

Psicoterapia y sugestión: un acercamiento teórico a diferencias significativas¹

Forma de citar este artículo en APA:

Colorado Navarro, L.V. y Cañas Ochoa, D. (2015). Psicoterapia y sugestión: un acercamiento teórico a diferencias significativas. *Revista Poiésis*, 30, 124-130.

Laura Victoria Colorado Navarro²,
Dumar Cañas Ochoa³

Resumen

Esta ejercicio escritural avizora una idea general de lo que es la psicoterapia y la sugestión, como estrategias que utilizan el lenguaje en sus intervenciones, con diferentes niveles de relevancia y protagonismo; asimismo, da cuenta de los papeles que desempeñan los participantes de ambos procesos; y finalmente, presenta una discusión que invita al profesional a tomar una profunda reflexión crítica, en términos de lo que se gesta en esta diada relacional terapéutica, poniendo de manifiesto la voluntad implícita del consultante en terapia.

Palabras clave

Sugestión, Psicoterapia, Lenguaje.

¹ Texto leído en el marco de la versión XXXI de la lectura de ensayos de estudiantes, graduados y docentes de la Facultad de Psicología y Ciencias Sociales de la Fundación Universitaria Luis Amigó. El presente ejercicio escritural se enmarca en el curso electivo "Voz, Palabra y Escritura", orientado por el docente investigador Alexander Rodríguez Bustamante.

² Estudiante del Programa de Psicología (octavo semestre). Actualmente se encuentra desarrollando el trabajo de grado "Neurociencias Sociales", bajo la asesoría del Profesor Jorge Alexander Ríos Flórez.

³ Estudiante del Programa de Psicología (décimo semestre). Actualmente se encuentra desarrollando el trabajo de grado "Neuropsicopedagogía del Rendimiento Académico", bajo la asesoría de la profesora Viviana Restrepo Tamayo.

Es necesario reconocer que, al pertenecer a una disciplina en particular, se propende porque ésta no pierda su estatus científico, por posiciones radicales, inamovibles o erróneas. El uso de técnicas inconvenientes puede resultar equívoco para la disciplina y demás profesiones de la salud mental; en el caso de la psicología, en particular, podría resultar desafortunado para el paciente o consultante, e incluso para el mismo terapeuta. Por tal razón, cabe preguntarse algunas cuestiones antes de aplicar ciertas estrategias que ponen en un parangón los procesos personales y disciplinares de un profesional, y la cientificidad de éste; si por el contrario dichas técnicas resultan apropiadas, debe aprehenderse de cualquier recurso disponible para que sean reconocidas en el medio, y se le dé rotulo de científico; todo esto, poniendo en discusión psicoterapia y sugestión, que tienen como común denominador el uso del lenguaje.

Es característico e ineludible, a la condición humana, el uso del lenguaje; este ha estado siempre inmiscuido en diferentes ámbitos académicos y sociales. Los ancestros, incluso, poseían la capacidad del lenguaje (Olarrea, 2010). En este sentido, para la RAE (2012), el lenguaje se compone de un conjunto de sonidos articulados, conjunto de signos, reglas, y del uso del habla, que el hombre utiliza para expresar lo que siente y piensa, y para darse a entender ante otro ser humano, lo cual facilita la comunicación. Estas definiciones remiten al habla. Bien indica Olarrea (2010), que:

En algún momento de la prehistoria uno de nuestros ancestros era capaz de una hazaña espectacular: mientras exhalaba aire de sus pulmones producía ciertos sonidos y era capaz de codificar información en algunas de las propiedades acústicas de los mismos. Esta información codificada se producía de tal manera que el cerebro de otro ser humano era capaz de descodificarla. Nuestro antepasado podía así producir un número infinito de significados, representar de manera arbitraria objetos, ideas o estados emocionales y era capaz de referirse a eventos reales e imaginarios más allá del aquí y el ahora. (p. 9).

Lo anterior, concuerda con lo que afirma Martín (1984):

Cuando nos referimos al *habla*, tenemos inevitablemente presentes sonidos vocales que cumplen una cierta función y no ruidos vocales incidentales producidos al azar. El origen del Habla ha de referirse a un suceso o conjunto de acontecimientos que pueden considerarse el punto de partida para la evolución del habla; (...). Desde el punto de vista de la teoría de la comunicación, el *habla* sería un término colectivo de las señales vocales humanas, utilizado para transmitir mensajes; los mensajes son, de otro lado, el significado o contenido que va unido semánticamente a las señales y es solamente cuando consideramos este conjunto complejo de señales y significado, para lo que debe utilizarse y reservarse el término *lenguaje*. (p. 11).

Por su parte, al realizar un rastreo teórico sobre la génesis del lenguaje en el ser humano, los hallazgos son poco fiables e imprecisos; especulaciones sin un sustento científico; en consecuencia, la Sociedad Lingüística de París, en el año 1893, prohibió publicar artículos y libros que intentaran dar explicación a dicha cuestión (Olarrea, 2010. p. 9). Aunque no se posean datos exactos, es precisamente el lenguaje significativo el método que utilizan las personas para relatar sus historias;

historias únicas y con significados atribuidos desde la forma personal del relato, que va a estar permeado por sistemas de perceptuales que se desarrollan por medio de contacto social, lo que le determina al ser humano la manera de conducirse (Zlachevsky, 2003. p. 2).

Asimismo, Berger y Luckmann (1998), respecto al tema, señalan que,

La expresividad humana es capaz de objetivarse, o sea, se manifiesta en productos de la actividad humana, que están al alcance tanto de sus productores como de los otros hombres, por ser elementos de un mundo común. Dichas objetivaciones sirven como índices más o menos duraderos de los procesos subjetivos de quienes los producen, lo que permite que su disponibilidad se extienda más allá de la situación “cara a cara” en la que pueden aprehenderse directamente. (p. 52).

Además de lo anterior, y teniendo en cuenta la disciplina que nos ocupa, la psicoterapia, que además tiene en sí todo el componente del lenguaje significativo, éste ha sido polémico, a través de la historia, y aún genera discrepancia entre los académicos y los conocedores del tema. En Feixas y Miró (1997), esto se presenta a causa de los diferentes enfoques psicoterapéuticos; sin embargo, puntualizan que la psicoterapia se establece a partir de una relación profesional donde el psicólogo intenta ayudar a un ser humano a resolver sus problemas, y para esto se vale de diferentes medios.

Para la Asociación Americana de Psicología –en adelante APA- (2015),

La psicoterapia es un tratamiento de colaboración basado en la relación entre una persona y el psicólogo. Como su base fundamental es el diálogo, proporciona un ambiente de apoyo que le permite hablar abiertamente con alguien objetivo, neutral e imparcial. (p. 1).

Por su parte, para Korchin (como se citó en Feixas y Miró, 1997), la psicoterapia tiene como fin lograr cambios de personalidad o conducta, todo esto con la aplicación de diversas técnicas psicológicas. Esto último, concuerda con lo señalado en APA (2015) “los psicólogos aplican procedimientos científicamente válidos para la creación de hábitos más sanos y efectivos” (p. 1). Sin embargo, este cambio que se da por la psicoterapia no es producto de un recurso vago, abstracto y/o caprichoso; este tiene bases apoyadas en el método científico, donde,

(...) se analiza el conocimiento que un sujeto (el psicoterapeuta) adquiere del objeto apropiado para su investigación (el ser humano en proceso de psicoterapia). El problema se le complica al científico-terapeuta debido a que su objeto de estudio (el individuo en proceso de terapia) es también un sujeto. (Campo-Redondo, 2004. p. 122).

Por otro lado, tenemos el concepto de sugestión, que ha sido igualmente controvertido. Corrales, Duque, Serrano, González y Alonso (2014), mencionan que la sugestión es,

Una excitación concentrada en un punto o área de la corteza cerebral, provocada por la acción de la palabra. Es el reflejo condicionado más simple y típico del hombre y se caracteriza por ser el resultado de una influencia verbal no argumentada lógicamente del inductor sobre la psiquis del sujeto. (p. 1000).

Asimismo, González y Hernández (2014), afirman que "(...) cuando hay un bajo nivel de concienciación, que depende de la personalidad de quien la aplica y de quien la recibe de forma no crítica" (p. 79). Por su parte, González (2005), sostiene que las técnicas de sugestión "favorecen la motivación del sujeto o paciente ante la posibilidad del cambio terapéutico, flexibilizando su actitud crítica y potenciando sus capacidades cognitivas para producir modificaciones en la dirección de los objetivos clínicos propuestos" (p. 118).

El proceso de sugestionar, es señalado por la RAE (2012) como "Dicho de una persona: Inspirar a otra hipnotizada palabras o actos involuntarios, dominar la voluntad de alguien, llevándolo a obrar en determinado sentido, fascinar a alguien, provocar su admiración o entusiasmo".

Al respecto, Montero y González (2001), aludiendo a Amigó (1993), señalan que éste, relaciona la sugestión con la terapia de autorregulación, utilizando el recuerdo sensorial; que a su vez lo dividen en tres fases: ejercicios de recuerdo sensorial, repetición de sensaciones físicas, lo que conlleva a que el paciente se predisponga a la sugestión, que es la última fase.

También, Freud (1917), padre del psicoanálisis, y uno de los exponentes más importantes del siglo pasado, previsualizó los dilemas que se puedan presentar en dicha técnica, puntualizando que, "se llame transferencia o sugestión la fuerza impulsora de nuestro análisis, persiste de todos modos el peligro de que la influencia ejercida sobre el paciente, vuelva dudosa la certeza objetiva de nuestros descubrimientos" (p. 411).

Por su parte, para Mordoh et al. (2006), "es habitual encontrarse en el ámbito psicoterapéutico con la discusión sobre si los pacientes deben ser sugestionados o no por el terapeuta, o si las intervenciones deben ser más o menos directivas" (p. 76). Además, señalan que existe la posibilidad de que ocurra lo contrario, a lo mencionado en líneas anteriores, sobre la afirmación de que el terapeuta resulte sugestionado en cierto proceso psicoterapéutico, y esto puede interferir en otros procesos. Lo anterior, alejaría el proceso psicoterapéutico de lo señalado por la APA (2015), cuando presenta el psicoterapeuta como objetivo, neutral e imparcial.

Según lo anterior, es posible decir que la psicoterapia y la sugestión tienen como finalidad modificar algunas conductas específicas, y se valen de un componente importante: el lenguaje.

Discusión a dos voces

En la práctica cotidiana, el binomio psicoterapia/lenguaje hace que el observador (psicólogo) al observado (paciente), resignifique sus historias, sus vivencias, sus pensamientos, sus actitudes y sus comportamientos; así, este no se queda sólo como un espectador inmóvil, esperando instrucciones precisas, ordenes que modifiquen conductas específicas. En esto radica una de las diferencias importantes entre psicoterapia y sugestión, *el protagonista*. Como se puede deducir de todo lo anteriormente mencionado, en la psicoterapia toma relevancia el relato de la persona que llega al profesional, dándole así el protagonismo absoluto al paciente, donde "el proceso de la terapia

se diseña no para cambiar a los pacientes sino para ayudar a los pacientes a que se cambien a sí mismos” (Strupp y Butler, 1990, p. 3). Por su parte, en la sugestión el protagonista es quien aplica el proceso sugestivo “Sugestionador” y no la persona que va en busca de ayuda, quien actúa como un agente pasivo. No se da la posibilidad de dotar de herramientas al paciente con las cuales él tome decisiones de cambio a posteriores circunstancias, sino que el objetivo es cambiar un aspecto o conducta en particular.

Cabría preguntarse por los elementos que son obviados en la sugestión, tales como: la razones que influyen ciertos comportamientos, las emociones implicadas, el aprendizaje que tiene que ver con estos, los factores de riesgo con los que se convive, entre otros; componentes que se evidencian sólo en el lenguaje, en el relato, la interacción, donde se expone todo el sustrato consciente, inconsciente, esquemas, deseos, apegos, amalgamas, voluntad y disposición; en definitiva, donde se devela el ser. No se niega el componente de voluntad personal, implícito en la sola presencia del paciente, sin embargo no hay evidencia de otra oportunidad de decisión más que esa presencia, además que está concentrada únicamente en el cambio de una conducta específica, sin tener en cuenta las repercusiones que trae dicho cambio en el sistema de la psique, que funciona de forma dinámica e integral.

Todo esto lleva a cuestionarse el componente ético y moral que supone dicha técnica, sí se reflexiona sobre los posibles daños colaterales que podría generar su aplicación en otras características de la persona.

En este punto, es pertinente mencionar que la ley deontológica colombiana (Ley 1090 de 2006) señala que,

Los psicólogos reconocerán los límites de su competencia y las limitaciones de sus técnicas. Solamente prestarán sus servicios y utilizarán técnicas para los cuales se encuentran cualificados. En aquellas áreas en las que todavía no existan estándares reconocidos, los psicólogos tomarán las precauciones que sean necesarias para proteger el bienestar de sus usuarios. (p. 2).

Además de lo anterior, es necesario aclarar que no existen bases científicas que apoyen los procedimientos sugestivos; y en los estudios revisados en este escrito, no se hace un seguimiento de los pacientes sobre su evolución y la posible alteración de otros componentes personales, después de la aplicación de dicha técnica.

Es este sentido, cada profesional que piense en la sugestión como una herramienta, desde su individualidad, debe hacer consciente de varios aspectos: i) que no está basado en datos científicos, probados y corroborados, en los que se determine que no hay afectación a otras dimensiones de la persona; ii) del conocimiento necesario que debe poseer para la aplicación de técnicas sugestivas; y iii) las implicaciones éticas y morales que acarrea esta práctica deben movilizar, de alguna manera, al profesional a una profunda reflexión, además del componente legal que posiblemente enfrente ante la aplicación de estos métodos.

Referencias

- American Psychiatric Association (2015). *Entendiendo la Psicoterapia*. Recuperado de <http://www.apa.org/centrodeapoyo/entendiendo-la-psicoterapia.aspx>
- Berger, P. y Luckmann, T. (1998). *La construcción social de la realidad*. Buenos Aires Argentina: Amorrortu.
- Campo-Redondo, M. (2004). Epistemología y Psicoterapia. *Revista de Ciencias Humanas y Sociales*, 20(44), 120-137.
- Corrales, A., Duque, Y., Serrano, D., González, M., y Alonso, A. (2014). La sugestión en una etapa del sueño para el tratamiento de hábitos bucales deformantes. *Revista de Ciencias Médicas de Pinar del Río*, 18(6), 997-1007.
- Feixas, G. y Miró M. (1997). *Aproximaciones a la psicoterapia*. Barcelona, España: Paidós
- Freud, S. (1917). 28ª Conferencia: La terapia analítica. *Obras Completas*, 16, 408-421.
- González, H. (2005), Implicaciones para la psicooncología. *Psicooncología: investigación y clínica biopsicosocial en oncología*, 2(1), 117-130.
- González, I. y Hernández, A. (2014). La sugestión como parte de un sistema terapéutico integrado en un grupo de adolescentes fumadores y consumidores de alcohol. *Medisan*, 18(1), 78-83.
- Martín Municio, Á. (1984). Discurso de recepción en la Real Academia. En Real Academia Española. *Biología del habla y del lenguaje*. Madrid, España: RAE.
- Ministerio de la Protección Social de Colombia. (06 de septiembre de 2006). *Ley 1090*, por la cual se reglamenta el ejercicio de la profesión de Psicología, se dicta el Código Deontológico y Bioético y otras disposiciones.
- Montero Gómez, A. y González Ordi, H. (2001). El empleo de las técnicas de sugestión como coadyuvantes de los programas multicomponentes en el tratamiento del tabaquismo: Estudio de caso único. *Clínica y Salud*, 12(1), 121-139.
- Mordoh, E., Gurevicz, M., Thompson, S., Mattera, S., Frydman, A. y Lombardi, G. (2006). El análisis de la sugestión en psicoanálisis. *Anuario de investigaciones*, 13, 75-79.
- Olarrea A. (2010). *Orígenes del lenguaje y selección natural*. Madrid, España: Sirius.

Real Academia Española. (2012). *Diccionario de la lengua española* (22.a ed.). Recuperado de <http://www.rae.es/rae.html>

Strupp, H. y Butler, J. (1990). Psychotherapy. En A. S. Bellack y M. Hersen (comps.) *Handbook of comparative treatments for adult disorders* (capítulo 1). New York, Estados Unidos: Wiley.

Zlachevsky, A. (2003). Psicoterapia sistémica centrada en narrativas: una aproximación. *Límite: Revista de Filosofía y Psicología*, (10), 47-64.