

## La visión de proceso en Psicoterapia Constructiva

Somos seres en proceso. La evolución del universo, la evolución del planeta Tierra. La evolución de la especie humana con el desarrollo cerebral y a partir de él, el desarrollo cognitivo y el emocional-afectivo. Las enfermedades siguen sus procesos, algunos posibles de ser detenidos y otros no. Vivir es un proceso con momentos de avances y retrocesos; con momentos de estabilidad e inestabilidad, y de apertura y cierre fácilmente identificables.

Hay otros modos de nominarla. Por ejemplo, cuando se habla de *corte transversal* y *corte longitudinal*. O bien, en términos más simples aún, ver la fotográfica y ver la película. Pero todas remiten a la misma visión.

En la clínica psicológica se nos presentan inevitablemente procesos. En qué proceso se encuentra cada persona y qué momento de este proceso está atravesando, es finalmente lo que llamamos *diagnóstico*. Su *estado actual*, el llamado *motivo de consulta*, es finalmente una fotografía de la película que es su vida. La visión evolutiva y sus procesos implícitos, agregan riqueza y efectividad a la comprensión de los hechos humanos y especialmente al sufrimiento humano. Sin ella, muchos detalles y pequeñeces de gran importancia, se desdibujan.

### Los procesos de vivir y de enfermar

La dirección del proceso de vivir, toma el sentido de un mayor nivel de complejidad. Durante este proceso se construyen modelos de la realidad, para entenderla y accionar sobre ella. La visión simple de un niño se convierte en la compleja de un adulto. Con sus limitaciones y posibilidades propias. Que es finalmente lo que conocemos como conocimiento. Proceso bifronte porque mientras se construye el conocimiento del mundo, de la realidad; en simultánea, cada persona se autoconstruye y se reconoce permanentemente. Construimos conocimientos mientras nos autoconstruimos. Su producto final es lo que conocemos como *identidad*.

Construir la propia vida, ser uno mismo, o como se lo quiera llamar, no es un proceso simple porque está atravesado permanentemente por procesos propios y de otros que lo cuestionan, deforman, urgen, retrasan o intervienen en su dirección, valoración y fuerza. Todo esto que es normal, muchísimas veces genera resultados inesperados. Y es cuando la dirección que toma el proceso y sus resultados, no resultan ser necesariamente "sanos". Las construcciones útiles en un momento, pueden ser disfuncionales años después. Y a esto, es muy frecuente verlo. Construir nuevas configuraciones de significado en el proceso, no significa que serán útiles y saludables para siempre. Nadie elige la anorexia como estilo de vida, por ejemplo. El comienzo del proceso llevó a que esa construcción fuese útil en un primer momento, pero destructiva para otro posterior (no todo adelgazamiento deriva en anorexia).

### Los momentos del proceso

Un síntoma, a su vez, desarrolla su propio proceso, en el que se puede intervenir con mayor o menor éxito para modificarlo. Dependiendo del proceso en que se desarrolle y de su complejidad, serán las posibilidades o poder de influir en él. Hay procesos que concluyen naturalmente, que se agotan; pero hay otros que pueden llevar a la autodestrucción de quien los produce (las enfermedades autoinmunes, algunos tipos de cáncer, la anorexia o los procesos suicidas, por ejemplo). Pueden resultar refractarios o resistentes a cualquier intervención.

También es cierto que, según el momento o etapa del proceso, se puede intervenir con mayor o menor efectividad. En los momentos de inestabilidad, esto es; cuando las personas sienten insatisfacción, tristeza o angustia; es cuando es más fácil encontrar una apertura para intervenir. Aunque paradójicamente, también sucede lo contrario: cuando la confusión es muy grande, apenas puede escucharse algún tipo de ordenamiento. Un cuestionamiento, imposible.

En los momentos de felicidad y estabilidad, nadie se cuestiona ese estado que se pretende eternizar. Son momentos para disfrutar y se cierra la posibilidad de aceptar cuestionamientos. Lo mismo sucede cuando las personas sueñan despiertas; no es momento para generarle dudas. Si los sueños despiertos son refugios, a la intemperie las personas están más abiertas a escuchar propuestas.

Los procesos tienen sus tiempos, lentos o acelerados. Porque lo son o porque así se los siente. La psicoterapia, cuando es efectiva funciona de las dos maneras: acelera aquello que estaba en espera o lentifica cuando enseña a esperar y reflexionar. Esas son las reglas de juego.

### La Psicoterapia Constructiva

Vivimos en proceso todo el tiempo de nuestras vidas. Atravesamos múltiples procesos en simultaneidad. Por ello la visión de proceso es tan necesaria en la Psicoterapia Constructiva. Es parte de una visión más amplia que supone una concepción del ser humano. Es que según la concepción de ser humano que se tenga, será la psicoterapia que se desarrolle. La importancia de la construcción de significados, el origen emocional de los significados, la importancia de desarticular los automatismos para re-apropiarse de la propia vida, y la necesidad de ser autor y agente en su construcción, así como una concepción realista del cambio humano; son otros de los supuestos de la Psicoterapia Constructiva. Ninguna Psicoterapia es cien

por cien efectiva para todas las problemáticas. Quien lo afirme, miente a sabiendas o por ignorancia. La complejidad humana es inabarcable por una sola teoría que además debe convertirse en técnica para modificar procesos humanos. La Psicoterapia Constructiva es una propuesta abarcativa. No una garantía.

Raúl G. Koffman  
Psicólogo  
[raulkoffman@gmail.com](mailto:raulkoffman@gmail.com)