

La Psicoterapia: ¿qué?, ¿quién?, ¿cómo?

Hablar de psicoterapia es hablar de una práctica profesional que se remonta tiempo atrás, es una de las primeras prácticas en el ámbito psicológico consideradas como algo que puede ayudar a la salud mental de las personas. Pero, tal y como la conocemos hoy en día, si nos preguntamos qué es, probablemente no todos diríamos lo mismo y también podríamos tener diferentes opiniones respecto a quien la hace y cómo se debe hacer, pues, como todos sabemos, hablamos de una disciplina que aún no se ha regulado de manera oficial.

¿QUÉ ES LA PSICOTERAPIA?

Podemos comenzar con la definición que hace la Wikipedia: "Es un tratamiento científico de naturaleza psicológica que, a partir de manifestaciones psíquicas o físicas del malestar humano, promueve el objetivo de conseguir cambios o modificaciones en el comportamiento, la salud física, la integración de la identidad psicológica y el bienestar de las personas o grupos tales como la pareja o la familia".

La psicoterapia, por tanto, la podemos definir como una práctica, una herramienta de trabajo psicológico que forma parte de los tratamientos en salud mental en Europa y en el mundo. A pesar de estas definiciones muy claras, cuando hablamos de psicoterapia la confusión está presente. Es fácil, por ejemplo, que personas ajenas confundan cualquier atención de tipo clínico con psicoterapia, también entre los propios profesionales de la salud a veces no está clara la distinción entre atención, evaluación y psicoterapia o incluso la creencia de que cualquier práctica que hace el psicólogo es psicoterapia. Muchas confusiones, a veces, incluso con prácticas parapsicológicas que nada tienen que ver con la seriedad de nuestra profesión.

A pesar de estos malentendidos, quienes la practicamos tenemos claras muchas cosas, por ejemplo, que la psicoterapia es algo "TRANSVERSAL", algo que puede ser llevado a cabo por clínicos, sanitarios o psicólogos, simplemente con el único requisito de que tengan conocimientos específicos, adquiridos en formaciones también específicas, que les permitan ejercer la profesión.

Como todos sabemos son muchos los modelos psicoterapéuticos en los que se puede trabajar. Esta diversidad hace que nos encontremos con definiciones muy diferentes, pero la apuesta por lo que tenemos en común entre todos es también, sin duda, el punto de partida, puntos en común que a la vez dan identidad, puntos en común que nos pueden ayudar en nuestra definición.

Si buscamos estos denominadores comunes, podemos encontrar algunos aspectos básicos, el principal es la variable "RELACIÓN" porque la psicoterapia es una herramienta de cambio en la que la relación establecida entre dos o más personas facilita procesos de salud. La alianza terapéutica creada a través de esta relación es, pues, la clave en nuestro trabajo y esto es válido para cualquiera de los modelos psicoterapéuticos que conocemos. Puede construirse a través

de las palabras, de las emociones, del cuerpo, pero, sea como sea, es la base de nuestra intervención.

Siguiendo en este buscar, otra variable que tenemos en común es el concepto de "PROCESO", definido como espacio de tiempo durante el cual se desarrolla esta relación de cambio. La psicoterapia no es una intervención puntual en un momento de urgencia, requiere de la construcción de una relación y de un tiempo de recorrido para poder ser efectiva.

Otro aspecto que podemos encontrar es el relacionado con la CREATIVIDAD. Muchos autores hablan del arte de la psicoterapia. Como espacio creativo, requiere la voluntad de querer crear, por tanto de demanda, de VOLUNTAD de llevarlo a cabo, de voluntad de seguirlo y éste es también otro aspecto común entre todos nosotros.

Transversalidad, relación, proceso, creatividad, voluntad. Estamos hablando de una disciplina compleja en la que se mezclan conceptos también complejos, con características que la identifican.

¿QUIÉN DEBE HACER PSICOTERAPIA?

Hoy por hoy este es un tema indefinido. En principio, cualquier persona con la formación adecuada, "o no", hace psicoterapia en este país. Desde algunos modelos psicoterapéuticos no se pide casi nada, ni siquiera formación universitaria, lo que genera nuevamente bastante confusión.

En España existen diferentes organizaciones de carácter privado que, con la falta de regulación estatal, han tratado de definir quién podría ser psicoterapeuta. El EuroPsy, que hoy repartimos, es una muestra de ello. Los colegios profesionales de psicología, como el nuestro, han regulado de alguna manera estos aspectos, pero no son los únicos. Como sabéis hay otras entidades como la FEAP que también regula y acredita psicoterapeutas y en este caso amplía el abanico a otras profesiones diferentes a la nuestra. Esta organización acredita también profesionales de la medicina, psicopedagogos y profesionales de las ciencias sociales, como educadores y trabajadores sociales en esta práctica. También algunos colegios profesionales han hecho lo mismo que el nuestro y han intentado regular la psicoterapia. Por ejemplo los colegios de médicos, la sección de psiquiatría del Colegio Oficial de Médicos de Barcelona acredita médicos psicoterapeutas con los mismos criterios que la FEAP.

Si ampliamos la mirada a Europa encontramos una gran diversidad. Hay asociaciones privadas que son las representaciones europeas del EuroPsy, la EFPA o la EPA, que es la homóloga de la FEAP en Europa, pero la realidad europea es muy diversa y variable en función de cada país. Algunos han regulado esta práctica, pero muchos otros no. Por ejemplo en Bélgica, donde se ha regulado recientemente la psicoterapia, han definido que pueden ejercerla los psicólogos, los psiquiatras y los psicopedagogos. En Francia, en cambio, se habla de psicólogos, psiquiatras y

psicoanalistas como una profesión diferenciada. Por lo tanto, la realidad es muy diversa y eso nos lo pone aún más difícil.

Este es un tema para definir en nuestro país y, por tanto, un tema que los psicólogos tendremos que trabajar y defender como nuestro.

Por otro lado, aparte de los requisitos específicos necesarios, no hay ninguna duda de que ser psicoterapeuta requiere de algunos aspectos que no están en las legislaciones, aspectos no escritos:

Si la relación es la base de cualquier abordaje psicoterapéutico, el aprendizaje sólo de un modelo teórico es del todo insuficiente para poder hacer este trabajo. El "saber" es sólo una parte de esta práctica, el corpus teórico en el que moverse. Uno de los requisitos no escritos más básicos y comunes a todos nosotros se refiere a algo mucho más complejo, al que somos intrínsecamente, pues los psicoterapeutas somos nuestro propio instrumento de trabajo, en el "ser", en un "ser" empático, que transmite empatía, comprensión, seguridad, que comunica en la acción de las sesiones facilitando el cambio deseado, por lo tanto, volvemos a encontrar un nuevo nivel de complejidad

¿CÓMO HACER PSICOTERAPIA?

De nuevo entramos en una nueva confusión, ¿cualquier manera de hacer psicoterapia es válida? ¿Cómo se deben de formar y entrenar a los psicoterapeutas?

La falta de regulación es común en España, en muchos países de Europa, en la mayoría de países latinoamericanos, en Estados Unidos, en Canadá, etc.

Hasta ahora, estas entidades privadas, de las que hablaba en el intento de regular este ejercicio, han desarrollado criterios para acreditar los posibles psicoterapeutas y también criterios para acreditar programas de formación que contengan requisitos básicos que garanticen rigor y buena praxis.

De esta manera cuando hablamos de psicoterapeutas "acreditados" estamos hablando de profesionales formados con unos criterios mínimos comunes referidos a la duración de la formación, al tiempo de experiencia y también a los contenidos. Podemos hablar de tres parámetros comunes:

1.- Cualquier tipo de psicoterapia debería estar basada en algún modelo teórico de carácter científico. El conocimiento teórico en profundidad del modelo es uno de los requisitos en todas las acreditaciones actuales.

2.- La formación práctica específica y la supervisión del trabajo psicoterapéutico a cargo de psicoterapeutas expertos en el modelo de aplicación correspondiente es otro denominador

común en todos los programas de formación. La aplicación de la teoría al trabajo psicoterapéutico la podríamos definir como la transmisión y la guía para la adquisición de conocimientos, la comprensión de conceptos y la incorporación de las competencias y las habilidades básicas necesarias para la práctica de la psicoterapia.

3.- Un lugar principal en nuestra práctica, común también a todos los modelos, es el relacionado con el propio trabajo personal, en el que el psicoterapeuta puede identificar sus capacidades y sus recursos, trabajar sus dificultades personales, reconocer sus conflictos, sus problemáticas relacionales y su sufrimiento psicológico para gestionarlos en la implicación personal en los procesos de ayuda que lleva a cabo y poder separar así los aspectos propios de los del otro. Es el trabajo con la contratransferencia.

La manera como cada modelo psicoterapéutico desarrolla estos tres parámetros es obviamente específica de cada modelo, contemplando esta globalidad y complejidad.

Estamos en un momento de cambio. Las dudas que aún tenemos respecto a estas tres preguntas que he planteado los desvelaremos en un futuro, espero que no muy lejano, un futuro que tendremos que construir entre todos y en el que nuestro colegio, nuestros representantes deberán ser los líderes, ayude a que nuestro trabajo sea reconocido y hecho por profesionales especializados con todo el rigor y la garantía que merece.

Teresa Moratalla Gellida (colegiada número 4.770)

Ex-Presidenta de la FEATF y de la Sociedad Catalana de Terapia Familiar