

Psicoterapia Simbólica

Dra. María Ana Ennis

Médica Psiquiatra (UBA). Fundadora de la Escuela de Psicoterapia Simbólica (1974).
Becada en la Universidad de Loyola, Chicago, USA. (1960-1962).

Publicaciones: **Psicoterapia Simbólica**. Editorial Hachette, Bs. As. 1974.

Psicoterapia Simbólica. Fundamentación y Metodología. Editorial López Libreros, 1981.

Dra. Prof. María Cristina Luchetti

Médica Psiquiatra (UBA). Miembro fundador de la Escuela de Psicoterapia Simbólica.

Profesora Titular de Psicopatología de la Facultad de Medicina. Universidad del Salvador.

Resumen

La Psicoterapia Simbólica se fundamenta en una antropología realista. Permite conocer a la persona en todas sus dimensiones, lo que posibilita resolver su problemática y de ese modo alcanzar la normalidad y desarrollar su personalidad en forma armónica, desplegando todas sus potencialidades.

Los símbolos _eje de esta psicoterapia_ son abarcadores de todo el psiquismo y se obtienen del material de los sueños o del empleo del soñar despierto guiado. Se identifican con la persona que los gesta y son interpretados únicamente por ella. El proceso terapéutico se da en el momento en que el paciente puede resolver, espontáneamente o guiado por el terapeuta, la problemática manifiesta en el símbolo.

Esta psicoterapia está indicada en diversas patologías.

Abstract

Symbolic psychotherapy is based on a realistic anthropology. It allows getting to know a person in all his dimensions, thus enabling to solve his problems and consequently to bring him to normal, as well as helping to harmoniously develop his personality and spread his capabilities in full.

The symbols, which constitute the mainline of this therapy, cover the whole of human psyche, and are obtained from the subject matter of dreams or else through the technique of guided daydreaming. They are in close association with the person producing them and can be effectively interpreted by the patient alone. The therapeutical process attains full effectiveness when the patient becomes able to overcome _either spontaneously or guided by the therapist_ the difficulties expressed in the symbol.

This kind of therapy is recommended for several pathologies.

En nuestros primeros planteos, en los años 1958-1960, nos preguntábamos:

- * Cómo conocer a esta persona que está delante de mí no solamente por lo que ella me expresa conscientemente, dado que en muchos casos esto es parcial y confuso, sea por que le falta el hábito de introspección, o porque ha tenido pocas oportunidades para confrontar adecuadamente sus ideas, sus vivencias y su conducta, o porque ha incorporado falsos valores en el transcurso de su vida.
- * Cómo conocer a esta persona que concurre a nuestro consultorio para ser ayudada y cómo facilitar que se conozca a sí misma, cuando muchas veces ha implementado en el transcurso de su vida hábitos que luego se constituyen en "mecanismos de defensa" para eludir la realidad que le genera conflicto.
- * Cómo reconocer la riqueza de este ser personal único e irrepetible que tengo delante, sin proyectar sobre él las teorías elaboradas con datos observados en otras personas de medios culturales, sociales e históricos distintos.
- * Cómo ayudar terapéuticamente a esta persona para que pueda ir resolviendo su problemática y así alcanzar su normalidad.

Con este planteo y desde una perspectiva realista iniciamos el desarrollo de esta psicoterapia.

Este punto de partida antropológico realista que sustenta la Psicoterapia Simbólica es, a nuestro entender, el que mejor explica y abarca la realidad del ser hombre, ser para sí, ser para otros, ser que en el transcurso de su historicidad construye la tierra proyectándose hacia la eternidad, puesto que muestra la integración de las dimensiones somática, psíquica y espiritual del hombre, al que reconoce como un compuesto de materia y espíritu unidos sustancialmente, y en el que se descubren infinitas posibilidades de acción u operación, que lo perfeccionan en su interacción con el medio.

El criterio de normalidad que surge de esta concepción del hombre nos remite al concepto de naturaleza (principio de acción y operación) y nos señala como normal a todo aquello que armoniza con esa naturaleza y anormal a todo lo que la daña o destruye alejando al hombre de su fin.

Esta normalidad implica un equilibrio, un ajuste dinámico de la persona respecto de sí mismo y de los otros en el desarrollo de sus propias potencias. El hombre por medio de su inteligencia puede conocerse, y conociéndose puede ordenarse interiormente, y así posibilitar que tanto su operar como su actuar respondan a su naturaleza y adecuarse a la naturaleza de los seres que lo rodean y a su medio sociocultural concreto.

La persona equilibrada no está exenta de tener conflictos, atravesar crisis, enfrentarse con grandes sufrimientos y pérdidas, pero posee la capacidad para superar las dificultades.

El hombre equilibrado es el que va adecuándose a la siguiente ecuación

Lo que es = a lo que cree ser

Lo que es < de lo que quiere ser

Lo que quiere ser = a lo que debe ser

1. Lo que es debe ser igual a lo que cree ser, es decir que debe conocer y aceptar su naturaleza tal como es, con sus potencialidades, sus actividades y sus hábitos con toda la influencia tanto positiva como negativa de su herencia y medio.

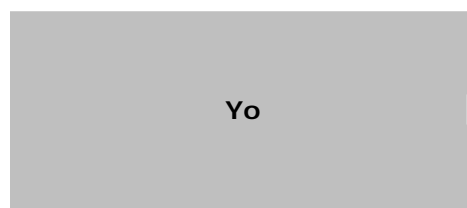
2. Lo que es, menor de lo que quiere ser; el estado actual del hombre se ha de considerar siempre menor respecto del estado que es posible alcanzar, es decir un estado de mayor perfección. Cuanto más total, más completo, más alto es un ideal, hay mayor posibilidad de forjarse una personalidad plena de valores; una personalidad según lo que una persona es realmente, y no la máscara con la que puede presentarse.

3. Lo que quiere ser igual a lo que debe ser: aquí deben confluír junto a la psicología, la antropología, la sociología, la ética, la metafísica y la teología, por cuanto si bien la psicología estudia especialmente la dinámica interna de la acción humana -su proceso- y la sociología nos explicita la relación del hombre con los otros hombres. Es necesario establecer si las acciones son buenas o malas _su valor moral_ confrontándolas con la jerarquía de valores debida. Ese deber ser que nos muestra la ética supone el ser: la metafísica ubica el ser de la persona humana entre los demás seres reales y, al ubicarlo en la realidad total, centra la relación concreta de ese ser con el Ser Absoluto. La teología católica señala que la naturaleza humana ha sido herida por el pecado original, y el desorden resultante es sanado por la acción de la gracia sobrenatural. La consideración de todas estas dimensiones nos permite tener una visión unitaria y totalizadora del hombre.

El desarrollo de la personalidad puede representarse con el siguiente gráfico

Herencia

Medio



Ideal

- Potencia
- Capacidades
- Hábitos

Tú

El hombre para desarrollar armónicamente su personalidad debe:

Conocer su realidad

- en sus potencialidades físicas, psicológicas y espirituales, mediante las cuales actúa y adquiere determinadas hábitos que desarrollan y configuran sus potencias;

- en sus condicionamientos y determinaciones dados por la herencia y por la influencia del medio: toda su historia particular, la familia en la que se ha criado, la mayor o menor aceptación y amor que ha recibido de la misma, el lugar y las circunstancias que le ha tocado vivir. La capacidad de aceptarse y amarse a sí mismo del que tuvo la experiencia de haber sido aceptado en el seno de una familia y haber sentido el amor de ella, es distinta de la de aquel que ha sido abandonado y rechazado desde muy pequeño por su madre.

Aceptar su realidad

No basta conocer el ser que le ha sido dado, -ninguna persona ha pedido nacer, ni pudo elegir sus padres, ni el ambiente, ni las circunstancias en las que inicialmente habría de transcurrir su vida-, sino que ha de aceptar y amar su ser único e irrepetible. Si bien debe reconocer sus límites, no por eso renuncia al esfuerzo de elevarse pero siempre en la línea de lo que se le ha dado.

Muchas veces al conocerse, descubre que no ha usado adecuadamente el don recibido; si esto concluyera en un rechazo de su ser propio produciría angustia y llevaría a la desesperación; en cambio, si se rechaza el modo inadecuado de usarlo, llevará al arrepentimiento que de suyo es sano porque tiende a modificar los errores.

El hombre puede ser responsable de lo que hace consigo mismo porque fue creado inteligente y libre con el fin de adquirir su máxima perfección, que es el de volver a su Creador, su principio y fin.

Conocer su ideal

- que es la causa final, es decir, aquello que es primero en la intención y lo último en la realización. Si ese ideal es el que debe ser, la persona en la medida en que va caminando hacia él va desarrollando su personalidad.

El ideal considerado como valor, -bien en sí mismo, y bien para el sujeto que lo mueve a obrar- es algo que el hombre busca, le importa, le interesa, ama y mueve su voluntad y toda su persona para ir hacia él. La conducta será entonces la expresión auténtica del verdadero ser dinámicamente considerado.

Este desarrollo armónico de la personalidad puede verse detenido o dificultado por causas de naturaleza orgánica o psíquica; el desafío fue desarrollar una metodología coherente con una fundamentación realista para solucionar esos problemas.

Elegimos los símbolos como eje de nuestra psicoterapia porque los mismos abarcan todo el psiquismo, desde el conocimiento sensible al intelectual, con una gran carga emocional afectiva que incide grandemente sobre la voluntad; no sólo expresan el presente sino que lo relacionan con el pasado y lo proyectan al futuro, develando las metas e ideales personales. Es por todos conocido que esta riqueza simbólica el hombre la expresa en las letras, en el arte en general, y espontáneamente en los sueños. Como frecuentemente, dada la labilidad de los sueños, el hombre no los recuerda o recuerda sólo algunos fragmentos, en Psicoterapia Simbólica utilizamos este material y además empleamos la técnica del soñar despierto guiado.

Al comenzar una sesión de Psicoterapia Simbólica se le pide al paciente que ha partir de una consigna inicial deje aflorar las imágenes que se le van presentando y que el terapeuta irá guiando. Es de suma importancia el que pueda vivenciar lo que va imaginando.

El paciente espontáneamente o guiado por el psicoterapeuta va modificando lo que aparece, incluso sus mecanismos de defensa, pudiendo al mismo tiempo, modificar su actitud frente a los símbolos o los símbolos mismos.

Con frecuencia la misma dinámica lleva a la persona, que todavía no sabe lo que esta diciendo de sí misma, a resolver lo conflictivo que aparece en las imágenes, y así lo que se va vivenciando y modificando simbólicamente se va operando realmente en su vida.

Los símbolos que se expresan de esta manera se identifican con la persona que los gesta, en consecuencia únicamente ella puede interpretarlos válidamente.

En Psicoterapia Simbólica el símbolo es instrumento apto del dinamismo psíquico, y al conducir ese dinamismo se alcanza el primer logro terapéutico.

Si el símbolo se diera en forma estática y no se integrara en la dinámica imaginativa, sería símbolo de un conflicto, y es entonces cuando el terapeuta debe intervenir para vencer la pasividad, inhibición o bloqueo que esto demuestra.

El conocer un problema no implica una solución, y no necesariamente provoca alivio, al contrario, a veces puede angustiar más.

El proceso terapéutico se da en el momento en que el paciente no solamente expresa el símbolo con el que está mostrando su problemática, sino cuando espontáneamente o guiado por el psicoterapeuta, enfrenta esa realidad modificándola hasta poder extraer de raíz el conflicto y lograr curarlo en sus orígenes.

Si el sujeto expresa el problema en forma simbólica, pero no lo resuelve en el trabajo imaginativo, y lo hace en la logoterapia posterior, puede ser que lo resuelva sólo a nivel consciente. La terapia puede ser más efectiva, rápida y profunda cuando el conflicto presentado simbólicamente es resuelto primeramente en este plano y después afirmada su solución en la logoterapia.

A veces la actividad simbólica permite mostrar un problema moral que ha originado un trastorno psicológico, el cual muchas veces es negado al no querer admitirlo como problema moral. Reconocerlo es empezar a aceptar la verdad de la propia vida, y sobre esta verdad solamente se puede construir, sobre lo falso nada es permanente.

El conocerse en su realidad sin el autoengaño que dan los mecanismos de defensa posibilita a la persona la adquisición de nuevos hábitos de vida que le permiten abordar la realidad externa e interna de una manera nueva, llevándola a una correcta valoración de sí misma y de las personas que la rodean, con lo que también mejora su autoestima y obtiene nuevos modos de intercambio yo-mundo. De este modo es más libre para optar por los valores que le dan sentido a su vida.

Consideramos de suma importancia que los avances alcanzados en el campo de la Psiquiatría Biológica y de la Psicofarmacología completen el tratamiento psicoterapéutico.

A lo largo de estos 40 años constatamos que esta psicoterapia es aplicable desde los tres años de edad. No está indicada en los casos de deterioro mental u oligofrenia.

Es utilizada con buenos resultados en pacientes que presentan un amplio espectro de patología-neurosis, somatizaciones, fobias, trastornos en la conducta alimentaria, trastornos sexuales y de la identidad sexual, trastornos del sueño, trastornos de la personalidad, trastornos de ansiedad, depresiones de distintas etiologías, crisis vitales, duelos y otras- y también en los pacientes psicóticos medicados previamente y no defectuados gravemente.

En niños se aplica en los trastornos de aprendizaje, trastornos de conducta, enuresis, temores nocturnos, fobias, trastornos de la alimentación, de la ansiedad de separación, entre otras patologías.

Bibliografía

ARISTÓTELES, *Acerca del alma*, Ediciones Gredos, Madrid 1978.

ARISTÓTELES, *Ética a Nicómaco*, (Edición bilingüe) Ediciones Instituto de Estudios Políticos, Madrid, 1970

ARISTÓTELES, *Metafísica*, Ediciones Gredos, Madrid, 1979.

ENNIS, María Ana, *Psicoterapia Simbólica*, Ediciones Hachette, Buenos Aires, 1974.

ENNIS, María Ana, *Psicoterapia Simbólica, Fundamentación y metodología*, Ediciones López Librero, Buenos Aires, 1981.

FABRO, Cornelio, *Percepción y pensamiento*, Ediciones Eunsa, Pamplona, 1978.

GILSON, Etienne, *El Realismo Metódico*, Ediciones Rialp, Madrid, 1974.

GUARDINI, Romano, *La aceptación de sí mismo*, Ediciones Cristiandad, Madrid 1970.

MARITAIN, Jacques, *Cuatro ensayos sobre el espíritu en su condición carnal*, Ediciones Desclée, Buenos Aires, 1943.

TOMÁS DE AQUINO, *Questiones Disputatae; De Veritate*. Ediciones Marietti, Roma, 1964.

VELAZCO SUAREZ, Carlos, *La actividad imaginativa en psicoterapia*. Ediciones Eudeba, 1974.