

Centro Piatel, 5 de abril de 2024
Antonio Castilla Cabrera

Algunas cosas que he aprendido.

Hola amigos y amigas, hay aquí un grupo de personas a las que conozco desde mucho tiempo atrás y a pesar de ello los lazos que nos unen continúan, algo tendremos, algo tendrán. Conocí el proyecto Piatel desde sus orígenes y me es grato compartir con este grupo que tanto ha crecido.

Mi idea es contaros algunas cosas que he aprendido a lo largo de mi experiencia profesional.

Todos coincidimos aquí en que somos terapeutas aunque estemos focalizados en diversos aspectos de la existencia humana: cuerpo, psique, lenguaje, actividad.

Desde esta coincidencia que compartimos me gustaría dirigirme a vosotros, a cada uno de vosotros. Trabajo como psicoterapeuta e inevitablemente eso marca mi experiencia pero, insisto, quiero referirme a temas que espero podamos compartir. Lo que os traigo son cosas sencillas que han supuesto cambios importantes en la manera de entender mi trabajo y además lo más sencillo es a veces lo más difícil de incorporar de verdad.

Me gustaría en primer lugar que lo que os cuente os resulte entretenido, para eso he pedido que esta intervención sea breve y si queréis podamos discutir después lo que os sugiera y en segundo lugar, ya que hablamos de aprender, que hoy podáis aprender algo sobre vuestro trabajo y por qué no, también algo sobre vosotros mismos, esta pretensión tiene que ver con la forma en la que entiendo el aprendizaje como después referiré.

Me gustaría pararme en cuatro asuntos relacionados entre sí.

1. El trabajo al que nos dedicamos.
2. Los grupos de los que formamos parte y la institución en la que trabajamos.
3. Nosotros, los profesionales que realizamos esas tareas.
4. Nuestro propio aprendizaje.

1. El trabajo al que nos dedicamos.

Uno.

El ejercicio de nuestra profesión es un rol, un papel que desempeñamos por un tiempo limitado en nuestras vidas, saber esto nos protege porque nos limita en nuestras pretensiones de curar y así también protege a nuestros pacientes. No hay nada peor que un psi (es lo que más conozco) que utiliza los conocimientos que tiene para diagnosticar a otro psi o para mejor defenderse en sus relaciones personales: somos terapeutas por tiempo limitado y es mejor que lo sepamos.

Dos.

Nuestro trabajo requiere de una técnica que varía de unas profesiones a otras. Eso es innegable pero también lo es que atendemos a personas, a seres humanos y que nosotros, los que los atendemos, somos también personas, seres humanos.

Esa técnica que aplicamos se produce en el contexto de una relación humana. Si la relación no funciona, difícilmente funcionará la técnica que aplicamos. No somos cirujanos que dormimos a nuestros pacientes para mejor actuar sobre ellos, sino que necesitamos de la colaboración activa de las personas con las que trabajamos para desempeñar nuestra labor. En las sesiones de evaluación que tenemos con nuestros pacientes en el CTOP les suelo decir a las personas que acuden a nuestro centro que la evaluación de su problema coincide con el tiempo que ellos también tienen para evaluarme a mí, mi estilo y nuestra forma de trabajar. Así pueden ver si se sienten cómodos y relativamente confiados. La evaluación es mutua, siempre.

Para que esa relación funcione hay un prerequisite básico y éste es no juzgar. Estamos para realizar nuestra tarea con los pacientes o usuarios, como quiera que los llaméis. La información que recibimos está en función de ese objetivo y a veces es comprometedor para las personas que atendemos. En un contexto asistencial como el vuestro en el que atendéis a los niños y sus familias es fácil dejarse llevar por las críticas a los progenitores pero una cosa es el análisis del caso con toda su complejidad y otra juzgar. Eso lo hacen los tribunales.

Tres.

Para mí ha sido providencial encontrarme con una noción que así, a primera vista, parece boba y ésta es la noción de tarea: este concepto viene a plantearnos que estamos para lo que estamos y también que no estamos para otra cosa. Por ejemplo, si tengo a una persona en psicoterapia, qué hago yo hablando con ella de su medicación si no es para ayudarla a entender el tipo de relación que tiene con ella y el uso que hace de sus fármacos (para tranquilizarse, o aislarse, para animarse o desentenderse, para influir sobre otros o para autocompadecerse,...) Yo no entiendo de medicación, para eso ya están los psiquiatras, mientras me dedico a hablar con el paciente de los efectos de un antidepresivo estoy dejando de hacer mi tarea.

2. Los grupos de los que formamos parte y la institución en la que trabajamos.

Uno.

Los grupos están por todas partes aunque con frecuencia no los vemos porque nuestros prejuicios, que derivan de la tradición filosófica cartesiana (el -yo- pienso luego existo), parten de la mente pensante del sujeto que filosofa para nada menos que basar la realidad del mundo. Este punto de partida nos hace ver individuos (como nosotros) que se relacionan igual que bolas de billar chocando entre ellas.

Cada uno de los que estamos aquí traemos muchos grupos que a menudo no concuerdan y producen disonancias entre lo que esperamos que ocurra y lo que en realidad pasa. Por hablar de mí el primero, soy Antonio Castilla Cabrera, esto es, tengo de individuo particular Antonio pero pertenezco a los Castilla y los Cabrera, cada uno de estos grupos con sus propias reglas, verdades y ocultamientos. He formado mi propia familia: los Castilla Angulo. Soy miembro del CTOP donde trabajo desde hace ya casi treinta años, tengo varios grupos de amigos. Soy psicólogo, soy psicólogo clínico, trabajo como psicoterapeuta. Soy de Córdoba, hablo español, me gusta el cine... No sabría decir si tengo una identidad o más bien diversas que a veces pelean entre ellas.

Cada una de estas pertenencias conlleva reglas de funcionamiento, éticas, estéticas... que nunca han sido explicitadas y cuando me relaciono con un paciente, o mejor con una familia, aunque el paciente sea una persona, éste trae también todas esas pertenencias que lo construyen y que se relacionan conmigo. A veces es bueno preguntarse a quién habla el paciente y también aunque parezca un poco extraño quién está hablando cuando lo hace. Por ejemplo, si se enfada, estas preguntas nos ayudan a sentirnos un punto menos implicados y mejor poder intervenir en la situación. La mayoría de las veces lo que ocurre no es con nosotros aunque así lo parezca sino con algún fantasma que está demasiado presente.

Dos.

Un grupo especial es el que se forma con los integrantes de un centro de trabajo, ya que existe exclusivamente por el hecho de que esas personas trabajan juntas. Un nivel superior de ese trabajar juntas es el trabajo en equipo. Cada profesional por separado es capaz de llevar a cabo la tarea para la que ha sido contratado y puede hacerlo desde el primer día en que lo hace aunque sea con algunas dificultades y mucha angustia. Otra cosa es el trabajo en equipo que requiere de un rodaje para funcionar. Lo que desde mi punto de vista es incontestable es que un equipo es capaz de desarrollar un trabajo de una calidad bastante superior al que de manera individual pueden lograr los trabajadores aunando sus esfuerzos individuales.

Compartir nuestras tareas con otros profesionales puede ser a veces una fuente de problemas pero de manera habitual nos ayuda a manejar nuestras angustias y nos saca del peligroso lugar de la omnipotencia y el furor curandis y también de sus opuestos igual de escabrosos: la impotencia y la vivencia de que nada se puede hacer.

Pero hay que tener en cuenta que el trabajo en equipo no se puede reducir a los importantes aunque insuficientes encuentros en el pasillo sino que requiere de un lugar, un tiempo y tareas definidas para su desarrollo. Incluso diría que esos encuentros informales que son la salsa del guiso, si no están contrapesados por las reuniones encuadradas en espacio, tiempo y tarea del equipo se pueden convertir en un obstáculo para la buena comunicación entre los compañeros y en una dificultad para poder elaborar las dificultades, siempre presentes, en el ejercicio de la tarea.

Tres.

Nuestro trabajo, por otra parte, se desarrolla en una institución. En mi caso el CTOP, en el vuestro Piatel, en el de los profesionales de la sanidad pública el SAS. Esa institución no existe por sí misma salvo en el logo que la representa o los edificios que ocupa, la formamos cada uno de nosotros con nuestra participación y también está conformada por unas normas de funcionamiento que explicitan para qué existe y cuales son sus funciones, qué pueden esperar de ella sus usuarios y también los trabajadores.

Cuatro.

Las relaciones en el equipo de trabajo y con la institución son fuente común de conflictos. Desde mi perspectiva los conflictos no pueden evitarse, forman parte de la vida social y un equipo de trabajo, una institución sanitaria no podía ser menos. Distintos intereses, distintas perspectivas sobre lo que es adecuado en el trabajo, sobre la vida, producen rozamientos inevitables que duelen y enfadan. El trabajo en equipo ayuda a elaborar esos conflictos, es a lo más que podemos aspirar, elaborar nuestros conflictos y vivir con ellos sin que estos anulen nuestra

capacidad para trabajar y disfrutar. En el CTOP llevamos ya casi treinta años procurando trabajar en equipo con nuestros vaivenes, diferencias, producciones y disfrutes.

3. Nosotros, los profesionales que la realizamos.

Uno.

El trabajo que realizamos se desarrolla con seres humanos que sufren, no sólo sufre la persona objeto de la intervención sino también sus familiares, especialmente en vuestro caso en el que trabajáis con niños, lo que hace inevitable desde mi punto de vista el trabajo con las familias, se haga de forma explicitada o implícita.

Este contacto con el sufrimiento humano puede enriquecernos pero también dañarnos, por lo que necesitamos de medidas protectoras para poder ejercer nuestra profesión de manera eficiente y sin perjuicio para nosotros.

Dos.

Una de estas medidas protectoras es el trabajo en equipo al que ya me referí, ya que permite compartir la responsabilidad, a veces desbordante, y elaborar la angustia ante la dificultad.

Otra es la formación continua y la supervisión de las tareas que nos ayuda a salir de estereotipos y a colocarnos en ese lugar intermedio de trabajo entre poderlo todo y no poder nada. Si algo aprendemos pronto al comenzar a trabajar es que los conocimientos que adquirimos en la facultad no son más que un punto de partida para formarnos sobre nuestra profesión.

Aunque parezca lo contrario lo más difícil es aprender de la experiencia. Si lo pensáis es la tarea a la que más tiempo dedicamos pero a veces el trabajo se realiza de una forma estereotipada que se parece a las tareas de un burócrata. Para aprender de la experiencia es necesario soportar la incertidumbre del no saber que nos permite aprender de los pacientes. De hecho se podría decir que los pacientes se mejoran, cuando es el caso, gracias a la ayuda de otros pacientes a través de nosotros. Funcionamos como una extraña especie de mediums. Por eso la formación nos ayuda como una palanca para aprovechar nuestra experiencia y poder aprender de ella.

Una tercera medida protectora es la psicoterapia personal del terapeuta. Es una tradición venerable en el modelo desde el que trabajo que los terapeutas seamos pacientes durante una buen trayecto de nuestras vidas. La enfermedad no está ahí fuera, habita en todos nosotros. Ahora, al hablar del aprendizaje volveré al tema.

4. Nuestro propio aprendizaje.

Uno.

El aprendizaje de lo que quiera que sea está unido a un afecto, el aprendizaje nunca es meramente intelectual. Este afecto, esta emoción, puede tener un papel motivador en lo que se aprende. Por ejemplo, una alumna del practicum nos decía que ella había estudiado psicología porque tenía un hermano que padecía esquizofrenia y su convivencia y preocupación por éste se habían convertido en un importante agente de interés por la salud mental.

Como antes os decía, somos humanos relacionándonos con humanos por lo que nuestra historia (personal y profesional) está siempre ahí detrás, acechando, a veces para ayudarnos a entender y otras para entorpecer nuestra tarea. Empezamos a aprender sobre la relación con los otros mucho antes de entrar a la facultad, desde que nacemos y encajamos en una familia.

En mi caso, en tanto psicólogo, la experiencia me ha obligado a reconocer que las dificultades personales del terapeuta, a veces más graves y otras menos pero siempre presentes, son tanto un facilitador como un obstáculo también para el aprendizaje.

Esas dificultades personales nos llevan a plantearnos que para ser terapeutas primero tenemos que ser pacientes en psicoterapia, de hecho pienso que los terapeutas tenemos que ocupar ese lugar durante un trecho de nuestro recorrido para no contaminar con nuestras propias neuras a las personas que nos consultan. También estas dificultades se convierten con frecuencia, si no se pueden elaborar, en estilos de trabajo muy defensivos para neutralizarlas y que no las noten los demás.

Lo que se aprende nos moviliza afectivamente, nos produce para empezar agrado o una sensación de molestia ya que nos interroga sobre nosotros mismos, tanto respecto a nuestra capacidad (¿Me habré enterado, seré capaz de hacerlo?) como desde luego en nuestra ideología y la relación que tenemos con lo que creemos que es adecuado y lo que pensamos que no lo es y también respecto a los estereotipos que llevamos sobre el objeto de estudio.

Dos.

Lo que aprendemos nos obliga a cambiar y esto resulta costoso y a veces muy difícil. No existe desde mi punto de vista un aprendizaje que nos deje a nosotros tal y como estábamos antes. El aprendizaje nos modifica, a veces de manera importante. A la vez que se modifica el objeto de aprendizaje nos afectamos nosotros.

En mi propia experiencia de aprender la profesión de terapeuta tuve que abandonar mucho de lo aprendido en la Universidad para poder

incorporar el método de mi trabajo que es el psicoanálisis y ese proceso me colocó en un lugar de incertidumbre y de preocupación por no saber trabajar bien durante una temporada. Empecé mi periodo de residencia en psicología con un modelo de trabajo y lo terminé prácticamente sin él. Afortunadamente, hoy con los años que ya tengo, me siento cómodo con el estilo de mi trabajo pero aun así siempre hay casos, siempre hay personas con las que la cosa no funciona y que te obligan a revisar lo que haces y a revisarte a tí mismo.

Un residente de psiquiatría nos decía que había aprendido cosas importantes con nosotros pero que sobre todo había aprendido sobre él.

Tres.

Aviso, esto es raro pero para mí es importante. Sabemos donde creemos no saber y no sabemos lo que creíamos que era seguro y fácil para nosotros. Estamos descentrados respecto a nuestro propio saber. Esta vivencia un poco extraña se produce siempre que aprendemos algo nuevo.

Cuando aprendemos algo lo primero que ocurre es que nos sentimos inseguros respecto a los conocimientos que sentíamos que teníamos bien incorporados.

También, la propia historia de nuestro aprendizaje nos ha hecho desechar como inválidas muchas partes de nuestra propia personalidad que son útiles y valiosas para la vida y la profesión.

Este saber oculto se observa con frecuencia en el trabajo terapéutico con los pacientes. Personas que han aprendido que son tontas, inadecuadas o directamente malas por cómo algunos de sus rasgos de personalidad eran percibidos desde el exterior. La labor en la psicoterapia, entonces, consiste en ayudarlos a desaprender para así recuperar capacidades que ya tenían y que abandonaron debido a que en algún momento de su vida tuvieron que adaptarse pasivamente a una realidad que los trataba mal o directamente abusaba de ellos.

También con los residentes es fácil encontrar que han aprendido, por ejemplo, a situarse de una forma muy distanciada con los pacientes y muy poco empática porque han asimilado de sus mayores que era profesionalmente inadmisibles tenerles afecto o ser cordiales con ellos. Se colocan entonces en un lugar que muestre una impostada seguridad para ocultar sus propios temores e inseguridades en el ejercicio de su profesión. Se puede observar cómo en algunas Unidades de Salud Mental hay un estilo relacional con los pacientes que se hereda de generación en generación de profesionales sin que nadie explícitamente lo haya enseñado. A vosotros, con tanto trato con familias, es fácil que os pase lo contrario, que se desarrolle sin querer un contacto familiar que no os permita tener la distancia adecuada para poder pensar, digo yo.

Fin.

Bueno, pues ahí tenéis un manojo de ideas que espero entren en ese terreno intermedio de vuestra experiencia que se encuentra entre lo ya sabido y lo impensable, entre lo estereotipado y la incertidumbre para que os puedan decir algo.

Gracias por ser la referencia que me ha permitido transitar por estos temas. Siempre pensamos con alguien como hoy... o también contra alguien.

Aquí estoy dispuesto a que pongamos a prueba con el diálogo estos pequeños aprendizajes que se han ido decantando en mi práctica como psicoterapeuta y que espero toquen con algunas preocupaciones que tengáis en el ejercicio de vuestra profesión.