

La psicoterapia breve en el abordaje gestáltico: cuestionando prejuicios. ¹

Ênio Brito Pinto

Resumen: Aún existe en el ámbito de los profesionales del área de la psicología y profesiones afines algunos prejuicios en relación a la psicoterapia breve. Luego de tratar algunas peculiaridades y límites de ese modo de trabajar en psicoterapia, este artículo discute algunos de esos prejuicios, con la expectativa de aclarar un poco más las posibilidades y las potencialidades de los trabajos breves en psicoterapia. Aunque traiga una discusión lo más abierta posible, las reflexiones tienen énfasis en los trabajos de corta duración basados en el abordaje gestáltico.

Palabras clave: Terapia Gestalt de corta duración; psicoterapia breve; psicoterapia; Terapia Gestalt; abordaje gestáltico; psicoterapia fenomenológica

Abstract: There are still in the midst of the professionals in the area of psychology and related professionals some prejudices in relation to brief psychotherapy. After dealing with some of the peculiarities and limitations of this way of working in psychotherapy, this article discusses some of these prejudices, with the expectation to clarify a little more the possibilities and the potential for work in brief psychotherapy. Although bring a discussion of the more open, the reflections have emphasis on short-term Gestalt therapy.

Key-words: Short-term Gestalt therapy; brief therapy; psychotherapy; Gestalt Therapy; Gestalt approach; fenomenological psychotherapy

¹ Publicado en la revista SampaGT, nº 9, 2016-2017, p. 52 - 58, São Paulo: Instituto Gestalt de São Paulo. En la misma edición hay una versión en Portugués, de este texto, p. 45 - 51

Hay una idea corriente, correcta apenas en parte, de que una psicoterapia es siempre un proceso largo, generalmente de varios años. Pero no siempre es así: en muchas ocasiones un proceso psicoterapéutico puede darse de manera relativamente rápida y ser tan eficaz como los procesos más largos. Estoy hablando de lo que se estipuló llamar 'psicoterapia breve' o 'psicoterapia de corta duración'. Aunque esa modalidad de psicoterapia, siendo practicada con buena fundamentación teórica y ética, sea suficientemente útil para la mayoría de las personas que buscan ayuda psicológica, existe todavía en el medio profesional del área de la psicología y de profesiones afines algunos prejuicios en relación a este tipo de trabajo, especialmente por parte de aquellos profesionales que trabajan con abordajes fenomenológicos y psicoanalíticos. Mi intención en este artículo es discutir algunos de estos prejuicios, esperando aclarar un poco más las posibilidades y potencialidades de los trabajos breves en psicoterapia. Aunque pretenda hacer una discusión lo más abierta posible, mi énfasis será en los trabajos de corta duración basados en el abordaje gestáltico. Comenzaré tratando algunas peculiaridades y límites de esta forma de trabajo en psicología.

La psicoterapia, *grosso modo*, es el encuentro de dos personas (o más, en el caso de grupos), el terapeuta y el cliente, con el propósito de comprender (y, si es posible, transformar) las vivencias del cliente anhelando facilitar el reencuentro de su apertura ante la vida, lo nuevo, la recuperación de la calidad del contacto, de la vivacidad, del ritmo y de la apertura del cliente para la vida. (JULIANO, 1999). La psicoterapia favorece posibilidades para reevaluar puntos de vista, percepciones y posturas que afectan los sentimientos y el comportamiento del cliente. Antes que nada, la psicoterapia es un

procedimiento dialéctico y dialógico, es un proceso fundamentado en el diálogo entre interlocutores comprometidos profundamente con la búsqueda de la mejor configuración para una de esas personas, el cliente.

La psicoterapia es un proceso de exploración aventurera del mundo y de sí por medio del cual el cliente va a *descubrir* sobre sí, a través de sus sentidos y de su capacidad de hacerse presente; por lo tanto, no es un proceso de aprendizaje, no es un lugar donde el cliente va a *aprender* sobre sí. La psicoterapia es un encuentro y un entendimiento entre dos personas, delimitado por ciertas reglas y circunstancias, que tiene como propósito facilitarle a una de esas personas, el cliente, la autonomía, la libertad, la actualización como ser humano basada en una nueva comprensión de sí y del mundo. Esa nueva comprensión alcanzada en el proceso terapéutico trae como consecuencia la posibilidad de cambiar la comprensión anterior, la cual, cristalizada, se ha tornado dificultadora del crecimiento . Al fin y al cabo, el propósito mayor de la psicoterapia es facilitarle al ser humano el descubrimiento que terapéutico mismo es vivir con coraje.

Además de poder apoyarse en diferentes corrientes teóricas, lo que le configura diferentes propósitos y diferentes técnicas, la psicoterapia puede incluso ser caracterizada por algunos criterios. Uno de esos criterios es su tiempo de duración, lo que nos posibilita pensar en psicoterapia de corta duración, aunque el tiempo de trabajo no sea, de hecho, la principal característica de este modo de trabajo, siendo apenas su faceta mas visible.

Aunque el nombre “psicoterapia breve” se tornó el más común para este tipo de trabajo, no trae una idea clara del tipo de psicoterapia a la que se refiere, pues da la impresión de que la principal característica de este trabajo es una

delimitación temporal previamente determinada, lo que no es verdad. Aunque la duración de este trabajo pueda de hecho ser breve, lo que realmente lo caracteriza es el hecho de tener *objetivos delimitados* (FIORINI, 1975). La brevedad de este tipo de trabajo terapéutico resulta, muchas veces, de una sistematización que propone objetivos delimitados y precisos, derivados o no de la elección de un foco para el trabajo.

Hay varias postulaciones teóricas en el sentido de delimitar lo que se llama aquí breve. Los teóricos de origen anglosajón tienden a prescribir la duración de la terapia en términos del número de sesiones, una vez que en esas culturas se mide el pasaje del tiempo principalmente por las efemérides; en este sentido encontramos indicaciones de psicoterapia breve de 04 a 60 sesiones. Para los teóricos de origen latina, cultura que mide el tiempo principalmente por el calendario, encontramos indicaciones de psicoterapia breve con duración de un mes a un año, más comúnmente alguna cosa entorno a seis meses de trabajo. Ese tiempo (o número de sesiones) es siempre acordado al inicio del tratamiento.

Con respecto a la población para la cual la psicoterapia breve puede ser indicada, pienso que ella no sustituye a la terapia de duración larga para quien precisa esta modalidad de trabajo, pero puede ser útil para todas las personas, incluso conjuntamente con el trabajo más largo, con terapeutas diferentes mediante un trabajo conjunto, situación en la cual un determinado tema es más profundizado en psicoterapia breve mientras el cliente continua su trabajo de largo espectro – viví experiencias interesantes en relación a eso en trabajos con sexualidad y conozco relatos referentes a trabajos (especialmente

grupales) bien sucedidos con adicciones que utilizan este tipo de, llamémoslo, trabajo multidisciplinar.

Para cada persona y para cada situación existencial vivida hay una posibilidad de ayuda, siempre limitada, a través de una psicoterapia de corta duración, desde que se establezcan objetivos restrictos y desde que, en cada caso, se establezca claramente con qué y cómo se quiere y se puede trabajar. Más aún: en muchos casos, el trabajo breve, por tener también un carácter más preventivo, puede abrir la posibilidad de que la persona trabaje dificultades que, muchas veces, no siendo enfrentadas en su debido momento, pueden ampliarse y provocar sufrimientos que exigirán un trabajo psicoterapéutico más largo, como comentaré mas adelante.

El trabajo psicoterapéutico breve es un proceso en el cual cliente y psicoterapeuta tratan sobre vivencias del cliente referidas como perturbadoras o paralizantes, con el fin de que lo más rápidamente posible él pueda sentirse nuevamente con confianza para conducir solo y de manera suficientemente actualizada su propia vida. Eso significará que el cliente consiguió, en caso de suceso del proceso de terapia breve, actualizar algunas de sus potencialidades que estaban obstaculizados, pudo manejar de forma más espontánea y presente su momento actual, respetando y comprendiendo mejor al menos parte de su historicidad, ampliando su horizonte de futuro y confiando más en la factibilidad de sus proyectos existenciales renovados en la terapia.

He experimentado esa utilidad de los trabajos de corta duración hace muchos años; conozco en gran parte los avances teóricos y prácticos que ocurrieron en esa área en los diversos abordajes de psicología; constato el enorme campo que se abre para los psicoterapeutas a través de esa modalidad de

atendimiento; me preocupa la cantidad de colegas que todavía mantienen una mirada de cierta manera anacrónica hacia esta forma de trabajo terapéutico.

De hecho, en diversos cursos que dicto en varias regiones de Brasil, he observado por parte de colegas una visión un tanto retorcida en relación a la psicoterapia breve, con un posicionamiento que se fundamenta más en prejuicios que en estudios, más en miradas de lejos y superficiales que en experiencias clínicas, más en oír decir que en verificaciones. Quiero discutir aquí algunos de esos prejuicios, sin, es obvio, pretender agotar el tema, pero apenas con la esperanza de provocar en quien lee un deseo de estudiar y comprender mejor esta modalidad de trabajo psicoterapéutico.

Algunos prejuicios contra la psicoterapia breve:

1. no es profunda, es superficial, es decir, se llega a las dificultades manifiestas, pero no se alcanzan las motivaciones y conflictos más profundos.

Este es, tal vez, el prejuicio que más fácilmente se encuentra con relación al trabajo breve en psicoterapia. ¡Y es un prejuicio! Probablemente basado en una falsa impresión de que para llegar a las profundidades del alma humana es necesario más tiempo que coraje. En la práctica, la psicoterapia breve en el abordaje gestáltico, como todas las terapias de este abordaje, puede alcanzar las motivaciones y los conflictos más profundos a través de la superficie, pues, como bien nos lo recuerda Ribeiro (1985), una de las más importantes influencias recogida por la pareja Perls vino de Adler, que “les recordó a los psicoterapeutas la importancia de la superficie de la existencia. Para la Terapia Gestalt la superficie de la existencia es el plano del foco preordenado, la propia esencia del hombre psicológico. Es en esta superficie que existe la

consciencia, dándole a la vida su orientación y significado.” Como veremos en el próximo ítem, una de las diferencias de la psicoterapia de corta duración en el abordaje gestáltico en relación a otros abordajes es la necesidad de que se trabaje a través de la atención al sentido del sufrimiento, buscando profundizar a través de la ampliación de la superficie, la consciencia.

2. *el síntoma puede volver de otra forma.*

Esta es una de las críticas mas pertinentes a los trabajos breves, pero no se aplica a ese tipo de trabajo cuando es orientado por la visión fenomenológica (y hasta la psicoanalítica, como nos muestra Michael Balint [2012]).

Para el abordaje gestáltico la queja que lleva al cliente a terapia no es algo a ser siempre combatido, no es un mal a ser reprimido, síntoma a ser suprimido. Aquí, como en el resto de toda el área de la psicología fenomenológica, el sufrimiento o el enfermar emocional es una oportunidad para que la persona crezca a través del contacto con cuestiones hasta entonces evitadas; esto porque en este abordaje se comprende que, de manera general, un síntoma pide un cambio en formas de existir que no serían modificados si el síntoma fuese simplemente extirpado. Hay un proceso saludable sosteniendo al síntoma que el cliente trae, o sea, muchas veces el sufrimiento emocional es una apertura sufrida para nuevas posibilidades existenciales. De esta forma un síntoma que no haya atendido su sentido, es decir, un síntoma que, al ser extirpado, no tenga como salida una actualización de un potencial, dejará en su lugar o un vacío existencial, incluso adaptado, o una abertura para un nuevo síntoma hasta que la persona pueda, si aún tiene tiempo, poner atención y buscar los cambios existenciales que necesita hacer para actualizarse (PINTO, 2013). Esa es la mirada que orienta la psicoterapia breve en el abordaje

gestáltico: la búsqueda del sentido del síntoma, su *para qué*, con la confianza de que, una vez alcanzado el cambio existencial (generalmente profundo) denunciado por el sufrimiento, el síntoma realice su sentido y no sea más necesario, extinguiéndose.

3. *es un trabajo menor*

De cierta manera podemos afirmar que el trabajo de corta duración es más comedido que el trabajo de larga duración. Si en un trabajo largo el propósito es acompañar al cliente en cambios en su personalidad, aquí el trabajo es acompañar al cliente en cambios en algún (as) área(s) de su personalidad; si en un trabajo largo el propósito es facilitarle al cliente la ampliación de su capacidad de discriminación, aquí el propósito es facilitar la ampliación de su capacidad de discriminación con respecto a, al menos al principio, un determinado y limitado campo; si en un trabajo de larga duración el propósito es ampliar su capacidad de autoaceptación, aquí el propósito es ayudarlo a ampliar su autoaceptación en lo que se refiere a algún aspecto específico; si en un trabajo de larga duración el propósito es liberar a la persona, aquí el propósito es liberarla de algunas y específicas cadenas; si, en fin, en un trabajo de larga duración el propósito es restaurar la calidad del contacto de la persona consigo misma y con su mundo, aquí el propósito es restaurar el contacto de la persona con algunos aspectos de sí y de su mundo. Si el trabajo es más comedido, entonces es importante que se subraye que eso no quiere decir que sea necesariamente menos útil o menor. Como comentaré más abajo, además de ser un proceso bastante útil para retomar el crecimiento cuando es bien indicado, la psicoterapia breve puede tener un relevante papel preventivo, aspecto en el cual ella es socialmente más importante.

4. no es de hecho una psicoterapia, es más una pedagogía, o, en otros términos, el terapeuta es mas directivo, y entonces es lo mismo que pedirle consejo a un amigo o padre

Este tipo de crítica puede ser pertinente cuando se piensa en términos de psicoanálisis clásico, en el cual el papel del analista es ser una pantalla en blanco para las proyecciones de su paciente; en las terapias dialogales, el terapeuta está presente como persona y si hay algo de pedagógico en esa presencia es solamente en la manera, que aprendimos con Buber, de facilitarle a nuestros clientes el autodescubrimiento: “No tengo enseñanzas a transmitir. Tomo aquel que me escucha y lo llevo hasta la ventana. La abro y señalo hacia afuera. No tengo enseñanza alguna, pero conduzco a un diálogo.” (BUBER, 2001) La actitud dialógica de parte del terapeuta es básica: encoraja al cliente, lo motiva a cumplir con su parte en la exploración terapéutica, amplía en él la confianza en la posibilidad del diálogo y, a través de este, en la posibilidad del aumento de su integración personal. Aunque los mejores frutos solamente vengan tiempos después del encuentro concreto de la díada terapeuta-cliente.

Es importante también resaltar que, de hecho, la presencia del terapeuta en un trabajo breve guarda diferencias de la misma presencia en un trabajo más largo, aunque eso no implica directividad. En una psicoterapia breve, el terapeuta se mueve en una franja más restricta de posibilidades, aunque mantiene los pilares esenciales de la relación terapéutica humanista, es decir, busca “1) Congruencia y autenticidad, o sea, una relación genuina y sin fachadas; 2) respeto positivo incondicional al cliente, lo que significa aceptarlo como él es; 3) empatía o tener el terapeuta sentido del mundo interno del cliente, como si fuera él propio.” (SANTOS, 1982) De forma muy semejante,

para Buber las tres actitudes básicas son: 1) la presencia; 2) una comunicación genuina y sin reservas; 3) la inclusión. (HYCNER, 1997) Mantenedos estos pilares, los cuales favorecen la existencia de una experiencia emocional actualizadora (PINTO, 2009b) y apartan el riesgo de una conducta directiva, podemos decir que la postura del terapeuta en una psicoterapia breve es, en cierta forma, más activa, sabiendo que tiene límites diferentes y un determinado tiempo para acabar su tarea. Eso le exige una *awareness* más refinada y más rápida.

Así como en la terapia larga, en la terapia breve el terapeuta tampoco tiene un lugar hacia donde llevar a su cliente, dado que también aquí él tiene una comprensión suficientemente vaga de lo que es la salud existencial; la diferencia es que en el trabajo breve el terapeuta cuenta con medios para ayudar a su cliente a hacer de manera más concentrada una cierta etapa del camino para que luego de eso la jornada pueda ser retomada, esto es, volver a ser cumplida en un ritmo propio y adecuado a aquella persona y a su momento existencial. Para eso, el terapeuta necesita también de una mayor y mejor agilidad para discernir las mejores posibilidades de intervención en cada momento, uno de los principales motivos por los cuales se recomienda que la psicoterapia de corta duración sea ejercida preferentemente por terapeutas más experimentados.

5. *apura el tiempo del cliente*

No hay como apurar el tiempo del cliente, una vez que no es un proceso pedagógico, sino un descubrimiento de sí. Lo que necesitamos tener en mente es que muchas veces el tiempo de la terapia termina y la queja no fue aún solucionada, pues esa queja tendrá su respuesta solamente cuando el cliente

pueda responsabilizarse por ella, lo que para muchos sucede después de la culminación formal de la terapia. En otras palabras: no es raro en psicoterapia breve que el terapeuta y el cliente terminen el trabajo con una cierta frustración ante los aparentemente pocos resultados obtenidos – en estos casos es importante un *follow up*, una revisión del trabajo algún tiempo después, pues para muchas personas los mejores resultados de la terapia aparecen un cierto tiempo después del término del período especificado; en estos casos, lo que se consiguió (y que puede no haber sido debidamente percibido) es un cambio de actitud ante la vida y de algunas vivencias, un cambio que da sus frutos solamente en su tiempo. Tengo diversos ejemplos de eso con clientes que atendí en psicoterapia breve. Eso exige que el terapeuta esté muy atento a su propia ansiedad, para que ella no lo provoque a, ahí sí, intentar apurar el tiempo del cliente para mostrar una supuesta capacidad. El relato de un cliente:

“El hecho es que, sin dudas, la terapia me ayudó y todavía me ayuda – incluso después que paré – a ayudarme. ¿Cómo me percibo hoy, cinco meses y medio después de la última sesión? Me percibo más en paz conmigo mismo, más comprensivo conmigo mismo y con los otros; me percibo más auténtico y más “diplomático”; más tranquilo y más dispuesto a “romper algunas reglas”, con esto quiero decir que me percibo más flexible. Sin embargo, es claro que todo esto es un camino. Diariamente encuentro situaciones que me recuerdan que debo elegir – “voilà la liberté” – y buscar actuar como lo expuesto antes. Si fuera hacer un balance, en líneas generales estoy tranquilo, me siento más maduro.”

6. *termina sin atender cuestiones importantes para el cliente*

Para empezar: no hay terapia que pueda atender todas las cuestiones importantes del cliente, una vez que la terapia es siempre un recorte. Uno de

los fundamentos de la posibilidad de ayuda terapéutica es la capacidad humana de generalizar, o sea, descubrimientos y aprendizajes obtenidos en un área existencial se extienden a otras áreas, así como, en el proceso de alfabetización, una persona no precisa leer todas las palabras existentes en un idioma para solo entonces sentirse entendido en ese idioma.

Lo que se alcanza en una terapia breve bien sucedida es la modificación del todo por la reconfiguración de sus partes a partir del cambio de una (o de algunas) de esas partes. En un proceso de psicoterapia de corta duración el cliente puede alcanzar cambios y progresos como consecuencia, por ejemplo, de una reacomodación de algo específico de su vida. Esas reacomodaciones como ya vimos, pueden continuar dándose incluso después del término del proceso terapéutico, aún como resultado de una ampliación o generalización de los logros obtenidos en terapia. Ese efecto se da a semejanza de un curso de agua impedido de fluir naturalmente por una acumulación de ramas en determinado punto de su trayecto – si destrabamos la rama que sostiene a todas las otras ramas, más rápidamente el agua vuelve a fluir en su ritmo natural, llevando consigo las otras ramas, así como una persona que vive con su potencial actualizado ultrapasa y elabora sus problemas existenciales.

7. la mayoría de las terapias que hacemos son psicoterapia breve, pues los clientes se van rápido.

Este es un error bastante común cometido por colegas que, ante el hecho de que muchos clientes abandonan la terapia antes de completar un año, imaginan que, por causa de este abandono, el proceso acabó siendo breve. Es necesario no confundir abandono de terapia con brevedad de terapia, cualquier sea el motivo del abandono, así sea un suceso del punto de vista del cliente. Lo

que diferencia un trabajo largo de un trabajo breve son delimitaciones, previamente combinadas con el cliente, en cuanto al alcance, a la estrategia y a los objetivos del proceso terapéutico. Esto trae diferencias en la alianza terapéutica, en la relación terapéutica, en la forma de utilizar la comprensión diagnóstica, en el manejo del tiempo y límites del proceso. Es también por eso que podemos decir que la terapia larga no es una secuencia de terapias breves bien sucedidas.

8. *solamente sirve para resolver situaciones específicas.*

En lo que se refiere más estrictamente a los objetivos de la psicoterapia de corta duración, de una manera general, se le puede atribuir, de hecho, algunos objetivos específicos: retomada del equilibrio preexistente; superación de crisis reciente; superación de síntomas; facilitación de cambios (los cuales pueden ser profundos, pero no necesariamente); mejorar el diálogo yo-mí (mayor objetificación, mejor auto-observación), con la consecuente ampliación del campo de consciencia del cliente. Si bien estos son los objetivos más comunes, son lo suficientemente amplios para posibilitar que al final del trabajo, como ya vimos, el cambio en estos aspectos específicos posibilite generalizaciones que traen actualizaciones en el todo. Además de eso, cabe también realzar que ninguno de esos objetivos se agota en sí mismo, pues en cada trabajo terapéutico se amalgaman dos o más de estos objetivos, predominando uno de ellos, lo que también contribuye con la posibilidad de ampliación de los resultados del trabajo terapéutico.

9. *si la terapia breve funcionara, nadie haría terapia larga*

Hay en este modo de pensar una cierta razón, mucho más en la conclusión que en la premisa. Para que comprendamos esto es importante repetir y subrayar

que la psicoterapia breve no quiere ni puede sustituir a la terapia a largo plazo, una vez que, entre otros aspectos, ellas tienen propósitos y límites diferentes. Pero hay un hecho que todo terapeuta experimentado conoce: muchas personas que nos buscan a las cuales les recomendamos una terapia larga, podrían haberse beneficiado con un trabajo breve si lo hubieran buscado anteriormente. Si viviéramos en una cultura más atenta a los aspectos emocionales de las personas, muchas manifestaciones iniciales de sufrimientos patológicos podrían ser trabajadas a través de una psicoterapia breve luego que surgen, cuando tendrían un menor potencial para dificultar el desarrollo personal y la autoactualización, además de una mayor y más rápida posibilidad de resolución sintomática.

Concluyendo

Termino aquí estas observaciones con la esperanza de haber provocado a los colegas el deseo de saber más sobre esa modalidad de trabajo psicoterapéutico, una alternativa aún menos explorada de lo que debería ser, dadas su efectividad y potencial de ayuda a personas que necesitan de soporte profesional serio y bien fundamentado ética y teóricamente para que retomen su crecimiento. Aunque generalmente frustra un cierto mesianismo que hay en la mayoría de los terapeutas, la psicoterapia de corta duración puede ser útil y bella cuando es bien aplicada.

Referencias bibliográficas:

BALINT, M., ORNSTEIN, P. H. y BALINT, E. *Psicoterapia Focal – terapia breve para psicanalistas*. Buenos Aires: Gedisa Editorial, 2012

BUBER, M. *Eu e tu*. São Paulo: Centauro, 2001.

FIORINI, H. J. *Teoría y Técnica de Psicoterapias*. Buenos Aires: Ediciones Nueva Visión, 1975

HYCNER, R. e JACOBS, L. *Relação e Cura em Gestalt-terapia*. São Paulo: Summus, 1997

HOUSTON, G. *Brief Gestalt Therapy*. London: Sage Publications, 2011

JULIANO, J. C.. *A Arte de restaurar Histórias: O diálogo criativo no caminho pessoal*. São Paulo: Summus, 1999

PINTO, Ê. B. *Psicoterapia de Curta Duração na Abordagem Gestáltica: elementos para a prática clínica*. São Paulo: Summus: 2009, 2013

_____ A experiência emocional atualizadora em Gestalt-terapia de curta duração. <http://www.revispsi.uerj.br/v9n1/sumariov9n1.html> , 2009, acesso em 08/2013

_____ Psicoterapia, psicopatologia e medicação. *Psicopatologia e intervenções Psicológicas: Semana acadêmica do curso de psicologia da UniFil* Londrina, PR: Universidade Filadélfia, 2013, p. 81-100

RIBEIRO, J. P. *Gestalt-terapia: Refazendo um caminho*. São Paulo: Summus, 1985

_____ *Gestalt-terapia de Curta Duração*. São Paulo: Summus, 1999

SANTOS, O. B. *Aconselhamento Psicológico & Terapia: Auto-afirmação, um determinante básico*. São Paulo: Livraria Pioneira Editora, 1982