

¿Qué es la Psicoterapia Epigenética?

Dr. Adrián Kertész

Médico psiquiatra, consultor de empresa

adrian_kertesz@yahoo.com.ar

akertesz@uflo.edu.ar

adrian.kertesz@hotmail.com

Introducción

En primer lugar aclaremos que queremos decir con psicoterapia epigenética.

Psicoterapia: por ser una disciplina orientada clínicamente, o sea tiene un sesgo operativo, práctico. Epigenética: por apoyarse, para la comprensión diagnóstica y la elaboración de estrategias terapéuticas, en la comprensión del proceso evolutivo general del psiquismo, y sus posibles patologías. Sobre el proceso evolutivo, generador del psiquismo.

Esta praxis responde en su alcance y bases conceptuales a la Quinta Fuerza o Corriente Psicológica.

Recordando brevemente:

- Primera Fuerza: Conductismo
- Segunda Fuerza: Psicoanálisis, Psicología Profunda
- Tercera Fuerza: Humanismo (Enfoques psicosociales, existenciales, Rogerianos, Gestalt, Cognitivo-conductual, Sistémico, Análisis Transaccional, etc.)
- Cuarta Fuerza: Transpersonal (Grof, Assagioli, Jung)
- Quinta Fuerza: Dinámica Espiral (D. Beck), AQAL (Wilber), Psicoterapia Epigenética

A su vez, se apoya en modelos de integración conceptual, o metamodelos.

- El Modelo de los tres Paradigmas (A. Kertész)
- El Modelo Jerárquico (Gedo & Goldberg)
- El Modelo Espectral (Wilber)

El elefante y los tres sabios ciegos

Una vez, tres eruditos ciegos se encontraron accidentalmente, frente a un elefante. El primero de ellos, cerca de la trompa, dijo "el elefante es como una manguera". Otro de ellos, tocando el voluminoso cuerpo, expresó "el elefante NO es una manguera en lo absoluto; más bien es como una enorme pared". El tercero, al lado de una pata, refutó diciendo "ninguno de Uds. tiene razón. El elefante no es ni manguera ni pared; más bien es como una gruesa columna". La discusión continuó hasta que uno de ellos recordó que los tres eran, ciegos, y que por lo tanto, cada uno tenía razón, pero limitada a su ubicación relativa. A partir de esa percepción, pudieron dejar de antagonizarse e integrar las tres visiones, para sólo entonces tener una comprensión más veraz del elefante.

Tanto el individuo como los grupos que constituye, atraviesan a lo largo de su existencia, distintos momentos. Estos corresponden con etapas evolutivas diferentes. No resulta posible idear un único modelo conceptual que permita explicar TODAS las etapas por las que transita en su desarrollo, la mente humana, el individuo que la alberga, y las interrelaciones psicosociales que se generan entre individuos. Por ejemplo, tomando los modelos psicodinámicos clásicos, el Modelo Tripartito freudiano (Superyo, Yo y Ello), es útil para explicar los fenómenos psíquicos a partir de los 5- 6 años de edad, pero previamente a la constitución del Superyo no resulta claro su empleo, simplemente las patologías pre edípicas no pueden explicarse con este modelo. Para ello, hace falta otro, como ser el Modelo del Self. Por ello, la necesidad de articular modelos específicos de área o estadio evolutivo, dentro de un marco integrador.

El por qué: significado y conciencia

Una vez leí una frase que decía algo así como: todos los males humanos se deben a algún tipo de ignorancia. El conocimiento no sólo es racional; también existe el saber emocional, y otros modos de conocimiento que escapan al saber lógico-formal.

Desde la antigüedad el ser humano se ha preguntado por el sentido de su vida. En su interminable búsqueda, se preguntó también por la creación de todo cuanto le rodeaba, incluido él mismo. En distintos momentos, surgieron la religión, la filosofía, la mística, la ciencia. Cada una de ellas, una senda diferente para responder de distintos modos a preguntas similares. Algunas de estas preguntas (directa o indirectamente relacionadas con el sentido de la vida) son las referentes a la salud, la enfermedad, el sufrimiento y el potencial de los seres vivientes en general, y del humano en particular.

Cada disciplina respondió del modo que le es propio y hasta donde le fue posible. Debido a basarse en concepciones y modelos de pensamiento diferentes, las respuestas obtenidas por diferentes personas, ya sea en una misma disciplina o desde otras distintas, muy a menudo no coincidían entre sí. Esto suscitó innumerables discusiones entre todos aquellos involucrados en la búsqueda de distintos tipos de conocimiento. Todos pretendían sostener el propio punto de vista y descalificar aquellos enfoques que contradijeran el modo particular de comprender el mundo observado o también las creencias, factores inmovibles de estructuración mental y emocional.

El cómo: modelos de pensamiento

Existen distintos modelos de pensamiento. El que se ha desplegado a lo largo de la historia reciente, aplicado en la medicina en general, lo denominamos modelo médico.

El modelo médico, que divide los conceptos orgánicos en dicotomías tipo sano/enfermo, se ha utilizado ampliamente en el ámbito de la psicopatología. Es de notar que el modelo médico de salud y enfermedad, a su vez se basa en el modelo bélico. En el modelo bélico existe un territorio al que hay que defender de la invasión de fuerzas negativas, ya sean éstas de origen externo o interno. Estas, no importa cual sea su origen, deben ser destruidas por los elementos defensivos propios.

Nos inclinamos hacia otros modelos conceptuales, que permitan explicar mejor ciertos fenómenos observables. Tenemos entonces al modelo de aprendizaje. En este, la patología no es necesariamente vista como algo maligno o amenazador. Esta puede ser también un aviso que algo no funciona bien y es tiempo de modificarlo, o de algún factor vital para el crecimiento y desarrollo.

Arnold Lazarus describe en un artículo publicado hace ya algunos años, la posible evolución futura de las psicoterapias. Comenta acerca de las tendencias actuales hacia el eclecticismo, definiendo este término como el uso pragmático de las técnicas más adecuadas para lograr un fin determinado, no importando su base teórica. Refiere que si bien las distintas teorías psicopatológicas vigentes en la actualidad no son compatibles en muchos puntos, las técnicas que emanan de ellas sí lo son en el ámbito práctico, siendo esto la base del eclecticismo. Este eclecticismo se ve limitado, sin embargo al nivel técnico, de aplicación, ya que en el ámbito teórico siguen existiendo líneas individuales incompatibles. Considera que, en el futuro, podremos integrar las distintas disciplinas, alcanzando el nivel de eclecticismo teórico. Considero a la psicoterapia epigenética un aporte hacia el eclecticismo teórico. Soslaya las diferencias teóricas entre escuelas, al ubicarlas dentro de un marco teórico mayor, más abarcativo e imparcial.

Algo similar sucede en el campo de la física. Esto está contemplado en la denominada Teoría del campo Unificado. Se refiere este término a la hipótesis de que todas las fuerzas fundamentales que constituyen las leyes que rigen el Universo conocido (son cinco, a saber: eléctrica, magnética, nuclear fuerte y débil, y gravitatoria), no son sino diferentes aspectos de una única ley general que las abarca a todas.

Lo apasionante es que ya pudo comprobarse no sólo en el ámbito teórico, sino *experimentalmente* que tres de las cinco fuerzas funcionan como una sola, siempre y cuando se consideren condiciones particulares de energía, temperatura y presión. Esta es la denominada fuerza electrodébil, que incluye a las fuerzas eléctrica, magnética (ambas ya conocidas como partes de la fuerza electromagnética) y nuclear débil. Se busca recrear entonces, condiciones extremas de presión, energía y temperatura, similares al momento hipotético de la creación del Universo (Big Bang), en donde verificar la unicidad fundamental de todas las leyes físicas.

Extrapolando lo anterior al mundo de la psicología, la hipótesis es que, desde *un nivel lo suficientemente elevado de consciencia*, se podría comprobar que existe una comprensión todoabarcante, completa de la totalidad del ser humano y su consciencia y su ubicación en el Cosmos. Desde esta comprensión podrían entenderse como aspectos fragmentarios de ella, a todas las escuelas psicológicas y filosóficas acerca de la constitución física, mental y espiritual humana. Podría ser entonces que, siguiendo un camino inverso, como el del salmón que remonta la corriente, cada escuela de pensamiento aporte algo a un sistema mayor y más abarcativo, en el camino del conocimiento y autoconocimiento humanos.

El concepto introducido aquí de que existirían niveles de conciencia superiores al que habitualmente denominamos "estado de vigilia", si bien es, culturalmente hablando, antiquísimo, no parece ser considerado seriamente, ni siquiera admitido en el ámbito académico clásico. Sin embargo, muchos autores se han referido en forma más o menos directa a este tópico, y otro han ido más allá aún, y se dedicaron a investigar realidades psíquicas más allá de las conocidas y aceptadas como "normales".

Maslow, por ejemplo, con sus conceptos de *Conocimiento-S* (del Ser) y *experiencias-cumbre* (*peak experiences*), se refirió a estados superiores de percepción y conciencia, desde los cuales se pueden constatar aspectos extraordinarios de los objetos percibidos, sean externos al sujeto o propios. Sostengo que bien podría existir no tan sólo experiencias superiores de este tipo aisladas, sino todo un conjunto coherente y estructurado de conocimiento.

En forma similar al mundo de las ideas de Platón, este conocimiento superior existe independientemente del sujeto conocedor, o al menos, yace en alguna parte del mismo, a la espera de ser descubierto. Tal descubrimiento no puede realizarse sino a través de un proceso evolutivo del sujeto mismo, en donde el acceso a este saber estaría ligado al desarrollo interno del individuo. En otras palabras, los estados superiores de conciencia tendrían una función didáctica. A través del crecimiento interior del individuo, tales estados elevados se harían posibles y a través suyo, el conocimiento superior.

Surgen aquí interrogantes tales como: cuál es la utilidad de obtener tal conocimiento? Cómo desarrollarse internamente a fin de obtenerlo?

Estos interrogantes traen implícita la idea de orden y evolución. El hombre se encuentra en algún lugar de esta escala evolutiva, lugar que sufre modificaciones más o menos importantes a todo lo largo de la vida del individuo. No existe certidumbre alguna, sin embargo, de que el sujeto consiga avanzar hasta las regiones más elevadas de su ser.

Cómo objetivar tal proceso de desarrollo? Esta es otra pregunta fundamental, y tal vez, el interrogante central de este libro.

En cuanto a los modos de comprender holísticamente, esto es, de un modo integral, profundo, completo, consideramos realizar una revisión de ciertos modelos de pensamiento específicos. Estos son:

- El Modelo de las Tres Educaciones
- El Modelo Espectral
- El Modelo Jerárquico
- El Modelo Psicosomático

Los tres primeros tienen en común ser metamodelos, o sistemas de integración de modelos, basados en un modo de pensar sistémico. Utilizamos los tres ya que, a pesar de tener mucho en común, consideramos el inconveniente de la información redundantes versus la posibilidad de comprender de un modo más profundo e integrado, y ganó esta última. El cuarto modelo, el psicosomático, o también denominado espectro psicosomático, podríamos considerarlo dentro de los tres anteriores, pero su enfoque está limitado a la patología desde la interrelación mente-cuerpo. Disciplinas como la Psiconeuroinmunoendocrinología, y procedimientos como la biorretroalimentación, hacen parte de esta área.

Tengamos en cuenta algunos conceptos más, antes de proseguir:

Complementariedad teórica(Gedo y Goldberg). Como más adelante mencionamos en la metáfora de los tres ciegos y el elefante, cada modelo tiene ciertas limitaciones que le son inherentes, por lo que resulta más útil para explicar determinados aspectos y no otros del universo en estudio. Por lo tanto, contar con varios modelos equivale a estar mejor equipados, poseer un kit más completo de herramientas para adaptar a distintas necesidades, dentro del mismo ámbito (un set determinado de herramientas, variadas y diferentes, pero que guardan entre sí un sentido específico, determinado por el uso global de su dueño. Por ejemplo, el kit de herramientas del plomero, no es igual al del mecánico, aun cuando puedan poseer varias herramientas iguales, de todos modos cada conjunto está determinado por la función general que cada persona debe desempeñar)

Concepción multideterminada del ser humano. No podemos reducir a explicaciones únicas, los distintos conceptos que componen al conocimiento de la mente humana, su desarrollo y su padecer. Por eso necesitamos poder pensar en termino de integración de posibilidades, más que en explicaciones únicas. Esto nos obliga a pensar en terminos de

Eclecticismo teórico(A. Lazarus). Así como el eclecticismo técnico nos permite disociarnos relativamente de nuestro marco de referencia estricto, y utilizar distintas técnicas y estrategias, según la necesidad concreta a enfrentar, el eclecticismo teórico hace lo mismo, esta vez no a nivel de la aplicación concreta, sino al nivel de las explicaciones e hipótesis. Es necesario poder pensar de un modo integral, o en redes de pensamiento, ya que aquí el pensamiento meramente lineal sería insuficiente para permitirnos tener una visión global, integrada de los conceptos que manejaremos.

Pensamiento de Segundo Orden(D. Beck). El pensamiento de primer orden corresponde al modo habitual intelectual, que se caracteriza por la identificación con el particular modo de pensar, y la consecuente dificultad de aceptar la posibilidad de pensar de modos diferentes al propio. El pensamiento de segundo orden nos permite pensar no sólo sobre los objetos estudiados en cuestión, sino también sobre los procesos subjetivos a los que recurrimos para estudiar tal objeto. Es una suerte de disociación de la atención, o, más bien, de ampliación del campo perceptual, teniendo simultáneamente en consideración los distintos orígenes de los datos en juego. Este modo de pensar no se basa en la identificación con el modelo conceptual o con el objeto, como sucede con el pensamiento de primer orden. Encontramos similitudes entre el pensamiento de primer orden y el nivel de conciencia habitual de vigilia y el de segundo orden y el nivel de Conciencia de Sí (Gurdjieff).

Dr. Adrián Kertész

Médico psiquiatra, consultor de empresa

adrian_kertesz@yahoo.com.ar

akertesz@uflo.edu.ar

adrian.kertesz@hotmail.com