

# Peligro: “psicoterapeuta”

Artículo de opinión

---

*Alejandro Bello y María Rodríguez*

*Estouche Ben! Psicología, Acupuntura e Taiji*

Si me encuentro mal emocionalmente, ¿a quién acudo?

Si tengo ganas de llorar todo el día y levantarme es una cruz, ¿a quién voy?

Si cada vez que cojo el coche se me acelera el corazón y se me nubla la vista mientras por mi mente no dejan de pasar ideas de muerte, ¿quién me puede ayudar?

Si mi hijo adolescente está cada vez más aislado y a veces le veo reír sin motivo, ¿Quién le puede evaluar?

La cualificación profesional para ejercer en el ámbito de la salud mental es un asunto peliagudo donde las posiciones polarizadas son habituales y donde el usuario es quien normalmente queda desinformado y desprotegido.

Por un lado, encontramos la ayuda de los psicofármacos, que deberían (en su inmensa mayoría) ser prescritos por el especialista correspondiente: psiquiatra. No es, en nuestra opinión, nunca la solución, pero sí habitualmente un bastón para caminar mientras el paciente va encontrando otras salidas. Sus efectos beneficiosos se exageran, como se ha demostrado en la última década (se puede consultar la bibliografía de Richard Bentall al respecto).

Como otra opción desde lo biológico encontramos las terapias naturales. Algunas han demostrado científicamente y de sobra su utilidad: acupuntura y fitoterapia, por ejemplo. Pero encontramos la misma dificultad que con los psicofármacos: son un bastón, pero lo que le hace al sujeto vulnerable al sufrimiento que le acompaña aunque salga del bache.

Desde el ámbito de lo psicológico, la cuestión es más compleja aún. Para poder afirmar que realizas, como profesional, un tratamiento psicológico debes, en el Estado español, poseer el título de licenciado o grado en Psicología o en Medicina. Además, se exige, en el ámbito sanitario público, la formación P.I.R. y MIR (Psiquiatría) respectivamente.

En el ámbito privado, se está regulando la exigencia a los profesionales de la psicología la demostración de poseer una suficiente y razonable formación de postgrado (y así obtener el título de Psicólogo General Sanitario).

Bueno, con lo escrito hasta aquí ya se podría debatir bastante sobre esta regulación. Personalmente, y después de muchos años formando a "MIREs y PIREs" y trabajando codo a codo con los servicios públicos de Salud Mental de la Comunidad de Madrid, creemos que la formación PIR y MIR son adecuadas vías para aprender a trabajar en lo público, pero no garantizan que sea la formación de un profesional que sepa aplicar tratamientos psicológicos con fluidez y competencia.

### **El peligro de verdad viene ahora**

Existen "nuevas profesiones" que abarcan los ámbitos de las emociones, la conducta y las cogniciones humanas y no son ni la Psicología ni la Medicina. Creemos que no son buenas ni malas en sí mismas, como tampoco lo fueron otras cuando nacieron. Pero existe un peligro y radica en dos cuestiones:

1. la confusión (interesada) entre lo que es una técnica y lo que es una terapia. Son técnicas útiles pero en manos no apropiadas se convierten en armas peligrosas para los clientes o pacientes.
2. la transmisión de cierta idea de omnipotencia por parte de los formadores en estas técnicas. Se transmite la idea de que la técnica vale para todas las personas en todos los momentos, lo que es evidentemente falso.

A continuación veremos algunos ejemplos donde los límites de actuación y la confusión entre la técnica y la intervención psicológica es evidente:

- Ejemplo uno: la Asociación Española de Coaching considera que "el coaching profesional es un proceso de entrenamiento personalizado y confidencial mediante un gran conjunto de herramientas que ayudan a cubrir el vacío existente entre donde una persona está ahora y donde se desea estar". Eso sí, focalizando siempre en las capacidades y potencialidades de la persona, ayudándole a la gestión de sus emociones.

Suena muy bien! Lo suscribimos! Como antes lo hicieron grandes clínicos y como utilizamos muchos de nosotros durante nuestras psicoterapias, reconvirtiendo el síntoma en una oportunidad... cuando se puede. Y, cuando no se puede, eligiendo alguna de las otras técnicas adaptadas a la situación y que forman parte de los diferentes modelos disponibles.

- Ejemplo dos: EFT-Tapping: “Una técnica avanzada, potente y eficaz para solucionar problemas físicos, psicológicos y emocionales” (obtenido de una web de un centro valenciano). Magnífico! Pero olvida decir que, en EE.UU., su lugar de nacimiento, la Psicología Energética es un recurso de ayuda que utilizan psicólogos y psiquiatras como complemento a sus terapias (ya sean cognitivo-conductuales, psicoanalíticas, humanistas, etc...) Esto se puede comprobar en la revista *Energy Psychology*.
- Ejemplo tres: del Instituto Español de Programación Neurolingüística.

“La P.N.L. Es ante todo, un modelo que permite abordar de forma práctica, útil y eficaz la comprensión y modificación de la conducta humana en cualquier contexto. Algo que ha asombrado al mundo terapéutico ha sido el tratamiento de fobias y miedos o traumas, que pueden desaparecer en 2 ó 3 sesiones de trabajo y en algunos casos en 1 sola sesión.” La formación completa capacita tanto personal como profesionalmente en el uso y manejo de las técnicas y modelos de PNL.

#### Pueden beneficiarse de la PNL:

- Personas que deseen obtener una mayor calidad de vida.
- Aquellos que deseen hacer de la **PNL su profesión** de futuro

Artistas.

- Publicistas.

- Enseñantes y educadores.

- RRHH.

- Relaciones Públicas.

- Azafatas.

- Congresistas, conferenciantes.

- Políticos.

- Directivos y ejecutivos de empresas.

- Profesionales de la salud: Médicos, Enfermeras, ATS.

- Terapeutas.

- Personal de frontera: secretarias, funcionarios.

- Profesionales de las terapias naturales.

- Psicólogos.

- Abogados.

- Comerciales, vendedores.

Bueno, pues así es.

Ponga sus traumas (es decir, los recuerdos y emociones de que dispone, y todos los que aún no ha sido capaz de digerir, respecto a sus accidentes de tráfico, intentos de violación y pérdidas inesperadas) en manos de un político o

un tendero con un buen curso intensivo de PNL en quince días! A tomar... viento!

Qué torpes debemos de ser los que estudiamos la licenciatura de Psicología, hemos hecho postgrados, decenas de cursos y, con casi veinte años de experiencia, seguimos gastándonos todos los años miles de euros en formación!

Al escribir esto nos damos cuenta de que este artículo puede parecer un intento corporativista e incluso interesado económicamente por preservar clientes. Créanos, nada más lejos de la verdad. Nosotras somos las primeras en poner en duda los criterios diagnósticos oficiales, en criticar la falta de preparación con la que salimos todos de la Facultad y a los psicólogos kamikazes que con apenas formación abren gabinetes como setas en otoño; y somos los primeros también en proponer estrategias preventivas y colectivas para la promoción de la salud mental (por ejemplo, la enseñanza en la infancia de técnicas meditativas).

También somos conscientes de que, en otros países, para poder hacer psicoterapia no es necesario cursar estudios de Psicología porque los hay específicos de psicoterapia. Y esto en sí mismo tampoco tiene por qué ser bueno ni malo. Pero no todo vale.

### **¿De quién es la culpa que podamos caer en manos de dudosa cualificación?**

Desde luego, la culpa no es de ninguna de esas técnicas, algunas de las cuales han demostrado ser muy eficaces.

La culpa no es de la hipnosis ericksoniana, de la PNL, del EMDR, del Tapping o de Mindfulness, técnicas que, por cierto, en su mayoría nosotros también utilizamos desde hace muchos años.

La culpa es de quien, de forma interesada, nos quiere hacer confundir una técnica y una terapia psicológica. De los llamados "hipnoterapeutas, terapeuta EMDR, Experto en Tapping" y cosas similares. La culpa es del desalmado que gana dinero a costa de las personas que sufren emocionalmente o que quieren buscar una salida laboral rápida a toda costa.

### **¿Qué podemos hacer?**

Pues si es usted alguien que busca apoyo psicológico, acuda a los profesionales especialistas en el tratamiento psicológico y que así lo puedan demostrar. Desde nuestro punto de vista, le recomendamos que desconfíe de profesionales que dicen ser "psicoterapeutas" pero no son psicólogas ni psiquiatras.

Desconfíe de la publicidad que le invita a usar una técnica que es milagrosa. En el mundo psicológico, nada es milagroso, **el cambio personal siempre lleva su tiempo (o no será cambio).**