

Material Imprimible

Curso Introducción a la consultoría psicológica

Módulo 3: La aplicación de la consultoría psicológica

Contenidos:

- La consultoría psicológica en sexualidad
- La consultoría psicológica en adicciones
- La consultoría psico-corporal
- La teoría y la práctica de la consultoría psicológica
- Taller de inteligencia emocional

La sexualidad y consultoría psicológica

Vamos a comenzar esta clase con el tema de la sexualidad y cómo se pueden aplicar las cosas que sabemos sobre el counseling. En primer lugar, abordaremos algunas de las consideraciones del consultor psicológico especialista en desarrollo personal, Miguel Ángel Arce. Veamos cómo la define. “La **sexualidad** es cualidad de los seres sexuales que se expresan a través de sus afirmaciones y sus negaciones ante la presencia de un otro”.

Muchos de los problemas a los cuales nos enfrentamos en cuestiones de amor y sexo tienen su origen en la falta de información, de comprensión y de comunicación. Con frecuencia recibimos mensajes confusos acerca del sexo, pero si los componentes de una pareja son capaces de comunicarse de forma clara y abierta sobre sus necesidades y deseos emocionales y sexuales, podrán desarrollar una mayor seguridad en sí mismos, podrá actuar la tendencia actualizante y, por ende, podrán tener una vida plena.

Cabe aclarar que todas las sociedades tienen sus reglas de convivencia tanto en lo social como en lo individual, pero no todas ejercen el mismo influjo sobre un individuo a la hora de elecciones parciales sobre su existencia. Sin embargo, podríamos decir que, en muchas ocasiones, el pensamiento social ejerce una gran presión sobre los individuos integrantes de esa sociedad. De esta manera, el sistema se asegura la supervivencia gracias a un marcado acento en lo individual que se transmitirá a futuras generaciones.

Esa huella que se transmite de forma intergeneracional deja, en cada una de ellas, la marca de su estructura y la planificación para construirse debidamente en cualquier tiempo y lugar, lo que les hace creer que sus creaciones son individuales y personales cuando en realidad responden a un rastro inconscientemente arraigado y heredado de generaciones pasadas.

Por otra parte, también cabe aclarar, siguiendo al propio Arce, que todas las personas son seres sexuales, es decir que todas las personas se constituyen a partir del contacto libidinizante de otro, todas nacen y crecen con un componente sexual que con el tiempo se manifestará en la relación con otro significativo. Crecer en algunas sociedades no es lo mismo que crecer en otras sociedades donde los valores, normas y reglas de convivencia no son iguales y no están determinadas por una génesis común, pero esto no implica que el componente sexual esté ausente, en todo caso está reglamentado de una manera diferente.

Ahora bien. Si tenemos en cuenta nuestro objeto de estudio, podemos decir que el counseling en sexualidad es un proceso por el cual se tratará de ejercer una ayuda

satisfactoria para la integración de este aspecto en forma saludable y natural, tanto en un individuo como en una pareja que respondan a dificultades o disfunciones sexuales y que no revistan gravedad patológica.

Como decíamos, muchas veces sucede que los problemas sexuales tienen su génesis en la falta de comunicación y en la falta de información por parte de los consultantes. Facilitar una mayor comprensión a través de técnicas de comunicación e información puede ayudar a elaborar satisfactoriamente una situación problemática para el paciente. Sucede que en nuestras sociedades donde priman los medios de comunicación, se establece la paradoja de que los mismos medios pueden crear desinformación con el fin de reinformar según sus intenciones. Y también existe la posibilidad de que haya lugares donde la información no esté actualizada y se vivan ciertos temas humanos, como la sexualidad, de manera equivocada o existan tabúes que no permitan la expresión abierta de estos temas.

En las últimas décadas se ha producido un gran adelanto en lo que a desarrollo de temas sexuales se refiere, esto es así debido al incremento de la población y la capacidad de generar datos en la sociedad que busca mejores medios de producción, ya no solo de bienes sino también de calidad de vida. No debemos olvidar que la sexualidad es el modo de expresión en la que está presente toda nuestra libido, que intenta posarse en un objeto para satisfacer una necesidad.

Si bien todo transcurre en el plano de lo real, se jugará en el mundo de lo imaginario a través de códigos que recibimos desde lo social y que no siempre nos remitirán a una satisfacción plena para satisfacer un deseo. En ciertas ocasiones nos encontraremos con que existe un goce que no se juega y que posiblemente cree conflictos. Sin embargo, este es un tema de psicoanálisis y no para consultoría psicológica. En ella se trata el tema del deseo al amor, en cambio en psicoanálisis se tratará el tema del deseo al goce.

A medida que una persona crece es posible que se vaya nutriendo de información negativa o errónea sobre el sexo y la sexualidad. De hecho, se suelen escuchar frases, como “el sexo es para los jóvenes” o que es “sucio”, o “inmoral”. Estos prejuicios tienen que ver con la formación familiar, religiosa o cultural de quien padece algunas disfunciones o trastornos sexuales. El medio por el que se diagnostican el origen y las causas de las disfunciones sexuales de un individuo o pareja es la historia clínica sexual, ya que a través de ella podremos evaluar la posible estrategia terapéutica a seguir y las características y situaciones personales de quien se trate.

Una historia clínica sexual lleva tiempo, es posible que haya muchas horas invertidas en el proceso de conocer al consultante y que este poco a poco vaya volcando sus experiencias y así facilite el abordaje sobre su sexualidad por medio de una introspección sincera de su parte. Cuando existe un pedido de ayuda por parte del o los consultantes ante una situación poco clara en su vida sexual, el consultor deberá observar la disfunción que está interfiriendo en la relación a través de las técnicas de consultoría que faciliten el conocimiento y mayor congruencia de quien o quienes consultan en determinado momento.

¿Les parece si seguimos pensando juntos cómo se pueden aplicar la consultoría psicológica en el tema de la sexualidad? No debemos olvidar que el consultor, en su rol de facilitador, es quien tendrá la facultad de entender al o a los consultantes como individuos en su totalidad, es decir que la terapia estará centrada en las personas.

Por lo tanto, los primeros interrogantes que debe hacerse el consultor serán: ¿quiénes son estas personas? ¿Cuál es su formación e información cultural con respecto a este tema? ¿Cómo vivieron sus primeras experiencias eróticas? ¿Es la sexualidad para sí una fuente de placer? ¿Se avergüenzan de tener impulsos eróticos? ¿Cuánto hace que llevan este problema a cuestas? ¿Cómo viven o responden ante la alteración en toda circunstancia?, entre otras preguntas posibles.

Para ello el consultor deberá explorar en sus relatos las situaciones que los han llevado al lugar en el que se encuentran, o sea, una perspectiva completa y detallada de las personas y de su forma de interactuar. Existen ciertos requerimientos que hay que observar para el desarrollo de nuestra actividad como consultores en sexualidad para la mejor atención de los consultantes y la mejor producción terapéutica. Esos requerimientos son el ambiente, la comunicación, la empatía y el respeto. ¿Los vemos brevemente?

Respecto del ambiente, el terapeuta debe recordar que muchas personas tienen dificultades iniciales para el abordaje de temas tan íntimos como su sexualidad o sus problemas sexuales en un ambiente poco conocido. Hay que recordar que el o los consultantes buscan solucionar un problema que no les permite una vida de relación satisfactoria y lo mejor será tener en cuenta que un ambiente agradable, cálido y de aceptación y comunicación abierta es siempre propicio para el desarrollo de la terapia.

Es importante que el entrevistado tenga plena conciencia de que el terapeuta no juzgará sobre lo que él diga o cuente y que no debe tener ningún temor a ser juzgado por el consultor, ya que una idea equivocada que tenga el paciente sobre el consultor puede

impedir la correcta información o verbalización de situaciones importantes en la exploración del problema. Se debe crear un ambiente de distensión sin caer en la despreocupación excesiva, con el fin de aflojar las tensiones que pudieran existir.

Se puede hablar al principio de temas muy relativos o cotidianos, incluso se puede hacer un chiste o broma espontánea sobre algo no relacionado directamente con el problema. Hay que recordar que aceptación incondicional, empatía y congruencia son categorías que se instalan en toda consultoría psicológica, además de la solidaridad y el calor humano se añaden en el consultor para permitir un mejor estímulo en el consultante de apertura.

En cuanto a la comunicación, podemos decir que se refiere a los medios de que disponemos para establecerla, es decir, lenguaje verbal, corporal, expresiones faciales, inflexiones de voz y actitudes. El lenguaje es nuestro idioma, en el cual encontramos diversas formas para expresar una misma cosa. Tenemos a nuestra disposición un amplio vocabulario para denominar o definir al mismo objeto o situación y es importante saber utilizar el lenguaje de manera adecuada para poder establecer una mejor comunicación. Hay profesionales que usan el lenguaje popular, otros, el técnico y científico y los que usan el vulgar o grosero. Es importante conocerlos a todos para entender el modo de hablar del consultante, saber a qué se están refiriendo cuando expresan algo e incluso responderle con términos similares a los que acostumbran recibir. Algo así como “hablar en el mismo idioma”. Si en algún momento se tienen dudas sobre determinada palabra o es poco clara es conveniente pedirle al consultante que explique su significado.

A su vez, tal como afirma el especialista Miguel Ángel Arce, el sexoterapeuta deberá saber cuál es el lenguaje con el que mejor se siente el consultante y dejar que se exprese como quiera sin caer en tecnicismos o modismos locales o extranjeros con personas que no comprenden tales palabras o hablar con palabras vulgares o soeces con personas que hablan con propiedad lingüística. Tener en cuenta que tanto el tema tratado como la familiaridad que en determinado momento se pueda tener no debe dar lugar a caer en vulgaridades.

Por otra parte, debemos recordar que la comunicación no es solo verbal, sino que también incluye la dimensión no verbal. Es por esta razón que tenemos que estar atentos al lenguaje corporal de los consultantes para entender las señales que envían a través de su cuerpo, como actitud tensa, aferrarse a los brazos del sillón, retorcerse las manos, rehuir la mirada, carraspeo, temblor, entre otros. Pero también debemos estar atentos a nuestra posición y nuestro propio lenguaje corporal en nuestro rol de facilitadores. Por ejemplo,

levantar una ceja puede ser interpretada como una desaprobación, un gesto de sorpresa o dar muestras de apatía o aburrimiento puede que sea interpretado por el consultante de forma muy negativa, lo que no lleva a buen puerto la entrevista.

Ahora bien, una vez que definimos los canales de comunicación en cada caso, se deberá cuidar que la comunicación se mantenga libre de interferencias y con un ritmo ágil que permita la verbalización espontánea del consultante aun cuando esté hablando de temas que se podrían tocar más adelante en la entrevista. Lo importante es no interrumpirlo, ya que es menos importante el orden que la espontaneidad y la sinceridad. Muchas veces, cuando se interrumpe lo que el consultante está diciendo se pueden perder datos interesantes en el momento y que después costará rememorar.

Sin embargo, también puede suceder que el consultante muestre cierta reticencia ante algún interrogatorio de nuestra parte, o se muestre angustiado. En el caso de que sucediera algo, es conveniente pasar por alto esas preguntas para un tiempo posterior o para una siguiente entrevista, ya que de insistir es posible que dé respuestas falsas o de contenido tergiversado solo para salir del apuro o para evitar rápidamente una pregunta que lo angustiará más. Es importante ser flexibles para poder lograr datos fidedignos en el momento de la entrevista y cierta confianza para que puedan hablar de lo que consideren necesario.

También es posible encontrarnos con pacientes con una gran capacidad de introspección y análisis, y será muy cómodo trabajar con ellos y seguir un orden más estructurado para poder llegar a un expediente final. Sin embargo, no debemos olvidar que toda entrevista requiere tiempo para organizar, pulir e interpretar un borrador que nos será de gran utilidad para trabajar y lograr que el o los consultantes tengan una tendencia actualizante y, por ende, una vida sexual plena.

Bien. Ya vimos el ambiente y la comunicación, tanto verbal como no verbal. Por lo tanto, ahora nos centraremos en la empatía y el respeto. Bien, empecemos por la empatía. Se trata de partir de niveles similares de intencionalidad tanto en el consultor como en el consultante, de establecer una afectividad intelectual muy importante para el desarrollo del trabajo terapéutico. El sexoterapeuta debe situarse en la pregunta “¿cómo reaccionaría yo si me viera del otro lado del escritorio?”.

En ese sentido, cabe señalar que el consultor debe tener su propia sexualidad en claro y sin conflictos, es decir haber aceptado su sexualidad y la de otros sin inconvenientes. Se deben tener actitudes congruentes con respecto a los conocimientos y conceptos que se

manejan, porque puede suceder que las apreciaciones se tornen poco objetivas y se proyecten vivencias en el consultante distorsionadas o que se manifieste una actitud de defensa en el consultor ante su propio yo amenazado por un tema que no ha resuelto.

Si bien podemos y debemos propiciar una buena comunicación y empatía con el consultante, también debemos evitar que se establezcan lazos afectivos subjetivos en ambos que impedirán un enfoque objetivo e imparcial sobre la situación, aunque no debe olvidarse que la calidez, el afecto y la espontaneidad son muy importantes porque propician una buena relación terapéutica. Debemos encontrar en un sano equilibrio entre estas dos cuestiones.

En cuanto al respeto, podemos decir que es muy importante que sepamos dirigirnos en una actitud que demostrará respeto por el consultante y su relato mediante la conjunción de ética profesional, empatía, calidez y reserva. Se puede ser científico y objetivo en el tratamiento con el consultante, se puede ser cálido sin caer en la emotividad, se puede ser distante sin mostrar distancia, se puede ofrecer un punto de vista al consultante sin que caigamos en la posición de jueces y eso se logra cuando nos vaciamos de contenido y dejamos que el paciente llene el espacio con su verdad.

En la consultoría, ya sea médica o psicológica, es importante saber plenamente las funciones de la sexualidad humana que abarcan cuatro aspectos que deben nutrirse necesariamente de otras disciplinas y actúan en conjunto. Ellas son la función reproductiva o biológica, la función de reproducir el placer o fisiológica, la función de reproducir la autoestima o psicológica y la función de reproducir la intimidad, es decir la dimensión social.

En ese sentido, es importante que tengamos una perspectiva global de lo que es una persona, es decir, debemos trabajar teniendo en cuenta lo biológico, lo psicológico y lo social o cultural. Asimismo, se trabaja con el cuerpo, con la emoción, con el pensamiento y con la conducta, ya que, como dijimos antes, el sexo es fundamental en la vida de las personas y se vive de forma particular en cada una de ellas.

Por otra parte, lo que puede suceder en los primeros encuentros entre el o los consultantes y el facilitador es que no enfoquen su problema en la dimensión sexual. Puede ser porque ellos mismos no lo consideran así. En ese caso, debemos estar lo suficientemente atentos para poder vincular alguna disfunción en el terreno de la pareja o individualmente con la sexualidad.

Por último, vamos a centrarnos en el campo de la sexología. Para eso, vamos a recurrir nuevamente al especialista en el tema Miguel Ángel Arce. La sexología es una disciplina que extiende sus lazos a varias disciplinas del saber y puede decirse que no existe espacio en el que no esté presente, tanto ligada a la dimensión de género como la dimensión biológica. Por ser una disciplina que se nutre de varias ciencias podemos decir que la sexología es interdisciplinaria y tiene dos grandes vertientes sobre las que lleva su caudal cognitivo, una es la sexología clínica y otra es la sexología educativa. ¿Las describimos?

La sexología clínica se ocupa de los problemas vinculados con el deseo sexual, los problemas de la erección, los problemas de la eyaculación, los dolores durante el acto sexual y las fobias relacionadas a la sexualidad y genitalidad. De esta manera, el consultor, en su rol de facilitador, podrá ahondar en estas problemáticas y encontrar la manera de que el o los consultantes puedan atravesar estos motivos de consulta para vivir plenamente su sexualidad.

La sexología educativa, por su parte, se ocupará de la prevención y promoción de conductas saludables en sexualidad, la educación y corrección de temas sexuales mal interpretados, los conocimientos anatómo-fisiológicos de la sexualidad y la respuesta sexual humana, la sexualidad y el género, la comprensión y aceptación desde el saber, temas vinculados a la salud reproductiva y a la prevención de enfermedades de transmisión sexual, el cuidado en las relaciones sexuales, la planificación familiar y la cultura y la sexualidad.

Ambas vertientes, la clínica y la educativa, están muy ligadas entre sí y requieren el aporte profesional de varias otras disciplinas para una mayor amplitud y eficacia en el campo de aplicación y dependerá de cada profesional y su especialidad aplicar de modo correcto su intervención para lograr en el paciente o consultante una mejor calidad de vida y el encuentro con una vida más plena y más feliz.

Las adicciones y la consultoría psicológica

Empecemos por definir qué es una adicción. Según el diccionario de la Real Academia Española una **adicción** es “la dependencia a sustancias o actividades nocivas para la salud o el equilibrio psíquico”.

Ahora bien, si tenemos en cuenta lo que considera la Organización Mundial de la Salud, podemos decir que es “una enfermedad física y psicoemocional que crea una

dependencia o necesidad hacia una sustancia, actividad o relación. Se caracteriza por un conjunto de signos y síntomas, en los que se involucran factores biológicos, genéticos, psicológicos y sociales”.

Como podemos apreciar, de ambas definiciones se desprende que existen distintos tipos de adicciones, justamente porque las causas son múltiples e interactúan unas con otras. De esta manera, vamos a señalar dos categorías principales desde las que se derivan las adicciones. La primera de ellas es la adicción de conducta, y comprende al juego, al sexo, al trabajo, a la Internet y a las tecnologías, a la religión y a las relaciones en general, lo que deriva en un vínculo de codependencia.

La segunda categoría es adicciones por ingestión. A su vez esta categoría se divide en dos, ingestión química e ingestión de comida. La adicción por ingestión química incluye al alcohol, a la nicotina, a la cocaína, a la marihuana, al opio, a los sedantes e hipnóticos, a las anfetaminas, al éxtasis y a la heroína. Por otro lado, la adicción por ingestión de comida comprende la anorexia, la bulimia y el comer impulsivamente.

Cabe aclarar que desde que una persona inicia un primer contacto con una sustancia susceptible de crear dependencia hasta que esta dependencia se prolongue y se instaure como tal, pasa por un proceso que se va variando a lo largo del tiempo, ya que a la dependencia no se llega de un día para el otro, sino que la persona avanza de acuerdo con los resultados que va obteniendo en las fases anteriores.

Por eso, podemos afirmar que el adicto realiza varios “aprendizajes” hasta que llega a ser dependiente. En primer lugar, aprende a usar la sustancia o a la actividad, es decir, sabe el modo de empleo, la vía de administración, la dosis y la frecuencia. Además, empieza a ser consciente de los efectos que provoca la adicción por medio de su propia experiencia. El hecho de conocer estos efectos lo puede llevar a otros consumos.

Por otra parte, al sentir disfrute por la experiencia del consumo, se deriva una serie de consecuencias que pueden o no satisfacer las expectativas que el individuo pone en ese consumo. Si son positivas, esto es si satisface la necesidad inicial que motiva el consumo, se producirá una tendencia a repetirlo. Por el contrario, si no satisface sus expectativas, la tendencia será a abandonar ese consumo.

A partir de ese momento, si se continúa con el consumo, se llevan adelante las distintas formas de consumo, la experimental, la ocasional, la habitual y la sistemática. En cada una de estas fases, la persona adicta irá aprendiendo diferentes cosas, como los lugares a los que debe dirigirse, las personas con las que debe estrechar contactos y las situaciones que

le proporcionen accesibilidad a las sustancias con mayor estabilidad. En ese sentido, el individuo se halla en un nuevo estilo de vida.

Además, suele ocurrir con ciertas drogas y con el alcohol que las personas sienten una falsa seguridad y llevan a cabo cosas que de otro modo no se atreverían. En ese sentido, consumen para desinhibirse y, así, lograr algunos propósitos que de otra manera les sería imposible. Entonces, cuantas más necesidades y situaciones de conflicto se intenten superar por medio de las adicciones, más posibilidades habrá de que se genere un problema de dependencia.

Sin embargo, cabe señalar que el proceso nunca es lineal y que suele haber avances y retrocesos, y siempre puede ser reversible desde cualquier punto en el que se encuentre. Y, en muchas ocasiones, como decíamos antes, puede suceder que se experimente con tal o cual sustancia pero que luego se abandone su uso sin que llegue a evolucionar hacia consumos más problemáticos.

¿Qué les parece si nos centramos en algunos síntomas a los cuales podemos estar alertas? Debemos tener en cuenta que se pueden dar todos ellos a la vez o algunos. Por otra parte, pueden ir variando de acuerdo con el avance o retroceso dentro de la adicción. En primer lugar, podemos mencionar hay una pérdida del control, sea en cualquiera de los tipos de adicciones que hemos nombrado.

En segundo lugar, podemos asistir a que la persona invierte cada vez más tiempo y más energía en la conducta adictiva. De esta manera, y de manera progresiva, hay un manejo dificultoso y un deterioro cada vez mayor de todas las áreas de la vida, debido a las consecuencias negativas de la constante práctica adictiva. Su única preocupación es todo lo vinculado con su adicción, es decir que, a pesar de que puede ser consciente del daño a sí mismo y a los demás, persiste en su conducta.

Además, suele haber negación, autoengaño, minimización o justificación respecto de las consecuencias de su conducta. Por lo general, se recurre a un tipo de memoria selectiva mediante la cual se recuerda la euforia y los momentos “buenos” y nunca los momentos malos. Junto con esta negación se llevan adelante distorsiones del pensamiento generadas por las creencias adictivas. Estas distorsiones lo que hacen es permitir que el adicto justifique su conducta y se asista a un círculo vicioso.

Cabe aclarar que cuando hacemos referencia a las “distorsiones del pensamiento” estamos aludiendo a diversos tipos, como la dicotomía, que puede ser rígida o ver las cosas de manera extremista, es decir “blanco o negro” y preocupación constante entre otros.

También se pueden observar distorsiones afectivas en cuanto a que dejan de tolerar ciertas emociones y muestran dificultad para identificar e interpretar sentimientos.

Por último, debemos señalar que a lo largo del proceso adictivo se crea una conducta de búsqueda relacionada con la acción adictiva propiamente dicha. Algunos de ellos son los que mencionábamos antes respecto del acercamiento a ciertas personas, frecuencia a ciertos lugares o situaciones. De esta manera, al dispararse el deseo comienza la ansiedad. Este deseo se produce de forma automática y sigue presente, aunque la persona esté en tratamiento para rehabilitarse.

Como ya hemos visto algunas consideraciones sobre las adicciones en general, ahora nos vamos a centrar en cómo se puede tratar desde la consultoría psicológica. Vamos a comenzar a ver, entonces, algunas estrategias emocionales para la rehabilitación de las adicciones.

Ya hemos hecho hincapié en el tema de las emociones y de la inteligencia emocional. De esta manera, podemos afirmar que la persona adicta recurre a la exaltación emocional que provocan los estados de placer. Por eso desde la consultoría psicológica se debe trabajar a partir de la evasión emocional. En ese sentido, como sabemos, la persona adicta presenta una conducta obsesiva respecto de su objeto de deseo, es decir, el juego, las sustancias que consume o la comida.

Si bien niega su problema, mantiene un vínculo de dependencia total con su objeto de deseo y suele ejercer violencia si no lo consigue. Pero, además, culpa de su consumo a otras personas o a las circunstancias por las que está pasando e intenta racionalizar su problema para autoengañarse. Para eso utiliza frases, como “yo lo controlo”, “no es grave”, “cuando quiera lo voy a poder dejar”, entre otras. Y cae en el círculo vicioso de refugiarse en su objeto de deseo ante cualquier conflicto.

¿Entonces en qué consisten las estrategias emocionales que propone la consultoría psicológica? Bien. Frente a la obsesión que siente la persona adicta por su objeto de deseo la respuesta es el autoconocimiento. Con la conciencia de sí mismo se puede enfrentar la negación de la adicción. En cuanto a la dependencia emocional hacia el objeto y el hecho de culpar a otras personas o a las circunstancias, se contesta con la autorregulación. Y, por último, racionalizar el problema y refugiarse en la adicción se ofrece la estrategia emocional de la autoaceptación.

¿Vemos qué puede aportar cada una de estas estrategias para responder a las emociones de la persona adicta? Comencemos. El autoconocimiento es un tratamiento reflexivo, es

decir, sobre sí mismo. La persona adquiere la noción de su yo, de lo que lo caracteriza, de sus cualidades y defectos, de sus miedos y limitaciones, entre otras particularidades.

Este proceso de autoconocimiento permite comprender y reconocer quiénes somos, los que constituye un punto de inicio para valorarse y quererse como persona. En ese sentido es que se afirma que esta estrategia es elemental y necesaria para poder llevar adelante las siguientes, es decir, la conciencia de sí mismo, la autorregulación y la autoaceptación. Además, de esta forma, podemos comenzar a trabajar sobre la autoestima.

En el caso de las personas que presentan algún tipo de adicción, es muy común observar que existe una idea distorsionada de su propia percepción, ya que por lo general hace foco en sus características negativas y pasa por alto sus características positivas. Tiene una visión pesimista de sí mismo y de sus circunstancias.

¿Pasamos a otra estrategia emocional? Veamos, entonces, la conciencia de sí mismo. Esta estrategia implica ir más allá del simple hecho de solo conocer las propias fortalezas y debilidades, es decir, que también se conoce por qué reaccionamos de determinada manera y de las consecuencias de nuestras decisiones.

Ahora bien, podemos preguntarnos qué pasa con la conciencia de sí en el caso de la persona adicta. El estado de dependencia emocional que mantiene con su objeto de deseo, sumado al sentimiento de pérdida de la autonomía y desesperanza, anulan la voluntad y afectan el proceso de conciencia. Por lo tanto, el primer paso para trabajar sobre ella es la voluntad, esto es que la persona pueda tener conocimiento de que puede decidir por ella misma en todo momento y lugar.

En cuanto a la autorregulación, podemos señalar que una vez que la persona adicta desarrolla cierta habilidad para ser consciente de sus actos, observarse a sí mismo en los aspectos que son causa directa de pérdida de autodominio, se debe enfrentar el hecho de qué hacer cuando se da una situación que amenaza dicho dominio de sí.

En ese sentido la autorregulación es fundamental, sobre todo en los casos complicados que se presenten en la vida cotidiana, ya que será la encargada de permitir que la persona se libere de las tensiones y permanezca serena incluso ante la incertidumbre.

Lo que se logra a partir de este proceso de autorregulación es que el individuo tenga un gran poder de acción y una gran calidad en las decisiones y, a la vez, minimice e incluso erradique los comportamientos reactivos y, por ende, mejore sus relaciones interpersonales.

Ahora bien, para llevar adelante lo que hemos expuesto, es mucho más factible cuando se tiene en claro cuáles son las señales asociadas a esta pérdida de control y que son consideradas como sus precursores. Cabe señalar que en cada persona son diferentes, pero aun así muchas de ellas están vinculadas con la preparación del cuerpo para pelear o huir. Por ejemplo, sudoración, enrojecimiento del rostro, puños cerrados, tensión evidente, ceño fruncido, cambio brusco en el tono de voz, entre otras señales.

Por último, nos centraremos en la caracterización de la autoaceptación como el cuarto escalón en este proceso de estrategias emocionales que contrarrestan las particularidades de la persona adicta. La autoaceptación implica la confianza en sí mismo y el reconocimiento de tener en sus manos la capacidad para mejorar.

De esta manera, la persona puede construir y fortalecer el respeto que se tiene y que hace valer ante los demás. Asimismo, muchas personas asocian la autoaceptación con la felicidad. De hecho, existen varios estudios que sostienen que aquellas personas que tienen problemas de aceptación tienden a sentirse menos felices respecto de aquellos que sí se aceptan tal cual son, ya que estos últimos consideran que los defectos son parte del ser humano y de su propio desarrollo.

En el caso de las personas adictas, esta característica está muy ausente, porque constantemente intentan demostrar que son fuertes, que no tienen miedo, que no les importa lo que opinan los demás y se muestran muy desinhibidas. Sin embargo, detrás de esa fachada existe una baja autoestima y una gran necesidad de ocultarla.

Consultoría psico-corporal

Siempre teniendo como horizonte el enfoque centrado en la persona según Carl Rogers, podemos ensayar una definición sobre lo que es la **consultoría psico-corporal**. Se trata de facilitar el contacto de las personas consigo mismas y el despliegue de sus potencialidades, por medio de la práctica corporal integradora. Esto trae como consecuencia aumentar los niveles de salud.

Por lo general, se trata de un enfoque alternativo a un grupo de personas que tienen algún tipo de padecimiento mental o personas adictas, que utiliza como herramienta técnica de contacto y de expresión y prácticas psicocorporales, artísticas y centradas en la persona. Estas herramientas implican la conciencia de sí mismos, la profundización de los vínculos, generación de nuevas respuestas al entorno e incluso mejoramiento postural.

Las prácticas corporales integrales comprenden la eutonía, la respiración consciente, el movimiento auténtico y la expresión corporal y artística. ¿Las vemos brevemente? Comencemos por la eutonía, que es una práctica corporal creada por Gerda Alexander. Su nombre deriva del griego *Eu* que significa “bueno”, “óptimo” y *tonus*, “tensión”, por lo que expresa la idea de una tonicidad armoniosa y equilibrada en adaptación constante con el medio.

Según Adriana Rovella, docente y especialista en eutonía, esta es “una disciplina basada en la experiencia del propio cuerpo, que conduce a la persona hacia una toma de conciencia de sí misma y propone un aprendizaje”. Esta capacidad de ser consciente de uno mismo se logra por medio de la conciencia observadora que permite la expansión hacia los distintos dominios del ser y la interacción con el entorno.

Los principios de la eutonía se relacionan con la conciencia de la piel, el tacto consciente, la experiencia del volumen del cuerpo, el desarrollo consciente de la presencia de los huesos y su orientación en el espacio, contacto consciente, uso de la fuerza, vibraciones óseas y vocales, movimientos activos y pasivos, posiciones de control, entre otros.

¿Pasamos a la respiración consciente? Tal como su nombre lo indica es un modo de relajación en el que la protagonista es la respiración, pero también nuestra propia conciencia de que estamos respirando. Este tipo de respiración implica también prestar atención al momento presente con interés y aceptación. Por lo tanto, está presente la meditación.

Una vez enfocada la atención en la respiración se trata de observar nuestras sensaciones, nuestros sentimientos y nuestras ideas, en el momento presente, esto es, en el “aquí y ahora”, sin juzgarlos.

¿Qué tal si nos centramos en el movimiento auténtico? El movimiento auténtico es un abordaje corporal simbólico que tiene la facultad de posibilitar la apertura y expresión creativa mediante el movimiento y la función imaginativa de nuestra propia psique. Cabe señalar que es no verbal porque lo que pone en juego este otro tipo de comunicación.

Este abordaje no verbal facilita el desarrollo de la percepción kinestésica, la actitud empática y el sentido de la presencia corporizada, que son los elementos fundamentales en toda práctica en la que se lleve adelante el movimiento auténtico, porque posibilitan la escucha de nuestro propio cuerpo y vamos a poder atender nuestros impulsos, sensaciones, dolores e imágenes que surgen desde él.

Por último, la expresión corporal y artística se refiere a la capacidad de que otras partes de nuestro cuerpo puedan “hablar”, más de allá de la voz, mediante alguna manifestación relacionada con el arte. En general, se hace uso del teatro, la música y el baile. Estas prácticas también nos acercan a una conciencia de nosotros mismos y a una reflexión en ese sentido.

Todos estos aspectos psico-corporales tienen como objetivo desarrollar tanto las capacidades físicas como las capacidades sensoriales y relacionales mediante el despliegue de todas las experiencias posibles con el objetivo de ampliar la conciencia corporal en particular y de nosotros mismos en general. De esta manera, podemos obtener un mayor rendimiento de nuestras capacidades integrales.

Por otro lado, las prácticas psico-corporales nos acercan a la dimensión creativa del ser humano, a una dimensión auténtica, en la que podemos encontrarnos con nosotros mismos y con los demás dentro de un espacio en donde podemos integrar lo vivido a partir de la experiencia compartida.

Para cerrar con el tema de la consultoría psico-corporal vamos a citar las palabras de Carl Jung, de su obra *Espíritu y vida*: “De acuerdo con una antigua creencia, el hombre surge de la unión de un alma y un cuerpo. Pero probablemente sería más correcto hablar de un ser vivo incognoscible (...). Este ser vivo aparece exteriormente como el cuerpo material, pero internamente como una serie de imágenes de la actividad vital que tiene lugar dentro del mismo. Son aspectos de una misma cosa (...) a los cuales les atribuimos ilegítimamente una existencia independiente”.

La teoría y la práctica de la consultoría psicológica

Comencemos esta clase con la teoría y la práctica en la consultoría psicológica. Para entender de qué manera se interrelacionan las concepciones teóricas y la aplicación práctica de ellas en la vida cotidiana de las personas. Recordamos una vez más que la consultoría psicológica de Carl Roger constituye un enfoque centrado en la persona, con lo cual tiene una visión integral de ella.

Asimismo, tiene en cuenta las emociones. Este tema es muy importante ya que las emociones no reguladas pueden bloquear las habilidades profesionales y de interacción social, lo que dificulta la comunicación, las relaciones interpersonales y el desempeño en el ámbito laboral. Por esta razón, la inteligencia emocional ocupa un lugar fundamental a

la hora de comprender nuestras emociones y la de los demás para desarrollarnos de la mejor manera posible en los diferentes contextos en los que interactuamos.

Por otro lado, vimos cómo se puede aplicar la labor del consultor psicológico en las adicciones y en los problemas derivados de la sexualidad. No olvidemos tampoco que el consultor es un facilitador y que también puede cumplir su función en todos los ámbitos de nuestra vida. En el ámbito laboral, además, se pueden aplicar las cuestiones relativas al liderazgo.

La tarea principal que tiene el consultor psicológico es la de promocionar el despliegue de las potencialidades y de las capacidades humanas, con el asesoramiento indicado para provocar cambios y transformaciones que permitan la superación de los conflictos hacia el pleno desarrollo de la persona y la tan mencionada tendencia actualizante.

Por otra parte, facilita procesos de cambio a personas, parejas, familias y/o grupos dentro del marco de la normalidad, con el objetivo de lograr el bienestar individual y relacional desde la prevención. Dicha actividad se lleva a cabo desde la congruencia entre lo que es el consultor psicológico, y lo lleva a cabo de forma profesional.

La consultoría psicológica, dentro del marco teórico del Enfoque Centrado en la Persona, al que ya hemos hecho referencia, es una profesión de ayuda, que a través del establecimiento de una relación entre el consultor psicológico y el consultante intenta promover procesos activos de aprendizaje de tipo cognitivo-emocional. De esta forma, mediante prácticas y talleres, se pone en práctica la teoría.

Además, gracias a ellas, el consultante mejora su disposición de autoayuda, su capacidad de autodirección, su competencia operativa y el desarrollo de sus potencialidades para la resolución de problemas específicos, la toma de decisiones, la elaboración de conflictivas internas y la mejora de las relaciones interpersonales.

Taller de inteligencia emocional

Si bien puede ser por temas variados y con consultantes diversos, debemos prestar atención a determinadas características. ¿Las vemos?

En cualquier taller que llevemos adelante es muy importante el ambiente que se crea, ya que es necesario que el facilitador inspire confianza y positividad, para favorecer la participación de todas las personas, incluso las más retraídas.

Ahora bien, como decíamos, si bien hay muchos temas, algunos de ellos temas pueden ser: cómo comunicarse de manera eficaz y se pueden llevar adelante actividades que den cuenta de la capacidad de los participantes de escuchar, de expresarse correctamente.

Otro tema que se puede tratar es si podemos reconocer nuestras emociones y manejar la ansiedad. En este caso, las actividades podrían girar en torno a registrar qué son las emociones, qué es la ansiedad, ante qué circunstancias o situaciones los participantes se ponen nerviosos y si pueden dominar el cuerpo. Además, se puede indagar acerca de las relaciones, como si son capaces de elegir amistades y de reconocer amistades tóxicas.

Por otra parte, tratar temáticas sobre cómo evitar problemas y hacer frente a las provocaciones, mediante actividades que pongan el foco en la solución de los problemas, en asumir la responsabilidad, en manejarnos con autoridad, en gestionar la ira, enfrentarse a las provocaciones y ponerse en la piel del otro, es decir, en tener empatía.

Por último, centrarnos en temas como la autoestima y seguridad en uno mismo para reconocer situaciones difíciles, hacer y recibir elogios y, sobre todo, hacerse elogios a uno mismo, y la asertividad para respetar a los demás y a uno mismo.