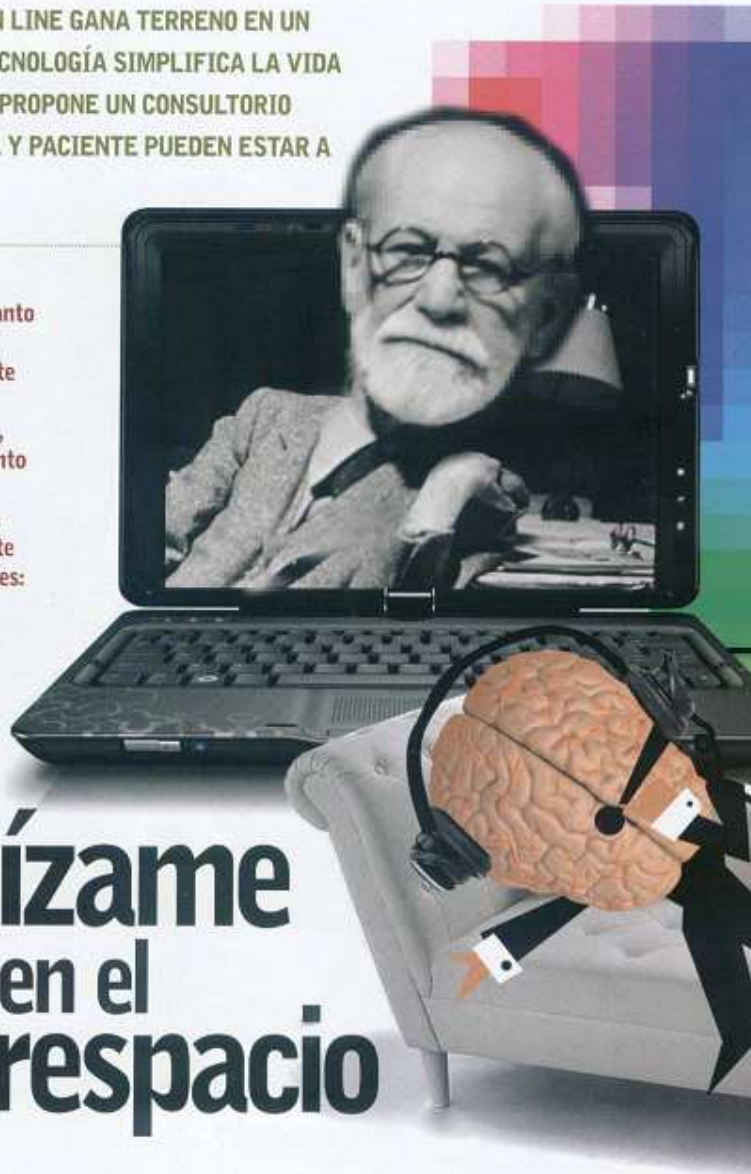


Para poder leer el artículo con comodidad, visualizar el documento al 200%

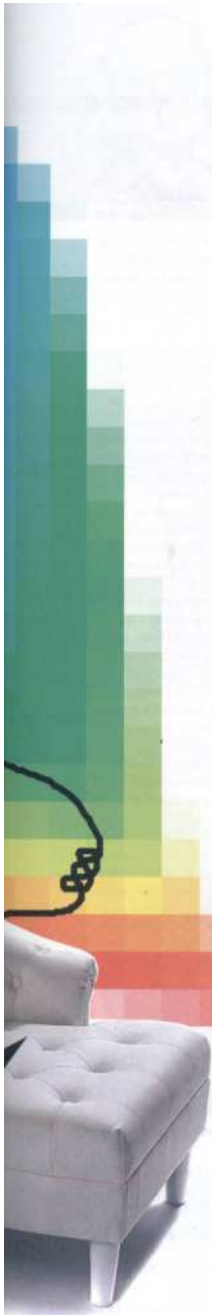


LA PSICOTERAPIA ON LINE GANA TERRENO EN UN MUNDO DONDE LA TECNOLOGÍA SIMPLIFICA LA VIDA DE LAS PERSONAS Y PROPONE UN CONSULTORIO DONDE PROFESIONAL Y PACIENTE PUEDEN ESTAR A OCÉANO POR MEDIO

El psicoterapeuta que tanto le costó encontrar y con el que logró una excelente conexión se fue a vivir a Dinamarca. El problema, que en un primer momento parecía insalvable, tuvo solución. Una vez más la tecnología llega al rescate para ofrecer sus bondades: la terapia on line.



Analízame en el ciberespacio



Si bien la terapia psicológica virtual se realiza desde hace tiempo en distintas partes del mundo, en Uruguay es una práctica relativamente nueva. Algunos expertos la ven como un recurso válido únicamente para salvar la distancia física que por algún motivo se impuso entre el psicólogo y el paciente, pero otros la adoptan como una nueva modalidad con grandes ventajas, que sólo debe ser elegida por el paciente y que puede ser una herramienta muy beneficiosa para abordar casos en los que la terapia presencial puede plantear obstáculos, como pacientes con agorafobia, personas que han quedado sordas o con parálisis y durante períodos posoperatorios.

Como toda novedad, las dudas y reticencias aparecen en primer plano. Mientras tanto, unos cuantos especialistas y pacientes a quilómetros de distancia se citan semanalmente frente al monitor para dar comienzo a una nueva sesión.

DE UN LADO DEL CIBERESPACIO, la paciente sale del agua verde de Río de Janeiro donde está pasando las vacaciones con su familia, para seguir desde su laptop el tratamiento con su especialista sobre las decisiones importantes que está por tomar. Del otro lado, el psicólogo después de poner el almuerzo de los chicos en el horno, se dirige a su escritorio a la hora pactada para encontrarse vía Skype con su pacientes. La comodidad y flexibilidad que plantea la ciberterapia —que también puede hacerse a través del chat, el chat de voz o el mail— no deja dudas.

La terapeuta familiar sistémica Ana Leopold maneja la psicoterapia on line desde hace siete años, cuando su socia Martha Naranjo, con quien hacía muchos años trabajaba en equipo y ambas habían fundado el Instituto Uruguayo de la Familia (Iudefa), se fue a vivir a España. Querían seguir trabajando juntas tanto en la clínica como en el área de formación. Frente a esa situación, el esposo de Martha tuvo la idea de que en tiempos en los que la comunicación virtual llegaba a pasos agigantados, continuarán la sociedad a través de videoconferencias. Desde entonces, las especialistas trabajan en co-terapia, Martha on line y Ana en forma presencial. La tecnología que utilizan es Skype (software para realizar gratuitamente llamadas a través de Internet con video y sonido). "Los pacientes que consultan, en general, están cómodos, aceptan esta modalidad sin ningún tipo de objeciones. Les parece una novedad muy bienvenida", afirmó Leopold a galería vía mail. "No nos hemos planteado que sea un medio de marketing, sólo es una forma que se intentó y sirvió. Trabajamos igual que hace 15 años".

En esta modalidad siempre hay una terapeuta presente por lo que el paciente es captado en toda su dimensión, tanto verbal como gestual. Por otro lado, como terapeutas sistémicas, Leopold y Naranjo durante las sesiones conversan, por un breve período en el que el paciente queda fuera de la sesión, sobre el trabajo que se viene realizando y se comunican posturas y gestos del paciente.

COMUNICACIÓN NO VERBAL. La principal interrogante que aparece cuan-

do se compara la terapia cibemética con la modalidad tradicional cara a cara es la carencia de la comunicación gestual, que refuerza y agrega mucha información al parlamento hablado. Algunos psicólogos uruguayos que lo ponen en práctica sostienen que este sistema no es una panacea, no tiene los beneficios suficientes como para sustituir a la terapia presencial, y funciona como una alternativa menos mala a la de abandonar la terapia por cuestiones de fuerza mayor. Incluso la cámara parece no ser suficiente para captar la totalidad de la persona. El escollo únicamente se puede salvar cuando las sesiones virtuales se llevan a cabo entre paciente y terapeuta que ya se conocen personalmente. La pérdida puede ser menor, puesto que el especialista distingue los distintos tonos de voz, los gestos y las pausas de su paciente.

Entonces, ¿por qué mantener una terapia on line a quilómetros de distancia si no es lo más recomendable? Un paciente en terapia que debe viajar a Sudáfrica, por ejemplo, tiene una de las siguientes opciones: a) encontrar un psicólogo en Sudáfrica en poco tiempo, con quien el idioma no sea una traba, que conozca su idiosincrasia y que logre una empatía; b) hacer el duelo que significa abandonar el tratamiento y el psicólogo de hace varios años; c) mantener la terapia con su psicólogo vía Internet. Ante la situación planteada, varios especialistas —incluso los que consideran que la terapia on line tiene carencias— aconsejarían la opción C.

En algunos sitios web donde se promociona la atención psicológica on line declinan atender casos de menores de edad, personas con depresión o con perfiles suicidas. Sin embargo, especialistas opinan que hay niveles donde la contención juega un rol muy importante. Esa contención a veces se puede hacer muy bien on line y otras veces quizás no. Todo depende de la dupla paciente-terapeuta más que otra cosa.

De hecho, de este punto es de donde parte toda relación terapéutica, pues la psicoterapia es un asunto muy particular. No todo psicólogo está en condiciones de hacer todo tipo de terapia y tampoco todo paciente está en condiciones de acep-

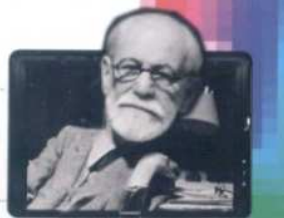
tar todo tipo de terapia. Con esta modalidad puede suceder lo mismo. La psicoterapia on line puede no ser adecuada para todos.

CON PÁGINA WEB. La terapeuta del comportamiento (cognitivo-conductual) uruguaya Viviana Vaisenberg acaba de crear el sitio web terapiaonline.com.uy. En ella no sólo promociona su consultorio para terapia presencial sino que ofrece sus servicios on line, por mail y por teléfono, aunque considera al mail como un primer paso de acercamiento al tratamiento. Para Vaisenberg, la objeción de que en la terapia on line la comunicación no verbal no está presente quedó desestimada desde el inicio. Una vez tuvo un profesor y terapeuta que era ciego. Al principio dudó sobre si una persona que no la veía podía hacerle terapia. Después de la primera sesión las dudas se esfumaron.

Para esta especialista, la mayor ventaja que tiene la terapia on line es que nadie se queda sin ayuda psicológica si lo necesita. Y los ejemplos de esto abundan en su consultorio. Tiene un paciente que vive a cinco horas de la capital. En un momento venía a Montevideo por otros asuntos y se quedaba a la terapia. Ahora ya no tiene que venir y la forma que encontraron para no cambiar de terapeuta fue vía Internet. "Una vez que uno genera un vínculo con una persona no lo quiere cortar, no quiere empezar todo de vuelta. Yo soy terapeuta del comportamiento. En el interior le implicaría hasta cambiar de corriente. Por ejemplo, ir con un psicoanalista que sigue una orientación diametralmente diferente", afirmó. Otra de sus pacientes está perdiendo la audición, y comunicarse por lenguaje de señas aún es complicado para ella. Ya lo estuvieron hablando, y van a continuar con la terapia, que es fundamental en este momento de su vida, por chat.

Para esta psicóloga el contacto on line puede ser una forma de acercarse a personas que necesitan analizarse pero por diversos motivos no se animan, como los que mantienen el prejuicio contra los psicólogos o los que sufren de un alto grado de timidez o incluso de agorafobia. Estás personas tal vez se

Lo que opina la academia



"Casi siempre la postura de la mayoría de los clínicos es de cautela porque sabemos que se puede hacer bien pero también sabemos que se puede hacer daño. No es miedo, es cuidado, para que sean cosas productivas", opinó la directora del Departamento de Teorías Psicológicas y Psicología Clínica de la Universidad Católica del Uruguay, María Luisa Blanco.

La primera recomendación que hace la experta tiene que ver con la naturaleza de Internet. "Hay gente muy bien intencionada, con mucho conocimiento, hay gente muy mal intencionada y hay gente sin mucho conocimiento. En ese sentido, se debe tener cuidado de hacer las verificaciones de que los sitios y las personas sean verídicos y adecuados a lo que uno pretende. Más en este caso en que lo que está en juego es más que sólo el dinero".

La falta de investigaciones sobre este tema es lo que motiva que el mundo académico todavía se mueva con cautela a la hora de dar una opinión. Blanco asegura que hay algunas investigaciones y que se están poniendo en marcha otras que abordan desde las cosas básicas como la cantidad de sitios que hay, el tipo de ayuda que se puede dar por este medio, o el tema del tiempo diferido. "Hay un tiempo diferido entre una comunicación y la otra y uno no ve la reacción de la otra persona en el momento en que está entregando esa comunicación".

Otro tema que se espera sea investigado es el relacionado con los encuadres, que son los marcos del vínculo terapéutico: lugar, día y hora. "La variación del encuadre afecta psicológicamente al paciente porque las constantes que ya están estudiadas facilitan determinados procesos, lo cual no quiere

decir que haya nuevas variables del encuadre que sean mejores, que faciliten más. No lo sabemos todavía. Además, nosotros mismos nos tenemos que preparar para manejar esas variables. Hay mucho que aprender y que conocer".

Los temas de investigación pendientes continúan, como qué tipo de consultas son las que más se hacen por Internet, y qué tipo de respuestas o técnicas pueden ser las más eficientes a través de este medio, si es que hay diferencias entre este medio y el convencional.

"En general, el pensamiento que hay es que sirve un poco más para la orientación psicológica a personas que no tienen un trastorno grave, sino que son situaciones de vida o emocionales. Se puede pensar que ese tipo de trabajo puede funcionar mejor on line que el otro, que se apoya mucho en el vínculo y en el encuadre. Pero no se sabe si es así. A lo mejor las investigaciones dan que para la esquizofrenia es mejor on line porque hay personas que tienen ciertas inhibiciones y que a través de la computadora les resulta más fácil la conexión con su mundo emocional y con su interior. En definitiva, eso es lo que busca la terapia. Lo más importante no es el vínculo con el terapeuta sino el vínculo de la persona consigo misma".

En resumen, la experta sostiene que "hay que mirarlo con muy buenos ojos porque es una situación que de verdad abre puertas. Lo que yo veo como más favorable es que da la posibilidad de contactar con especialistas. De repente el especialista en tal cosa que es mi problema está en Mozambique, entonces Internet es una gran posibilidad. Y si yo me quiero especializar en los vínculos familiares de los harenes, acá no voy a tener muchas oportunidades. Internet tiene mil posibilidades".

animen primero chateando, luego a hablar por la computadora, después instalan la cámara y un día están sentados en el sillón del consultorio. También puede ser una gran herramienta para las personas que han sido sometidas a una cirugía. Durante el posoperatorio el apoyo psicológico puede ser fundamental. O para las personas con parálisis, para quienes el traslado representa una gran complicación.

Vaisenberg coincide en que no es una modalidad para todos. "Ni la terapia on line es para todos, ni la terapia presencial es para todos,

ni hacer terapia es para todos. La persona tiene que ir buscando la modalidad que mejor le queda. Lo tiene que elegir el paciente". Incluso la adaptación o no al ciberespacio puede variar según las corrientes de la psicología.

En Argentina, los especialistas han dado un paso más en este sentido. El psiquiatra Carlos Pachuk, presidente de la Federación Argentina de Psicoanálisis de las Configuraciones Vinculares y profesor en la Universidad de Ciencias Empresariales y Sociales, lleva adelante un plan piloto de terapia de grupo

on line, según un artículo publicado por la revista argentina "Oh la lá" de setiembre, que asegura que es un invento argentino. Desde mediados del año pasado, el grupo se encuentra virtualmente a través de un programa especialmente diseñado para este fin.

Tanto los que mantienen cierto recelo frente a esta modalidad como los que la utilizan sin grandes cuestionamientos coinciden en que la psicoterapia on line puede tener los mismos éxitos y fracasos que la terapia cara a cara.

CAROLINA VILLAMONTE