterapeuta.

En ese orden de ideas, puede decirse que la psicoterapia es un tratamiento metódico entre psicoterapeuta y paciente (cliente), el primero con una formación profesional en el área de la salud, especializado en psicoterapia, es decir, especializado en influir sobre las emociones, los pensamientos, el comportamiento, las motivaciones, entre otros factores que pueda llegar a solicitar el paciente.

Conductismo

Sólo hasta 1879 se instituye la psicología como disciplina de estudio con el laboratorio psicológico fundado por Wilhelm Wundt. Antes de este hecho dicha disciplina estaba relacionada con la filosofía. Es por esto que en un principio la disciplina psicológica como tal, estaba mediada, hasta cierto punto, por perspectivas filosóficas.

Debido al objetivo principal de Wundt con su laboratorio, darle estatuto de ciencia a la psicología, se da una brecha entre las disciplinas anteriormente nombradas. Se aúna a ello el surgimiento del conductismo.

*“La terapia conductual es definida aquí como una orientación clínica general para la solución o modificación de problemas emocionales y conductuales, identificada filosóficamente con un enfoque experimental del estudio de la conducta humana”*⁷. Cabe resaltar que debido al objeto de estudio del conductismo, esta corriente no busca identificar y clasificar síntomas que presente el paciente como un indicio de enfermedad, ya que para el conductismo, la conducta no es síntoma de nada.

Es posible decir que las tres vertientes teóricas de las que parten aplicaciones terapéuticas en el conductismo son: el condicionamiento clásico (Pavlov), condicionamiento operante (Skinner) y aprendizaje por observación (Bandura).

En las aplicaciones terapéuticas del conductismo se utilizan diferentes técnicas, como lo son la desensibilización sistemática, la bio-retroinformación, el contra-condicionamiento, el condicionamiento aversivo, la economía de fichas, las aproximaciones sucesivas, el análisis funcional de la conducta (AFC), la aplicación de los principios de aprendizaje por observación.

7 CASTANEDO Celedonio, BRENES Abelardo, JENSEN Henning, RODRIGUEZ Gerardo, THOMAS Pierre; *Seis enfoques psicoterapéuticos*. México: Editora El Manual Moderno, 2000, Pág. 27

Cognitiva

Dentro de los diferentes tipos de psicoterapia se encuentra la cognitiva. Ésta se apoya en un prototipo de los trastornos psicológicos, en el se que define que éstos surgen a partir de la organización errónea (significación) de experiencias vividas, afectando así las emociones y los comportamientos.

La terapia cognitiva tiene por base teórica la psicología cognitiva; ésta estudia los procesos mentales superiores en un sentido más amplio: pensamientos, sentimientos, aprendizaje, recuerdos, entre otros. Conforme a esta perspectiva, la conducta humana es algo más que la simple respuesta a un estímulo. Esta corriente psicológica revisa y reorienta la concepción de la persona y presenta el organismo no como un receptor pasivo sino con funciones activas y selectivas de los estímulos que llegan a él: un procesador de información.

Ahora bien, esta terapia se deriva de los descubrimientos del psiquiatra Aaron Beck, quien consideraba que los diferentes trastornos psicológicos nacen de las maneras desacertadas en que las personas ven, experimentan e interpretan los acontecimientos vividos.

Desde esta teoría, las interpretaciones erróneas reciben el nombre de distorsiones cognitivas; éstas, a su vez, están compuestas por significados subjetivos arraigados en el sujeto desde la niñez: esquemas cognitivos o supuestos personales, estos últimos se desatan cuando hay una alta alteración emocional a través de cogniciones, trastornando así la conducta. Finalmente, a estas cogniciones se les da el nombre de pensamientos automáticos.

Otro teórico que contribuye a la terapia cognitiva es Albert Ellis con su terapia racional emotiva, con la cual plantea el modelo ABC, en donde A son los acontecimiento vividos por las personas, C son las consecuencias respectivas a estos acontecimientos, y la B, (Belief) creencia en inglés, es decir, la manera como el sujeto asimila o entiende el acontecimiento. Esta terapia está encaminada básicamente a modificar el punto B, las maneras erróneas; de tal forma la persona por sí misma se hace consciente de sus diálogos internos autodestructivos y puede modificarlos.

Existen entonces en esta terapia, según Riso, diferentes estrategias de intervención que pueden organizarse en 3 grupos⁸: empirismo colaborativo, el diálogo socrático y la disputa verbal, y el descubrimiento guiado.

Aparte de estos grupos de técnicas, existen otras de las cuales la terapia cognitiva se vale para la intervención. En primer lugar, se encuentran los recursos cognoscitivos; para llevar a cabo esta técnica, se utilizan la exageración deliberada, la descatastrofización, el entrenamiento en creatividad y la toma de decisiones.

En segundo lugar, se encuentran las estrategias de intervención comportamental, las más conocidas son: la relajación sistemática, el reforzamiento de conductas adaptadas, la exposición gradual, la asignación de tareas y la exposición en vivo.

Finalmente, es posible decir que también se utilizan las estrategias de intervención compuestas, es decir, donde existe la posibilidad de trabajar, tanto lo cognitivo y afectivo, como lo comportamental.

Humanista

La psicología humanista estuvo influenciada por otras corrientes tanto filosóficas como psicológicas, entre ellas la existencialista, que pone al ser humano como centro del universo, afirmando que la existencia se rehace cada día y que sólo cuando se tiene un proyecto de vida, el ser humano existe. También hace parte de ésta, la fenomenología que tuvo que ver con esta psicología; al buscar describir los fenómenos tal y como son, propone observar el fenómeno sin prejuicios, de una manera descriptiva y no evaluativa.

Retomando los postulados ya mencionados anteriormente, la psicología humanista se desarrolla fundamentalmente en los Estados Unidos, en 1929, influenciada también, por “la gran depresión” y la “política de Roosevelt”. Ésta tenía como propósito el optimismo por la capacidad del ser humano y la búsqueda de las libertades básicas, donde

8 RISSO, Walter., *Entrenamiento asertivo*, aspectos conceptuales evaluativos y de intervención. Medellín: Editorial Rayuela, 1988.

encontró el punto de partida para desarrollar sus teorías y postulados. Primero, los postulados acerca del ser humano, en donde éste es más que la suma de sus partes, y lleva a cabo su existencia en un contexto humano, es consciente, tiene capacidad de elección y es intencional en sus propósitos, sus experiencias, su creatividad y la comprensión de significados.

Esta corriente se diferencia de las demás por su visión integradora de las distintas áreas, en donde involucra lo intelectual, emocional, corporal y espiritual. Esto es lo que le permite concebir al ser humano en su totalidad. También, por considerar al hombre dotado de todas las potencialidades que necesita para su desarrollo, de tal manera que puede realizar cambios en su ser y propiciar su propia curación.

Considera, además, que el síntoma y la enfermedad son manifestaciones externas de un conflicto interno, es decir, son la alarma que le indica al individuo que pasa algo adentro.

También es evocada por la posición que adquiere el terapeuta, en la cual se rompe la distancia entre ambos: El terapeuta es aquél que está a un mismo nivel, que mira de frente y que ofrece las herramientas necesarias en el momento oportuno.

Ahora bien, las terapias que esta corriente utiliza están enmarcadas por las teorías ya descritas: la terapia centrada en el cliente, la terapia existencial.

Gestalt

*“La psicoterapia gestáltica se define como un enfoque psicoterapéutico centrado en el momento existencial que vive la persona, en el aquí y en el ahora, su presente”*⁹. El enfoque teórico correspondiente a esta terapia comprende al ser humano como una totalidad integrada por diferentes aspectos, como lo son los factores físicos, emocionales, intelectuales, sociales y espirituales, teniendo en cuenta que también

9 CASTANEDO, Celedonio; BRENES, Abelardo, JENSEN, Henning; RODRÍGUEZ Gerardo; THOMAS, Pierre; *Seis enfoques psicoterapéuticos*. México: Editora El Manual Moderno, 2000, p. 237

existen factores internos y externos que afectan al individuo generando efectos en éste, como los trastornos psicossomáticos.

Frederich Perls, creador de la psicoterapia gestáltica, la llamó en sus inicios terapia del darse cuenta, ya que lo que busca en última instancia es que el individuo, de manera concienzuda, se dé cuenta de la realidad que lo circunda, y de lo que en su interior pasa con respecto a dicha realidad. Es, en otras palabras, estar en contacto con la propia experiencia.

Todos los estilos de terapia gestáltica tienen en común principios como el fenomenológico (ver la realidad tal y como es, en el aquí y en el ahora sin máscaras ni autoengaños, darse cuenta de..., darse cuenta del proceso mismo del darse cuenta), el existencialismo dialógico (contacto directo y asistente con el sí mismo), el aquí y ahora (percibir la realidad de manera fenomenológica).

La teoría gestáltica está influenciada por otras teorías; algunas de ellas son: el psicoanálisis, del que retoma los planteamientos sobre el mecanismo de defensa; de la filosofía existencial, la confianza en las potencialidades primordiales del sujeto respecto a la responsabilidad, y el respeto hacia la persona; de la fenomenología rescata la importancia de la toma de conciencia de la experiencia inmediata; del psicodrama de Moreno, la dramatización para representar de manera más fácil las experiencias y los sueños. Todos los enfoques antes mencionados en la terapia gestáltica se fusionan de manera creativa.

La psicoterapia gestáltica puede realizarse de manera individual, en grupos, en talleres y en diversos espacios; consulta privada, agencias, empresas, etc. Los estilos y modalidades fluctúan dependiendo de muchas variantes, por ejemplo, la calidad y cantidad de las técnicas empleadas, la disposición y enfoque cognitivo, emocional y físico del paciente, la frecuencia de la sesiones, entre otros.

Todas las técnicas de intervención utilizadas en la terapia gestáltica se crean a partir de la pregunta: “¿De qué te das cuenta (vivencias) ahora?”, y de la instrucción que el psicoterapeuta da al paciente para generar una reflexión: “¿Qué estás sintiendo?” o “¿Qué estás pensando?”.

Desde esta perspectiva, algunas técnicas gestálticas son: quédate con eso, la actuación, la exageración, la fantasía guiada, la liberación e integración de técnicas, las técnicas corporales.

Logoterapia

Esta es una terapia de corte existencial, que pretende que el ser humano encuentre y le dé significado a su existencia, en tanto es responsable de sus actos. Además, intenta ver a la persona como una integridad de diferentes aspectos, entre ellos y el más importante es el aspecto espiritual, éste le confiere al ser humano, según la logoterapia, su verdadera esencia.

La logoterapia es fundada por Viktor Frankl, M.D., Ph.D., neurólogo y psiquiatra, y sobreviviente de campos de concentración nazi. Este aspecto importante de su vida es el que lo lleva a reflexionar sobre la existencia del hombre y el significado de ésta; además, este hecho explica por qué la logoterapia tiene, como ya se dijo, una perspectiva existencial. Otras perspectivas que se fusionan en la logoterapia son la filosofía y la antropología.

Esta teoría plantea, además, que cada persona cuando se ve enfrentada a algún problema debe solucionarlo desde la visión específica y personal que tenga sobre sí mismo y sobre la vida.

Algunas de las técnicas empleadas en la logoterapia son: la derreflexión, la intención paradójica, la redención del pasado, la representación, el diálogo socrático.¹⁰

Por otro lado, esta terapia fusiona diferentes técnicas de otras psicoterapias, como por ejemplo; la relajación, la meditación, herramientas de auto-descubrimiento (la metáfora), la visualización guiada, la biblioterapia, auto-registros.

10 Sobre estas técnicas, véase: *El hombre en busca del sentido*, de Victor Frankl.

III. Puntos de convergencia entre las diferentes psicoterapias

Todas estas psicoterapias, con sus respectivas técnicas, tienen en común, en primer lugar, el enfoque que se le da al individuo como paciente a tratar (a excepción del conductismo). De este modo, el sujeto se convierte en el enfermo que busca al psicólogo o psicoanalista para curar una enfermedad, y el terapeuta es aquel que, se cree, puede curar los malestares (emocionales, cognitivos, conductuales, relacionales, etc.).

Las psicoterapias propuestas por las diferentes teorías están constantemente buscando en el paciente su núcleo patógeno o el foco de la dificultad. Éste lo intentan deducir a partir de la identificación de síntomas o signos que le indiquen al terapeuta cuál es la enfermedad a la que va a dar cura. Síntomas que son clasificados, y esta clasificación, además, y aunque suene redundante, es la herramienta para clasificar “normales” y “anormales”.

Es así como en el contexto actual, se cae en el error de clasificar patologías inexistentes, ya que son muchas las personas que acuden a un terapeuta porque están vivenciando situaciones que consideran insoslayables, y que llevan al sujeto a cuestionarse por su existencia, en pocas palabras, problemas humanos, no síntomas de trastornos o neurosis merecedores de clasificación y diagnóstico.

Además, estas personas que hoy acuden a un psicoterapeuta, en otros tiempos hubieran acudido muy posiblemente a un religioso, o bien a un guía espiritual. La diferencia es que en la actualidad las personas dudan de estos personajes, ya que a la religión no se le otorga la misma importancia que hace algún tiempo.

Con la anterior afirmación, la psicoterapia se encuentra entre una encrucijada cuando pretende ser una vertiente de clasificación entre normales y anormales, o cuando por su práctica se convierte, como ya se dijo, en el reemplazo del confesor, y el consultorio en el reemplazo del confesionario, no sólo por sus técnicas, sino también por la historia

moral que, ya se conoce, trae a cuestras. Y más aún, cuando las técnicas psicoterapéuticas buscan encauzar al sujeto, ya sea a una filosofía de vida en específico, o a las normas de la sociedad en la que vive.

Desde la afirmación anterior, se puede decir que, algunas de las praxis de las psicoterapias a la luz de una perspectiva objetiva, crítica y reflexiva, se reducirían sólo a técnicas que están al servicio de las sociedades de control y, por tanto, a la orientación del sujeto.

De esto se pueden hacer varios planteamientos; en primer lugar, que en tanto las sociedades varíen, como ya se había dicho, las psicoterapias lo hacen también a su ritmo, puesto que son las que se encargan de mantener a los sujetos dentro de los parámetros de normalidad impuestos por la sociedad.

Esto permite evidenciar que las psicoterapias que están inscritas dentro de las instituciones (familia, escuela, fábrica, etc.) de normalización, y que, además de ser una red invisible que mantiene a los individuos en el margen de los estatutos sociales de normalidad, hacen parte, también, de las disciplinas que se encargan de la programación mental del individuo desde su infancia.

IV. Otras terapias no clasificatorias

Estas terapias son conocidas comúnmente con el nombre de “terapias alternativas” o “complementarias” y sus prácticas no “encajan” en la medicina contemporánea; en su mayoría son prácticas provenientes de culturas orientales.

Tal es el caso de algunas como la musicoterapia, danzoterapia, reiki, yoga, zooterapia, sexo tántrico, feng shui, aromaterapia. Éstas trabajan sobre la energía del individuo, considerando que la relación cuerpo y espíritu es la principal para mantener un bienestar que obviamente tiene implicaciones en la vida cotidiana.

Todas las terapias anteriores tienen en común que en su interacción con el sujeto no es preciso clasificar para proporcionar un bienestar. Por tanto, puede decirse que no les interesan las denominaciones de

normales y anormales. Las personas sólo acuden a éstas para alcanzar un equilibrio y un bienestar que consideran necesarios para mejorar su calidad de vida.

Cabe aclarar, entonces, que estas prácticas, por ser milenarias, no responden a parámetros de control social, simplemente son, y están ahí para quien lo necesite.

Una acotación importante es que en el contexto de la sociedad en que vivimos, muchas de estas terapias se han convertido en prácticas de moda, ya que se acude a ellas simplemente por seguir modelos de conducta de personas famosas, esto no invalida en ningún momento dichas terapias, ya que el sujeto es “libre” y responsable para considerar lo que en última instancia desee.

Por otro lado, existen personas que no necesariamente están en conexión espiritual como muchas de estas terapias lo promueven; sólo lo hacen para lograr resultados satisfactorios si en cuanto a cura de enfermedades se trata.

Para cerrar este apartado sobre las terapias alternativas, y la diferencia de éstas con las psicoterapias, se puede concluir que no es necesario estar al servicio de la normalización para brindar un bienestar a las personas que lo requieren. Es decir, ninguna ética ha autorizado a las diferentes disciplinas para que encierren la vida de un sujeto en teorías que explican lo normal o anormal que es o que puede llegar a ser.

V. A manera de conclusión

Al terminar el presente recorrido, hecho principalmente para dar, de manera argumentativa, respuesta al cuestionamiento que motivó la investigación, se puede concluir que sí hay prácticas sociales que subyacen a las técnicas psicológicas.

Estas prácticas, nombradas en este trabajo como prácticas sociales de encauzamiento, han sido instituidas, algunas desde épocas a. C. como la filosofía, y otras como fruto de un proceso histórico ya descrito, desde el carácter racional que llevan en sí mismas.

Este hecho, evidenciado en la investigación, ha sido uno de los principales actores en las prácticas de clasificación, que en la psicología, su praxis y por ende, sus técnicas han sido características. Además, aparece la clasificación como punto de convergencia en las psicoterapias.

Con respecto a esta clasificación, su práctica y su incidencia en la psicoterapia, se puede concluir que es pertinente sólo en el dominio de verdad racionalista en prácticas medicalizadas, pero no es imprescindible o absolutamente necesaria para cumplir los objetivos fundamentales de la terapia: promover la buena vida y asumir la condición humana más allá de lo moral.

Lo anterior queda claro al exponer algunas de las técnicas utilizadas por terapias milenarias que, a pesar de no clasificar, sí promueven y conducen al ser humano a un buen vivir, y como lo expresaban los griegos: alcanzar la *ataraxia*.

Entonces, la clasificación incluida en la praxis de la psicología, la psicoterapia, promueve algo diferente al fin que tradicionalmente ha tenido la terapia: el ejercicio normalizador.

Esta situación hace que la práctica psicoterapéutica se instale en la categoría de herramienta normalizadora útil a una sociedad disciplinaria en cuyo fondo se encuentran prácticas de exclusión que equívocamente se supone son necesarias para el progreso.

K

Bibliografía

CASTANEDO Celedonio, BRENES Abelardo, JENSEN Henning, RODRÍGUEZ Gerardo, THOMAS Pierre; *Seis enfoques psicoterapéuticos*. México: Editora El Manual Moderno, 2000, Pág. 237

FOUCAULT, Michel. *Los anormales*. Curso en el College de France (1974-1975). México: Segunda edición en español. Fondo de Cultura Económica, 2001.

FOUCAULT, Michel. *Vigilar y castigar: nacimiento de la prisión*. Buenos Aires: Primera edición. XXI Editores, 2002

FRANKL, Viktor. *El hombre en busca del sentido*. Barcelona: Editorial Herder S.A., Duodécima edición, 1991

- FRANKL, Viktor. *La logoterapia, descubriendo el sentido de la vida: Una visión existencial*. Extracto de ponencia presentada en seminario: *Aportes de logoterapia, Espiritualidad y Proyecto de vida en la Comunidad Terapéutica*. Lima: Conferencia Episcopal Peruana, 2002
- FREUD, Sigmund. Múltiples interés del psicoanálisis. <http://www.gratislibros.com.ar/LIBROS012.htm>, 29 de octubre 2007
- LAPLANCHE, J.; PONTALIS J. B. *Diccionario de psicoanálisis*. Barcelona: Editorial Labor, 1981. Traducción Fernando Cervantes Gimeno.
- LEAHEY, Thomas H. *Historia de la Psicología*, Madrid: Person Prentice Hall, 2004, sexta edición, pág. 66.
- MARÍN, Margarita M. *Módulo de Psicología Cognitiva II*. Envigado: Institución Universitaria de Envigado, 2006, pp. 2 -9.
- MARINOFF, Lou. *Más Platón y menos Prozac*. Barcelona: Ediciones B, S.A., 2000. Modificación de la Conducta <http://personales.com/espana/madrid/apsired/modificacion-de-conducta.htm>, 4 de Octubre de 2007
- POSADA, Juan C. *Módulo de Psicología Gestalt II*. Envigado: Institución Universitaria de Envigado, 2006, pp. 20- 33.
- PRIMERO, Gerardo. *¿Qué significa Análisis funcional de la conducta?* <http://www.sanalejandro.cult.cu/doc/funcionalconducta.doc>, 4 de Octubre de 2007. Psicología Humanista, file://C:\Mis%20documentos\Psicologia%20Humanista%202.htm, 27/01/2002, 24 de Octubre de 2007
- RAMÍREZ, Carlos Arturo, "El método psicoanalítico". En: Revista Psique, #2, 1995.
- RISSE, Walter. *Entrenamiento asertivo. Aspectos conceptuales evaluativos y de intervención*. Medellín: Editorial Rayuela, 1988.
- ZAPATA G., Luz M. *La verbalización: de la curación por la palabra al método psicoanalítico*. Monografía de grado. Medellín: Departamento de Psicología U. de A., 1995.