

Estudiar la "caja negra" de nuestro pasado

COMO CUALQUIER OTRO SISTEMA TERAPÉUTICO, EL PSICOANÁLISIS SERÁ BUENO EN LA MEDIDA EN QUE APOORTE SOLUCIONES A NUESTROS PROBLEMAS

Quien acude a un psicólogo en busca de ayuda le describe sus síntomas (depresión, ansiedad, angustia, miedo...), y lo habitual es que desconozca tanto las causas de sus problemas como la manera de resolverlos.

La peculiaridad del psicoanálisis es que desvela al paciente conflictos inconscientes que éste desconoce y es incapaz de descubrir por sí mismo pero que están marcando su vida. El psicoanálisis ayuda al individuo a dar con los cambios que debe aplicar en su vida para resolver los problemas que dañan su equilibrio emocional y bienestar. Pero, además de un método terapéutico, el psicoanálisis es una teoría que explica la conducta humana recurriendo a la investigación de los procesos mentales inconscientes. Las técnicas del psicoanálisis fueron desarrolladas por el más célebre de los psiconeurólogos, Sigmund Freud, que descubrió la existencia de procesos psíquicos inconscientes que se rigen por leyes distintas que las de los procesos conscientes.

Un condicionante: la confianza

Hay un condicionante que marcará el éxito o fracaso de esta terapia: que la persona esté dispuesta a analizar su mundo interior desvelando a un perfecto desconocido sus recuerdos, complejos, frustraciones y sentimientos más íntimos y personales. La confianza en el psicoanalista deviene imprescindible, pro ello conviene que dediquemos un tiempo a elegirlo bien. Informémonos sobre su prestigio profesional y sus métodos. Pero una vez en el diván, hemos de dejar a un lado los recelos, y mostrarnos abiertos a una terapia que investiga en nuestro inconsciente y puede desvelar trau-



mas, errores y obsesiones del pasado que hemos reprimido y olvidado, ya por pragmatismo ya porque no les concedimos la importancia que ejercen en nosotros.

El psicoanalista nos escuchará para valorar si este es el tipo de intervención que procede aplicar. En las sesiones, normalmente de una hora y una vez a la semana, el cliente dice todo lo que le viene a la cabeza. El especialista (dotado de capacidad técnica y personal para que los datos inconscientes afloren a la conciencia del paciente) anota esas informaciones y elabora un plan de trabajo. El cliente, tras conocer las causas ocultas origen del problema, interviene en su proceso de recuperación. Otras teorías, como la conductista, no creen en la "caja negra" de nuestro pasado y buscan los resultados terapéuticos a partir del presente y de lo consciente.

El inconsciente y los síntomas

El psicoanálisis es el saber desplegado en torno a lo inconsciente. Sus investigaciones llevaron a Freud a comprender que si una persona era capaz

de admitir esos contenidos inconscientes podían desaparecer los síntomas que perjudican el bienestar psicológico, pero observó que era difícil conseguirlo, ya que el paciente oponía resistencias. De ahí la necesidad de crear un dispositivo para vencer esos frenos. Para el psicoanálisis, un síntoma es el dato que revela que algo no marcha bien. A partir de esos síntomas y de las interpretaciones facilitadas por el terapeuta, el individuo comienza a descubrirse, a conciliarse consigo mismo y a dar con las claves que le permitirán configurar mejor su personalidad. Según la teoría psicoanalítica, descubrir lo inconsciente alivia los síntomas y permite un cambio profundo en la persona, que descubre que ha estado llevando una vida alejada de sus necesidades, objetivos, deseos o preferencias, y le ayuda a tomar decisiones orientadas a que su vida que se acerque más a ellos.

Deseo y represión

El deseo es el impulso para iniciar nuestras acciones. Si es satisfecho, proporciona bienestar. Pero si los deseos no son realizados, pueden aparecer los traumas. Según el psicoanálisis nuestro inconsciente ignora esas frustraciones por los deseos no conseguidos, ya que no hacerlo nos produciría una angustia permanente. Freud denominó "represión" a esa barrera protectora. Si esa represión tiene éxito, no recordaremos lo que produjo el trauma y no podremos defendernos de los síntomas que genera. El psicoanálisis descubre al paciente sus traumas y las razones de la represión y de otros mecanismos de defensa que impiden que afloren los traumas. Después, ya de modo consciente, elaborará conductas para eliminar los síntomas (fobias, ansiedad, depresión...) que le condujeron hasta la consulta. ◀

EL PSICOANÁLISIS INTENTA DAR CON LAS CAUSAS PROFUNDAS DE NUESTRO MALESTAR

CUÁNDO ACUDIR AL PSICOANALISTA

- **El psicoanalista no tiene por qué ser la última opción**, tras el fracaso con el psiquiatra o el psicólogo convencional. Cuando el sufrimiento emocional nos impida llevar a una vida normal, podemos acudir directamente al psicoanalista.
- Como cualquier otro sistema terapéutico, el psicoanálisis **es bueno en la medida en que resulta útil** a quien recurre a él.
- **¿Es imprescindible conocer las causas profundas de nuestro malestar** para solucionar el problema, o es mejor encontrarnos primero bien y después buscar las causas? Este es un viejo debate. Hay quien piensa que lo más práctico es solucionar los síntomas graves, y ya más optimistas y asentados, buscar las causas a través del psicoanálisis.
- En el psicoanálisis **se descubren y se trabajan estructuras psicológicas inconscientes que nos estaban haciendo daño**. A partir de ahí, comienza un proceso de reconstrucción de la personalidad. El paciente es el protagonista de su propio proceso y debe convertirse en el dueño de la situación terapéutica.
- **El psicoanálisis conlleva riesgos**, los mismos que si cuando derribamos una casa para levantar otra, nos quedamos a medias y sólo tenemos un montón de escombros a partir de los cuales no podemos construir nada. De ahí la importancia de tomarnos en serio el proceso. Quedarnos a medias puede resultar con-
- traproducente. Y si nos sentimos muy desconcertados, lo mejor es abandonar la terapia.
- El ser humano aspira a funcionar de modo autónomo. **El psicoanalista es un recurso ocasional** para solucionar un problema, no un hábito.
- En las sesiones se trabaja con material sensible: recuerdos arrinconados, dramas sólo aparentemente superados, obsesiones y complejos, relaciones familiares frustrantes, traumas de la infancia... **Mentalicémoslos de que pueden producirse situaciones duras** y dolorosas.
- La extracción de informaciones (que hemos reprimido) sobre nuestro pasado **puede aliviarnos, proporcionarnos paz interior y ayudarnos a comprender** ciertos pasajes de nuestra vida y problemas del presente.
- Exijamos al psicoanalista un **lenguaje sencillo y asequible**, y solicitemos información sobre los métodos y el contenido de la terapia.
- Colaboremos **sin recelos ni miedos**, seamos sinceros y honestos. Necesitamos contar, y contarnos, cosas ciertas.
- **No nos impacientemos**. A veces, el proceso es lento. En las primeras sesiones se avanza mucho, incluso de disfruta, porque se descubren traumas escondidos pero admisibles. Ahora bien, no debemos conformarnos con eso: solucionar los problemas exige profundizar más y, quizá, rescatar y abordar recuerdos o traumas de los que preferiríamos no hablar.