

TERAPIA

La pregunta más importante en la terapia

Se pueden facilitar nuevos conocimientos al hacer las preguntas correctas.

PUNTOS CLAVE

- 1- Los clientes se benefician al obtener nuevos conocimientos sobre sus patrones de pensamiento, emoción y comportamiento.
- 2- Los nuevos conocimientos en la terapia pueden surgir de forma abrupta o gradual, con el tiempo.
- 3- El dolor psicológico a menudo resulta de los intentos de evitar el dolor. Por lo tanto, explorar los hábitos de evitación de los clientes puede arrojar información importante.



Por [Lázaro Castillo Jr](#)

Como resultado de escribir este [blog](#), a menudo soy contactado para entrevistas sobre temas que pude haber planteado aquí. En una entrevista reciente, un cibernauta interesado en el tema, me preguntó acerca de los momentos que, en la terapia, el cliente adquiere una nueva perspectiva sobre sus dificultades y sobre sí mismo. La Terapia Centrada en el Cliente es un enfoque humanista que se ocupa de las formas en que las personas se perciben a sí mismas conscientemente en lugar de como un terapeuta puede interpretar sus pensamientos o ideas inconscientes.

Observé que, contrariamente a las creencias populares y las representaciones cinematográficas, los momentos que no son necesarios para progresar en la terapia. A menudo, los clientes saben muy bien cuál es el origen de su problema y cómo solucionarlo; las personas que piden consejo rara vez no tienen ni idea de lo que hay que hacer. Lo que les falta es confianza en sí mismos, apoyo y orientación para actuar de acuerdo con sus conocimientos. Esta es una de las razones por las que los psicólogos suelen responder a la pregunta "¿Qué debo hacer?" o "¿Qué crees que deberías hacer?"

Además, cuando ocurren momentos que, no marcan el final del proceso de recuperación, sino su comienzo. En otras palabras, mientras que el entretenimiento popular y la narrativa freudiana clásica representan la introspección y la catarsis como la culminación del viaje terapéutico, en la vida real generalmente no es así. Para producir un cambio real, los momentos de comprensión deben ir seguidos de un arduo trabajo para cambiar viejos hábitos arraigados y establecer otros nuevos y saludables. Tomar conciencia de la solución a su problema no resuelve por sí mismo el problema. La solución debe ser implementada.

En todos estos casos, el hábito de evitación, presentándose como una solución eficaz a corto plazo, resulta ineficaz y destructivo a largo plazo para la salud y el funcionamiento del individuo. La angustia psicológica, en otras palabras, es causada por intentos equivocados de evitar la angustia psicológica.

[¿Por qué repetimos patrones dolorosos en las relaciones?](#)

[Enfrenta tu sombra para crecer más allá de tu tipo de personalidad](#)

[Confundir la autoestima saludable con el narcisismo puede trivializar](#)

Los mecanismos que subyacen a este proceso dependen del hecho de que la evitación es una solución a corto plazo que ofrece un alivio inmediato. La vida, sin embargo, es a largo plazo y las soluciones a corto plazo tienden a colapsar con el tiempo. En concreto, la evitación impide el desarrollo de habilidades de afrontamiento y dificulta el aprendizaje y la resolución de problemas, ya que toda evitación te enseña a evitar más. También tiende a generalizarse con el tiempo: cuanto más evitas tolerar la incomodidad, más difícil se vuelve tolerar la incomodidad.

A modo de analogía, un hábito de evitación es similar a la adicción a sustancias. Al principio, tomar un trago alivia (le permite evitar) su angustia. Pero con el tiempo, la bebida se convierte en su principal fuente de angustia.

Esta idea de que evitar el dolor ahora conduce a más dolor más tarde no es nueva. Los psicoanalistas freudianos notan cómo los mecanismos de defensa, diseñados para reducir la angustia de la ansiedad, también distorsionan nuestras percepciones de la realidad; La teoría de

la Gestalt cita el problema de la "evitación del contacto", o la incapacidad de permanecer consciente en el momento de la vida, como la fuente del sufrimiento psicológico; los conductistas han estudiado cómo la evitación impide un nuevo aprendizaje y, por lo tanto, un cambio de comportamiento; los teóricos cognitivos han notado cómo la evitación perpetúa las distorsiones cognitivas a través de la falta de notar y considerar la evidencia que no lo confirma.

Además, las experiencias que a menudo emergen no de una vez o completamente formadas, sino lentamente, poco a poco y con el tiempo, asemejándose menos al accionar un interruptor y más al lento giro de un dial. En otras palabras, los momentos que no siempre son los momentos esperados. A veces surgen nuevos conocimientos lentamente en el transcurso de la terapia, a medida que los clientes reconocen gradualmente, a veces en retrospectiva, los cambios sutiles que se han producido con el tiempo.

A saber: Reflexionando sobre su comportamiento en la oficina durante los últimos meses, una clienta nota gradualmente que se está volviendo más asertiva y, por lo tanto, más efectiva. Esa comprensión lleva a otra: que sus creencias anteriores de que sería rechazada si se afirmaba a sí misma están siendo refutadas, y pueden descartarse y reemplazarse por un diálogo interno más preciso y constructivo.

Luego, el cibernauta me preguntó qué tipo de preguntas tienden a provocar momentos o experiencias en la terapia. Respondí que no hay fórmula. Cualquier momento, incluso un momento de contemplación silenciosa, tiene el potencial de producir un descubrimiento, independientemente de la naturaleza específica de una pregunta determinada o si se ha planteado una pregunta. El viaje de cada cliente es diferente y las generalizaciones son arriesgadas.

[10 maneras que el trauma del desarrollo puede afectar negativamente las relaciones](#)

Además, las diferentes escuelas de terapia pueden basarse en diferentes tipos de preguntas. Por ejemplo, los psicólogos cognitivos a menudo usan el "¿Y qué?" pregunta para sondear las creencias irracionales y catastróficas de un cliente (cliente: "Me temo que a la gente no le gustará mi presentación". Terapeuta: "Supongamos que sí: ¿y qué?").

El "proceso de cuestionamiento" empleado por los terapeutas de la realidad, plantea un conjunto de preguntas útiles: "¿Qué quieres? ¿Qué estás haciendo (para obtener lo que quieres)? ¿Está funcionando? Si no, ¿qué más puedes hacer?" Los terapeutas centrados en soluciones a menudo usan la llamada pregunta del milagro: "Si ocurriera un milagro esta noche y el problema se resolviera, ¿qué sería lo primero que notarías que indicaría que se ha producido un milagro?" Las preguntas de excepción, como "¿Cuándo no tienes el problema?" y "¿Qué haces que es diferente entonces?") también se utilizan en esta tradición para identificar las fortalezas del cliente y los recursos de afrontamiento.

¿Qué es la terapia?



Pídele ayuda a tu padre o tu madre.

Psicología humanística es un tipo de psicología que tiene una fundación en las filosofías de fenomenología y existencialismo. Por consiguiente, la psicología ve nuestra experiencia y el mundo físico como dos aspectos de una realidad singular. En otras palabras, la ampliamente como una "falta de voluntad para permanecer en contacto con pensamientos, sentimientos, recuerdos y

psicología mira la propia vida como una danza entre el mundo externo y nuestra experiencia interna.

En comparación con otros tipos de psicología, psicología humanística pone mucho énfasis en experiencia, subjetividad y sus significados. Por lo tanto, es más cualitativa que cuantitativa, y sus investigaciones toman las formas de la interpretación de experiencias, más que en las fórmulas matemáticas. Además, psicología humanística no trata de reducir la totalidad del mundo, pero siempre trata de ver el mundo humano con respeto a su complejidad actual.

Sin embargo, si me presionan, sugeriría que los momentos de clarificación en la terapia a menudo ocurren cuando nos enfocamos en los hábitos de evitación del cliente. La evitación experiencial (EA) puede definirse otras experiencias privadas angustiosas". En otras palabras, es un intento de evitar la angustia.





Investigaciones y teorías recientes en psicología han señalado cada vez más el

hecho de que tal evitación es una característica central en muchos trastornos psicológicos diferentes: Las fobias implican evitar ciertos lugares u objetos; el trastorno de pánico implica evitar las sensaciones de miedo en el cuerpo; Los rituales del TOC constituyen una evitación de la incomodidad provocada por los pensamientos obsesivos perturbadores; El PTSD implica la evitación de experiencias que desencadenan recuerdos traumáticos aterradores; la depresión implica evitar los intentos de encontrar recompensas en un entorno que previamente había demostrado que no respondía (también conocido como "indefensión aprendida").

[¿Por qué algunos continúan usando drogas cuando arruinan sus vidas?](#)

El abuso de sustancias implica un intento de adormecer la angustia, la culpa, la vergüenza o el dolor físico, etc.

En todos estos casos, el hábito de evitación, presentándose como una solución eficaz a corto plazo, resulta ineficaz y destructivo a largo plazo para la salud y el funcionamiento del individuo. La angustia psicológica, en otras palabras, es causada por intentos equivocados de evitar la angustia psicológica.

La evitación es una respuesta conductual desadaptativa al miedo y la ansiedad. La aplicamos de infinitas maneras y este es además un comportamiento que puede cronificarse en muchos casos. Lo hacemos cuando, por ejemplo, nos decimos que es mejor dejar de pensar en eso que nos preocupa y enfocarnos en otras cosas.

A modo de analogía, un hábito de evitación es similar a la adicción a sustancias. Al principio, tomar un trago alivia (le permite evitar) su angustia. Pero con el tiempo, la bebida se convierte en su principal fuente de angustia.

[¿Cómo afrontar el estrés?](#)



Los mecanismos que subyacen a este proceso dependen del hecho de que la evitación es una solución a corto plazo que ofrece un alivio inmediato. La vida, sin embargo, es a largo plazo y las soluciones a corto plazo tienden a colapsar con el tiempo. En concreto, la evitación impide el desarrollo de habilidades de afrontamiento y dificulta el aprendizaje y la resolución de problemas, ya que toda evitación te enseña a evitar más. También tiende a generalizarse con el tiempo: cuanto más evitas tolerar la incomodidad, más difícil se vuelve tolerar la incomodidad.

Esta idea de que evitar el dolor ahora conduce a más dolor más tarde no es nueva. Los psicoanalistas freudianos notan cómo los mecanismos de defensa, diseñados para reducir la angustia de la ansiedad, también distorsionan nuestras percepciones de la realidad; La teoría de la Gestalt cita el problema de la "evitación del contacto", o la incapacidad de permanecer consciente en el momento de la vida, como la fuente del sufrimiento psicológico; los conductistas han estudiado cómo la evitación impide un nuevo aprendizaje y, por lo tanto, un cambio de comportamiento; los teóricos cognitivos han notado cómo la evitación perpetúa las distorsiones cognitivas a través de la falta de notar y considerar la evidencia que no lo confirma.

La evidencia del poder destructivo de la evitación se puede encontrar en la literatura que atestigua el poder terapéutico de su opuesto: la exposición. Las investigaciones han demostrado que enfrentar los propios miedos y procesar las emociones difíciles conduce a una mejor salud mental, facilitando la adquisición de habilidades de afrontamiento y una sensación de empoderamiento psicológico, y refutando creencias inexactas. De hecho, como he argumentado aquí antes, el trabajo de exposición, que implica en efecto contrarrestar la evitación, es el arma más poderosa en el arsenal de cualquier terapeuta, y toda terapia es en parte terapia de exposición. La terapia funciona cuando el cliente aprende a enfrentar, manejar, tolerar o cambiar lo que previamente había aprendido a evitar.

Una complicación aquí es que la evitación a menudo no aparece como tal, sino que opera bajo varias formas. De hecho, la evasión a menudo se disfraza de acción. Las personas a menudo continúan realizando un hábito destructivo porque temen que no hacerlo resulte en una mayor destrucción. Un cliente continúa hablando sin parar para evitar la autorreflexión que ofrece el silencio, que le da miedo. El trabajo continuo de un cliente para complacer a la gente es un intento de evitar la angustia del rechazo potencial, que perciben como insoportable.

Las personas con preocupación crónica a menudo se preocupan incesantemente por las catástrofes inminentes, creyendo que tal preocupación constituye una acción cuando, de hecho, dicha preocupación obstaculiza su capacidad para tomar medidas para resolver problemas. Preocuparse es evitar disfrazarse de acción.

Una descripción general de las teorías de Sigmund Freud



La astucia de la evasión es una de las razones por las que muchos clientes no se dan cuenta de que su dolor está causado por sus intentos de evitar el dolor. Por lo tanto, las preguntas que tienen más probabilidades de facilitar el proceso a-ha en la terapia a menudo apuntarán a iluminar esta verdad. Una vez que identificamos el patrón de comportamiento destructivo, doloroso o ineficaz que el cliente quiere cambiar, la pregunta más útil es alguna versión de: "¿Qué le permite evitar este comportamiento actual?"

Al descubrir qué nos permite evitar un hábito disfuncional, descubrimos qué debemos enfrentar para sanar.



Las 10 técnicas cognitivo-conductuales más utilizadas

¿La terapia cognitiva conductual es adecuada para usted?