Sección Aportes Originales

¿Psicoterapia restauradora y/o transformadora?

Restorative and/or transformative psychotherapy?

Isabel Pérez Jáuregui
Buenos Aires, Argentina
Universidad del Salvador

Resumen

Restaurar heridas en un vínculo, una situación dada, una personalidad, implica un mundo de significaciones, propósitos y acciones particulares, que en el espacio y tiempo psicoterapéutico se manifiestan e influyen en su devenir y estructuración.

Otro proceso se desarrolla cuando se trata de transformar las heridas y fisuras en la subjetividad, en experiencias develadoras de nuevos sentidos y significaciones que amplifiquen y enriquezcan el mundo vivencial hacia sí mismo y hacia los otros.

La práctica del *kintsugi*, técnica japonesa que trabaja en objetos que han sufrido roturas permite ilustrar esta diferencia entre restaurar y transformar, diferencia que está presente en el modo de encararse y trabajarse el conflicto psíquico, en las propuestas y objetivos planteados, en las acciones y conductas concretas que se manifestarán en el contexto psicoterapéutico.

El artículo propone reflexionar acerca de los límites y posibilidades que ofrecen ambas propuestas psicoterapéuticas, tanto para quienes ejercen el rol de psicoterapeutas como para quienes acuden a su ayuda en algún momento crítico de su existencia.

Palabras clave

Psicoterapia-restaurar-transformar

Abstract

Restoring wounds in a bond, a given situation, a personality, implies a world of meanings, purposes and particular actions, which in psychotherapeutic space and time manifest and influence its future and structuring.

Another process develops when it comes to transforming the wounds and fissures in subjectivity, into experiences that reveal new meanings and meanings that amplify and enrich the experiential world towards oneself and towards others.

The practice of kintsugi, a Japanese technique that works on objects that have been broken, allows us to illustrate this difference between restoring and transforming, a difference that is present in the way of facing and working on psychic conflict, in the proposals and objectives set, in the actions and specific behaviors that will manifest in the psychotherapeutic context.

The article proposes to reflect on the limits and possibilities that both psychotherapeutic proposals offer, both for those who play the role of psychotherapists and for those who come to their help at some critical moment in their existence.

Keywords

Psychotherapy-restore-transform

Desarrollo

El artículo propone reflexionar acerca de los límites y posibilidades que ofrecen ambas propuestas psicoterapéuticas, tanto para quienes ejercen el rol de psicoterapeutas como para los identificados bajo el apelativo de pacientes.

Comenzaremos con las definiciones de los conceptos centrales del artículo.

Según la Real Academia Española (2001), *restaurar* (del lat. *restaurāre*) tiene los siguientes significados:

1) Recuperar o recobrar.
2) Reparar, renovar o volver a poner algo en el estado o estimación que antes tenía.
3) Reparar una pintura, escultura, edificio, etc., del deterioro que ha sufrido.

Y desde la misma fuente, *transformar* (del lat. *transformāre*) implica:

1) Hacer cambiar de forma a alguien o algo.
2) Transmutar algo en otra cosa.
3) Hacer mudar de porte o de costumbres a alguien.

Comenzaremos con las definiciones de los conceptos centrales del artículo. El trabajo psicoterapéutico reúne mínimamente 3 actores centrales: paciente – psicoterapeuta – sufrimiento.

Estas tres presencias son esenciales para definir un espacio como psicoterapéutico. Existe un sufrimiento que motiva al sujeto que lo percibe a consultar a un especialista a trabajar juntos ese padecer desde un encuentro dialógico en torno a esa angustia e inquietud.

Dijimos que este trabajo reúne mínimamente a tres actores. Delimitaremos el análisis en este momento a ellos, sin desconocer las importantes implicancias e influencias de otros, por ejemplo, familia, generaciones anteriores, contextos diversos, amigos, trabajo, etc.

La técnica japonesa del *kintsugi* propone crear a partir de un delicado y cuidadoso trabajo de reunión de los fragmentos de un objeto roto, utilizando hilos de oro, un nuevo objeto, distinto del previo al quiebre, que no busca reproducirlo de modo absoluto, sino recrearlo embelleciéndolo desde esa elaboración de diseño. Esta técnica se vincularía al concepto de *transformar.*

Retomando las definiciones de *restaurar* y de *transformar,* avancemos en sus implicancias para el tratamiento del sufrimiento vivenciado, motivante hacia la consulta psicoterapéutica.

Fisuras, quiebres, malestares en la personalidad que cursan con angustia y se sintetizan como sufrimiento subjetivo.

De no existir esos espacios vivenciados no se daría la apertura necesaria para impulsar al sujeto a buscar ayuda psicoterapéutica. El llamado motivo de consulta consigna dicha necesidad de hacer algo con ese sufrimiento.

Y es aquí donde pueden plantearse diversos modos de atender la consulta.

Estimamos que en estos diversos caminos intervienen varios factores, tanto en el paciente como en el psicoterapeuta. Podemos aplicar en ello la *weltanschauung* diltheyana desarrollada por Jaspers (1996) en el campo psicopatológico, también los recursos con que los sujetos cuentan, la presencia o ausencia de apoyos y estímulos de otras personas a emprender el proceso de trabajar con sí mismo, y muchos otros factores que en el presente artículo por su extensión no pueden desarrollarse.

Ahora bien, deseamos profundizar en las significaciones que el *restaurar* o *transformar* tienen en el modo de configurarse el proceso psicoterapéutico.

Los propósitos y concepciones acerca de la salud y la enfermedad, el sufrimiento humano y la existencia del sujeto en cuanto creadora de sentido de vida, motivan las acciones y conductas a ser asumidas respecto a qué se espera y por tanto se genera de dicha interacción paciente-psicoterapeuta-sufrimiento.

Estas expectativas pueden resultar en acuerdos o desacuerdos entre los actores que intervienen, y ellos jugarán un papel central en la continuidad o ruptura del trabajo iniciado, de ahí la importancia de concientizar y comunicar estas expectativas, la mayoría de las veces poco concientes o no explicitadas y comunicadas de modo lo más claro y genuino posible.

Hemos visto el significado etimológico de *restaurar.* Si nos centramos entonces en los propósitos de recuperar, recobrar, reparar, y lo dirigimos hacia el terreno de la subjetividad implicada en el proceso psicoterapéutico, queda claro que el propósito sería volver a un estado anterior en que había una estructuración predominantemente de bienestar y equilibrio.

En este propósito *restaurativo* surgiría la pregunta ¿Cómo recobrar lo perdido en la fisura o quiebre vivenciado en la experiencia de sufrimiento? ¿Cómo volver al equilibrio anterior?

Veamos qué se da cuando se adopta el camino de *transformar.* En ella surgirán expectativas de cambios, mejoras y modificaciones en aspectos centrales de la personalidad que implicarían no solo un restablecimiento del equilibrio personal, sino también un aprendizaje y crecimiento significativo de la personalidad, un nuevo diseño de la misma.

Surgen del desarrollo expuesto varias preguntas.

¿Cuál sería el camino posible, valioso, a abordar en este momento y situación psicoterapéutica, que cumpla con las expectativas saludables y auténticas de ambos protagonistas del vínculo terapéutico?

¿Lo *restaurador* y lo *transformador* son caminos divergentes?

¿Se oponen y excluyen uno al otro o pueden ser complementarios?

Para poder acercar a estos interrogantes algunas respuestas posibles, regresemos a cuestiones planteadas anteriormente: 1. los tres actores definidos como esenciales para configurar un espacio como psicoterapéutico y 2. la necesidad de establecer entre paciente y psicoterapeuta expectativas y objetivos de tratamiento del sufrimiento que contenga ciertos acuerdos básicos y centrales entre ellos, para posibilitar algunas respuestas a estos interrogantes.

La primera tiene que ver con una visión realista acerca de las posibilidades y limitaciones que tendría el emprender uno u otro camino, tanto referidas al paciente como al psicoterapeuta, así como al contexto que atraviesa la demanda de tratamiento, sus urgencias o flexibilidades en la espera de resultados, la decisión –aunque más no fuera inicial- respecto al horizonte buscado en el trabajo a emprender su hondura y alcance a producir cambios estructurales.

Esto último se refiere a que en el *restaurar,* si se trata de recuperar el equilibrio e integración persona-mundo extraviada o perdida ante un hecho traumático (abandono, pérdida, violencia), se apelará a trabajarlo utilizando las fortalezas subsistentes en la personalidad, para desde esos apoyos elaborar la vivencia traumática recuperando el eje personal de sostén de la personalidad. Es indudable que este proceso implica compromiso, responsabilidad, recursos suficientes, valores a ser jugados en dicho desarrollo, y horizonte logrado de las motivaciones y propósitos de trabajo, apoyados en las conductas y actitudes asumidas en ambos protagonistas.

¿Y qué encontramos en la segunda propuesta psicoterapéutica?

El *transformar* en psicoterapia, como motivación y propósito compartido por paciente y psicoterapeuta, implica abrir un horizonte no solo restaurativo de la herida o fisura sufrida en la subjetividad, sino también dimensionar el sufrimiento acaecido –motor incitador hacia el cambio – como ocasión para una estructuración distinta, más rica y compleja de la personalidad que se tenía en equilibrio antes del suceso que lo rompió, hacia nuevos y enriquecedores sentidos existenciales.

May (1972) habló del *coraje a crear.* Este movimiento –que convoca a la personalidad y modo de existencia del sujeto- trasciende el objetivo de *recuperar* el equilibrio perdido, ya que significa un nuevo modo de vivir y experimentar la existencia.

Podemos distinguir en este proceso varias cuestiones:

-La irrupción de un significado nuevo, distinto a lo dado previamente al suceso traumático, que se filtra en el espacio de la fisura.

-Una nueva significación debida al coraje creativo, elaboración del conflicto y recursos posibilitadores de la personalidad y su contexto.
-El estar condicionado a la existencia de esta apertura en sus actores centrales, por lo menos durante el tratamiento llevado a cabo. En ocasiones, una disparidad de horizontes y motivaciones en el encuentro terapéutico generan una crisis en el vínculo y la necesidad de una nueva reorganización del mismo, en busca de nuevos acuerdos básicos acerca de las expectativas de tratamiento.
-El *transformar* surge de una estructura de la personalidad que lo haga posible. En tal sentido pensamos que la capacidad ejercida en el haber podido *restaurar* otorga una base de sustentación sólida a la libertad creativa de *transformar* esa estructura de personalidad, cuyo centro diría Lersch, es el Sí Mismo personal en su despliegue existencial hacia la transitividad.
Retomemos la imagen del trabajo de *kintsugi,* y los diversos trabajos a realizar con las fragmentos o aspectos des-unidos producto de su quiebre traumático.
El *restaurar* en psicoterapia obedecería al propósito que el paciente recupere el equilibrio psíquico que poseía su personalidad antes del evento traumático. Los aspectos de la misma que fueron desintegrados, disociados, separados, desconectados entre sí –según sea el proceso de enfermedad, el trabajo psicoterapéutico intentaría reunificarlos, integrarlos entre sí hacia un equilibrio y salud psíquica.
El transformar abriría el horizonte de creación del Sí Mismo a través de la elaboración de un trabajo de resignificación del proceso de sufrimiento vivido, en una nueva y enriquecedora estructuración de la personalidad. Prosiguiendo con el desarrollo lerschiano, la autenticidad del Sí Mismo como centro unificador de la estructura de personalidad, implica su integración vertical tanto como horizontal. La vertical implica una comunicación e integración entre sus estratos –vital, endotímico y noético-, así como la horizontal en su comunicación e integración con el mundo.
Podemos concebir la psicoterapia como el espacio y tiempo vividos en los que el paciente narrando su historia de vida y sufrimiento padecido, se encuentra y resignifica su mismidad y alteridad.
Al decir de Ricoeur (1996), un Sí Mismo como Otro, en una narrativa en que el sujeto se encuentra a Sí Mismo y al otro en dicha narración y construcción creativa.

Respondiendo a nuestra pregunta central acerca del *restaurar* y/o *transformar* en Psicoterapia, dado el desarrollo abordado, estimamos que si bien se trata de dos procesos diferentes, pueden implementarse de modo complementario, desde una secuencia primeramente *restauradora* que puede abrirse a lo *transformador,* en cuyo caso la personalidad no sólo recuperaría el equilibrio perdido o extraviado, sino que se enriquecería como nueva configuración creadora de proyectos de vida desplegándose horizontes de sentido existencial integrando valores de tipo individual y transitivo.
Por lo tanto, restaría como conclusión entre el *restaurar* y/o el *transformar* la personalidad, el reflexionar y optar el o los caminos terapéuticos, acorde con las circunstancias dadas y creadas, tanto por los sujetos como por sus circunstancias. De esta conjunción estructural persona-mundo se abrirán las diversas alternativas de trabajo terapéutico.

Referencias bibliográficas

Jaspers, K. (1996). *Psicopatología General.* México: FCE
Lersch, P. (1966). *Estructura de la personalidad.* Barcelona: Scientia
May, R. (1972) *Existencia.* Madrid: Gredos
Pérez Jáuregui, I. (2009). *Proyectos de Vida. La pregunta por el sentido en nuestra experiencia cotidiana.* Bs As: Psicoteca.
Ricoeur, P. (1996). *Sí Mismo como Otro,* México. Siglo XXI
(1987). *Tiempo y narración.* Madrid: Cristiandad

Curriculum:

Dra. en Psicología. Psicoterapeuta existencial. Prof. e Investigadora universitaria (USAL, UCES, UHI). Se especializó en Clínica laboral y Psicosomática ante situaciones de crisis. Conferencista. Autora de varias publicaciones. Entre ellas: *Estrés laboral y Síndrome de Burnout* (2015), *Proyectos de Vida* (2012), *El método fenomenológico* (1998)*, Violencia laboral, subjetividad y contexto social* (2019).

Correo de contacto:

isabelpjauregui@gmail.com

Fecha de presentación: 30/01/2024

Fecha de aceptación: 14/02/2024