

FRANCISCO VERJANO DÍAZ

# TÉCNICAS DE TERAPIA, PNL Y COACHING PARA EL CAMBIO

RECURSOS Y HERRAMIENTAS PARA  
PROFESIONALES DEL SECTOR DE ASISTENCIA  
A PERSONAS



© Francisco Verjano Díaz, 2015

«No está permitida la reproducción total o parcial de este libro, ni su tratamiento informático, ni la transmisión de ninguna forma o por cualquier medio, ya sea electrónico, mecánico por fotocopia, por registro u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito de los titulares del Copyright.»

Ediciones Díaz de Santos

Internet: <http://www.editdiazdesantos.com>

E-mail: [ediciones@editdiazdesantos.com](mailto:ediciones@editdiazdesantos.com)

ISBN: 978-84-9969-980-6

Depósito legal: M-23503-2015

Fotocomposición: P55 Servicios Culturales

Diseño de cubierta: P55 Servicios Culturales

Printed in Spain - Impreso en España

## EL AUTOR

---



**Francisco Verjano Díaz** es médico psiquiatra y director de un servicio de Salud Mental y Adicciones de Catalunya. Trabaja también como Coach de Sistemas, Relaciones y Organizaciones. Es también Instructor Nacional de Buceo Autónomo Deportivo.

Su formación en Programación Neurolingüística (PNL), en terapias como la ACT, el EMDR, o Mindfulness, en Pedagogía deportiva, en técnicas de comunicación y desarrollo personal, en Coaching de Equipos, le han servido como un vehículo para evolucionar y compaginar su trabajo con la Formación y la Docencia junto a profesionales de la Sanidad, de la Formación, de la Psicología, del Trabajo Social, de la Dirección de Empresas y Organizaciones, y también del Deporte.

Es autor de varios libros y publicaciones.



## COLABORADORES

---

**Juan Bellido.** Psiquiatra y psicoanalista, profesional con un alter ego fascinante como experto cinéfilo. Ha sido el autor que, como colaborador desinteresado, se ha ofrecido a compartir afición y trabajo en un libro como este, diseñando y trabajando la parte de cine, iluminando con la imagen cinematográfica los temas. Agradezco sus sugerencias y pienso que ha realizado una gran tarea.

**Carmen Bonafont.** Profesional de la música y del cuidado, matriarca de una gran familia y que dispone de una capacidad de amar y dar infinita. Ha sido ella quien, ubicando en los resquicios de sus pocos ratos libres tiempo para leer el texto, ha sabido reconocer los temas, permitirse la inspiración para conectarlos con músicas sugestivas y llegar a “ver los sonidos” para sugerirnos sus propuestas. Su trabajo para situar temas, textos y músicas es doblemente encomiable porque parte de su misma dificultad.



# ÍNDICE

---

El autor .....	VII
Agradecimientos.....	XIII
Introducción .....	XVII
Presentación.....	XIX
1. ¿Cómo he llegado hasta aquí? .....	1
2. El equilibrio, una cuestión de movimiento .....	17
3. Cómo mantenerse estable en un mundo inestable .....	41
4. ¡Balones fuera! ¡No soy yo, son los otros .....	55
5. Aprender a desconectar.....	67
6. Ponga un observador en su vida .....	73
7. Los mitos de la terapia .....	83
8. Nada es, todo cambia .....	93
9. El poder de la acción.....	109
10. Cuando la batidora se pone en marcha. El círculo de la preocupación .....	121
11. Me emociono, luego existo.....	129
12. Informar no es comunicar.....	147
13. Ponerse en el lugar del otro. La empatía .....	163
14. La magia de la comunicación .....	179
15. La vida es tal como me la cuento .....	189
16. El poder de las semejanzas. Las metáforas .....	209
17. ¿Es lo mismo, pero diferente? Similitudes y diferencias entre diferentes metodologías de ayuda .....	219
Bibliografía .....	233



# AGRADECIMIENTOS

---

La historia de este libro no comienza cuando empiezo a escribirlo, hace ya unos cinco años, se fue escribiendo mucho más tiempo atrás; aunque yo no lo supiera. Podría escribir otro libro para plasmar sobre el papel las personas que han dejado algún tipo de poso sobre mí, pero estaría fuera del objeto del libro hacerlo y por ello obviaré personas y detalles, conector de que cada mención abre nuevas dimensiones a mis recuerdos y también de que no mencionar no supone que haya existido olvido. Las personas actuales las tengo más presentes, aunque creo que habrá personas que no por haber sido omitidas no significa que han sido menos importantes en mi vida, sino más bien que estas ya han pasado a formar parte de mi ser. Solo es un tema de tiempo.

Como es un libro, no está a salvo de contener errores, omisiones y zonas oscuras. Debido a ello, y al no pretender que llegue a ser un monólogo, quiero agradecer por anticipado aquellas críticas de los lectores que puedan hacer de sus temas, contenidos o forma de presentarlos. Como “críticos oficiales” que han revisado el texto, se encuentran:

*Jenny Moix Queraltó.* Por sus certeras críticas como psicóloga y escritora. Su aliento y entusiasmo me contagian y animan a escribir.

*Alicia Rodríguez Martos.* Escritora de toda la vida. Agradezco sus sugerencias sobre estilo y redacción, pero sobre todo su amistad incondicional.

Una parte importante de mi agradecimiento y reconocimiento recae sobre las personas y los equipos de trabajo en los que he ido realizando una parte de mi formación. En particular a:

- *El Servicio de Atención a las Drogodependencias de l’Hospitalet del Llobregat de Barcelona.* Allí aprendí la importancia de la supervi-

sión y del autocuidado como sistema de trabajo tanto en lo personal como del grupo, de lo necesario de cuidarse para poder cuidar, y también de la importancia del trabajo en equipo. Recuerdo con cariño las sesiones maratón que hacíamos para tratar de hacer lo mejor posible nuestro trabajo. He aprendido mucho al lado de Salvador Badia, por su firmeza; de Francesc Ruiz, por su discreción; de Joan Fábregas, por sus agudas observaciones; de Carmen Rodríguez, por su acogedor corazón; de Esther Usano, por su capacidad de trabajo; de Sandra Llebot, por su humor y frescura; de Oriol Vallhonrat, por su pensamiento reflexivo; de M<sup>a</sup> Ángeles Fernández, por su aliento. Me acuerdo mucho de todos vosotros.

- *La Unidad de Salud Mental de Badia del Vallés*. El equipo de trabajo al que pertenezco en la actualidad. Llegué allí guiado por los invisibles hilos del cambio y acabé asentando mucho de mi dedicación profesional hasta hoy. Una auténtica escuela de aprendizaje donde las haya, recordándome los asientos sobre los que se apoya nuestro trabajo cotidiano. Compañeros con los que cada día aprendo y recuerdo los temas verdaderamente importantes de nuestro trabajo: nuestros pacientes y nuestras propias relaciones. Personas como Joana Martí, por su respeto y elegancia; Josep Herrerías, por sus conocimientos y su sempiterna positividad; y a Marina Catarina, generosa e infatigable, que me ha ayudado a puntualizar entre ayuda y terapia; Isabel Moya, por su mirada panorámica y capacidad de aprendizaje; Maribel Ramos, por su ternura y humildad; Elena Arasanz, por su adaptabilidad (¡a veces, que insoportables podemos ser los profesionales!) y dulzura; Adam Benages, por su fortaleza; Sonia Bernad, por su sagacidad y prudencia; y a nuestros jóvenes profesionales, María Giró, por su agudeza y frescura, y Miguel Jabalera, por su agilidad y sentido del humor. Son personas que cada día hacen que tengamos presente que somos un equipo de trabajo guiado por valores como la generosidad, la inteligencia, la humildad, la capacidad de perdonar, la prudencia, el respeto, la excelencia, la confianza, la flexibilidad o la imaginación, valores que nos van sirviendo para transitar y “surfear” por momentos a veces complejos.

- Mis compañeras Carmen Bahima y Gorla Molins, de Canvi i Moviment, ambas son un ejemplo de constancia y amable disciplina encarada hacia la evolución personal y profesional, con quienes he realizado interesantes intervenciones de coaching de equipos que son un auténtico laboratorio de experimentación y aprendizaje.
- Mis compañeros del Institut Gomà, una excelente escuela de coaching, dirigida hacia las innovaciones. Pepi, Natalia, Herminia Gomà, Ana González, Alex Fiol, Ángel Carro.
- Ramona García Macià. Exquisita y artesana profesional de la ayuda, de la terapia y del coaching de las organizaciones. Un privilegio haber podido conocerla y aprender a su lado cuando trabajamos.
- Mis pacientes y coacheados, fuente permanente de aprendizaje y que confían en mí para acompañarlos por los caminos y vericuetos de la vida.
- Mis padres, canal a través del que pude acceder a estudios y conocimientos. Aunque mi padre hace años que nos dejó permanece en mí en forma de valores. Mis hermanos Manu y Maite, con quienes comparto aficiones. Y en especial hacia mi propia familia. Agradezco a Sara las “perlas de sabiduría” que me regala de vez en cuando; admiro en Dani su capacidad de observación y prudencia a la hora de actuar; y agradezco a Carmen, siempre atenta a nuestras necesidades, su capacidad para cuidarnos a todos y crear un “equipo” al que estamos orgullosos de pertenecer.

No puedo por menos también que sentirme agradecido a los que fueron en su momento mis preparadores y entrenadores deportivos. Con ellos aprendí la importancia de ser constante para disciplinar el cuerpo en el trabajo psíquico y mental, al igual que las bases de los juegos de equipo.

Y por último, también reconocer sus trabajos como buenos profesionales a Joaquín Vioque y José Manuel Díaz, de Ediciones Díaz de Santos, siempre receptivos y colaboradores hacia las propuestas que les hago. Un especial recuerdo para Antonio Vila, que nos dejó hace poco.



# INTRODUCCIÓN

---

Sería una realidad de mucho peso ignorar que existen métodos y disciplinas que desde hace muchos años trabajan con las personas normales que tienen problemas en su deseo de evolucionar y que no acostumbran a encontrar respuestas dentro de las ofertas convencionales y algunas de ellas (reconocidas o no) ofrecen técnicas que desvelan al ser humano su propio funcionamiento en el sentido de “darse cuenta” o tomar consciencia.

En este libro un objetivo importante ha sido potenciar un principio de realidad para conocer nuestro propio funcionamiento. Constituye para mí una diferencia básica con otros textos y trabajos, ya que es la diferencia entre dar consejos o dar herramientas de trabajo.

No he buscado centrarme en la patología ni en los cuadros descriptivos, para ello ya existen excelentes tratados y manuales técnicos descriptivos, y nada más lejos de la intención de este autor la de convertir este texto en un erudito manual donde se reúnan las causas, justificaciones y sistemas de la terapia. A dicho fin se encaminan muchas de las remisiones que estén al final del libro, para que así el lector pueda investigar respecto a los temas que puedan interesarle o sobre los autores que se dedican a la investigación del proceso terapéutico o de otras técnicas.

Al igual que una paella es la mezcla en proporciones adecuadas de variados y exquisitos ingredientes, he aportado ingredientes de las terapias y del crecimiento personal, perfilando aspectos comunes y compartidos de la terapia, del *counselling*, elementos del coaching (véase su definición en el Capítulo 17), del uso del lenguaje, de la dinámica de grupos, de la inteligencia emocional, de la *psicología orientada a procesos*, de la *programación neurolingüística* (PNL), etc.

Pero, ¿dónde formarse si las formaciones convencionales, aquellas con las que nos lanzamos al mundo profesional no nos dotan de herramientas que nos permitan sentirnos mínimamente seguros en nuestro trabajo? A veces en los cursos y formaciones que colaboro se plantean los casos de pacientes o clientes difíciles. Podemos pensar en que hay casos y situaciones difíciles,

pero puede llegar un momento en que todos los casos sean difíciles porque el difícil lo sea uno mismo. Mi intención es clara: estimular el crecimiento y el equilibrio personal del profesional de la ayuda. Me dirijo a personas jóvenes que se inician y también a los no tan jóvenes abiertos a nuevas aportaciones.

Vivimos momentos en los que se produce la integración de muchos conocimientos o del reconocimiento de las interconexiones existentes entre campos aparentemente distintos del saber humano. Se abren nuevos horizontes y elementos que antes nos parecían divergir hoy parecen relacionarse de una forma insospechada. Por poner solo un ejemplo, en las últimas décadas se ha ido teniendo constancia –y desarrollando consciencia– de cómo la actividad humana ha ido impactando y teniendo repercusión sobre la salud global de la Tierra. De manera similar, cuando yo estudiaba aprendíamos que la capacidad regenerativa y de aprendizaje del cerebro estaban limitados por la edad, y así era un dogma inviolable. Cada día más estudios científicos apuntan hacia cómo el entorno en que vivimos influye en las capacidades y moldea el cerebro, apuntando hacia que el hombre es una *intercreación entre la Biología y la Cultura*\*. Hoy conocemos que el cerebro cambia, cambia con la actividad que realicemos y se habla de neuroplasticidad. ¿Cuántos dogmas más no veremos caer con el paso de los años?

Aunque pudiera parecernos que gozamos de una aparente libertad y poder de decisión en nuestra sociedad, vivimos unas elevadas tasas de estrés. El estrés es como una zarza, en la que nos vamos enredando sin darnos cuenta a medida que nos movemos y cuando tomamos consciencia de que nos hemos enganchado, ya se ha constituido en una jaula donde nuestra capacidad de decidir se anula, donde nos sentimos encerrados, y sin habernos dado cuenta de ello podemos habernos convertido en seres reactivos frente a los estímulos de nuestro entorno. Para darnos cuenta de ello habremos de tomar consciencia de nuestra situación y ese es uno de los objetivos del libro. Consciencia de que vivimos en un mundo muy materialista, consumista y que genera sufrimiento y estrés, siendo este último el disparador de muchos de nuestros malestares, que pueden acabar por convertirse en verdaderos trastornos o enfermedades físicas, psíquicas y emocionales.

---

\* Damasio AR. *El error de Descartes*. Barcelona. Editorial Destino. 1999; Pág. 122.

# PRESENTACIÓN

---

Me gustaría poderme presentar como experto pero no quiero hacerlo. Como alguien dijo una vez, el experto es aquel que tenía miedo a reconocer que no lo sabía todo, ya que si lo llegaba a reconocer no podría llamarse a sí mismo experto. Ese es mi caso.

Me contentaré pues, con decir “que llevo algunos años en este campo” y que sigo mostrándome sorprendido de las cosas que continuo aprendiendo y descubriendo. Algunas veces son cosas nuevas y, muchas veces, cosas conocidas que me son presentadas bajo nuevas perspectivas.

Teniendo la fortuna de poder trabajar como médico psiquiatra, como profesional de la ayuda, como coach individual y de equipos, y también como formador, entiendo que mis trabajos son algo parecido a un camino de ida y vuelta, en el que ayudas a las personas a descubrir y poder elegir entre varias opciones cuando ya creen que las que poseen están agotadas, y muchas otras veces eres tú el que acaba recibiendo aprendizajes del cliente y cuestionando tus propias creencias limitantes. Creo que ninguna otra actividad influye en la psicología y en la vida entera tan hondamente como estas rutinas.

Otro aspecto del ejercicio de la escritura de un libro es algo egoísta. Tiene para mí una gran utilidad: el esfuerzo de detenerme a reflexionar, recopilar, ordenar, en definitiva, pararme a pensar sobre lo que hago. La construcción de un texto es una forma de revisar todo lo que hago en mi profesión, obligándome a identificar fallos y aciertos, aprender de mis errores y convertirse entonces en un impulsor para crear nuevas experiencias.

Siempre me han gustado aquellos libros, de cualquier clase y género, que te enseñan cosas útiles para aplicar en tu vida. Y me han maravillado más aquellos que sin ser específicamente de terapia, como puedan ser los de literatura, me han enseñado también cosas para aplicar en terapia. Hay mucho de esos libros aquí.

Los ejercicios que planteo son solo una propuesta para conocer a través de la experimentación. He convertido este libro en algo así como una caja

de bombones. Dentro de ella no hay dos bombones que sean iguales, todos tienen diferentes formas, olores, sabores, colores o texturas. A algunas personas les gustarán más los de un sabor, a otros les atraerá la forma y a otros la textura o el color. Pero todos son bombones y están contenidos en la misma caja.

Otra propuesta que ofrezco a los lectores es la de poder remitirlo al final de cada con el capítulo al visionado de películas ilustrativas sobre los temas que acaba de leer. “Una imagen vale más que mil palabras”, y la imagen tiene el poder de captar y activar nuestra atención por encima, incluso, de la misma lectura. De ahí haber querido complementar los temas con la magia del cine.

He tratado de no predicar, de no aburrir, sino más bien de orientar, y me he sentido un divulgador. No invento nada, considero mi papel como un traductor de conocimientos especializados y a veces poco accesibles. Me siento algo así como una pequeña antena receptora de alguna información que está presente en el mundo y que la dispone para su uso en una sociedad como la nuestra.

No sé si lo habré conseguido. Dejo entonces para el lector, la respuesta a una de las cuestiones más espinosas y que solo podrá responder después de leer el libro.

¿Le ha sido útil?

¿Le gustó alguno de los bombones?

FRANCISCO VERJANO

## ¿CÓMO HE LLEGADO HASTA AQUÍ?

---

*Profesional de la ayuda:* sujeto que tras muchas conversaciones con los pacientes, es capaz de decir lo que le pasa a él.

PETER SELLERS



Podemos englobar y conceptualizar a las profesiones de ayuda y a sus trabajadores (*helping professionals*) como aquellas profesiones que se dedican al cuidado de las personas, que nutren el crecimiento humano o que abordan los problemas de bienestar físico, educativo, psicológico, intelectual, emocional o espiritual de una persona. En estas se incluyen *la medicina*, la *psiquiatría*, la *psicología*, la *enfermería*, la *psicoterapia* o *terapia psicológica*, el *trabajo social*, la *educación*, el *coaching*, el *entrenamiento* o *desarrollo*

*personal*. A lo largo de este texto voy a llamarlos muchas veces, simplemente, “profesionales de la ayuda”.

## EJERCICIO

De ser el caso, ¿se ha preguntado alguna vez el lector cómo ha llegado o que es lo que ha ocurrido en su vida para que acabara invirtiendo su tiempo sobre el terreno de la ayuda, de la terapia, o del coaching? ¿Qué es lo que nos ha conducido a asumir unas funciones o un rol determinado en nuestra vida? Por rol entenderemos la función que la persona asume en relación al grupo de referencia, ya sea profesional, ya sea social.

Puedo recordar una anécdota en un curso realizado hace varios años y que todavía me hace sonreír. Habíamos realizado una intensa experiencia vivencial y después, durante una sesión grupal, hablábamos sobre nuestros hallazgos y descubrimientos relacionándolos con nuestra implicación en el trabajo como profesionales de la ayuda. Una de las participantes nos explicaba su visión sobre sí misma como profesional de la ayuda y su relación con los pacientes. Recuerdo muy bien lo que decía: “Mientras mis pacientes mejoran, yo en cambio continuo igual, dando vueltas, una y otra vez en el mismo lugar”, para acabar dando un puñetazo en la mesa sobre la que tomábamos notas

Aunque la mujer exponía cómo se sentía ella misma frente a su rol como profesional de la ayuda, también denotaba sus propias dificultades como ser humano, sus problemas. Aquella experiencia activó una reflexión personal. Por cómica que fuera aquella imagen, no dejaba de reflejar una situación que muchas veces se corresponde con la realidad: ¿Hago o enseño a hacer a los demás aquello que yo no me siento capaz de hacer conmigo mismo? ¿No estaría prescribiendo a los otros lo que debería prescribirme a mí, aquello que más precisaba aprender? Muchas veces, el profesional de la ayuda se convierte en un agudo y experto observador de lo ajeno, mientras que mantiene una miope observación sobre lo propio. Por ejemplo, el experto en parejas que se ya ha separado varias veces, la experta nutricionista que padece problemas de bulimia, el experto en ansiedades que esconde miedos inconfesables, etc.

## ¿QUÉ ES UN PROFESIONAL DE LA AYUDA?

*Profesionales que jamás consultan consigo mismos...  
¡Les resultaría demasiado caro!*

PETER SELLERS

Seguramente la misma pregunta de “por qué soy profesional de la ayuda” sea ya de por sí tramposa. Pensar sobre las razones que nos puedan haber empujado hacia el desempeño del rol de ayuda nos enviará hacia la búsqueda de motivos, justificaciones y argumentos que nos expliquen la misma. Nuestra mente se aboca a la búsqueda de razones que nos expliquen la causa de nuestra ocupación, la mente se orienta hacia el pasado y busca enlazar hechos, sucesos, relacionarlos, explicarlos, más no por ello el tipo de pensamiento que se produce es verdadero y fiable en el sentido de encontrar causas y efectos. En esta forma de pensar las “causas”, estas parecen originarse en algo ajeno a nosotros, y pasamos a convertirnos o sentirnos receptores de cosas que han ocurrido.



En cambio, pensar sobre “cómo” he podido llegar a desempeñar este trabajo es una forma mucho más abierta de explorar los caminos que he-

mos transitado para realizar un itinerario. Se abren itinerarios que permiten identificar posibilidades y nos crean consciencia de la multicausalidad de muchas circunstancias de la vida. La realidad del hoy queda convertida en un tema de elección, y sentir que podemos elegir nos permite sentirnos más libres.

La confluencia de factores personales, sociales, culturales, de moda, los modelos cercanos, etc., convergen para configurar un mapa sobre el que nos movemos y tomamos nuestras decisiones. Quizás conocer desde dónde venimos nos pueda ayudar un poco a situarnos frente a nuestro trabajo y nuestro rol.



Dependiendo del momento histórico y social, la figura del profesional de la ayuda ha adquirido diversas tonalidades cromáticas. En ocasiones, tendiendo a verse como algo oscuro, casi secreto; en otras como algo de moda, prestigioso, profesional, e incluso como una nueva y moderna emergencia profesional y laboral.

### **El rol de profesional de la ayuda**

Cuando hablamos del rol nos estamos refiriendo a aquello que somos en función de los demás, a la función que asumimos y desempeñamos en nuestro entorno social, reconocida por nosotros mismos y por los que nos

rodean. El rol aparece como un modelo ordenado de modos de conducta en relación a una determinada posición del individuo en un contexto interactivo, que en este caso será el ámbito de la ayuda. Es la suma de modos de conducta esperados de un individuo, en la que se apoya la conducta de los otros miembros del grupo.

El rol está en función de nuestras propias expectativas, de las expectativas de los demás, y del tipo de *interacción* que se establece entre el *grupo* y *nosotros*.

Como a los chamanes ancestrales, a los profesionales de la ayuda se les concede un lugar privilegiado en nuestra sociedad. Algunas personas consideran al profesional de la ayuda un santo, digno de gran respeto y admiración<sup>(1)</sup>.

Es muy difícil convertirse solo en un mero observador del padecimiento de otros seres y por eso es humano experimentar muchas veces un impulso solidario a ayudar a nuestros semejantes, a tratar de aliviar su sufrimiento, a evitar que alguien se hunda en sus problemas. Nos sentimos útiles por ayudar a otras personas. Curiosamente, ese impulso también se registra en la naturaleza.

Pero en ocasiones este sentimiento humano, solidario, de apoyo y soporte, puede devenir en una insana tendencia a volcarse sobre el cuidado o la ayuda ajena en evitación del propio afrontamiento de las dificultades personales y puede convertirse en una “necesidad de ser necesitado”. Desde nuestra propia perspectiva, acostumbra a ser muy fácil identificar y resolver los problemas de los demás, pero ¿resolvemos con la misma facilidad que aconsejamos a otros nuestros propios problemas?

¿Puede Vd. reconocerse en algunas de las anteriores exposiciones? Sin lugar a dudas que habrá más caminos y razones, todas igual de válidas y respetables, todas igual de efectivas. Conocer las propias nos puede dar un mayor autoconocimiento personal.

Como destacan Eber y O’Brien<sup>(2)</sup>, muchas películas han retratado al profesional de la ayuda y el proceso de la psicoterapia de manera estereotipada. Crean una cierta imagen pública del profesional de la ayuda y de la sesión terapéutica. Casi siempre se presenta al profesional de la ayuda como el sabueso incansable que intenta, a menudo por medios nada con-

vencionales, descubrir el único acontecimiento traumático reprimido que subyace bajo el conflicto emocional, a lo que sigue una curación aparentemente instantánea. Aunque entretenido, este modo de presentar las cosas tiende a resultar más bien simplista, sentimental y novelesco.

Dicho de otra manera, aunque haya tenido hasta el momento la seguridad de actuar desde mi pensamiento sobre las funciones que me son asignada por mi “rol”, en la práctica cotidiana este pocas veces se define con claridad, y en el campo de la ayuda y el cuidado a las personas, es en muchas ocasiones una dilución de funciones que no facilitan nuestra intervención, sino todo lo contrario, nos enturbian y dificultan el trabajo a realizar.

## FACTORES PERSONALES

*Las grandes decisiones de la vida humana están, por lo general, más relacionadas con los instintos y otros misteriosos factores inconscientes que con la voluntad consciente y la sensatez bien intencionada.*

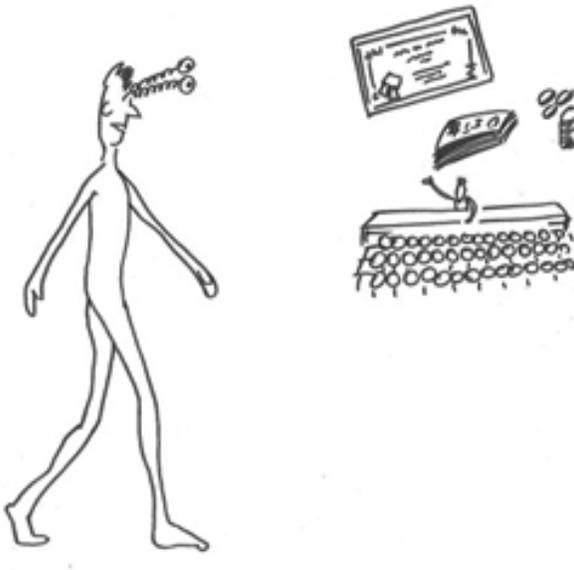
C.G. JUNG

Podemos hablar de las *expectativas* o *satisfacciones* que espera lograr aquella persona que se forma y trabaja como profesional de la ayuda: La probable independencia laboral, la satisfacción económica, la variedad de su trabajo, el posible reconocimiento y prestigio, el desarrollo y satisfacción emocionales, el enriquecimiento de experiencias y realización personales pueden formar parte de este bagaje.

Si entendemos como *motivaciones funcionales* o más sanas, aquellas que nos ayudan a mejorar y crecer como seres humanos, identificaremos la curiosidad y el carácter inquisitivo, la capacidad de escuchar y de conversar, la empatía y la comprensión emocional. Estar familiarizado con los propios sentimientos promueve una naturalidad, una legitimidad que según se ha demostrado, a su vez propicia el desarrollo y la curación psicoterapéutica de los demás<sup>(3)</sup>, la capacidad de introspección, la capacidad de aceptación<sup>(4)</sup> la tolerancia de la ambigüedad, la capacidad de dar calor humano y aten-

ción, la tolerancia de la intimidad, la comodidad frente al poder, la capacidad de reír, constituyen elementos sanos en la relación terapéutica.

Por otro lado y como *motivaciones disfuncionales* o menos sanas, figurarían las perturbaciones emocionales, el enfrentamiento indirecto de los propios problemas de la vida, la soledad y el aislamiento, el deseo de poder, la necesidad de amor, la rebelión indirecta, los factores relacionados con la familia de origen, las experiencias emocionales tempranas, y las características de los padres (conyugales, etc.). La “necesidad de ser necesitado” sería el núcleo insano por el que una persona precisaría afirmar su “utilidad” ayudando siempre a los demás.



## Factores socioculturales e históricos

Muchos caminos conducen a emprender el ejercicio de la psicoterapia. Entre quienes la practican<sup>(5)</sup> en Estados Unidos, hay aproximadamente 29.000 psiquiatras, 26.000 psicólogos internos, 31.000 asistentes sociales psiquiátricos, 10.000 enfermeras psiquiátricas y más de 10.000 consejeros diversos, poseedores de gran variedad de títulos, entre ellos los de Doctor en Medicina, Doctor en Filosofía, Doctor en Psicología, Doctor en Educa-

ción, Licenciado en Trabajo Social, Licenciado en Ciencias y Licenciado en Filosofía y Letras. La formación obligatoria o necesaria abarca desde dos años hasta más de ocho, además de varios miles de horas de experiencias supervisadas tras la licenciatura, necesarias para la obtención del título o el reconocimiento estatal. Los profesionales de la ayuda en activo siguen una amplia variedad de orientaciones o puntos de vista teóricos, que abarcan desde el modelo cognoscitivo y breve al psicoanalítico y prolongado.

Es muy dificultoso recoger datos (falta de un registro oficial y común a todo el territorio nacional) sobre el número total de profesionales que pueden estar dedicándose a la ayuda en nuestro país, tanto en el ámbito público como privado. El estudio más fiable que existe se encargó a una empresa privada<sup>(6)</sup>. Daré unas cuantas cifras como aproximaciones:

- En cuanto a psicólogos, específicamente se han contabilizado un total de 12.641 que realizan actividades relacionadas con la psicología clínica en toda España, de los cuales 4.663 trabajan en el ámbito público (36,89%) y 7.978 en el ámbito privado (63,11%).
- En cuanto a psiquiatras, se calcula la existencia de seis por cada 100.000 habitantes. Existe muchas diferencias en la Unión Europea, desde Suiza, donde hay 30 psiquiatras por cada 100.000 habitantes hasta los tres que tienen que repartirse los albaneses.
- En cuanto a enfermería, en la Unión Europea, según datos de la Organización Mundial de la Salud recogidos en el *Informe sobre recursos humanos sanitarios en España y la UE* realizado por el Consejo General de Enfermería, hay un total de 1.621.903 médicos y 3.965.327 enfermeras, por tanto podemos hablar de que Europa cuenta con 5.587.230 profesionales sanitarios velando por la salud de los 490.468.964 de ciudadanos que viven en dicho entorno. La media europea de médicos por cada cien mil habitantes es de 330, y la cantidad de enfermeras por ese mismo volumen de población es de 808, mientras que en España la cifra es de 445 y de 531, respectivamente.
- En cuanto a datos de los profesionales del Trabajo Social, en el momento actual España cuenta, aproximadamente, con 4,4 trabajadores

sociales por cada 100.000 habitantes. según datos del Consejo General de Colegio de Trabajadores Sociales, de un total aproximado de 42.000 profesionales en todo el territorio español, a finales del 2004, el 60%, aproximadamente se encuentran colegiados y cada año se gradúan en las diferentes escuelas 3.000 nuevos profesionales.

Existen, además, grandes disparidades en estas cifras en cuanto a las Comunidades Autónomas.

No existen datos respecto a otros perfiles profesionales en los que también las funciones de ayuda son un centro de atención. En cuanto al coaching, tampoco existen datos referidos a estos profesionales.

## **Eficiencia**

La desmitificación de la práctica de la psicoterapia ha provocado un examen más exhaustivo de su utilidad. Conocer y popularizar hasta llegarse a “normalizar” la práctica de la psicoterapia o el coaching también ha conducido hacia análisis más específicos y económicos de su rentabilidad. Hoy comienza a exigirse a los profesionales de la ayuda una justificación de la efectividad y la eficacia de su tratamiento.

## **Elección de orientaciones y modelos de trabajo**

Hablando sobre los modelos (entendidos como sistemas que representan partes de la realidad), una persona tan relevante en nuestro mundo como ha sido Albert Einstein dijo en su libro *El significado de la relatividad*, que “la única justificación para nuestros conceptos y sistemas conceptuales es que nos sirven para representar lo complejo de nuestras experiencias. Más allá de esto, no tienen ninguna legitimidad”.

Apoyarnos en orientaciones y en modelos nos sirve para la familiarización con el conjunto de presupuestos sobre la naturaleza y el comportamiento humano, abordando las dicotomías entre:

- Los problemas y el libre albedrío y el determinismo.
- La naturaleza y la educación.