

COSECHA PROPIA / HISTORIAS

AL DIVÁN POR ZOOM

LOS ENTRETRELONES DE LA SICOTERAPIA ONLINE



Credito: Freepik

Pacientes más agobiados y habladores. Psicoterapeutas que sin querer exponen parte de su intimidad. La descentralización y necesidad de hacer terapia psicológica ha aumentado la demanda y la forma en que se concebía la terapia entre cuatro paredes. Desde hace seis meses, la pandemia ha obligado a buscar momentos de intimidad a través de una pantalla de celular y computador. ¿Cómo será la desescalada terapéutica? Expertos y pacientes analizan estos seis meses de teleterapia.

POR TAMY PALMA

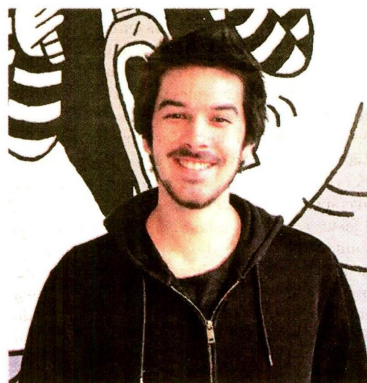
Cuando Rafael Fernández (27) se pone muy nervioso frente a la pantalla de su computador, conscientemente dirige toda su tensión hacia la parte baja de su cuerpo; zapatea, mueve sus piernas y encoge los dedos de los pies. El plano americano de las videollamadas que hace a través de Hangout para entrar a sus sesiones de sicoterapia, resguarda esos espacios incómodos – tal como él les llama – que surgen cuando el tema que aborda junto a su psicóloga lo descoloca o lo desarma. La digitalidad lo ayuda a mantener cierto control: qué es lo que se ve de él y qué es lo que él quiere que se vea.

Desde mediados de marzo, cuando el coronavirus se propagó en Chile, Rafael tuvo que cambiar abruptamente su rutina de hace tres años, en la que iba todos los lunes a una luminosa consulta en Providencia, para tener sesiones de sicoterapia tan solo haciendo un par de clics. "Igual es raro; ahora ella ve mi pieza, desde donde hago mi terapia, cosa que puede etregarle información sobre cómo soy y cómo vivo", reflexiona Rafael.

Pese a la intromisión que implica la terapia *online*, poder tener un acompañamiento psicológico en tiempos de incertidumbre es importante. Recientemente la Achs junto a la Universidad Católica publicaron el estudio "Termómetro de la Salud Mental en Chile". El documento da cuentas no solo de la falta de información respecto a las cifras en esta materia, sino que también es elocuente en sus preocupantes resultados: el 49% de las personas entre 21 y 68 años en el país evalúan que su estado de ánimo actual es peor o mucho peor en comparación con la situación anterior a la pandemia. El 44% dice que no están durmiendo como lo hacían habitualmente, y el 55% de los encuestados afirma sentirse constantemente agobiado y tensionado.

"Retomé mi terapia ahora, porque me vi superada. Si bien no me he contagiado, el temor a hacerlo, viviendo con mis papás que son de la tercera edad, me ha angustiado a niveles que ni yo conocía", cuenta Catalina Vergara (37) que además detalla que desde que hace teleterapia, el ritual de ir hacia la consulta ha sido reemplazado por buscar un lugar

privado y silencioso dentro de su casa, aunque no siempre lo consigue. "Eso ha sido lo más complejo. Sin dudas que interviene en el proceso terapéutico."



Archivo personal

En la foto Rafael Fernández.

Fecha: 08-10-2020
Medio: Revista The Clinic
Supl.: Revista The Clinic
Tipo: Noticia general
Título: **AL DIVÁN POR ZOOM: LOS ENTRETRELONES DE LA SICOTERAPIA ONLINE**

Pág.: 27
Cm2: 723,2
VPE: \$ 1.278.581

Tiraje: 14.700
Lectoría: 131.036
Favorabilidad: ☐ No Definida

co", dice la psicóloga Rocío Andrade. La privacidad es lo primero que tienen que considerar los pacientes que deciden adecuarse a la modalidad *online*.

Maria Isabel Salinas, directora del Centro de Psicología Aplicada (CAPs) de la Universidad de Chile, que actualmente cuentan con cerca de 50 profesionales atendiendo de manera digital, afirma que "algo que provocó la teleterapia y algo por lo que hay que trabajar mucho todavía, porque nadie se ocupó antes de aquello, es que se logró descentralizar el psicoanálisis". La búsqueda, la variedad y el encuentro entre un psicólogo y paciente es algo que puede resolverse hoy, en un punto de quiebre ocasionado por la pandemia, a través de una red digital. "Para quienes trabajamos

conectar emocionalmente con el otro. Por lo mismo, ante la idea de sostener la teleterapia con todos por igual y para siempre, es algo a lo que se niega rotundamente: "Esto es funcional, pero no creo que nos podamos llegar a acostumbrar. Es bueno, es maravilloso, pero no reemplaza ni es tan acogedor como verse en vivo".

BUSCANDO UN POCO DE INTIMIDAD

"Llevó cuatro años yendo a terapia y siempre he visto a mi psicóloga como una persona muy seria, muy distante y que si bien me ha ayudado mucho -y por eso sigo yendo- era difícil abrir espacios que me hicieran humanizarla más porque no me permitía ahondar

ca se han visto en persona. "Yo no conozco a mi psicóloga personalmente; no sé si es baja, si es alta, no sé sus dimensiones", dice Catalina Rojas (35). Ella es profesora y actualmente vive con su marido con quien tienen una hija de dos años. En mayo se vio superada por la pandemia, la cuarentena y con la exigencia laboral. Entonces pidió una hora en un centro de psicoterapia. "La verdad es que me acostumbré rápido a conversar con ella y tener un ritmo común. Me resulta cómodo, y más de lo que imaginaba, tener terapia *online*, aunque también creo que hay aspectos negativos como que se pierde cierta privacidad que en la consulta está garantizada o que a veces sí me dan ganas de conocerla y ponerle cuerpo a esto que es *online*", dice.

A María Paz Alvarado (33), geógrafa, le pasa algo similar: "Partí la teleterapia en abril y me ocurre que hay cosas cotidianas de pareja que quiero conversar sin que nadie escuche, pero nunca sé si hablo muy fuerte y si se escucha en toda la casa, entonces pierdo un poco el foco de lo que hablo y de cómo lo hablo. Al final, por pudor, termino hablando menos de lo que quisiera", afirma.

Sobre la inevitable intromisión de la cotidianidad en la teleterapia, la psicóloga Ana Balbontín cuenta que la privacidad, un lujo de pocos, fue clave en la determinación de ciertos pacientes al momento de dejar o seguir el proceso terapéutico: "Hubo gente que no quiso entrar a la terapia *online* por diversos motivos; desde mamás con hijos más chicos y maridos que trabajan mucho; gente que no tenía espacio físico para tener privacidad; y obviamente gente que quizá no estaba tan entusiasmada con el tratamiento y vieron acá una posibilidad de zafar. De esos últimos, algunos volvieron. Y lo que tengo hartito son pacientes nuevos. Yo diría que hoy existe una gran necesidad de hacerse terapia".

¿PUNTO DE (NO) RETORNO?

"¿Qué ganas de saludarla con un abrazo!", dice automáticamente Catalina Rojas cuando habla sobre un encuentro hipotético con su psicóloga -a la que nunca ha visto en persona-. "En la consulta uno ve un personaje que solo te escucha, te da feedback y te vas, pero con la terapia *online* hay otros elementos que han hecho que incluso me relaje al hablar. Ha sido una experiencia muy positiva con mi psicóloga", dice.

El recuento es positivo. En seis meses, cuenta la psicóloga Ana Balbontín, se acostumbró fácilmente a la modalidad *online*, pero el ánimo no está precisamente puesto en mantenerlo en el largo plazo: "Nunca me pareció tan raro. Me adapté a las plataformas que mis pacientes preferían, y ha ido bien. Ha sido una experiencia distinta, positiva, pero no tiene la profundidad de la terapia que sigue su curso. Funciona y anda con particularidades, pero espero poder volver a la consulta". Jorge Lavanderos, en cambio, tiene una perspectiva de paciente que al parecer se contraponen con la idea de ir a un espacio físico para seguir con sus sesiones: "A mí me ha resultado fácil y me ha acomodado más esta modalidad. Esa cuestión de tener que trasladarse a la consulta, perder tiempo en el Metro, salir apurado ha sido mucho más práctico y me he soltado más. He tenido más espacio para poder hablar con más distancia y no tener a mi psicóloga esperando a ver qué le voy a decir".

Pese a la resistencia, es inevitable que el dinamismo de la pandemia, y la reapertura paulatina de ciertas comunas y ciudades, abran también una posibilidad a la vuelta a la consulta física. Tal vez no en el corto plazo, pero sí como una opción futura. "Hay que volver dice la directora del CAPs. No ahora, no hoy, pero hay que hacerlo. Me niego a pensar que ver a otra persona puede llegar a reemplazarse. Es la esencia humana; el mirarnos a los ojos, el sentir el llanto en vivo o la emoción en vivo. La teleterapia debe quedarse para siempre porque descentraliza y por cierto es un aporte, pero de ahí a pegarse el salto para que sea para siempre y con todos así, no. Sin dudas que no". ■

LA BÚSQUEDA, LA VARIEDAD Y EL ENCUENTRO ENTRE UN SICÓLOGO Y PACIENTE ES ALGO QUE PUEDE RESOLVERSE HOY, EN UN PUNTO DE QUIEBRE OCASIONADO POR LA PANDEMIA, A TRAVÉS DE UNA RED DIGITAL.

en la red pública de salud, la posibilidad de realizar, validada y valorizadamente, asistencia remota, ha significado poder superar una brecha insalvable en estos tiempos", complementa Prieto, y afirma además que los recursos monetarios y tecnológicos son escasos "muchas veces los propios miembros de los equipos de salud son los que han cubierto esa brecha con recursos propios", complementa Sebastián Prieto, presidente de la Sociedad de Salud Mental Comunitaria de Chile (Sosamchi) y parte de la mesa técnica del Plan Saludablemente, lanzado el 1 de junio por el presidente Sebastián Piñera.

RESISTENCIA DIGITAL

Llamados telefónicos de emergencia y videollamadas por Skype era lo que se usaba antes de la emergencia sanitaria. Es decir, no estamos ante un experimento: la teleterapia no es algo nuevo. La no vedad sí es la masividad y su única forma de poder llevarla a cabo actualmente.

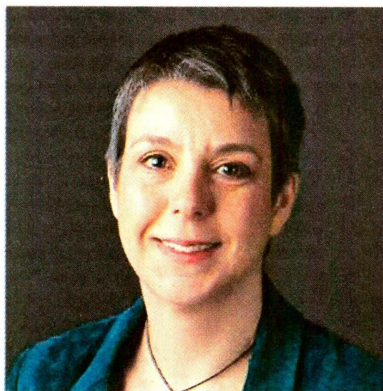
En el mundo, incluso en Chile, es una práctica que se da dependiendo de las circunstancias del sicoterapeuta y el paciente. Jorge Lavanderos (27) cuenta que su primera terapia *online* ocurrió en octubre de 2019, para el estallido social. "La oficina de mi psicóloga quedaba en el centro y era más fácil hacer sesiones *online*. Ahora estoy totalmente acostumbrado a ellas". Antes, además de la contingencia, dependía también de los casos puntuales, como lo son pacientes que están fuera de la región o el país, o que tienen fobia social y no se atreven a salir de sus casas.

"También la teleterapia tiene sus complicaciones", advierte la psicóloga Claudia Gómez: "Depende mucho del modelo en el cual uno trabaja y con la población con la que se trabaja. Hay temas complejos, como la ideación suicida, en donde la teleterapia está contraindicada". En las situaciones actuales, realizar teleterapia con alguien que vive violencia de algún tipo puede ser igualmente difícil. Muchos terapeutas -cuenta Gómez- miraban esta práctica con sospecha. "Pasaba que había cierto rechazo con las nuevas tecnologías: desde abrir la posibilidad de enviarse un whatsapp con los pacientes, que es una primera pantalla a la intimidad, a esto de hacer terapias digitales e incluir el mundo tecnológico actual, donde los pacientes pueden concluir cosas sobre ti por los lugares en los que estás o las fotos que pones", dice Alemka Tomicic, Directora de la Escuela de Psicología de la Universidad Diego Portales e Investigadora del Centro de Estudios en Psicología Clínica y Psicoterapia (CEPPS-UDP).

El factor común de estar viviendo una emergencia sanitaria ha establecido una experiencia común, sostiene María Isabel Salinas, directora del CAPs. "Eso genera sin dudas la empatía mutua de una vivencia común y le da un sentido al encuentro digital", aunque advierte que lo que está en juego con el traslado de la consulta física a una sala virtual es la posibilidad de tener un espacio íntimo y poder

nada en ella", cuenta Rodrigo Oyarzún (35). En una de las sesiones de agosto, continúa contando, al cuarto donde su psicóloga hacía terapia entró su hijo de siete años cantando y sin darse cuenta que su madre -la psicóloga- estaba en plena sesión. "Ella se disculpó y por supuesto no se volvió a repetir una situación así, pero yo veo claramente un punto de inflexión después de eso en el que me dan incluso más ganas de hablar con ella. ¡Es humana!", dice Rodrigo entre risas.

La psicóloga e investigadora de la Universidad



En la foto la psicóloga Alemka Tomicic.

Diego Portales, Javier Duarte, realizó una investigación sobre episodios como el descrito anteriormente. Son llamados "momentos de encuentro" que, detalla Alemka Tomicic, "son como perlititas. Sucede algo que puede ser mínimo o que de afuera puede ser algo visto como trivial, pero que levanta o instala momentos en el tiempo que pueden redefinir la profundidad de la relación entre el psicólogo y el paciente. Es como si el tiempo se detuviera para empezar a tener un momento de autenticidad, donde aparece el terapeuta con su persona -no en el rol del terapeuta-. Allí, el paciente guarda ese momento como una escena que implica una novedad relacional. Muchos pacientes describen esto como algo 'súper tonto', pero que para ellos fue 'muy importante'". Actualmente, a raíz de la contingencia, hay una investigación en curso que busca identificar momentos semejantes a través de la teleterapia.

La virtualidad ha intervenido en los rituales: antes el paciente se disponía a ir a la consulta pensando los temas que va a conversar. Luego, al irse, hay tiempo a solas en el que el paciente decanta lo conversado. "Varios de mis pacientes comentan que extrañan el proceso de reflexión previa y posterior a la consulta. Esa es una parte importante del proceso que en la casa tal vez no ocurre, porque te conectas de inmediato con otras tareas", afirma la psicóloga Claudia Gómez.

Otra cosa es que se ha hecho habitual mantener un vínculo terapéutico entre dos personas que nun-

Crédito: Escuela de Psicología UDP