

COMENTARIO AL LIBRO: LA PSICOTERAPIA FRENTE AL BIENESTAR Y AL MALESTAR

MA. DE LA LUZ MANRIQUE ORTEGA*

El libro *La psicoterapia frente al bienestar y al malestar* fue coordinado por Tania Zonn Muldoon, Elba Noemí Gómez Gómez y Rocío Enríquez Rosas. Este libro es el tercer volumen de la colección *Psicoterapia y Diálogo Interdisciplinario*, una propuesta editorial que surge de la Maestría en Psicoterapia del Instituto Tecnológico de Estudios Superiores de Occidente (ITESO) y que pretende que los académicos, los egresados, personas de áreas afines y otros departamentos de la universidad, cuenten con un escenario para reflexionar sobre el campo de la psicoterapia, la práctica e intervención clínica considerando una mirada de amplio espectro y a través de un diálogo interdisciplinario.

La obra es un esfuerzo institucional enriquecido con las aportaciones y reflexiones de profesionales de la salud mental, investigadores y académicos a quienes les respalda una amplia experiencia clínica, además de las contribuciones de las personas que se encuentran en procesos de formación. La tarea que les convoca es buscar respuestas más integrales y cimentadas para las diferentes problemáticas que intervienen en los procesos de bienestar y malestar psicológico de las personas; revisar diferentes alternativas de intervención clínica a partir de la lectura del contexto histórico-sociocultural en el que se encuentra inmersa la persona que solicita un servicio de atención psicológica.

*** Maestra en Psicología
Clínica por la Universidad
de Guanajuato; Licenciada
en Psicología Educativa
por el Complejo Educativo
Hispanoamericano;
Actualmente se
desempeña como
coordinadora de la
Maestría en Psicoterapia
Clínica de la IBERO León.**

Una de las ideas centrales que se desarrolla en el texto es la relación entre el bienestar y el malestar, variables que integran un binomio inseparable en un *continuum* en el que no es posible explicar la existencia de uno sin el otro. Comprender la relación dialéctica entre estos dos estados emocionales se convierte en uno de los principales retos para los estudiosos de la salud mental para desarrollar modos de vida saludable, funcional e integral para las personas.

Los autores sostienen en sus exposiciones y disertaciones la necesidad de pensar y de hacer psicoterapia a partir de un abordaje interdisciplinario y de analizar la concurrencia de las diferentes dimensiones de la vida personal y social, lo que les lleva a transitar por una lectura a través de la complejidad. Sustentan que ya no es posible ofrecer explicaciones unitarias y lineales sobre el bienestar y el malestar psicológico. Explicaciones mecanicistas, que ya han sido superadas por lo limitado de su nivel de comprensión de los fenómenos o problemáticas que exigen integrar diferentes propuestas de intervención psicoterapéutica, marcos referenciales y metodologías. La idea central parte de la concepción de un sujeto cuya expresión es la suma de dimensiones que se estructuran en la subjetividad sobre sus vivencias del malestar y del bienestar y de su vinculación con otros ámbitos sociales.

El volumen está conformado por diez ensayos que se organizan en tres ejes que abonan al tema central del texto. Los autores nos ofrecen diferentes reflexiones, resultado de la revisión y análisis de la propia práctica psicoterapéutica y de la participación en diversos escenarios académicos y de formación, así como de los hallazgos obtenidos en procesos de investigación y de la intervención en problemáticas particulares tomando en cuenta la implicación con los elementos contextuales.

El primer apartado se titula “Debates contemporáneos sobre el bienestar, en él se señala que toda práctica de psicoterapia parte de una valoración y de la forma de pensar la relación entre bienestar y malestar por parte del profesional de la salud mental, es decir, la práctica clínica no es aséptica. Siempre hay cierto nivel de compromiso en juego; quien hace psicoterapia trae consigo diferentes significados y referentes que dejan ver, entre otras cosas, las configuraciones teóricas y epistemológicas desde donde se interviene y la marca particular de su práctica.

Este primer eje está integrado por el trabajo de Jorge González García llamado: “Psicoterapia ¿promesa de psicoterapia?”. En su análisis problematiza el campo de la psicoterapia y enfatiza la necesidad de dar cuenta sobre los marcos de referencia, las metodologías y los modelos de evaluación desde los cuales se interviene en el ámbito de la salud mental. En otro momento,

pone en la mesa de la discusión los conceptos de bienestar y malestar y los revisa a la luz de los indicadores de algunas fuentes, entre ellas el Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo y la Organización Mundial de la Salud. El autor integra, en su análisis, la contribución de la psicoterapia al ámbito de la salud mental y toma postura desde su propio trabajo clínico, encuadrado psicoanalíticamente, y de condiciones necesarias para hablar de bienestar: la capacidad de producir y la capacidad de disfrutar.

Luego viene el trabajo nombrado: “El malestar social y sus síntomas: desafíos para la clínica actual”, elaborado por Gabriela Castro Soto, quien desde su visión psicoanalítica aporta a la práctica psicoterapéutica las problemáticas contemporáneas que afectan a la salud mental, señala las nuevas sintomatologías y cómo se vinculan con la cultura. Descifrar la complejidad a partir de la cual se entretajan los diferentes ámbitos en la configuración de estas sintomatologías y malestares no es tarea sencilla, por lo que la autora insiste en trabajar interdisciplinariamente para contar con marcos interpretativos diversos e intervenciones más amplias e integrales. Su trabajo invita a reconocer la necesidad de avanzar en la comprensión de cómo se gestan las afecciones psicológicas reconociendo la dimensión subjetiva e intersubjetiva y de cómo se afecta la capacidad social para vincularse y, en consecuencia, de la colaboración para la generación de condiciones para el bienestar emocional, sostenido por las personas. En este sentido, el bienestar ya no es un concepto en abstracto, es una construcción también social con evidencias concretas.

El trabajo que cierra este apartado es “El bienestar: entre el deseo subjetivo y el otro”, elaborado por Elba Noemí Gómez y Tania Zohn Muldoon, quienes nos presentan las experiencias de siete psicoterapeutas con varios años de experiencia y con una formación de base en diferentes escuelas de pensamiento. Mostrar distintos puntos de vista en torno al bienestar y a la psicoterapia ayuda a establecer las condiciones para el diálogo interdisciplinario a partir de focos de significados entre los entrevistados y su hacer psicoterapia desde distintos enfoques.

El segundo eje de este texto se llama “Configuraciones subjetivas del bienestar”. Inicia con la aportación de Sofía Cervantes Rodríguez denominada: “Avatares de un adiós: hacia una significación del duelo”. La autora se centra en revisar el fenómeno de la terminación de una relación con un fuerte compromiso emocional y de cómo se camina por la pérdida a la experiencia del duelo. Se presenta una perspectiva interdisciplinaria para intervenir en psicoterapia en casos de duelo. Se revisan las contribuciones de la psicología experiencial, la construcción social de las emociones, la psicoterapia junguiana, entre otras. También centra

su atención en comprender la relación entre la pérdida, el duelo y el sentido de vida, su significación y el bienestar psicológico.

Toca el turno ahora, al trabajo de Salvador Moreno López y Eugenia Casillas Arista, "Psicoterapia y bienestar personal en la vida cotidiana". Los autores, en este trabajo, cuestionan y reflexionan sobre la poca o nula importancia que se le da a la dinámica sociocultural, económica y política de los consultantes, así como de su impacto en la vivencia de las problemáticas y en el bienestar integral de quienes asisten a psicoterapia. Además, sobre su interés por comprender cómo ha favorecido la patologización y la medicación de las afecciones emocionales, afirman que el quehacer de la psicoterapia requiere situarse críticamente en sus contextos socioculturales de frente a los retos de la vida actual en su diversidad de posibilidades y en diálogo permanente con diferentes perspectivas que permitan mayores niveles de comprensión para intervenir de forma pertinente.

Cierra este apartado el trabajo de Bárbara Marcela Álvarez Avilés y Rocío Enríquez Rosas, "Familias y bienestar psicológico". Su aporte surge de la investigación enfocada en conocer las relaciones entre la vivencia del bienestar psicológico de población joven en contextos urbanos y la configuración familiar a la cual pertenecen. Se parte del reconocimiento de la diversidad de escenarios familiares, lo que se complejiza al tratar de comprender las formas de significar y experimentar el bienestar, además de analizar el papel que tienen otras redes sociales en los consultantes.

El tercer eje, llamado "Alternativas psicoterapéuticas para el bienestar", está escrito por Antonio Sánchez Antillón y Eugenia Casillas Arista con "Los ideales en la práctica clínica: un análisis narrativo de cuatro psicoterapeutas". En este trabajo se hace una revisión de las distintas concepciones sobre una "buena" o "pertinente" práctica clínica. Es un ejercicio de investigación donde se establecen categorías que surgen del análisis de las narrativas de cuatro psicoterapeutas formados en el psicoanálisis, que hablan de lo deseable o no deseable en la actividad psicoterapéutica. Este trabajo nos invita a reflexionar respecto del lugar que se da a la formación, a la supervisión y al propio análisis personal de los terapeutas. El cuestionamiento de base es preguntarse sobre lo que sucede cuando olvidamos el sentido y la finalidad de la psicoterapia y el cuidado de la persona, y sobresalen en la práctica otro tipo de necesidades, ya sea económicas, de estatus, reconocimiento o pretensión de un ejercicio de poder y que impactan en una práctica ética.

Después, viene la contribución de Luis Miguel Sánchez Loyo con su aporte “La Conducta suicida y psicoterapia dialéctica comportamental: un acercamiento interdisciplinario”. La conducta suicida es un fenómeno que está asociada a un gran número de factores de riesgo. Su etiología multicausal impone al terapeuta un reto en la atención de este tipo de consultante. La comprensión y la atención de las conductas suicidas implican la capacidad de integración del conocimiento de diversas disciplinas y teorías psicológicas. La llamada “terapia dialéctica comportamental” es un modelo psicoterapéutico desarrollado desde la interdisciplinariedad para la atención de consultantes con múltiples intentos de suicidio y trastorno límite de la personalidad. En esta propuesta se integran dimensiones biológicas, psicológicas y sociales para entender el comportamiento suicida, además de integrar en el marco de la intervención elementos de filosofía hegeliana y Zen, técnicas psicoterapéuticas cognitivas, conductuales, humanistas y de *mindfulness* para la atención del consultante desde diferentes alternativas.

Este eje termina con el trabajo de Marina Ayo Balandrano, “Enfoques psicoterapéuticos en diálogo”. La autora centra su atención en señalar la necesidad que tienen los psicoterapeutas de ampliar su comprensión, de la revisión de sus propios paradigmas y constructos como terapeutas, ya que limitarse a una sola teoría resulta no solo limitado sino hasta peligroso para la comprensión de las diferentes, y cada vez más complejas necesidades de los consultantes. Desde su propuesta señala la imperante necesidad de que esas múltiples visiones dialoguen, con apertura y respeto, con sentido crítico y reflexivo, con el fin de crear propuestas argumentadas, coherentes y pertinentes para la intervención con una visión integral del ser humano, su bienestar y felicidad.

Finalmente, este tercer volumen se cierra con el capítulo de Víctor Manuel de Santiago Sánchez, titulado “La interacción en ciberterapia”. Este trabajo aborda el campo de intervención psicoterapéutica a través de la ciberterapia. El centro de la propuesta es la interacción en línea con fines terapéuticos a partir del análisis del lenguaje. Se revisan los alcances y las limitaciones de la palabra escrita en el marco de la ciberterapia y bajo el respaldo del análisis del discurso y desde una perspectiva psicoanalítica. A lo largo del trabajo, el autor se cuestiona sobre los retos para la construcción de un vínculo que favorezca el proceso psicoterapéutico que lleve a buen término un tratamiento en línea. Prioriza la necesidad de continuar con esta línea de investigación, para reconocer las semejanzas, diferencias y posibilidades entre la intervención psicoterapéutica presencial y aquella que se realiza de manera virtual.

Se recomienda ampliamente la lectura de este libro, ya que ofrece material valioso para la reflexión sobre la propia práctica clínica de quienes se encuentran en proceso de formación, para profesionales de la salud mental que realizan psicoterapia y que buscan de manera honesta, comprometida y ética dar cuenta de su quehacer; para profesionales que cuentan con una vasta experiencia clínica, pero que reconocen que no todo está dicho y por tanto, sienten la urgente necesidad de revisar y ampliar sus paradigmas de formación a través del diálogo interdisciplinar, asumiendo los desafíos y la complejidad de las problemáticas y de los contextos para contar con marcos interpretativos y comprensivos de amplio espectro, sobre el bienestar y malestar psicológicos de quienes requieren de sus servicios.

Bibliografía

Zohn, T., Gómez, N. & Enríquez, R. (coords.) (2105). *La psicoterapia frente al bienestar y el malestar*. Guadalajara: ITESO, Universidad de Guadalajara, Ibero Puebla.