

MI TRAYECTORIA CLINICA Y ADLERIANA
Juan José Ruiz Sánchez, Úbeda (Jaén, España) . 5-Mayo, 2006

En España los adlerianos somos minoría. El panorama de la psicología y la psiquiatría pública y universitaria está dominado por los enfoques cognitivos-conductuales y biológicos como exponentes del supuesto “buen hacer científico” y de las “terapias basadas en la evidencia”.

Como la mayoría de los psicólogos españoles, mi formación inicial se basó principalmente en las tendencias cognitivas-conductuales, con las que comencé a trabajar clínicamente hace ahora unos veinte años. Con este enfoque, al igual que otros psicólogos con otros distintos, coseché importantes éxitos y fracasos; pero sobretodo me planteé ciertos interrogantes que no satisfacían esas teorías. Algunos de estos interrogantes tenían que ver con el sentido de los síntomas en el momento en que aparecían en la vida del paciente, la relación con su personalidad y el contexto de su vida; cuestiones que solo eran respondidas parcialmente por las teorías cognitivas y del aprendizaje, aludiendo a determinados componentes de vulnerabilidad personal y una historia, un tanto amorfa, de aprendizaje. Otro más era si estas teorías tenían o no coherencia con mis valores y concepciones de la vida, y también que llevaba a un psicólogo o psiquiatra a elegir un enfoque clínico determinado; cuestión que por cierto, encontré años mas tarde al comenzar al leer detenidamente la obra adleriana (Ansbacher y Ansbacher, 1959).

“Tan pronto como un sistema científico es ofrecido al mundo atrae a los individuos, tanto legos como científicos, que tienen una tendencia mental semejante al autor del sistema, y les proporciona un fundamento científico para su actitud hacia la vida que ellos habían alcanzado previamente. Cuando un sistema científico sanciona desviaciones sociales, la unidad de la personalidad de su autor y el sistema aparentemente lógico, por mas chapucero que pueda ser, desvía a los individuos de una tendencia similar de la mente, a mirar como normales sus propias desviaciones sociales, una vez que han sido sancionadas de esta manera” (Adler, en Ansbacher y Ansbacher, 1959; pag.255)

Con la anterior inquietud, mi dirección fue encontrar respuesta en otras teorías psicológicas (psicodinámicas, sistémicas, constructivistas, eysenckianas, integrativas, etc.), en las que hallé aspectos interesantes, pero un tanto inconexos. En este contexto, hace ahora unos doce años, comencé a leer e interesarme por la psicología adleriana; encontrando en ella muchas respuestas a mis inquietudes: Una teoría y una practica holista que entiende a la persona como enfocada unitariamente hacia metas finalistas

conscientes e inconscientes, una teoría que recoge aspectos cognitivos, emotivos, conductuales y motivacionales de manera coherente y comprensiva, que tiene como horizonte ético y saludable la cooperación humana y la democracia activa diaria. Paralelamente, a este creciente interés, he continuado interesado por expandir los horizontes de la psicoterapia cognitiva (Ruiz, 1994; Ruiz e Imbernón, 1999; Ruiz y Cano, 2000; y Ruiz y Cano, 2002), las psicoterapias integradoras (Ruiz y Cano, 1999; Ruiz y Cano 2001; y Ruiz y cols. 2002; web “Psicoterapia y Salud Mental”); así como aspectos diversos del campo de la salud mental (Ruiz y cols.2002).

Con este encuentro, surge así una atracción hacia la psicología adleriana, un enamoramiento si se quiere, desde el que ya no solo me interesa el síntoma, las creencias o la conducta específica de una persona; si no el sentido del síntoma en la orientación global de su vida hacia metas finalistas, el sentido de su vida, y la contribución que hace a la vida en común.

Actualmente mi trabajo como psicólogo clínico lo realizo en un equipo de salud mental del Servicio Andaluz de Salud, en Úbeda (Jaén, España), donde trabajo y colaboramos varios psiquiatras, psicólogos, asistentes sociales, enfermería y auxiliares de formación dispar; lo que podría verse como un inconveniente, o como una ventaja, según me interese (espero y deseo que no) “dominar” o “enriquecerme” (espero y deseo que sí). Mi trabajo como psicólogo, adlerianamente orientado, consiste en dirigir mis esfuerzos en dos direcciones: Por un lado difundir, aclarar malentendidos, actualizar y dar a conocer lo mas ampliamente posible la psicología adleriana a través de la primera página web íntegramente dedicada a la psicología adleriana en lengua española (“Psicología y Psicoterapia Adleriana”) y diversas publicaciones (Ruiz, Oberst y Quesada, 2006; Oberst, Ruiz, León e Ibarz, 2006 y Oberst y Ruiz, 2006); y por otro, la incorporación en mi practica clínica de la psicoterapia adleriana con niños y adultos, con terapia individual, familiar y grupal. Además, y esto es muy importante en mi trayectoria profesional, he tenido la suerte de contactar y colaborar con la Dra. Úrsula E. Oberst, psicóloga adleriana residente en España y autora de importantes trabajos a nivel internacional (p.e Oberst y Stewart, 2003); quizás la máxima autoridad en este momento en el ámbito hispano-parlante sobre psicología adleriana.

¿Y qué me aporta, en suma, la psicología adleriana?. Al menos respuestas mejores a las siguientes cuestiones:

-Un modelo integrador coherente de lo cognitivo, lo emotivo, lo conductual, lo motivacional y lo social, que en mi opinión es el enfoque psicológico mas completo que existe y que posiblemente sea el enfoque integral del futuro de la psicología, o al menos eso desearía.

-Una apuesta ética por el Sentimiento de Comunidad (interés social, solidaridad, mejora de las condiciones de la vida en común, etc) que va mas allá del solipsismo de cualquier enfoque clínico

-Una forma de trabajar que me recuerda la necesidad de actuar con mas tolerancia ante diversas cuestiones: (1) Aceptar mejor los límites propios y ajenos, (2) Respetar mejor otras formas de hacer psicología y psicoterapia, (3)No alegrarme en demasía de mis éxitos clínicos, ni entristecerme desmesuradamente con los fracasos terapéuticos,(4) Tener una mejor comprensión de la finalidad de la conducta propia y ajena y (5) Sentirme satisfecho y mejorar en lo posible, de forma colaboradora, las condiciones de la vida de las personas con las que me relaciono, (6) Perdonar mejor los propios errores y los ajenos con disposición de enmienda, cuando es posible, y (7) Recordar que mi vida y la ajena son valiosas, con sentido, cuando colaboramos por mejorar las condiciones de la misma, cada uno desde sus intereses y trabajo particular.

Con todo, no soy mas que un hombre corriente, ni inferior, ni superior a otros, con algunas virtudes según algunos, con defectos según otros. Soy consciente de que el mas humilde barrendero, agricultor, o la persona con el trabajo “socialmente peor valorado” contribuye o puede contribuir tanto como yo a que nuestra vida en común tenga sentido.

Bibliografía:

A) Psicoterapia Cognitiva:

- Ruiz, J.J : Fundamentos de Psicoterapia Cognitiva. A Demanda. Jaén, 1994.
- Ruiz, J.J e Imbernón, J.J : Sentirse mejor. Como afrontar los problemas emocionales con la terapia cognitiva. 2ª Edición. Fundación, Jaén, 1999.
- Ruiz, J.J; Cano, J.J e Imbernón, J.J : Psicoterapia Cognitiva de Urgencias. R&C Editores, Jaén, 2000.
- Ruiz, J.J y Cano, J.J : Manual de Psicoterapia Cognitiva. R&C Editores, Jaén, 2002

B) Psicoterapia Integradora:

- Ruiz, J.J y Cano, J.J: Las Psicoterapias. Introducción a las Orientaciones Psicoterapéuticas para Profesionales Sanitarios. A Demanda; Jaén, 1999
- Ruiz, J.J y Cano, J.J: Psicoterapia por la Personalidad. R&C Editores, Jaén, 2001
- Ruiz, J.J ; Cano, J.J; Luján, J.E; Imbernón, J.J; Barbudo, F y Perez, M: Trabajando los Sueños en Psicoterapia. R&C Editores, Jaén, 2002
- Ruiz, J.J y Cano, J.J: Protocolos multimodales de evaluación e intervención de los procesos mentales. R&C Editores, Jaén, 2002.
- U. E: Obert y J.J. Ruiz: Lo que significan tus sueños. Barcelona.2006(En proceso de publicación)

C) Psicología Adleriana:

- Adler, A: Teoría psicológica y estilo de vida. En Ansbacher, H y Ansbacher, R: La Psicología Individual de Alfred Adler, Troquel, Buenos Aires, 1959.
- Oberst, U y Ruiz, J.J: La Psicología Individual de Alfred Adler. Lima, 2004 (en prensa para próxima publicación).
- Obert, U. y J.J. Ruiz: Lo que significan tus sueños. Barcelona.2006 (En proceso de publicación)
- Oberst, E. y Stewart: Adlerian Psychotherapy An Advanced to Individual Psychology. Brunner-Routledge, 2003.
- Ruiz, J.J; Oberst, U y Quesada, A.M: Estilo de Vida. Tu orientación consciente e inconsciente en la vida. Paidós, Barcelona, 2006

-Obert, U. y J.J. Ruiz: Lo que significan tus sueños. Barcelona.2006 (En proceso de publicación)

D) Webs:

-Psicoterapia y Salud Mental:

<http://www.cop.es/colegiados/GR00724/Juan.htm>

-Psicología y Psicoterapia Adleriana:

<http://www.cop.es/colegiados/GR00724/adler/ADLER.html>