

## La psicoterapia: ¿funciona?

El ser humano siente, piensa y actúa, de modo que tanto su felicidad como su dolor están condicionados por la interacción de tales funciones, y la de éstas con su entorno natural y social. La psicoterapia, que combate el dolor psicológico del individuo y sus consecuencias, puede definirse como el *arte de curar con la palabra*. Según el tema central de esta “conversación” surgen los distintos tipos de psicoterapia. Si la charla se centra en los aspectos emocionales del sujeto, al método se le denomina “psicoanálisis” o “psicodinámico”. Si enfatiza los aspectos intelectuales, se le llama “cognitivo”. Si se especializa en el comportamiento, se le llama “conductista”. Muchos psicoterapeutas, no obstante, intentarán en la práctica una síntesis personal e intuitiva de tales tres enfoques según cada paciente y cada momento. Es lo más sabio. Después de todo, sentir, pensar y actuar son las tres facetas de un mismo fenómeno: la vida humana.

Pero, ¿es eficaz la psicoterapia? ¿Funciona siempre? ¿Son mensurables sus efectos? Muchas personas lo dudan, y otras defienden lo contrario con estadísticas discutibles. En realidad, el problema es extremadamente complejo, pues la relación paciente-psicoterapeuta es íntima y secreta por definición y, como en todo lazo humano, los factores involucrados son numerosos.

El dogmático cientifismo actual hace creer a muchas personas que son los “métodos” los que curan o deberían curar, en el mismo sentido “científico” que supuestamente curan los fármacos. Sin embargo, no es totalmente cierto que los fármacos curen por sí solos, como lo demuestra su porcentaje inexorable de fracasos y efectos indeseables, el hecho de que la mayoría de ellos se limitan a *favorecer* los procesos orgánicos (es decir, la capacidad autocurativa del propio cuerpo) y el papel determinante del médico, la confianza del paciente y el tipo y gravedad de cada enfermedad. En psicoterapia sucede lo mismo. Se trata de un vínculo complejo donde intervienen al menos: 1) la pericia del terapeuta, 2) su personalidad, 3) el método empleado, 4) el grado de confianza del paciente, 5) su grado de su motivación para curarse, 6) la clase y gravedad del problema, 7) la personalidad del sujeto, 8) los sentimientos (afecto, respeto, paciencia, consuelo, etc.) del terapeuta hacia el paciente, 9) las apoyos e interferencias externas (familia, amigos, trabajo, etc.). Puede adivinarse, así, cuán distintas e imprevisibles pueden llegar a ser las relaciones paciente-terapeuta y sus resultados terapéuticos.

Tanto las psicoterapias exitosas como las fracasadas resultan, pues, según las diversas combinaciones de los elementos citados. Dicho de otro modo, no todo terapeuta ni método es compatible con cualquier paciente o patología, ni viceversa. Cada psicoterapia es un viaje particular e intranferible de paciente y terapeuta. Y sólo cuando todos los factores implicados son suficientemente favorables la experiencia resultará positiva y gratificante para ambas partes.

Por supuesto, cuando no se alcanzan ciertos mínimos indispensables podemos hablar de “malos” psicoterapeutas, así como de “malos” pacientes. Por eso algunas terapias son funestas o interminables, y algunos pacientes “viajan” continuamente de terapeuta en terapeuta. Cuando sucede esto último, el paciente es el más sospechoso. La experiencia enseña, en efecto, que muchas personas no se sienten profundamente motivadas para sanar, o se sienten forzadas a ello por dolores superficiales, sentimientos de culpa o terceras personas, o son demasiado inmaduras para aprovechar cualquier ayuda.

¡Alguna de ella ni siquiera se consideran merecedoras de ser felices! Por eso, tal como los fumadores que fingen “no poder” dejar su hábito -cuando lo cierto es que secretamente no quieren-, esos pacientes simulan “esforzarse” en cambiar... pero haciendo todo lo necesario para romper finalmente sus terapias (justificándose en el cansancio, el enfado, el enamoramiento, etc.). Y es que, evidentemente, no se puede ayudar a quien no quiere ser ayudado.

En rigor y contra la supersticiosa opinión popular, la psicoterapia *no cura* a nadie, sino que simplemente *ayuda a que el sujeto se cure por sí mismo*. El terapeuta no es un mago. De igual modo que el médico no “da” la salud, sino que sólo la facilita, o el niño aprende a caminar con sus propias piernas aunque necesite para ello el estímulo y ayuda de sus padres, así también sólo el paciente, con sus ganas de mejorar y ser feliz, puede cambiar con la guía y apoyo del terapeuta. Éste le ofrece caminos, herramientas, afecto, inspiración... pero sólo el paciente puede, *si quiere*, tomar la mano amiga. El motor del cambio está en el paciente, no en el terapeuta. Y si dicho motor no existe, poco podrá hacerse.

Con todo, la relación psicoterapéutica es uno de los vínculos humanos más ricos, hermosos y profundos que pueden darse, y vale la pena experimentarlo. La psicoterapia es el arte -que no ciencia- de escuchar, comprender, confiar, expresarse, enseñar, aprender, dar y tomar la mano. En última instancia, es una forma de amor mutuo. Por eso el buen psicoterapeuta, como el buen padre, el buen médico o el buen maestro, debería ser un humanista cargado de respeto y amor hacia sus pacientes, su profesión y la vida.

© JOSÉ LUIS CANO GIL  
*Psicoterapeuta y Escritor*