



## PSICOTERAPIA SISTÉMICA DE LA PERSONA (P.S.P.) EN PSICOSOMATOLOGÍA

Jose Ignacio Del Pino Montesino

[mariolaj74@gmail.com](mailto:mariolaj74@gmail.com)

psicoterapia, psicosomatología

### RESUMEN

La llamada Psicoterapia Sistémica de la Persona (P.S.P.) no es más que la aplicación práctica a nivel clínico de la Terapia Sistémica que el autor ha aprendido en la Escuela de Sevilla, junto con el fundamento de la Psicosomatología: la persona es sólo una.

En dicha Psicoterapia, siguiendo a la Sociedad Andaluza de Medicina Psicosomática S.A.M.P., se entiende que cualquier individuo sufre importantes condicionamientos biológicos, intrapsíquicos, relacionales y ecológicos, pero que será la libertad personal quien determinará finalmente su acción.

Para entender cómo se llega a dicha conducta final, es oportuno realizar distintas aproximaciones heurísticas:

- 1) Diagnóstico nosológico: Realizado según la Clasificación Internacional de Enfermedades de la O.M.S. Puede resumirse en el QUÉ, esto es, cuál es el cuadro clínico que presenta quien solicita nuestra ayuda.
- 2) Diagnóstico psicodinámico: Ayuda a comprender el pasado, cómo las relaciones objetales en las sucesivas etapas infantiles han influido para que su conducta actual sea la mejor solución que la persona ha encontrado ante los problemas de su vida. Por tanto, hace referencia al POR QUÉ de su actuación.

## PSICOTERAPIA SISTÉMICA DE LA PERSONA (P.S.P.) EN PSICOSOMATOLOGÍA

- 3) Diagnóstico sistémico-familiar: Permite entender las consecuencias relacionales que se derivan de la conducta mórbida del individuo. Se refiere a su finalidad teleológica, es decir, PARA QUÉ actúa la persona de esta manera en concreto.
- 4) Diagnóstico antropológico-existencial: Favorece la comprensión de cuál es el sentido de su vida o, en otras palabras, CÓMO vive, cuál es su motivación personal que le permite al individuo seguir adelante en la vida.

### INTRODUCCIÓN

“Mis proposiciones tienen el valor de que, cuando se las entiende, uno se da cuenta de que no sirven para nada, pero hay que entenderlas para superarlas”.

**Ludvig Adolf WITTGENSTEIN** (1889-1951),

En nuestro trabajo como sanitarios –seamos médicos, psicólogos, psiquiatras, enfermeros, trabajadores sociales, etc.– encontramos personas que sufren, de ahí su denominación de “pacientes” (de *Pathos*, sufrimiento). En cada una de estas ramas sanitarias el afrontamiento se centra en un aspecto particular del paciente, pero con el mismo objetivo de fondo: aliviarle ayudándole a superar el sufrimiento que le trae ante nosotros.

En el presente artículo, dentro del marco de la **Psicosomatología**, proponemos socorrer a la persona que sufre mediante un abordaje que denomino **Psicoterapia Sistémica de la Persona**. Entendamos a qué nos referimos y cual es la propuesta que ofrecemos.

### PSICOSOMATOLOGÍA

“Para ver no basta con mirar. Sólo podemos ver cuando tenemos una idea de lo que busca la mirada. Cuando el dedo que señala tiene éxito en la tarea de indicar una presencia, es porque se comparte la idea de aquello que hay que ver.”

Luis CHIOZZA en “¿Por qué enfermamos?” (1986)

## PSICOTERAPIA SISTÉMICA DE LA PERSONA (P.S.P.) EN PSICOSOMATOLOGÍA

Psicosomatología es un neologismo empleado por diversos autores como el médico psicoanalista argentino Luis Chiozza, para referirnos en el siglo XXI a la clásica Medicina Psicosomática.

Luis Garcia de Rivera, actual vicepresidente de la *Sociedad Española de Medicina Psicosomática S.E.M.P.*, ya se refería al *psicosoma* con el afán de subrayar la unidad del ente, antes que su división en *psique* y *soma*. El motivo de esta denominación, además del puramente gramatical puesto que es un sustantivo a diferencia de *Psicosomática* que es un adjetivo, reside en que puede englobar el trabajo de todos los agentes sanitarios que en la actualidad se encargan de ayudar a la persona sufriente.

Su fundamento puede resumirse por mor de la brevedad en solo cuatro palabras: La persona es una.

Es cierto que con fines prácticos, didácticos, heurísticos o de investigación solemos referirnos a la *psique* y al *soma* del individuo, pero no debemos olvidar que esto es un mero artificio. No existe la una sin la otra, y viceversa.

Desde la Sociedad Andaluza de Medicina Psicosomática se ha matizado el clásico paradigma biopsicosocial que el psiquiatra neoyorquino George Engel postuló en 1977, con dos aspectos igualmente influyentes: el ecológico y el espiritual. El primero hace referencia a las condiciones físicas del entorno y el segundo a la libertad de la persona que decidirá finalmente su destino frente a todos los condicionamientos referidos, de ahí el modelo bio-psico-socio-ecológico-espiritual referido.

### PSICOTERAPIA

“Es desconcertante que un extraño penetre más profundamente en nuestro corazón que nosotros mismos.”

**Maurice MAETERLINCK (1862-1949)**

## PSICOTERAPIA SISTÉMICA DE LA PERSONA (P.S.P.) EN PSICOSOMATOLOGÍA

Decíamos que la *Psicoterapia* no es más que ayudar a un paciente a superar problemas. Pero no todo el mundo estaría de acuerdo en este concepto, e incluso algunos se han cuestionado su existencia. **Thomas Szasz**, profesor de psiquiatría en la *Universidad de Syracuse* de Nueva York y feroz crítico del cientificismo sostenía que:

“La pregunta sobre “¿Qué es la psicoterapia?” presupone que la psicoterapia existe. Yo creo que no es así. Como la enfermedad mental la psicoterapia es una metáfora y, como metáfora extensa, un mito... El término psicoterapia denota varios principios y prácticas de éticas seculares. Cada método o escuela de psicoterapia es, por consiguiente, un sistema de ética aplicada volcado en el idioma del tratamiento; cada uno refleja la personalidad, valores y aspiraciones de su fundador y sus practicantes.”

Esta concepción radical fue utilizada por la *antipsiquiatría* con los resultados que todos conocemos. Si nos salimos de estos extremismos podríamos considerar al referirnos al paciente, en palabras de Abraham Maslow, que:

"Si la psicoterapia consiste, en última instancia, en proporcionar a un ser humano enfermo precisamente aquellas cualidades que él o ella deberían haber conseguido de otras buenas relaciones humanas, esto nos lleva a definir a la persona mentalmente enferma como *aquella que nunca ha tenido suficientes buenas relaciones con otras personas.*"

Es decir, la psicoterapia sería básicamente *una buena relación* para permitir que la persona adquiera cualidades de las que se había visto privada. Por eso también se afirma que *lo que cura es la relación*, mientras que la psicoterapia a quien más ayuda es al terapeuta, que puede escuchar tranquilo con su método las angustias y los problemas que atormentan a su interlocutor. Pero este diálogo no puede realizarse sin *tener un objetivo concreto*, pues sino caeríamos en un voluntarismo infructuoso que es origen del llamado síndrome del *burnout* o del quemado.

Por ello podríamos resumir todo lo anterior definiendo la psicoterapia como un *proceso* interpersonal planificado por el psicoterapeuta para ayudar a quien le solicita auxilio a superar el problema (situación, conflicto, trastorno...) que le aflige

## PSICOTERAPIA SISTÉMICA DE LA PERSONA (P.S.P.) EN PSICOSOMATOLOGÍA

### PSICOTERAPIA SISTÉMICA

“La relación de correspondencia no debe ser concebida de hecho en términos de relación causal sino en términos de manifestación que sale a la luz al utilizar diversos puntos de vista sobre una misma realidad psíquica; al igual que la parte emergente de un iceberg no es causada por la subyacente, sino que ambas son partícipes en formar el cuerpo del iceberg.”

Luigi CANCRINI en “La caja de Pandora” (1991)

Se entiende como sistema relacional, en la clásica definición del psiquiatra y psicoterapeuta familiar Luigi Cancrini, lo siguiente:

“El conjunto de unidades vinculadas entre sí de modo que el cambio de estado de una se sigue por un cambio en las otras; éste va seguido de nuevo por un cambio de estado en la primera unidad modificada y así sucesivamente.”

Así, dentro de los numerosos estilos de psicoterapia entendemos, por tanto, que la Psicoterapia Sistémica es aquella cuyo centro se halla no en el individuo aislado sino en las relaciones que éste tiene en su entorno. Algunos distinguen la Psicoterapia Familiar como aquella que solo se centra en el núcleo familiar y la Psicoterapia Sistémica que engloba cualquier tipo de sistemas y no sólo el de la familia, pero sus fundamentos son los mismos.

El objetivo de esta psicoterapia incluye necesariamente un *cambio en la situación relacional de la persona* que nos solicita ayuda. Clásicamente se ha realizado mediante la convocatoria conjunta de todos los miembros de la familia o de los componentes del sistema que estemos trabajando (pareja, trabajo, escuela...), pero por la propia definición de sistema ya referida, pueden realizarse psicoterapias sistémicas en entrevistas individuales. Por ello coincidimos con el psicoterapeuta familiar estadounidense John Weakland cuando asegura que es posible efectuar “*terapias familiares sin la familia*”, pues lo fundamental es la visión sistémica con la que se aborda la terapia.

## PSICOTERAPIA SISTÉMICA DE LA PERSONA (P.S.P.) EN PSICOSOMATOLOGÍA

En este sentido, la creadora junto con Jay Haley de la *Terapia Familiar Estratégica*, Cloé Madanes, coincide plenamente al asegurar que lo que califica a una terapia como sistémico-familiar no es el número de asistentes a la misma, sino la orientación y el trabajo realizado durante la misma.

### PSICOTERAPIA SISTÉMICA DE LA PERSONA P.S.P.

«*El pensador sabe considerar las cosas más sencillas de lo que son,*»

Friedrich Wilhelm NIETZSCHE

Una vez establecidas las bases de una *Psicoterapia Sistémica*, que pone el foco en los juegos relacionales y sus disfunciones, podemos entender que éstos no tendrían sentido sin los elementos que las componen. Es decir, si queremos disfrutar con el tenis resulta clave conocer las reglas y normas que rigen dicho juego; pero si queremos realmente entender lo que ocurre ante nuestra presencia sigue siendo importante también conocer quiénes son los que están jugando el partido.

La Psicoterapia Sistémica de la Persona P.S.P. tiene en cuenta continuamente la dialéctica individuo-sistema que nos permite actuar simultáneamente en formatos terapéuticos diversos. Por ello, junto con las habituales psicoterapias de pareja o de familia, en la práctica clínica cotidiana trabajamos en psicoterapias individuales y psicoterapias de grupo.

En cualquiera de estos casos, siguiendo el paradigma propuesto por la *Sociedad Andaluza de Medicina Psicosomática S.A.M.P.*, se entiende que el individuo sufre importantes condicionamientos biológicos, intrapsíquicos, relacionales y ecológicos, pero que será su libertad personal quien determinará finalmente su acción y, por ende, su destino.

## PSICOTERAPIA SISTÉMICA DE LA PERSONA (P.S.P.) EN PSICOSOMATOLOGÍA

No es este el sitio oportuno para formar un terapeuta en esta orientación, pero sí podemos adelantar que resulta muy útil para trabajar en ella la realización de distintas aproximaciones diagnósticas, pues la conjunción de todas ellas facilitará la comprensión más completa del paciente y su problema. Estos son los diagnósticos que proponemos:

- 1) Diagnóstico nosológico: Es el que permite la comunicación entre profesionales en cualquier lugar del mundo y, también, el que nos solicitara el juez cuando tengamos que acudir a cualquier proceso legal relacionado con el proceso terapéutico. Hoy en día son dos las clasificaciones más empleadas en todo el mundo. En nuestro medio empleamos la Clasificación Internacional de Enfermedades de la O.M.S., aún todavía en la 10ª revisión, pues la 11ª más reciente no se ha implantado todavía en el trabajo cotidiano. La clasificación D.S.M. 5 de la A.P.A. tiene para nosotros su utilidad especialmente en los trabajos de investigación. Para llegar al correcto diagnóstico resulta imprescindible realizar un detenido análisis psicopatológico gracias al cual realizaremos el pertinente diagnóstico diferencial del cuadro clínico que presenta el paciente. Es decir, estamos hablando del QUÉ, de lo que está viviendo la persona en el momento actual ante nuestra mirada.
- 2) Diagnóstico psicodinámico: No se trata de realizar un completo abordaje desde esta perspectiva, sino que nos ayuda a comprender el pasado. Como han influido las relaciones importantes con su madre, padre, hermanos, abuelos... en las etapas infantiles para que su conducta actual sea la mejor solución que la persona ha encontrado ante los problemas de su vida. Es una referencia al pasado, es decir, el POR QUÉ ha actuado y sigue actuando así.
- 3) Diagnóstico sistémico-familiar: No se puede comprender la actuación de una persona aislado del entorno relacional del que forma parte. Esta orientación diagnóstica nos permite entender la conducta mórbida del individuo nacida en el marco de su disfunción relacional. Estamos hablando del futuro, de la teleología, es decir, comprender PARA QUÉ actúa la persona de esta manera y cuáles son los efectos relacionales implicados

## PSICOTERAPIA SISTÉMICA DE LA PERSONA (P.S.P.) EN PSICOSOMATOLOGÍA

- 4) Diagnóstico antropológico-existencial: Las personas actuamos en función de aquello que nos motiva o que consideramos es nuestro deber. Debemos comprender el CÓMO vive esa persona, cuál es el sentido de su vida o, en otras palabras, aquello que le permite al individuo seguir adelante en la vida.

### CONCLUSIÓN

“La conclusión de un trabajo es aquel punto donde el autor se cansó de pensar.”

Anónimo

En nuestra opinión, para trabajar psicoterapéuticamente con una persona es necesario conocer los condicionamientos, especialmente relacionales, a los que se ve sometida, pero siempre recordando que es un ser único el que debe enfrentarlos. La dialéctica individuo-sistema y sistema-individuo es algo presente en nuestra actuación, así como que la persona es sólo una, y nunca un cúmulo de partes y, aún menos, de trastornos.

### BIBLIOGRAFÍA

1. Cancrini, L. y La Rosa, C.: *La caja de Pandora. Manual de Psiquiatría y Psicopatología*. Ed. Paidós Ibérica, 1991.
2. Chiozza, L.: *Sí, pero no de esa manera. Los fundamentos de la Psicopatología*. Ed. Libros del Zorzal, BB.AA., 2018.
3. Del Pino Montesinos, J.I.: “Psicopatología y Psiquiatría” en XXII Congreso Virtual Internacional de Psiquiatría, Psicología y Salud Mental, [www.interpsiquis.com](http://www.interpsiquis.com) (24 mayo-4 junio 2021)
4. Maslow, A.: *Motivación y personalidad*. Ed. Diaz de Santos, Madrid, 1991
5. Szasz, Thomas. Citado por Mahoney, M.J.: “The modern psychotherapy and the future of psychotherapy” en *Comprehensive textbook of psychotherapy*. Bongar, B, y Beutler, L.E. (eds.), 1995 [474-488]