

Buscando Recursos Terapéuticos Para Mejorar La Salud

Linda L. Bieniek, CEAP, La Grange, Illinois / y Karen Kennedy, MSW, RSW, Toronto, Canadá

Los líderes de la comunidad Post-Polio apuntan a factores críticos que pueden capacitar a los Sobrevivientes de la Polio para que manejen sus efectos de Polio y optimicen su salud. Recomiendan obtener información confiable; Cultivando sistemas de apoyo fuertes, incluyendo asociaciones con profesionales de la salud y desarrollando actitudes positivas, nuevas destrezas y una habilidad para disfrutar del presente (Maynard, Headley, 2002).

Incluso siguiendo estas recomendaciones, a veces las personas continúan tomando decisiones que son perjudiciales para su salud y sus relaciones (Thoren-Jonsson, & Grimby, 2001). ¿Por qué? Las investigaciones han revelado que las memorias de Polio no resueltas pueden interferir con la capacidad de realizar cambios físicos, emocionales, cognitivos e incluso espirituales que contribuyen a la salud y el bienestar (Westbrook, 1996). Los sobrevivientes han informado mejoras en su salud y relaciones después de experiencias exitosas en terapia.

Esta es la última de una serie de artículos en *Polio Network News* que exploran este fenómeno y el valor de la psicoterapia como una opción para resolver el impacto de las memorias de la Poliomiélitis. Este artículo está diseñado para ayudar en las siguientes maneras:

Para las personas interesadas en buscar la psicoterapia, este artículo recomienda cuatro pasos para identificar y seleccionar profesionales calificados.

Para las personas que actualmente trabajan con un terapeuta, estas mismas pautas pueden ayudar a evaluar la efectividad de su propia terapia.

ENTENDIENDO EL ROL DE UN PSICOTERAPEUTA

Las personas que eligen explorar la psicoterapia como una opción de tratamiento necesitan comprender el papel del psicoterapeuta y la importancia de la formación, el conocimiento, la experiencia y la personalidad de éste para contribuir a los resultados productivos.

Los individuos previamente en terapia pueden haber tenido una experiencia decepcionante o improductiva. Como en cualquier profesión, el nivel de habilidad y la integridad de los terapeutas varían. Además, los problemas incómodos de preparación del cliente pueden afectar los resultados del proceso.

Sin embargo, cuando la experiencia y la personalidad de un terapeuta coinciden con las necesidades de un cliente, el proceso y la relación de terapia pueden producir percepciones y cambios de comportamiento extremadamente beneficiosos para el cliente (Roberts, 1998).

La terapia es una mezcla de arte y ciencia. El trabajo del terapeuta es ayudar al cliente a hacer cambios saludables para lograr sus metas. Un terapeuta es una guía y mentor, responsable de interactuar con un cliente de manera que proporcione una relación saludable, segura y profesional. Para las personas que han tenido experiencias traumáticas, esto es especialmente crítico. La comprensión de las respuestas del terapeuta puede ayudar a transformar las creencias limitantes del cliente sobre sí mismo, sobre los demás y sobre el mundo que puede haber sido formado en respuesta a eventos traumáticos en el pasado (Napier, 1993).

El papel del terapeuta también incluye la adecuación de las necesidades del cliente y las maneras de aprender con respuestas apropiadas, intervenciones y recursos disponibles. Para los clientes que han tenido experiencias de vida dañina y perjudicial, la investigación ofrece una serie de enfoques eficaces que los terapeutas pueden utilizar.

Los clientes no son responsables de tratar de hacer que sus terapeutas se sientan bien. Leer sobre límites profesionales es especialmente recomendable para aquellos que tienden a sentirse responsables por los sentimientos de otra persona (*Polio Network News*, verano 2001, Vol. 17, No. 3, p.5).

RECONOCIENDO A UN TERAPEUTA CALIFICADO

Busque un terapeuta que posea conocimiento, habilidad y experiencia apropiados.

Los terapeutas demuestran sus conocimientos y habilidades cuando:

- Usar estrategias que ayuden a los clientes a hacer cambios positivos.
- Presentar ideas y opciones para responder a las situaciones de la vida actual.
- Explicar las razones para usar ciertos enfoques y ofrecer consejos específicos.

- Asegurarse de que los clientes no pasen sus sesiones de terapia simplemente informando sobre los acontecimientos actuales en sus vidas -a menudo una forma en que la gente evita tratar asuntos incómodos-. En cambio, el terapeuta puede hacer preguntas para ayudar al cliente a enfrentar gradualmente los problemas.
- Identificar las habilidades de supervivencia no saludable y auto protectoras de manera que no sean pre juiciosas, descubrir las necesidades subyacentes positivas y ofrecer opciones saludables para satisfacer esas necesidades.
- Enseñar a los clientes cómo reconocer las características de personas de confianza y cómo desarrollar relaciones con ellos.

Por ejemplo, cuando un cliente se desliza en un patrón de supervivencia poco saludable (por ejemplo, comer en exceso, sobrecargar el trabajo, etc.), el trabajo del terapeuta es enseñar al cliente cómo responder compasivamente en vez de críticamente (Amada, 1995). Un terapeuta puede recordarle al cliente que se recompense por los cambios más pequeños en su pensamiento, comunicación o la respuesta a una situación. Practicar maneras de pedir apoyo con el terapeuta también puede ayudar a un cliente a ganar confianza necesaria para apoyar y compartir su progreso con los demás.

Cuando la terapia consiste en resolver recuerdos traumáticos, es crítico que el terapeuta posea la formación especializada y la experiencia para hacer el trabajo de memoria con seguridad y eficacia. Esto significa que el terapeuta debe comprender los efectos de los traumas, incluyendo cómo los problemas psicológicos o emocionales han impactado la vida de sus clientes y cómo usar las intervenciones basadas en la investigación que pueden mejorar las respuestas de los clientes a las situaciones actuales que inconscientemente les recuerdan el pasado (van der Kolk, 1996). Los terapeutas que intervienen inapropiadamente, o no intervienen cuando es necesario, pueden realmente causar más angustia.

Busque un terapeuta que evalúe minuciosamente las necesidades del cliente.

El terapeuta y el cliente necesitan ponerse de acuerdo sobre los cambios específicos que el cliente desea hacer y revisar el progreso del tratamiento de manera continua. Un terapeuta muestra respeto por la inteligencia y la intuición del cliente, buscando retroalimentación, invitando al cliente a participar en la creación de planes de tratamiento e integrando las necesidades del cliente en el siguiente paso del proceso (Williams, 1994).

Es importante que los clientes sepan que los terapeutas a menudo abordan el proceso de evaluación de diferentes maneras. Algunos pueden pasar las primeras sesiones haciendo

preguntas y haciendo que el cliente cuente su historia. Otros responderán a una necesidad inmediata y gradualmente obtendrán información durante las sesiones.

Cada enfoque tiene ventajas y desventajas. Lo importante es que el terapeuta haga preguntas de una manera respetuosa y estimulada para ayudar al cliente a expresar lo que le preocupa y explorar las posibles causas de estas dificultades. El terapeuta necesita esta información para determinar cómo intervenir y ayudar al cliente.

Los pasos de este proceso incluyen:

- Hacer preguntas para entender al cliente: *¿Qué piensas? ¿Cómo te sientes acerca de...? ¿Qué te hubiese gustado que pasara? ¿Cuáles consideras tus opciones?*
- Reunir información adecuada antes de sacar conclusiones o hacer recomendaciones.
- Hacer preguntas para descubrir patrones de supervivencia no saludables.
- Identificar con precisión los problemas y el diagnóstico / las condiciones.

Linda: Como Profesional de Asistencia al Empleado, he evaluado clientes que han estado en terapia durante años y aún así sus terapeutas no habían identificado sus nada saludables patrones de supervivencia. Los empleados reportaron gastos excesivos rutinariamente, explorando ciber-sexo, o tomando algunas bebidas cada noche cuando les pregunté qué hacen cuando se sienten ansiosos, abrumados o solos. Un empleado comentó: "Nadie me ha hecho nunca esas preguntas."

Para que la terapia sea efectiva, un sobreviviente de Polio normalmente necesita trabajar con un terapeuta que entienda y puede integrar el impacto de la discapacidad de un cliente en su vida. Esto significa aprender cómo la Poliomiélitis ha afectado el pasado del cliente y también cómo los ajustes físicos y las pérdidas emocionales en el presente afectan las relaciones de la persona, discapacidades considerablemente más altas y la vida. La comprensión de las causas de la debilidad del nuevo cliente, la fatiga, y el dolor físico, y la necesidad de manejo del dolor y conservación de energía, es importante para determinar las estrategias de tratamiento y los niveles de tolerancia del cliente.

Karen: Como trabajadora social que aconseja a las personas que han tenido Poliomiélitis, a menudo les indican a los clientes que son bienvenidos a pararse, caminar o tomar un breve descanso si eso les ayudará a manejar su dolor y acelerar físicamente la sesión. Al oír esto, un individuo declaró: "Gracias por reconocer que mi dolor es una realidad cotidiana."

Los expertos subrayan que una evaluación exhaustiva incluye una comprensión del sistema familiar de una persona y *las actitudes de la familia hacia la discapacidad de la persona*: roles diferentes, relaciones en términos de problemas de poder y dinámica de comunicación (Olkin, 1999).

Preguntas sobre el historial familiar de un cliente deben abordar la posibilidad de dependencia química y otras adicciones. La prevalencia de adicciones es mayor en las familias con un niño que tiene una discapacidad física. Esto es importante porque las personas que crecieron con padres o ancianos que dependen químicamente tienen más probabilidades de haber sufrido negligencia o abuso físico o emocional, haber presenciado violencia doméstica y estar en mayor riesgo de abuso sexual (Olkin, 1999).

Dado que los estudios han encontrado repetidamente las tasas de consumo de sustancias (por ejemplo, alcohol, medicamentos recetados o drogas ilegales) en personas con discapacidades sustancialmente más altas que en la población general, es importante que un terapeuta examine esta posibilidad. Olkin explica que las tasas más altas provienen del dolor crónico, el aislamiento social, y el aumento de la incidencia de abuso sexual (Olkin, 1999).

Sin este examen, una persona puede estar en terapia luchando contra la depresión y / o ansiedad, sin saber que uno de los obstáculos al progreso puede ser la dependencia en el uso de alcohol o drogas. Si un terapeuta no hace preguntas a un nivel más profundo o si el cliente retiene la verdad, el terapeuta faltará información vital que se necesita para evaluar con precisión y atender las necesidades de tratamiento del cliente.

Busque un terapeuta que crea un ambiente seguro.

Crear seguridad es una de las principales responsabilidades de un terapeuta que ayuda a los clientes a resolver los recuerdos traumáticos (van der Kolk, 1996). Van der Kolk advierte que fallar en abordar el material relacionado con el trauma gradualmente, con medidas de seguridad en su lugar, puede intensificar los síntomas del trauma, como trastornos del sueño, problemas digestivos y ataques de ansiedad. Por esta razón, los terapeutas necesitan enseñar a los clientes las habilidades que les permitan permanecer presentes a la realidad, mientras que la gestión de sus reacciones a sus recuerdos. Preparar a los clientes, antes de explorar los recuerdos, ayudará a evitar que vuelvan a caer en patrones de supervivencia poco saludables cuando comienzan a lidiar con sus historias (Napier, 1993).

Una parte importante de sanar de los recuerdos de la Polio tiene lugar cuando un cliente cuenta sus historias y el terapeuta responde con empatía y comprensión. Un terapeuta transmite compasión a través del tono de la voz, expresiones faciales, postura corporal y

comentarios. Estas características, combinadas con una fuerte capacidad de escucha, ayudan a crear un entorno seguro que anima al cliente a decirle sus verdades.

Cuando un cliente experimenta una emoción como el miedo, la vergüenza, la culpa, la ira o la tristeza, sentirse seguro, entendido y aceptado es necesario para expresar abiertamente y discutir estos sentimientos. El terapeuta es responsable de fomentar las expresiones saludables de los sentimientos y de sugerir maneras seguras de liberarlos (por ejemplo, terapia artística, escritura de cartas). Por el contrario, si el terapeuta cambia el tema cuando un cliente comienza a llorar, el cliente puede interpretar la respuesta del terapeuta como desaprobación o incomodidad y puede cerrar sus emociones, repitiendo un patrón de supervivencia poco saludable e incluso traumatizante.

Busque un terapeuta que adapte el proceso a las necesidades del cliente.

Los terapeutas deben explicar las opciones de tratamiento disponibles, incluyendo su propósito, beneficios y limitaciones. Esta información le permitirá al cliente colaborar con el terapeuta para adaptar el proceso a sus necesidades específicas.

Los expertos dicen que los terapeutas necesitan habilidades adicionales para entender y trabajar a través de la complejidad de los temas relacionados con la discapacidad del cliente y necesitan saber cómo modificar el diagnóstico y el tratamiento dependiendo de la discapacidad (Olkin, 1999). Los clientes necesitan prestar atención a cómo un terapeuta responde a su discapacidad. Si un terapeuta se enfoca únicamente en la discapacidad del cliente o la ignora, esto puede ser perjudicial para el proceso de terapia.

Karen: Cuando me reúno con personas que tienen problemas respiratorios, a veces inicio reubicando la sesión a una oficina amplia con una ventana para dar cabida a la necesidad del cliente de "espacio para respirar."

Busque un terapeuta que desarrolle una asociación de confianza.

Desde la primera interacción y durante todo el proceso de terapia, el terapeuta construye confianza comunicando empatía, compasión e integridad. Ejemplos incluyen:

- Sentarse frente al cliente (no detrás de un escritorio).
- Hacer contacto visual directo.
- Reconocer los comentarios y sentimientos del cliente.
- Pausar durante las sesiones para dar tiempo a la reflexión.

- Ser cálido y accesible.
- Comunicación honesta, clara y consistente.
- Ser puntual para citas, excepto en emergencias.
- Reconocer las razones para volverse defensivos o críticos y disculparse por estas reacciones si ocurren (Roberts, 1998).
- Recordar la información clave.
- Mantener al cliente responsable sin avergonzar a la persona.
- Explicar la necesidad de referir con otro profesional o de buscar consultas sobre temas complejos.

Busque un terapeuta que le dé poder al cliente.

Los terapeutas pueden empoderar a los clientes afirmando sus fortalezas. Por ejemplo, muchos sobrevivientes tienen reservas profundas de fuerza espiritual que sus terapeutas pueden resaltar y nutrir. Los terapeutas pueden alentar a los clientes a aplicar sus propias fortalezas al proceso terapéutico.

Otras formas en que los terapeutas pueden empoderar a sus clientes incluyen:

- Afirmar las cuestiones importantes que plantea el cliente, identificar los problemas a medida que surgen, e integrarlos en las sesiones.
- Apoyar la exploración y el uso de otros recursos.
- Alentar al cliente a considerar la relación de terapia como un "terreno de práctica" para manejar otras relaciones, invitando a reacciones honestas del cliente a la terapia y al terapeuta, y aprendiendo a resolver las diferencias de maneras saludables.
- Proporcionar retroalimentación que aumente la conciencia de sí mismo de un cliente y la capacidad de escuchar a sí mismo y a los demás.

Los terapeutas pueden promover el auto cuidado ayudando a los clientes a desarrollar las habilidades para:

- Afirmar sus necesidades.
- Practicar la auto-charla positiva.
- Establezca límites y diga "no" cuando sea necesario.

- Haga tiempo y espacio para el placer.
- Usar estrategias de relajación y / o materiales afirmativos.

Las personas con discapacidades deben prestar atención a cómo un terapeuta habla acerca de sus condiciones físicas y médicas. Es importante que el terapeuta utilice un lenguaje de empoderamiento que muestre respeto por toda la persona y reconozca que la condición física de uno no es la única base para la propia identidad. Las organizaciones de personas con discapacidad han identificado palabras poderosas y respetuosas, y también aquellas consideradas degradantes.

Los individuos necesitan entender que las declaraciones que los glorifican como heroicos o se refieren a ellos con piedad son potencialmente dañinas. El Sobreviviente de la Poliomiélitis, que necesita aceptar sus limitaciones y aún así se le glorifica por el desempeño excesivo, puede esforzarse por sobre lograr para obtener el reconocimiento del terapeuta. Por otra parte, una actitud de compasión puede contribuir fácilmente a promover una auto-imagen victimizada en lugar de fuerte.

Además, cuando un cliente habla de su discapacidad en términos negativos, el terapeuta tiene la oportunidad y la responsabilidad de hacer que el cliente sea consciente del efecto potencial de usar tales referencias y de ofrecer palabras alternativas que promuevan una autoimagen positiva.

Busque un terapeuta que demuestre integridad y límites éticos.

Un terapeuta ético:

- Mostrará límites saludables. Los terapeutas no deben intercambiar servicios, tener una relación personal o dual con el cliente, o tener cualquier contacto sexual con un cliente (Napier, 1993).
- Mantendrá la confidencialidad y obtendrá el consentimiento informado a menos que sea requerido por la ley.
- Realizará sesiones en un entorno privado.
- Cumplirá con políticas tales como cancelar citas.
- Comunicará consistente y claramente sobre las políticas.
- Buscará supervisión y consultará sobre temas terapéuticos según sea necesario.
- Alentará al cliente a buscar una evaluación médica y tratamiento según sea necesario.

IDENTIFICANDO TERAPEUTAS CALIFICADOS

Los profesionales calificados pueden incluir psicólogos, psiquiatras, trabajadores sociales clínicos, enfermeros psiquiátricos, consejeros clínicos de salud mental y terapeutas matrimoniales y familiares. Sin embargo, su nivel de capacitación, roles, experiencia y honorarios varían ampliamente (Sherman, 2001).

Por esta razón, se anima a las personas que buscan psicoterapeutas a abordar el proceso de selección como consumidores que buscan un profesional que sea accesible, costeable y bien adaptado para ayudarles a alcanzar sus metas. Los sobrevivientes pueden identificar a profesionales potencialmente calificados obteniendo recomendaciones de fuentes confiables. Pueden preguntar: "¿A qué terapeuta iría o referiría a un miembro de la familia si tuvieran problemas similares?" Cuando se ponen en contacto con los siguientes recursos para referencias (Finney, 1995):

Contactos personales / recursos

- Compañeros o amigos bien informados
- Médico o miembro del clero
- Programas de asistencia a los empleados
- Reconocidos profesionales de la salud mental

Organizaciones profesionales

- Expertos en trauma que entrenan terapeutas (por ejemplo, Sociedad Internacional de Estudios de Estrés, autores, programas de trauma)
- Asociaciones profesionales de licenciatura o certificación (por ejemplo, Asociación Nacional de Trabajadores Sociales, Asociación Americana de Psicología).

Salud / servicios médicos, servicios sociales

- Clínicas para el dolor o la rehabilitación
- Psicología, psiquiatría o departamentos de trabajo social en centros médicos o universidades
- Asociaciones de salud mental
- Servicios familiares o de discapacidad locales

Al llamar para las referencias, es importante mantener notas organizadas que identifican a la persona que ofrece la remisión y sus comentarios.

ELIGIENDO UN TERAPEUTA

Dado que la mayoría de los servicios de referencia no califican la competencia de sus miembros, es importante investigar y entrevistar a varios terapeutas potenciales. Si una sesión introductoria no puede tener lugar en persona, las entrevistas pueden tener lugar por teléfono. Los clientes potenciales pueden aprender mucho de la manera en que un terapeuta responde a las preguntas. "Cada entrevista proporcionará información valiosa y le dará más experiencia sobre los terapeutas para que se sienta más confiado acerca de su capacidad para tomar una decisión acertada." No contrate a un terapeuta que no le guste (Finney, 1995).

Al seleccionar un terapeuta, se anima a los individuos a analizar sus opciones y a confiar en su intuición. Los consumidores pueden obtener información sobre cada terapeuta que entrevistan de:

- Cómo se sienten al entrevistar al terapeuta, por ejemplo, el nivel de comodidad (Sherman, 2001).
- Cómo se comunica el terapeuta.
- Lo que entienden sobre la experiencia, la capacitación, los enfoques de tratamiento y las actitudes de la persona.
- Qué, si acaso, aprenden sobre sí mismos de hablar con ese terapeuta.

Las siguientes preguntas pueden usarse como guías para entrevistar terapeutas (Bruckner-Gordon, et al, 1988). Sin embargo, lo más importante es que una persona haga preguntas que le ayudarán a tomar una decisión satisfactoria (Striano, 1987).

Antecedentes

¿En qué se especializas? ¿Cuál es su experiencia trabajando con recuerdos traumáticos?
¿Cuál es su experiencia trabajando con personas con discapacidades o condiciones de salud crónicas? ¿Cuál es su formación académica? ¿Qué tipo de licencia o certificación tiene?

Políticas y prácticas

¿Establece metas de tratamiento? ¿Cómo determina si un cliente está progresando?
¿Cuáles son sus honorarios? ¿Está cubierto por mi seguro? ¿Ofrecen una escala móvil?

¿Cuáles son sus políticas con respecto a las consultas telefónicas de emergencia y las cancelaciones de citas (Finney, 1995)?

EN CONCLUSIÓN

Cada sobreviviente necesita decidir si la exploración de recuerdos pasados encaja con sus prioridades, opciones de vida y capacidades. Algunas personas no pueden darse el lujo de trabajar en profundidad, y otros pueden optar por no hacerlo. Cualquiera que sea la elección de una persona, se anima a las personas que están interesadas en resolver el impacto de sus recuerdos de la Poliomielitis a que:

- Aclaren sus prioridades y los beneficios que quieren obtener de esta "experiencia de aprendizaje".
- Se aborden ellos mismos con compasión y paciencia.
- Investiguen y analicen sus opciones.
- Enfoquen y desarrollen sus fortalezas al tiempo que sean realistas y acepten sus necesidades físicas.
- Identifiquen personas confiables a quienes pueden recurrir para alentarlas.
- Hagan preguntas para obtener la información que necesitan y confiar en su intuición acerca de las respuestas que reciben.
- Seleccionen un médico ético y cualificado con el que se sientan seguros.

Cualquiera que sea la vía elegida por las personas, esta información proporciona pautas útiles para obtener apoyo al considerar maneras de entender y manejar el impacto de los recuerdos de la Poliomielitis en su vida actual.

REFERENCIAS

Amada, G. (1995). *Una guía para la psicoterapia*. Nueva York: Libros Ballantine.

Bruckner - Cordon, F., et al. (1988). *Hacer que la terapia funcione: Su guía para elegir, usar y terminar la terapia*. NY: Harper & Rowe, Editores.

Finney, L. (1995). *Alcance la alegría: Cómo encontrar el terapeuta y la terapia adecuados para usted*. Libertad, California: La Prensa Cruzada.

Headley, J. (2002). *Claves para Vivir In (ter) dependiente*. Presentado en el Grupo de Recursos Post-Polio de la Conferencia del Sureste de Wisconsin.

Maynard, F. (2002). *Claves para el Empoderamiento de los Sobrevivientes de Polio*. Presentado en la Conferencia del Grupo de Recursos Post-Polio del Sureste.

Napier, N. (1993). *Pasando a través del día: Estrategias para adultos heridos como niños*. Nueva York, NY: W.W. Norton & Co.

Olkin, R. (1999). *Lo que los psicoterapeutas deben saber acerca de la discapacidad*. Nueva York, NY: Guilford Press.

Roberts, F. (2001). *La fuente de la terapia*. Los Ángeles: NTC / Grupo Contemporáneo de Publicación.

Sherman, C. (2001). *Cómo ir a la terapia*. NY: Antrandom.com.

Striano, J. (1987). *Cómo encontrar un buen psicoterapeuta: Una guía para el consumidor*. Santa Bárbara, CA: Prensa Profesional.

Thoren-Jonsson, A. y Crimby, G. (Enero, 2001). Capacidad y dificultad percibida en las actividades diarias en personas con secuelas de Poliomiélitis. *Revista de Medicina de Rehabilitación*.

Van der Kolk, B., et al. (Eds.). (1996). *El estrés traumático: Los efectos de la experiencia abrumadora en la mente, el cuerpo y la sociedad*. Nueva York, NY: Guilford Press.

Westbrook, M. (1996). La discapacidad como un curso de la vida: Implicaciones de las experiencias tempranas para una posterior adaptación. *Polio Network News*, 12 (3), 3-6.

Williams, M. (1994). Intervenciones con niños víctimas de trauma en la escuela. En el *Manual de Terapia Post-Traumática* de Williams, M., & Sommer, I., (Eds.). Westport, CT: Prensa de Greenwood.

Whitfield, C. (1993). *Límites y relaciones: Conocer, proteger y disfrutar del Yo*. Deerfield Beach, Florida: Health Communications, Inc.

© *Polio Network News* (ISSN 1066-5331), Vol. 18, No. 4, Otoño 2002.