PSICOTERAPIA ESENCIAL: CIENCIA Y ARTE

Claves para la práctica clínica

Ana González Isasi

Prólogo de *Carlos Bernués*



Guías Profesionales

EDITORIAL SINTESIS

PSICOTERAPIA ESENCIAL: CIENCIA Y ARTE

Dibujando Almas

Claves para la práctica clínica

Colección
GUÍAS PROFESIONALES



Queda prohibida, salvo excepción prevista en la ley, cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra sin contar con autorización de los titulares de la propiedad intelectual. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (arts. 270 y sigs. Código Penal). El Centro Español de Derechos Reprográficos (www.cedro.org) vela por el respeto de los citados derechos.

PSICOTERAPIA ESENCIAL: CIENCIA Y ARTE

Dibujando Almas

Claves para la práctica clínica

Ana González Isasi

EDITORIAL SINTESIS

Consulte nuestra página web: **www.sintesis.com**
En ella encontrará el catálogo completo y comentado

Ilustración y diseño gráfico: Óscar Rodríguez Vila
Fotografía: Virginia G. Park Shin

© Ana González Isasi

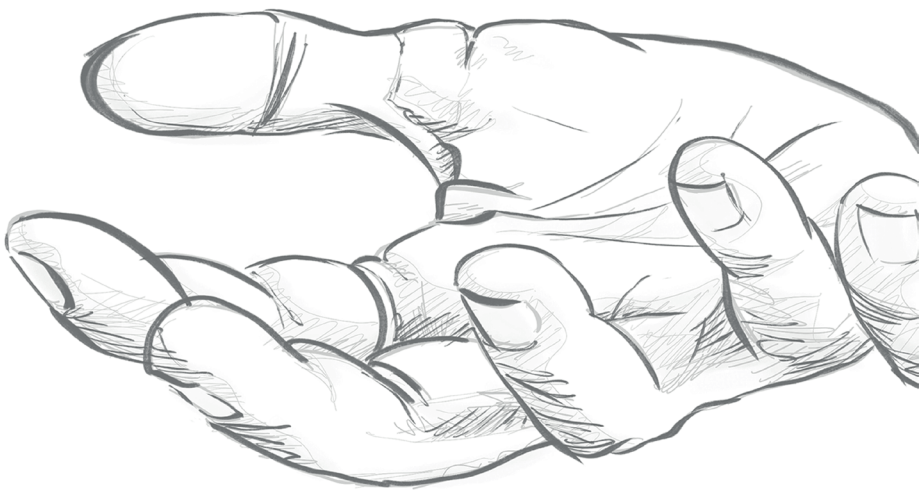
© EDITORIAL SÍNTESIS, SA
Vallehermoso, 34. 28015 Madrid
Teléfono: 91 593 20 98
www.sintesis.com

ISBN: 979-13-7055-021-9
Depósito Legal: M-25.432-2026

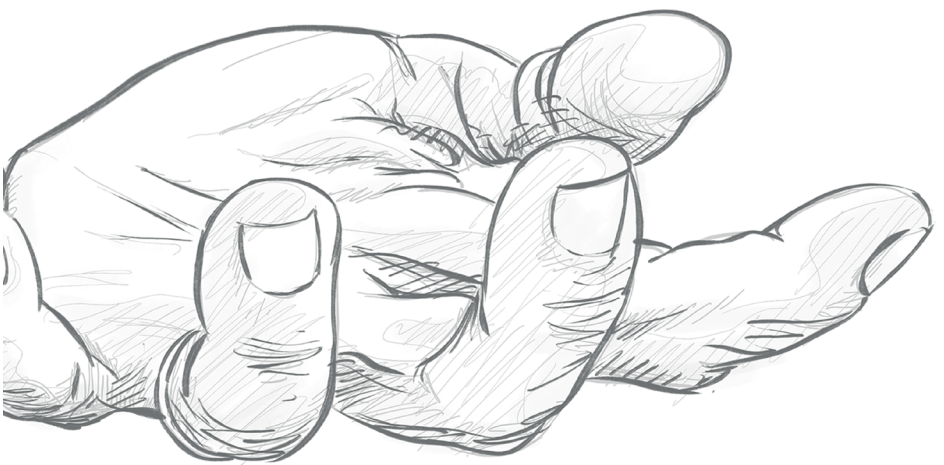
Impreso en España. Printed in Spain

Reservados todos los derechos. Está prohibido, bajo las sanciones penales y el resarcimiento civil previstos en las leyes, reproducir, registrar o transmitir esta publicación, íntegra o parcialmente, por cualquier sistema de recuperación y por cualquier medio, sea mecánico, electrónico, magnético, electroóptico, por fotocopia o cualquier otro, sin la autorización previa por escrito de Editorial Síntesis, SA

"A mis padres.
En Honor a la Vida y al Amor.
GRACIAS."



"A Agus. Mi marido.
A Ismael y Malena. Mis hijos.
Donde el Amor es.
Mi Lugar al que Volver."



Índice

Prólogo 13

Atrio 17

Introducción 21

1. ***La psicología es una ciencia con arte*** 25

1.1. Psicología y posmodernidad 25
1.2. Psicología y modelos teóricos 29
1.3. ¿Qué es lo que funciona? 33

2. ***Filosofía básica para la psicoterapia. Cómo entender al individuo y sus trastornos*** 35

2.1. Enfoque idiográfico *versus* nomotético 36
2.2. Las constelaciones familiares como filosofía de vida 37
2.2.1. Conciencia individual/personal 42
2.2.2. Conciencia colectiva/familiar 44

3. ***Actitudes esenciales del psicoterapeuta*** 49

3.1. Ser y estar. Presencia plena. Contacto. Fenomenología 49
3.2. Actitudes básicas 53
3.3. Relación terapéutica 54

3.3.1. Análisis transaccional de Eric Berne en la relación terapéutica (1961) 56
3.3.2. Posición del paciente en relación con el género 59
3.3.3. Equilibrio entre dar y recibir en la relación terapéutica 60
3.4. Primera entrevista 62
3.5. Habilidades de entrevista 64
3.6. Órdenes de la Ayuda 67

4. ***Intervención psicoterapéutica en el desarrollo individual. Psicoterapia Gestalt*** 71

4.1. Objetivos en el desarrollo individual 71
4.2. Conceptos básicos 75
4.2.1. Comunicación directa *versus* manipulación 75
4.2.2. Personalidad mecánica *versus* personalidad centrada 76
4.2.3. Ciclo de necesidades 78
4.2.4. Bloqueos en el ciclo de necesidades 80
4.3. Técnicas y estrategias psicoterapéuticas 83
4.3.1. Relajación y conciencia corporal 84
4.3.2. Visualización de uno mismo 85
4.3.3. Visualizaciones diferentes: viajes imaginarios 88
4.3.4. Silla vacía 91
4.3.5. Doble silla 91
4.3.6. Exagerar el polo opuesto 92
4.3.7. Señalización de autoengaños 94
4.3.8. Reestructuración de la narrativa del paciente 94
4.4. Tareas para casa 95
4.4.1. Autodiálogo 95
4.4.2. Registro de actividades y estado de ánimo 96
4.4.3. Registro de pensamientos negativos y reestructuración cognitiva 96

4.4.4. Carta de duelo 97
4.4.5. Carta al trastorno o síntoma: externalización 98
4.4.6. Escribir tres características que te definan y sus contrarios. Ver ventajas e inconvenientes de cada una 98
4.4.7. Anexo de la psicoterapia Gestalt 99

5. ***Intervención psicoterapéutica desde las constelaciones familiares*** 101

5.1. Objetivos de la intervención psicoterapéutica desde las constelaciones familiares 101
5.2. Puntos básicos del modelo de constelaciones familiares 104
5.2.1. Perspectiva sistémica, transgeneracional, fenomenológica y orientada a la solución 104
5.2.2. Los Órdenes del Amor 105
5.3. Implicaciones sistémicas y soluciones 116
5.4. ¿Cómo se realiza la intervención grupal dentro de las constelaciones familiares? 123
5.5. ¿Cómo se realiza la intervención individual desde el modelo de constelaciones familiares? 127
5.5.1. Visualización/imágenes internas 127
5.5.2. Papeles o plantillas en el suelo 128
5.5.3. Muñecos de constelaciones familiares 129
5.6. Objetivo básico de las intervenciones terapéuticas y frases de solución 130
5.7. Anexo de las constelaciones familiares 131
Gracias al Amanecer de la Vida 132

6. ***Enfoque integral de la psicología*** 133

6.1. Modelo adaptado al sujeto y filosofía de vida 133
6.2. La actitud del terapeuta y la relación terapéutica 135

6.3. Objetivos esenciales y claves de la intervención psicoterapéutica 138
6.4. Diferentes contextos de intervención 141
6.5. Conclusiones 142
6.6. Anexo integral 145
Cuando me amé de verdad 147

Glosario. Palabras con significado propio en este libro 149

Agradecimientos especiales 153

Referencias bibliográficas 155

2

Filosofía básica para la psicoterapia. Cómo entender al individuo y sus trastornos

> La utopía está en el horizonte. Me acerco dos pasos, ella se aleja dos pasos. Camino diez pasos y el horizonte se corre diez pasos más allá. ¿Para qué sirve la utopía? Para eso sirve: para caminar.
>
> *Eduardo Galeano (1989)*

Tras haber reflexionado sobre los diferentes modelos, analizar hacia dónde se dirige la psicología hoy e ir dando algunas pistas de qué es lo que de verdad funciona, vamos a adentrarnos en una comprensión del ser humano desde lo universal a lo específico. Vamos a establecer esos primeros cimientos para ir descubriendo de dónde parte el arte de la psicología.

En este capítulo pretendo reflexionar sobre la base que nos sujeta a las personas, sobre aquello que matiza sutilmente nuestra forma de estar. Es aquello que aparece con nuestra existencia, inherente a cada uno de nosotros; lo que universalmente a todos nos condiciona y, a su vez, lo que nos hace distintos.

Cada modelo teórico focaliza en aspectos específicos para comprender al ser humano enriqueciendo la psicología. En mi experiencia, solamente el *modelo de constelaciones familiares* desarrollado por Bert Hellinger (2007) me ha aportado una visión holística del ser humano, de su forma de ser y estar en la vida, trascendiendo el modelo de terapia específico que es. Para mí describe con exactitud la intuición humana que siempre he sentido. Nos vamos a basar en él para poder enraizarnos y conocer desde dónde es la mirada de nuestra terapia.

Vamos a establecer este fundamento filosófico para entender al individuo con todo lo que trae, con lo que manifiesta y con lo que no, un primer acercamiento del terapeuta a la persona. En capítulos posteriores, desarrollaremos la dinámica de la relación terapéutica, y técnicas y habilidades específicas como guía de trabajo.

2.1. Enfoque idiográfico *versus* nomotético

La discusión entre aplicar un enfoque nomotético o idiográfico en psicología ha existido desde siempre. Diferentes corrientes se han decantado más por uno que por otro.

Por supuesto que hay un conjunto de síntomas que son recogidos en un solo trastorno, y que las enfermedades y diagnósticos pueden ser clasificables. Esto puede dar al terapeuta una buena herramienta para saber de qué se trata o ver en qué trastorno manifiesta el paciente su malestar. Pero, al final, el diagnóstico solo es una palabra, una etiqueta, una forma de poder comunicarse entre especialistas. En la mayoría de las ocasiones de poco sirve al paciente. Algunas veces lo toman como tabla de salvación, se agarran al diagnóstico y justifican sus acciones y pensamientos con un desesperanzado argumento: "Claro, como soy un trastorno límite...". En otras ocasiones, se identifican totalmente con él, perdiendo la identidad propia ("Hola. ¿Quién eres?". "Soy anoréxica". En lugar de decir: "Hola. Soy Sara").

Creo que el diagnóstico hay que tomarlo con sumo cuidado y darlo al paciente solo cuando sea imprescindible. Cada terapeuta tiene su personalidad. Yo no acostumbro a revelarle al paciente las patologías que puedo intuir. Hay que valorar si ese conocimiento favorece o no nuestra forma de hacer terapia. Comunicarle a un paciente su patología puede

conducir a la autocompasión. Cada persona tiene un funcionamiento y una forma de existir completamente única. Cualquier singularidad merece todo nuestro trabajo.

Así mismo, con las dinámicas comunes que presenta cada trastorno, puede que la mayoría de las veces se repita la misma dinámica familiar, pero en algunas ocasiones incluso llegue a sorprendernos el *lugar* en el mundo en el que se encuentra el paciente, aunque presente el mismo diagnóstico que otro. Cada persona tiene sus circunstancias y debemos presentarnos ante ella sin ningún determinante previo, dejándonos sorprender.

Hay dos grandes claves que priorizar cuando atendemos a un paciente:

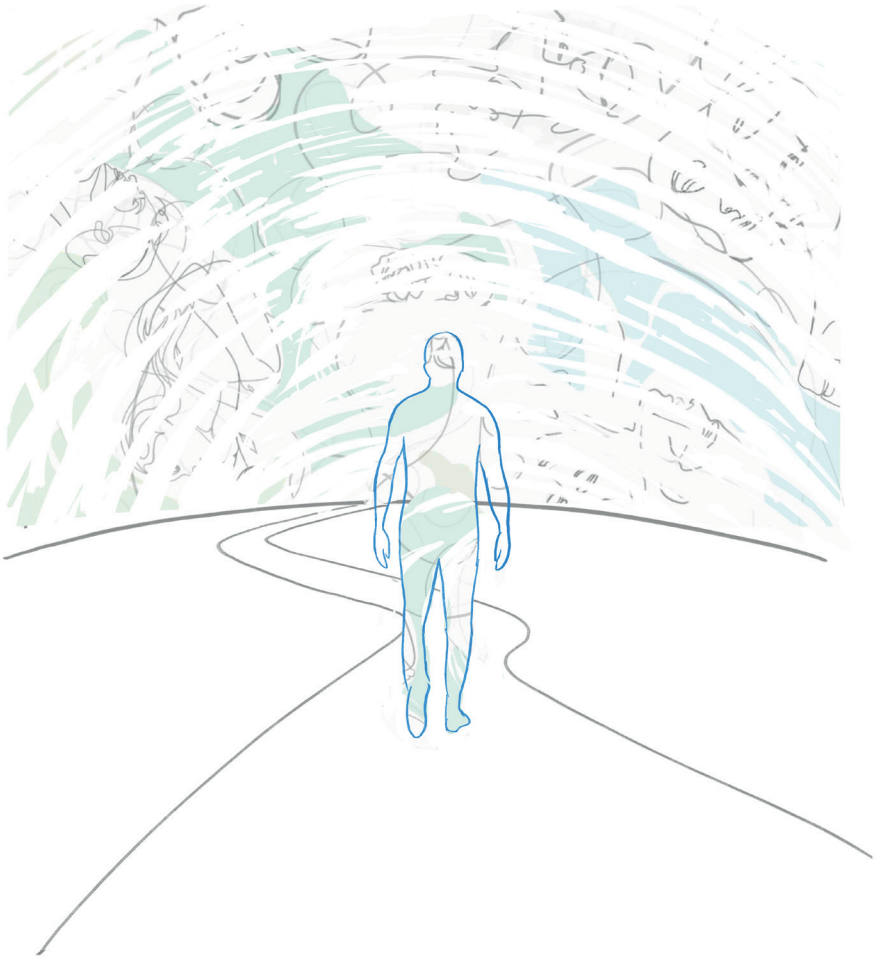
- Su desarrollo personal, su proceso individual, sus recursos, sus necesidades y sus bloqueos, separando lo que demanda de lo que realmente necesita.
- Su *lugar* en el mundo, en la familia, con la pareja, con los amigos, conmigo y consigo mismo.

Estas son las claves que desarrollaremos a lo largo del libro para abordar la terapia y acompañar adecuadamente al sujeto en su proceso. Pero, antes de meternos concretamente con ello, vamos a esbozar algunas pinceladas de la filosofía básica que sostiene este planteamiento. Si queremos entender al individuo y su trastorno, primero intentaremos entender la forma de existencia de ese ser humano.

2.2. Las constelaciones familiares como filosofía de vida

> En este mundo tan heterogéneo, todos lloramos y reímos por lo mismo.
>
> *Joan Manuel Serrat*

Vamos a basarnos en el modelo de las constelaciones familiares. Aunque es un modelo específico de terapia que desarrollaremos más



Claves esenciales de la Psicoterapia.
Desarrollo Personal y Lugar en el Mundo.

adelante, quiero tomar de él lo que para mí tiene un significado más universal y que me permite entender mejor la existencia humana. La intención es presentar la base de una filosofía de vida global que pueda explicar qué nos ocurre *con la vida y en la vida,* qué sucede con nuestra existencia. Intentaremos comprender al individuo en movimiento con la historia, con el tiempo y el espacio, y con el universo. Lo tomo como filosofía básica clave para desarrollar una psicología más adaptada a la persona, sea cual sea el modelo que se quiera usar. Creo que las constelaciones familiares nos pueden ofrecer esa esencia universal dentro de la psicología. Después, en las intervenciones, nos volveremos a dar permiso para adaptarnos al sujeto y escoger las técnicas y herramientas específicas que a él, y no a nosotros, le vengan mejor.

Todos tenemos una forma de existir, de ser y estar aquí y ahora. Va desde la forma de respirar a la postura, los gestos, el movimiento, la mirada, la vestimenta, el olor, los síntomas, la salud o no salud física, la salud o no salud mental. Solo se trata del cómo estar, cómo ser con todo.

Mucho depende de nosotros, pero otro mucho no. Hay decisiones que sí, pero hay un gran movimiento inconsciente, dentro de nosotros, compuesto de recuerdos olvidados. ¿Cómo aceptar la paradoja de recuerdos olvidados? Pues sí, los tenemos. Incluso tenemos memoria inconsciente de los secretos de nuestros padres, aunque nos parezca increíble. Para desenterrar esos secretos, es necesaria una pequeña dosis de *brujería,* y mucha ciencia y experiencia.

La *conciencia colectiva,* que determina nuestra existencia, se compone de aprendizaje continuado desde nuestro nacimiento, una carga social y cultural transmitida en el contenido y en las formas, y lo que es aún más maravilloso, un legado familiar, sistémico, de mucho más atrás; y a un nivel mucho más trascendental, un movimiento espiritual que actúa y nos convierte en todo y parte. La familia no solo nos deja una genética biológica, sino también una *genética del alma*.

Poco a poco vamos eligiendo (o creemos que elegimos) nuestra forma de existir, de estar, sin darnos cuenta de que, en muchas ocasiones, estamos determinados por el sistema al que pertenecemos. Todo ocurre en relación al todo. Todo es dinámico, circular. Cada agente influye en el siguiente, como un largo eco atronador. Cada factor está en

interrelación constante, mutua, recíproca, continua con los demás. Si uno de estos factores cambia, cambia todo lo demás, y el movimiento sigue como una masa maleable, aparentemente caprichosa pero unida.

No es lo mismo nacer en una u otra familia, no es lo mismo ser hermano pequeño o mayor. La dinámica del sistema es impredecible. Varía sus formas y nos cambia de lugar con un único interés: su supervivencia. Su dinamismo actúa por su propia cuenta, sin importar el individuo, para llegar al mismo fin y objetivo: *la continuidad y la transmisión de la Vida*. Y en todo instante y espacio, de una sola y única manera determinada.

Intentamos explicar lo que Bert Hellinger, pionero y maestro de las constelaciones familiares, llamaba el *alma familiar*. Lo visualizo como un remolino en el que están en movimiento todos nuestros ancestros, nuestros orígenes, en pleno dinamismo sin pausa, con todas aquellas decisiones y conductas que, sin querer o voluntariamente, determinaron vida o muerte, como una onda invisible que te recoge y expande. El individuo, que tan libre se cree, danza al son impredecible de su alma familiar.

Es importante mirar un poco más allá: a qué responde su conducta, sus gestos, su posición, sus palabras, su forma de estar; qué le puede estar determinando; cómo ha conseguido el sujeto el amor en el mundo; qué se hace a sí mismo, qué me hace a mí. Todo está en relación directa con su posición en la familia y con los patrones familiares que vivió y vive. Son su zona de confort, y los traslada, sin saber, a sus amigos, su trabajo, su pareja, su vida y a la propia terapia. Este puede ser el recurso más valioso del terapeuta. Cada persona hace lo que conoce.

Y luego está el *qué hacemos con ello*. La zona de confort puede resultar sedante, al ser lo único que a la persona le es familiar. Pero, a veces, también lo que le está amargando la vida es habitar ese bucle de "más de lo mismo" en todas las áreas cotidianas. El camino es guiarle hacia un lado mejor para ella, enseñarle una nueva perspectiva de vida, una nueva oportunidad de vida. El paciente es quien debe decidir *tomar* o no lo que le ofrecemos. Este sería el primer punto clave que tiene que cartografiar el terapeuta: el *lugar* en el mundo en el que se encuentra el individuo.

Así mismo, cada persona es un superviviente construyendo su propio camino. Intenta superar los obstáculos, complicaciones y

dificultades de la manera que puede y con los recursos que tiene a su alcance, conformando en este desarrollo su manera de ser y estar. Los diferentes contextos en los que se mueve, las distintas relaciones que va teniendo y la propia experiencia de vida van contribuyendo a lo que uno hace de sí mismo. Ante la vida y la existencia todos somos iguales. La misión para todos es la misma, sin diferencia: *Hacer el camino al andar,* como decía Antonio Machado (1912). Nacer, crecer y florecer. La terapia es solo un agente más que ayuda a cumplir la misión del individuo.

La terapia en las constelaciones familiares es sistémica, transgeneracional, fenomenológica y orientada a la solución. Hablaremos de todo ello más adelante. Pero no podemos perder el objetivo: ayudar al sujeto a colocarse en un *lugar* mejor para él en el mundo.

Los síntomas y los trastornos son prisioneros y carceleros de la vida de la persona y, en consonancia, de todo su momento y todo su existir. Entran dentro de la pauta y del patrón que la persona sigue y están en armonía con esa posición. La posición de la persona está definida por cómo respira en ese momento de su vida, su cuerpo, su mente, su alma. Está definida por la forma de relación que ha tenido con sus padres y el contexto, y que luego ha generalizado a su entorno y a su manera de relacionarse con los demás, consigo mismo y con la vida. Esto se detecta en terapia.

Cualquier síntoma es inherente al sujeto y a su existencia en ese momento. Están con él por y para algo. Responde a una función, a una necesidad individual y, más habitualmente, familiar y sistémica. El trastorno coloca al sujeto en un *lugar* especial, que puede ser de sacrificio, carga y peso; que puede conllevar un beneficio secundario o no. El tema es que se le ve. Lleva con él algo que no le corresponde, que le sirve en ese momento para habitar el mundo, para que su vida y la de su familia tengan sentido. Pero todo eso realmente le sobra. La terapia consiste en enseñar al paciente a moverse sin que necesite el síntoma. La terapia es el logro de la libertad del sujeto, con o sin trastorno, con o sin enfermedad.

Hay enfermedades genéticas, condiciones, trastornos heredados o adquiridos, accidentes, pérdida de salud en un momento determinado. La terapia no cura (algunas veces sí), pero enseña al sujeto a saber estar con lo que tiene, a ser más libre, a comprender y adaptarse

mejor, a tener más calidad de vida, a soltar lastre, a decir SÍ a su vida con Todo.

Vamos a intentar explicar las dos conciencias que mueven al ser humano en la vida. Bert Hellinger describió los principios por los que se rige cada una de ellas. Son los Órdenes del Amor. Son los principios que mueven al ser humano escuchando, consciente o inconscientemente, cada una de las dos conciencias. Describen el orden necesario para la paz, la calma humana y la libertad de vida propia. Describen cómo actúa el amor y las consecuencias de la transgresión del orden. Describen el movimiento del amor en las relaciones individuales y en la red familiar para descifrar la posición en la que se encuentra la persona y las posibles implicaciones que llevan al éxito o fracaso vital, hasta llegar a determinar la existencia. A partir de estas conciencias, de cómo estén, de si están o no en sintonía, de cómo se desarrollen en cada persona y en cada sistema, se genera el *lugar* que el individuo ocupa en el mundo y su forma de estar.

2.2.1. Conciencia individual/personal

La *conciencia individual* describe la forma en la que nos relacionamos directamente con los demás. Es la parte consciente que nos coloca en una posición determinada frente al otro, la que comanda las relaciones individuales. Se desarrolla según crecemos y según aprendemos a relacionarnos.

Sus principios, los Órdenes del Amor que la rigen, son la Pertenencia y el Equilibrio de Dar y Recibir.

La Pertenencia es la necesidad de vinculación. Está en nosotros desde que somos niños. Esa vinculación es absolutamente necesaria para sobrevivir. Esta conciencia no juzga lo que está bien o mal, solo obedece a lo que hay que hacer para *pertenecer:* qué tengo que hacer para pertenecer a mi familia, a mi grupo; qué actos son *normales* aquí; qué forma de pensar, ser y estar. Solo así conseguiré pertenecer al grupo y sentirme parte, vinculado, valorado y querido. Toda familia tiene sus credos. Actuar bajo su ley solo por el afán de pertenencia anula la identidad.



Forma en la que nos relacionamos directamente con los demás.

A mayor necesidad de pertenencia y vinculación, más disolución de la propia identidad. Los actos se diluyen sin saber a qué están respondiendo: ¿a lo que está bien para mi familia, para mi grupo, o a lo que está bien para mí? La clave está en el equilibrio entre honrar las raíces sin renunciar a la diferenciación. Así se crea una identidad propia.

El Equilibrio de Dar y Recibir funciona en las relaciones individuales con el fin de armonizar la compensación y estar tranquilos: si recibo más de lo que doy, me siento en deuda; si doy más de lo que recibo, me enojaré con los otros y con el mundo, instalado en el reproche. Y así me moveré por la vida, dando demasiado y anteponiendo los deseos de otros a mis necesidades si me siento en deuda, o como una víctima de la vida instalada en la queja porque no recibo lo que merezco.

La clave está en aceptar de verdad lo que uno recibe, decir "GRACIAS". La clave está en descubrir lo que sí le dan a uno y tomarlo de verdad, colocándonos en un buen *lugar* que nos haga sentir cómodos en las relaciones con los demás.

2.2.2. Conciencia colectiva/familiar

La *conciencia colectiva* es mucho más antigua y la heredamos desde nuestro sistema familiar. Es inconsciente y no tenemos acceso directo a ella, pero sí actumos en función de ella. Es el *alma familiar*. Es la forma en que el sistema busca seguir adelante cumpliendo los Órdenes del Amor, los órdenes que nos dan el sentido. Está por encima de la necesidad individual, del sujeto. Es implacable. No se detiene hasta que encuentra el respeto y la aceptación plena, y a veces el individuo no sabe que está completamente sometido a ella, incluso aunque le pueda costar la vida. Es la conciencia que nos maneja sin que lo sepamos y que está por encima de las necesidades individuales. La familia se comporta como si tuviera un alma común, abarca a los vivos y a los muertos. Todos somos parte y participamos en esa alma.

Sus principios, los Órdenes del Amor que sigue, son: todos Pertenecen, Prioridad de los Anteriores, Todo es Pasajero.