

"Intervención en Crisis desde el enfoque Posracionalista y el marco narrativo de la experiencia humana".

Autor: Augusto Zagnutt

Artículo publicado en la Revista Argentina de Clínica Psicológica.
Vol VII, nº 2, Agosto 1998.

Resumen : En un marco posracionalista, la noción de crisis es consistente con la idea de que el conocimiento humano es algo que dice del organismo que conoce y no de algo externo a él como si una crisis fuera una enfermedad o una desviación de un orden ideal y por lo tanto evaluable desde afuera. Esto nos lleva a enfocarnos a comprender como es la experiencia humana y lo hacemos centrándonos en las restricciones experienciales que están a la base del desarrollo y mantención de un sentido de si mismo único y estable en el tiempo, condición fundamental para sobrevivir en un mundo intersubjetivo en el que es central mantener la coordinación y reciprocidad con los demás. Una breve reflexión sobre la estructura narrativa de la experiencia humana es seguida de una conceptualización de los desbalances clínicos como una modalidad de mantención de la coherencia ante el gatillamiento a nivel tácito de experiencias emotivas discrepantes con el sentido de familiaridad experiencial que le dan a la "nueva" experiencia un carácter extraño y/o amenazante y que son particulares a cada modalidad de Organización de Significado Personal. Finalmente se comenta brevemente la modalidad de abordaje terapéutico posracionalista y como puede aplicarse en situaciones de crisis.

MARCO POSRACIONALISTA

El programa metodológico posracionalista se fundamenta en los desarrollos cognitivos constructivistas, principalmente las llamadas Tercera y Cuarta Revoluciones Cognitivas (Mahoney, M. 1995, 1991). En este enfoque vemos al conocimiento como una emergencia evolutiva en la que el sujeto, como ente epistémico ordena y reordena su vivencia con el propósito fundamental de mantener su continuidad vital en un sentido de familiaridad experiencial.

El punto de vista postracionalista sostiene que el conocimiento no es algo que ocurre como una pasiva reproducción de una realidad externa previamente ordenada, sino que es la acción del sujeto epistémico de ordenar y reorganizar su vivencia de modo de mantener su propia continuidad vital. En otras palabras, la finalidad del conocimiento es mantener el sentido de unicidad y continuidad experiencial y narrativa del individuo ante los desafíos de un medio cambiante y perturbador y no el de llegar a alcanzar una verdad objetiva, que existiría mas allá de nosotros, como ha sido el principio tácito sostenido por los enfoques terapéuticos racionalistas (Guidano, V. 1994).

Por lo tanto el conocimiento pasa a ser algo que dice más del organismo que conoce que de aquello "conocido" de tal modo que el observador, al observar, pasa a ser parte de lo que conoce (Maturana, H.; Varela, J. 1995).

Si aceptamos este aserto entonces podemos sostener que todo punto de vista es válido en sí mismo, ya que surge de las distinciones particulares que este observador hace de una realidad que, desde este enfoque es una red de procesos simultáneos e irreductibles a distintos niveles. Distinciones que son hechas de acuerdo al propio determinismo estructural del sujeto, en un mundo en que se es perturbado pero nunca instruido.

Toda lógica individual pasa a ser una lógica autorreferencial en que la verdad deja de ser vista como la representación objetiva de un mundo externo y pasa a ser vista como la viabilidad del conocimiento personal que permite sostener la continuidad experiencial.

EXPERIENCIA HUMANA

Al poner el foco de atención sobre como es que el conocimiento es autorreferencial y subordinado a la experiencia inmediata entonces surgen preguntas sobre como es esta experiencia humana. Por qué el conocimiento esta subordinado a mantener un sentido de uno mismo estable y continuo en el tiempo. ¿Cómo hace el individuo para organizar el conocimiento de una manera y no de otra en un sentido de individualidad y unicidad específico e reproducible?

Pensamos que esto ocurre puesto que el carácter evolutivo y procesal del desarrollo humano le impone restricciones al modo de organizar la experiencia en un interjuego dinámico que especifica gradualmente un modo particular de ser en el mundo que se sostendrá por todo el curso vital en un proceso sin fin de mantención y cambio.

Una primera restricción surge del carácter intersubjetivo de la experiencia humana. Como animales neoténicos (Mahoney, M. 1991) que somos, al nacer con un excepcionalmente alto grado de inmadurez, necesitamos una figura de protección con la que mantener una estrecha coordinación, no solo para sobrevivir físicamente sino fundamentalmente para desarrollar a partir de figuras vinculares preferentes una identidad estable y reconocible que permita la coordinación con los otros, cuestión fundamental para sobrevivir en una realidad, como la humana que es primariamente intersubjetiva y secundariamente física. Un sentido de individualidad que permita la coordinación y armonía con los otros involucra que esta individualidad o modo personal de ser sea reconocido por los otros y respetado, lo que hace del ser humano alguien estructuralmente dependiente del reconocimiento de los demás. El sentido de jerarquía y valor, propio de todos los primates, en el ser humano equivale a una buena autoestima o sentido de valor personal percibido de si mismo ante los demás.

La mantención de una imagen positiva ante los otros es una restricción tácita que subordina la asimilación de nuevas experiencias a que estas no desafíen esta imagen consciente de sí.

Así, el conocimiento o conciencia de uno mismo es un proceso evolutivo, procesal que es restringido por la conciencia percibida de si mismo en la conciencia de los demás, es decir, de la percepción de quien se es para el otro.

Otra restricción a la organización de la experiencia esta dada por el vínculo mismo con la madre. La reciprocidad emotiva con la madre y su calidad y estructura es el referente que le permite al niño diferenciar un rango específico de tonalidades emotivas reconocidas como

propias. La diferenciación emocional y el crecimiento cognitivo se paralelizan con una vía propia de desarrollo en el proceso de vínculo con la madre y van a dar lugar a una forma específica y propia de darle un significado personal a la experiencia en una modalidad de codificar la realidad que respalde el sentido de sí mismo y del mundo en la experiencia personal de cada día. El individuo estructura al final de la adolescencia un definitivo modo proactivo de organizar la experiencia, lo que entendemos por una organización de significado personal, modalidad de conocimiento proactivo que es otra restricción ontológica a la experiencia (Guidano, V; Liotti, G.1983).

Finalmente podemos señalar un aspecto de complejidad evolutiva única en la historia de las especies y es el carácter estructuralmente escindido de la experiencia humana. Por una parte compartimos con los demás mamíferos un modo de vivir emotivo y tácito que nos da una vivencia momento a momento inmediata e irrefutable de como estamos en el mundo y en la que nos es imposible distinguir percepción e ilusión y que es una restricción ontológica a la conciencia de uno mismo. Pero en los humanos surge una segunda forma de referirnos a la experiencia que es el lenguaje o las distinciones que hacemos en el lenguaje. Reformulando y reordenando en el nivel explicativo-consciente-lingüístico la oscilante experiencia inmediata que cambia momento a momento, logramos darnos un sentido de continuidad experiencial. Esto hace al sujeto independiente del momento al momento, conservando un sentido de identidad coherente, pero que al mismo tiempo lo separa de la experiencia (Guidano, V. 1994)

Así, la vivencia es una restricción para el nivel explicativo consciente y a su vez la explicación regula el acceso a la experiencia en curso subordinando su acceso a la mantención de la estabilidad del sistema.

En otras palabras, nosotros no estamos conectados con el mundo sino que lo estamos mediados por nuestra experiencia inmediata y a la que siempre tenemos un acceso restringido a poder sostener la representación de nosotros y del mundo que nos dá el sentido de ser uno mismo.

ESTRUCTURA NARRATIVA DE LA EXPERIENCIA HUMANA

Un sistema autoorganizado, como el hombre, mantiene un sentido de sí mismo estable toda la vida en un proceso continuo y sin fin de ordenamiento y reordenamiento de sus experiencias. Mantener la continuidad del sentido de sí mismo implica la mantención de la propia historia personal en una continuidad narrativa única. Los hechos discrepantes del diario vivir son experiencialmente inescapables y tienen que ser asimilados en un continuo ajustar nuestra imagen consciente. Mantener nuestra historia implica un continuo reordenarla y hacerla coherente (Guidano, V. 1995 a, 1995 b)

La estructura narrativa de la experiencia humana involucra una separación ontológica en que al estructurar una trama narrativa, en el constante ordenar y reordenar la historia personal se producen dos experiencias simultáneas de uno mismo: un sí mismo que se cuenta, el narrador, y un sí mismo que se siente, pudiendo ambos ser discrepantes. Esta discrepancia presiona aún más a reordenar la historia generándose así una "tensión esencial" que empuja inevitablemente a un proceso abierto y sin fin a integrar cada vez más

aspectos de uno mismo en un proceso que no busca una verdad objetiva sino una verdad narrativa, o sea una que nos permita continuar la vida, al conectar ambos si mismos en una coherencia del verse y sentirse (Guidano, V. 1986).

La evolución del pensamiento humano, de un primitivo nivel oral al actual pensamiento escritural en que a partir de la invención del alfabeto fue posible visualizar las palabras y crear un mundo abstracto y el acceso a un mundo interior, implica disponer de un metalenguaje de significado que permite el reconocimiento, la visualización de mi experiencia inmediata lo que a su vez es básico para poder resolver cada vez la "tensión esencial" que empuja a integrar cada vez más nuestra historia (Guidano, V. 1996).

El metalenguaje de significado permite diferenciar los diferentes matices de la experiencia al visualizar nuestro interior como si fuera una pantalla y de este modo mantener la continuidad de uno mismo en un curso vital estructuralmente discontinuo.

Si este metalenguaje esta interferido, disminuye la capacidad para visualizar la experiencia inmediata y por lo tanto se limita la capacidad de articular la experiencia. Mantener la trama narrativa requiere de un buen nivel de abstracción y la capacidad para tomar muchos puntos de vista para hacer distinciones en la experiencia inmediata que permitan mantener en un perfil bajo la discrepancia estructural entre los niveles de experiencia inmediata y explicación. Si esto no ocurre, la capacidad de diferenciación emotiva se reduce generando una situación en que las emociones cursan de una manera global e indiferenciada generando intensa perturbación y siendo vividas como extrañas, amenazantes e incomprensibles (Guidano, V. 1996).

DESBALANCES CLÍNICOS

La activación emocional no reconocida y que queda fuera de la trama narrativa personal siendo vivida sin poder comprenderla es lo que entendemos como síntoma clínico.

La calidad y estructura del síntoma va a depender de la modalidad de organización de la experiencia para cada organización de significado personal (OSP) y de la modalidad de procesamiento de los contenidos del conocimiento distinguidos en cada organización de significado personal (Guidano, V. 1987).

La OSP depresiva se caracteriza por sucesos tempranos de vida percibidos como pérdidas y rechazos y un sentido negativo de si mismo con un significado personal centrado en un sentimiento de soledad organizado en polaridades afectivas de desamparo y rabia con un sentido inútil de la vida.

La OSP fóbica surge alrededor de una temprana interferencia en la conducta exploratoria y la autonomía lo que genera un modo de organizar los significados personales alrededor de los polos de necesitar ser protegido en un mundo peligroso, que incluye a su propio cuerpo como un riesgo y la necesidad de la libertad más absoluta y total para desplazarse en este mismo mundo siendo muy sensible a percibirse constreñido.

En la OSP dápica (trastornos alimenticios) la ambigüedad de los vínculos tempranos genera la experiencia negativa de tener una autopercepción oscilante y borrosa que se puede estabilizar solo estableciendo una relación sobreinvolucrada y no diferenciada con una figura de referencia generando un significado personal alrededor de un sentido indefinido de ineffectividad personal y de vacío, oscilando entre la necesidad de confirmación de los significativos y el temor a ser invadido o desconfirmado por estos mismos.

En la OSP obsesiva, los vínculos tempranos han dado lugar a un sentido ambivalente de si mismo, organizando sus significados en una modalidad dicotómica absoluta y antitética, que lo lleva a buscar compulsivamente la certeza absoluta, excluyendo la vida emotiva que lo puede llevar a sentimientos de incontrolabilidad extremos.

Los contenidos elaborados por cada una de estas organizaciones pueden ser procesados de manera normal, neurótica y psicótica, dependiendo de la calidad de la modalidad de procesamiento del conocimiento. Es decir la calidad de la flexibilidad o rigidez de los puntos de vista, o el grado del concretismo o abstracción del procesamiento y el grado de integración de las experiencias.

Estas modalidades de mantención de la coherencia sistémica son las formas en que las personas conservan la adaptación y el acoplamiento estructural manteniendo su viabilidad.

Cada organización tiene su modalidad de conocimiento personal estructurada de tal manera de evitar experimentar ciertas emociones desafiantes, de acuerdo a lo postulado por Hayeck como el Principio de lo Abstracto, según el cual la diversidad de experiencias que emergen a la superficie, obedecen a aspectos diversos de una misma estructura profunda de la cual la primera depende (Hayek, F. 1952)

De acuerdo a esto la OSP depresiva tiende a dejar fuera del reconocimiento explícito las experiencias de desamparo e incontrolabilidad del mundo, evitando experimentar la pérdida. La OSP fóbica evita toda percepción de sentimientos de constricción. La OSP dápica (trastornos alimenticios) lo hará respecto a sentirse desconfirmado o invadido, evitando los sentimientos de ineffectividad personal y vacío, evitando experimentar un sentido ambiguo, indefinido u oscilante de si mismo. Finalmente en la OSP obsesiva se debe evitar toda experiencia emotiva que pueda gatillar sentimientos de ambivalencia e incontrolabilidad, para no tener un sentido simultáneamente doble de sí mismo.

CRISIS

Cuando la coherencia del sistema epistémico se ve amenazada por no poder reducir la discrepancia entre la experiencia en curso y la trama narrativa estructurada, operan procesos de autoengaño para evitar sentir y aplanar las emociones perturbadoras. Fundamentalmente se trata de mecanismos de exclusión de información que pueda llegar a gatillar emociones que están fuera del rango de control o reconocimiento explícito y /o bien actividades distractivas que aplanen el efecto disruptivo de los gatillamientos emotivos que no pudieron ser eludidos.

La crisis surge cuando la presión de las vivencias no reconocidas sobrepasa la barrera de estos mecanismos de mantención de la coherencia y desafían directamente el mundo explícito construido en la trama narrativa, amenazando el sentido de continuidad vital, dado que el no reconocimiento de uno mismo implica el riesgo de desintegración (Zagmutt, A.1996)

La trama narrativa pierde su capacidad para regular la afectividad, disparándose esta de una manera global e indiferenciada, tal como en cualquier desbalance clínico, solo que en el caso de las crisis clínicas la rigidez del procesamiento es extrema y el nivel de concretismo también, lo que deja al sujeto adherido al momento, viviendo la experiencia discrepante como algo absoluto e inescapable, completamente extraño e incomprensible, con la consecuente percepción de sí de extrema vulnerabilidad. Esto en el caso de una crisis de procesamientos neurótico.

En el caso del procesamiento sicótico existe un procesamiento tan rígido y concreto como la crisis neurótica pero en este caso la interferencia al metalenguaje de significado personal va más allá?, en un trastorno de integración, en que no solamente el nivel emotivo, la activación emotiva no es reconocida sino que además son desconocidos aspectos básicos del funcionamiento mental como por ejemplo en las alucinaciones auditivas en las que el sujeto no es capaz de reconocer sus propios pensamientos. El balance entre regulación afectiva y trama narrativa se quiebra completamente, generándose finalmente una ruptura total del sentido de continuidad vital. No reconoce, no visualiza ningún aspecto de la experiencia inmediata y pierde la capacidad de secuencialización cronológica, causal y temática en el caso de desintegración extrema (Guidano, V. 1995)

De este modo, una crisis ocurre en un individuo que no es una entidad neurótica o psicótica en sí. Ocurre como una modalidad de mantención de la coherencia experiencial en una modalidad de procesamiento del conocimiento de características tales que al sujeto no le resulta posible en ese momento asimilar a su historia personal reconocible vivencias intensamente discrepantes que ese individuo está experimentando y que sobrepasan sus capacidades de asimilación .

Desde este enfoque, entonces, cualquier persona puede llegar a funcionar en cualesquiera de las modalidades de procesamiento del conocimiento mencionadas, normal neurótica o psicótica dependiendo de las condiciones que desafían su coherencia sistémica, y no de atributos externos a su propio ordenamiento.

El enfoque posracionalista plantea que una crisis aguda no puede ser referida a ningún criterio externo al sujeto que la está viviendo y por lo tanto la resolución de una crisis no puede tener como objetivo la restitución a un orden anterior visto desde fuera del que experimenta como la manera normal de vivir. Una crisis es vista como un momento en un proceso de continuidad - discontinuidad en un curso vital que permite cambiar algo para mantenerse siempre siendo uno mismo (Guidano, V. 1997) lo que resulta consistente con la visión del hombre como un sistema complejo que es presionado inevitablemente e un aumento de la complejidad en su curso vital (Mahoney, M. 1991)

ABORDAJE TERAPÉUTICO

Consistente con este marco conceptual, la terapia postracionalista no tiene como objetivo de cambio el retorno a un nivel ideal, normal y correcto de vivir sino que busca proveer las condiciones para que el paciente use sus capacidades autoorganizativas para asimilar la experiencia en curso. Busca que el paciente logre relacionar lo que le ocurre con su propia modalidad de organizar la experiencia, descentrándose de la necesidad de controlar lo que le ocurre y recentrándose en comprender como esta dejando fuera de su historia personal aspectos emotivos centrales. Y por consiguiente llegar a comprender cuales son las reglas internas de funcionamiento por las que esto le ocurre, pudiendo de este modo llegar a lograr una articulación y control del desbalance (Guidano, V. 1994).

Se desprende de todo el argumento desplegado que en este punto de vista de cambio y afectividad están estrechamente relacionados y que de un dominio restringe al otro recíprocamente. Así, solo bajo la presión de eventos emotivos puede generarse cambio.

Por otra parte, la estructura y calidad del cambio que se pueda lograr va a depender estrechamente de la capacidad que el paciente tenga para visualizar en la pantalla de su mundo interior