

Una Mirada Integrativa en las Relaciones de Ayuda

Dr. Jorge Poliak

Médico Psiquiatra y Psicoterapeuta, formado en el E.C.P. con el Prof. M. Artilles. Se desempeñó, como Coordinador del Depto. Infanto Juvenil del Hosp. R. Finochietto.

Actualmente ejerce tareas de Docencia en Holos Capital dictando Personalidad Normal y Anormal y es Director del Depto. de Investigación Científica y miembro del Comité de desarrollo y de Neurociencias en esa Institución,

Esta sociedad actual nos presenta nuevos problemas y nuevos desafíos relacionados con las complejas situaciones a las que el hombre de hoy se ve enfrentado por las exigencias cada vez mayores en todos los terrenos, con una tecnología que desborda nuestra capacidad de ajuste, una sociedad donde el desafío es ser un "Winner" porque si no habremos fracasado, una sociedad que nos bombardea permanentemente con informaciones que superan nuestra capacidad de asimilación y donde lo que sucedió ayer ya es pasado y olvidado, una sociedad en síntesis que genera ansiedad e inseguridad en todos los aspectos, tanto en lo afectivo como en lo social o en lo laboral.

Un estudio estadístico de EEUU sobre 18000 adultos en 4 grandes ciudades y zonas rurales en un período de 6 meses constató:

20% sufre alguna alteración clasificada como psiquiátrica

8% Trastornos de ansiedad

6 a 7% dependencia o abuso de drogas o alcohol

6% trastornos del estado de ánimo

1% esquizofrenia

Después de los 65 años, aumento de incidencia de alteraciones cognitivas.

Necesitamos entonces comprender un fenómeno complejo como es el comportamiento humano y poder definir que es normal y anormal y desarrollar criterios para distinguir lo uno de lo otro.

Tratar de comprender el problema es el primer paso tendiente a poder intervenir eficazmente ante estos conflictos con los que nos enfrentamos y para ello las investigaciones deben incluir todas las disciplinas que tienen que ver con el ser humano, desde la biología, pasando por la antropología y la psicología, hasta la sociología que nos permita una mejor visión del mundo de hoy.

Para la OMS

Salud Mental es el estado que permite el “Desarrollo Optimo” de cada individuo en el orden físico, intelectual y afectivo en la medida que es compatible con el desarrollo de otros individuos.

Pero “desarrollo óptimo” es un concepto profundamente influido por los valores de la sociedad a la que el individuo pertenece.

Podríamos decir, que hay desarrollo óptimo cuando se realizan plenamente todas las necesidades y tendencias de ese sujeto, lo cual es claramente una situación ideal.

Es decir que frente a situaciones en que no se cumple ese ideal debemos tratar de explicar las conductas emergentes ante conflictos no resueltos y para ello nos enfrentamos al viejo dilema de la postura dualista o la monista que es la que hoy se impone como paradigma en el campo científico.

Hoy en día la gran mayoría de los científicos dedicados al estudio de los problemas emocionales coinciden en que no hay una real separación entre el cuerpo y la mente, entre el cerebro y la mente y coinciden en que el sentimiento no es otra cosa que la lectura que hace el cerebro de la emoción y la toma de conciencia de ello, considerando al ser humano como una totalidad mente-cuerpo y cerebro-mente.

Carl Rogers también aporta a un paradigma monista cuando sostiene a través de su concepción de la Tendencia Actualizante como fuente del desarrollo

humano la consideración de un solo tipo de energía en la naturaleza reconociendo entonces que la mente es una propiedad emergente del cerebro.

Estamos sin embargo, a pesar de todo, impregnados todavía de esa vieja concepción dualista de la enfermedad. Se sigue pensando al individuo que sufre algún trastorno, en términos de polaridades Biológicas o Psicológicas, Endógenas (orgánicas) o Exógenas (psicológicas), aunque en verdad toda alteración a la salud implica un problema psicosomático.

La biología se ocupa del cerebro, la psicología del espíritu, pero cerebro y espíritu son indisolubles. Para que el espíritu emerja del cerebro, no basta con que éste funcione, sino que es necesario que se estructure a través de los intercambios que se producen desde la cuna, pasando por el lenguaje, que se aprende y por todos los factores y los agentes sociales que hacen a la cultura.

Podemos coincidir en que la actividad psíquica es una actividad integrada mediante circuitos químicos y neuronales que conectan nuestras sensaciones y emociones, de tal modo que cerebro y cuerpo están íntimamente ligados

Hoy en día sabemos que los sentimientos están determinados por la lectura que hace el cerebro de las emociones.

A diferencia de las teorías dualistas podemos acordar entonces

- La mente es la capacidad de pensar
- La conciencia es la actividad presente del pensamiento y el conocimiento que tiene el ser humano de sí mismo
- El pensamiento es una actividad del cerebro

El funcionamiento del ser humano entonces es un sistema organizado en el que la modificación de cualquiera de sus partes puede producir cambios en las otras para mantener el equilibrio

Hay entonces 3 ámbitos para el intercambio

- 1) Biológico: lo que pasa dentro del individuo
- 2) Psicológico; lo que pasa entre el individuo y el ambiente

3) Social: lo que sucede en el ambiente mismo.

Es decir que todo tiene que ver con todo y por consiguiente, tanto los eventos somáticos como los psicológicos tienen un correlato en el funcionamiento del Sistema Nervioso Central, que a su vez genera cambios detectables y pone en movimiento un complejo mecanismo psico- neuro- inmuno-endocrinológico (PNIE).

La PNIE comprende el estudio de la relación de los distintos mecanismos regulatorios y de control del organismo que hoy sabemos que se comunican entre sí a través de neurotransmisores, a través del circuito límbico que regula nuestras emociones, a través del eje HPA (hipotálamo-hipófisis-adrenal) en lo endocrino y de las interleuquinas en los mecanismos inmunológicos que son aquellos que discriminan entre lo propio y lo ajeno en nuestro cuerpo.

Ya Freud a fines del siglo XIX en su “Proyecto de una psicología para neurólogos” afirma que es en la actividad neuronal donde encontraremos en el futuro la base de todos los fenómenos mentales y sostiene que la memoria no sería otra cosa que una alteración permanente del cerebro luego de algún evento y que se sostendría a través de conexiones interneuronales que se afirman con el uso sostenido.

Esto que genialmente ya avizoraba Freud hace mas de 100 años se confirma hoy con el avance de las Neurociencias y nos permite acercarnos a la comprensión del funcionamiento del cerebro humano, que de todos modos, sigue siendo un proceso complejo, en el que todavía tenemos muchos interrogantes que aún no tienen respuesta al modo en que los procesos biológicos originan acontecimientos mentales y cómo los factores sociales modulan la estructura biológica del cerebro.

En ésta misma línea de pensamiento Rogers en “El Proceso de Convertirse en Persona” sostiene que “La investigación en psicoterapia nos llevará a un cuerpo creciente de conocimientos verificados objetivamente, que terminará por hacer desaparecer las diferentes escuelas, para marchar a una

psicoterapia en continuo cambio, cada vez mas efectiva, que nunca necesitará de una etiqueta específica”

Es así que se ha demostrado que los procesos terapéuticos son capaces de producir cambios significativos en la conducta, generando, cuando son eficaces, alteraciones en la expresión genética, generando así modificaciones estructurales en el cerebro, algo semejante a lo que se ha demostrado que sucede con los tratamientos psicofarmacológicos, que cuando son indicados adecuadamente, complementan y reafirman los cambios que la psicoterapia produce en la biología del cerebro. En una relación de counseling o terapéutica los intercambios empáticos entre consultor y consultante actuarían sobre los mecanismos neuronales, no sólo de éste último sino de ambos.

Vivimos en la actualidad un momento de cambio y enriquecimiento, que nos permite avizorar que el futuro de la psicoterapia nos permitirá generar cambios en las clasificaciones, pero también en el conocimiento de los procesos, de tal modo que podremos comprender buena parte de los conflictos emocionales desde los aspectos genéticos, anatómicos y de experiencia, es decir desde una totalidad bio-psico-social.

Marchamos hacia lo transdisciplinario, creo que éste es el futuro, la intersección de distintas disciplinas que confluyen en la búsqueda de respuestas a estos interrogantes, la psiquiatría, la psicología, las ciencias sociales, la neurología, la psicofarmacología, etc. apuntando conjuntamente al logro del bienestar del ser humano.

En esta nueva realidad el counseling tiene un rol muy importante, dado que es quien se ocupa de aquellos aspectos “sanos” del individuo, es decir de aquellos aspectos relacionados con lo que Rogers denominaba como Tendencia Actualizante, como contrapartida de la Vulnerabilidad que impide la expresión de esa Tendencia y tiene relación con lo genético, lo biológico y también con la historia individual, con lo familiar, lo ambiental y las exigencias de la sociedad misma.

El futuro, en la medida que ya no podemos ignorar estas relaciones profundas existentes entre los distintos sistemas, influyendo sobre el Sistema Nervioso y viceversa, nos permitirá generar nuevos y fecundos caminos de desarrollo e investigación, pero eso sólo podrá lograrse a partir de un trabajo en equipo, donde el counselor tendrá un lugar significativo.

Marchamos hacia lo transdisciplinario, cualquier objeto puede ser visto desde diferentes lugares (de adelante o atrás, de arriba o abajo, de cerca o de lejos, ninguna de esas visiones es errada, pero ciertamente es parcial, ninguna expresa la realidad de ese objeto, pero tal vez la reunión de todos ellos nos permita acercarnos a esa realidad, tan difícil de alcanzar. En esa búsqueda el Counseling aporta su visión de los aspectos “sanos” del individuo, que existen siempre, porque siempre está presente la Tendencia Actualizante, aún en las situaciones más complejas.

Dice Carl Rogers en “El Camino del Ser”

“Me he hecho la pregunta de si la Psicología seguirá siendo un fragmento tecnológico limitado dentro de la ciencia, ligada a una concepción filosófica desfasada, cubierta por una pantalla de comportamientos observables, o si tiene la posibilidad de convertirse en una verdadera ciencia creativa, basada en una visión subjetiva, abierta a todos los aspectos de la condición humana, merecedora de una ciencia madura. Me he hecho la pregunta de si nos atrevemos a dejar de ser una tecnología orientada en el pasado para pasar a planificar orientándonos en el futuro”

Esto es lo que dijo Rogers en su obra póstuma en el año 1987. Este es nuestro desafío en la actualidad.