

BUSCANDO UN DIALOGO: SOBRE EL CONCEPTO DE *INSIGHT* EN LA PSICOTERAPIA BREVE / Inés Cottle Pazos y Olinda Serrano de Dreifuss

¿Por qué un trabajo sobre el insight?

Desde hace algunos años, nos preguntamos qué sucede en los procesos breves, cómo y por qué funcionan, y si se obtienen *insights*, cómo se producen y qué extensión alcanzan.

Partimos de la observación de un par de viñetas: la primera, correspondiente al trabajo de una colega en una institución materno-infantil que reportaba intervenciones breves y muy puntuales. Se trata de una niña de 12 años que da a luz, producto de una violación, a un bebé al que no tolera ver ni tocar. La terapeuta interviene señalándole a la madre, en tono enfático y a la vez afectuoso, que no se asuste por lo que está experimentando, que ese bebé no es el hombre que la violó, por quien ella está realmente horrorizada, sino que es otra persona, su propio hijo, que está ahí, indefenso y necesitado de que ella lo cargue, lo calme. Además, la terapeuta la felicita por lo valiente que ha sido al tener el bebé y por no querer ver más al hombre que la violó. En este momento, la precoz madre se calma, -pensamos que se ha sentido contenida y entendida-, toma en brazos a su bebé y comienza a darle de lactar.

En otra situación, una paciente es derivada a un proceso psicoterapéutico breve y focal de diez sesiones. En la entrevista inicial, se presenta como una alcohólica que, ayudada por A.A., ha dejado de consumir hace 4 años. Relata que acaba de sufrir una crisis aguda de "descontrol" y violencia debido a que, en forma súbita, se vio privada del juego de computadora que utilizaba diariamente. En la primera entrevista se le señala su intensa angustia frente a su descontrol, que la ha desconcertado mucho y la ha hecho sentirse muy vulnerable. En el proceso se la acerca a una imagen más

realista de sí: es una personalidad con tendencia a la adicción de lo cual ella debe estar siempre alerta. También requiere darse cuenta de que posee gran cantidad de energía que requiere ser puesta en algún interés o actividad, como trabajar en algo que le guste mucho (se ejemplifica con el término "workoholic"). Así mismo se le señala que hay pasiones o adicciones que no son "tan" riesgosas. La paciente alcanza a tener el *insight* de que puede poner su energía al servicio de una actividad creativa y constructiva para ella (y no solamente "jugar" con la frustración, la rabia o el abatimiento) y empieza a pensar seriamente en ponerse a trabajar.

A partir de estas viñetas, nos preguntábamos cómo entender y explicar estos incuestionables resultados, semejantes a lo mágico, por la rapidez y efectividad de sus logros. ¿Qué "click" se había producido en estas personas de modo que resultan rescatadas y acceden a sentirse y funcionar como sujetos respecto a sí mismos y el entorno? ¿Esto sería o no un *insight* en el sentido tradicional del término: "hacer consciente lo inconsciente"? (Etchegoyen 1986: 610).

Si así fuera, ¿cómo es que se ha producido un resultado usualmente atribuido a procesos terapéuticos de larga duración, que presuponen rigurosas condiciones, como un cierto encuadre, un trabajo interpretativo en y respecto a la transferencia y una paulatina elaboración, entre otras?

Y si no se trata de *insight*, dado que evidentemente no se están cumpliendo estas condiciones, entonces, ¿qué es lo que sucede en el breve encuentro entre dos personas, una aquejada y la otra en función terapéutica, cuando se produce un alivio sintomático, un encuentro con aspectos de uno mismo hasta entonces reprimidos o disociados?

Algunos de estos interrogantes pueden conducirnos a una polémica de naturaleza teórico-técnica muy enriquecedora, pero nuestro interés en esta ocasión es transmitirle al terapeuta la utilidad de concebir el *insight* como una herramienta útil y beneficiosa en el trabajo con pacientes, tanto en procesos breves como en intervenciones de urgencia.

BUSCANDO DEFINICIONES

Se nos plantea una primera situación sorprendente y paradójica, al darnos cuenta de que el concepto de *insight*, considerado de gran trascendencia teórico-técnica para el psicoanálisis, está ausente de la mayoría de los diccionarios psicoanalíticos. Tal vez su definición resulta muy compleja o acaso muy obvia, en tanto es un término frecuentemente mencionado en los escritos psicoanalíticos, particularmente posteriores a Freud.

El tema aparece tratado más bien en algunos textos sobre teoría de la técnica como el de Etchegoyen (1986), Coderch (1990), entre otros. Algunas definiciones como ilustración: C. Rycroft (1976) en su *Diccionario de Psicoanálisis* define *insight* en psicoanálisis como "la capacidad para entender las propias motivaciones, tener conocimiento de los propios psicodinamismos y apreciar el significado del comportamiento simbólico" (p.68) y nosotras añadimos dentro de una relación terapeuta-paciente, a través de un trabajo interpretativo y elaborativo de la transferencia.

Dice Joan Coderch (1995) en su libro *La interpretación en Psicoanálisis*: "Para mí, el *insight* es el agente primordial de los cambios psíquicos obtenidos en el tratamiento psicoanalítico y creo que también lo es para la mayoría de los analistas, pese a los titubeos y contradicciones que en el momento actual pueden debatirse. Desde los primeros descubrimientos psicoanalíticos de Freud, el *insight* de la dinámica inconsciente ha sido la pieza fundamental y distintiva del psicoanálisis, sin que invalide esta afirmación el hecho de que también la psicoterapia psicoanalítica se dirija a la búsqueda del *insight*, puesto que se trata de una forma de aplicación de la teoría y la técnica psicoanalíticas (...) A la vez, el desarrollo de la relación analítica promotora de nuevas experiencias es otro aspecto fundamental del tratamiento" (:461-2). Estudiando el cambio psíquico, Coderch se refiere a la interpretación y en ella distingue dos funciones: la que permite al paciente conocer algún aspecto hasta entonces

desconocido de sí mismo al que se accede en la relación terapéutica y la que comunica "...la actitud de acogimiento, tolerancia, disponibilidad e interés del analista hacia él" (:456). Este último aspecto constituye, también, lo terapéutico del vínculo.

Preguntarnos qué papel juega el *insight* en la psicoterapia psicoanalítica de tiempo abierto y en los procesos breves y focales nos lleva, al mismo tiempo, a pensar sobre el papel que juega la interpretación, puesto que es a través de ésta, ligada a una actitud de búsqueda respetuosa, comprensiva y tenaz, que se llega al *insight*. Todo lo anterior sería lo que permite al paciente recuperarse.

EL INSIGHT EN LA PSICOTERAPIA BREVE: ALCANCES Y RESTRICCIONES

Pensamos que en la psicoterapia breve existiría una forma de *insight*, logrado a partir de unas pocas intervenciones en un número limitado de sesiones o inclusive a partir de un breve encuentro, capaz de producir en el paciente una suerte de "click", un descubrimiento, hallazgo o reconocimiento sobre sí mismo o sobre su entorno, como una luz que se prende e "ilumina" un sector o foco a su alrededor, produciendo variaciones que se expanden como ondas de diversa magnitud. Coincidimos con Braier cuando dice: "Propiciar la adquisición del *insight* en el paciente por medio de las interpretaciones -especialmente de los psicodinamismos relacionados con el trastorno actual, motivo del tratamiento- debe constituir a mi modo de ver nuestro principal propósito en la terapia dinámica breve..." (1984:37) .

Se trata de una forma de conocimiento experiencial ideo-afectiva que, necesariamente, produce un cambio en la visión que el sujeto tiene de sí mismo y que le permite retomar el equilibrio previo, e incluso salir beneficiado y "enriquecido" de la situación conflictiva. El sujeto conoce más de sí, de sus propios recursos y limitaciones, así como también descubre que el encuentro terapéutico es una alternativa de recuperación y crecimiento.

A través de la búsqueda activa del *insight*, podemos ayudar al paciente a observarse, escucharse, a recuperar su capacidad de pensar y tomar contacto con sus afectos,

fantasías, temores y deseos. Todo ello le permitirá acceder a una cierta comprensión de su queja, lo cual rescata sus posibilidades de autoobservación y la salida a la situación de crisis, emergencia o paralización en lugar de permanecer en el desvalimiento. En un segundo momento, habiendo recuperado las condiciones previas de funcionamiento yoico mediante la alianza terapéutica y el encuadre, ambos - terapeuta y paciente- estarán en mejores condiciones para enfrentar y resolver, en alguna medida, el motivo de consulta, ingrediente fundamental de lo que entendemos por foco.

Pensamos, incluso, que la búsqueda de *insight* puede ser vista como un foco de trabajo en procesos de tiempo y objetivos limitados, en tanto impide que el terapeuta se disperse hacia la atención libre y flotante, propia del psicoanálisis en su acepción de método de tratamiento, que a su vez promueve la regresión y la neurosis de transferencia. Lo que quisiéramos es evitar que todo el proceso corra riesgos innecesarios: el terapeuta podría hacerse excesivamente vulnerable a las proyecciones del paciente y paralizarse ante una identificación masiva con la crisis del mismo, desconfiando no sólo de su competencia profesional, sino de las posibilidades que la psicoterapia breve le ofrece como alternativa terapéutica valiosa en determinadas situaciones.

A su vez, si el paciente no trabaja focalmente buscando el *insight*, podría incrementar no sólo su sensación de paralización, sino la fantasía de incapacidad para recuperarse de una condición crítica, enloquecedora, al no poder pensar sobre sí mismo. Podría inclusive tener la sensación de que, efectivamente, él es un objeto "malo", capaz de dañar la terapeuta al no poder colaborar con él , impidiéndole pensar, a la manera de "un objeto enloquecedor" (García Badaracco 1986). Esta dinámica colocaría a ambos en una situación sin salida, lo cual, lejos de resultar terapéutico, terminaría siendo altamente iatrogénico.

La búsqueda y eventual obtención del *insight* constituyen en sí mismos un cambio en la actitud del paciente, que a su vez le facilitará la posibilidad de lograr una transformación en un aspecto de su mundo interno y externo. Los alcances de este

"primer *insight*" o "*insight* primordial" pueden ser variables: unos serán trabajados o elaborados en el espacio terapéutico inmediato y otros se irán progresivamente elaborando a lo largo de la vida, individualmente o con la ayuda de un proceso terapéutico posterior. En este caso, la psicoterapia breve podría ser un preámbulo o preparación para un tratamiento de mayor envergadura.

Siempre nos recuerda Braier (1984) que el *insight* en la psicoterapia breve tiene ciertas restricciones o limitaciones: "Pero aquí me refiero sólo a *experiencias iniciales de insight*, que es en realidad lo que puede proporcionar un tratamiento focal..." (:176). Se trata, entonces, de un cierto nivel de *insight* sobre un cierto nivel de conflictiva o carencia focalizada.

ALGUNA SUGERENCIA TECNICA

A nivel de intervenciones, creemos que en condiciones breves (como los procesos de pocas sesiones, o incluso de una sola) se requiere que el terapeuta acceda rápidamente a una interpretación que dé mínima cuenta de lo que sucede y se presenta de un modo crítico, como punto de urgencia. Así mismo, es muy importante que comunique al paciente "algo útil" de esta "comprensión fundamentada" respecto a la situación que lo ha llevado a consulta. Pero sobre todo, es imprescindible que el terapeuta transmita con énfasis la convicción de que se puede recuperar en alguna medida la capacidad de pensar y dialogar (con un otro externo o interno) y así calmarse y recuperarse de la situación crítica. Ahí se estaría dando la presencia de lo verbal y lo afectivo, lo psicoanalítico, psicoterapéutico y focal.

Nos permitimos insistir en esta idea que nos parece indispensable: el terapeuta debe contar con suficiente confianza básica como para creer y sentir que siempre es posible entender analíticamente algo de aquello que el paciente le comunica de diversas formas en el encuentro. Esto sería para él un "*insight* primordial", en tanto necesita de esa convicción para trabajar y poder trasmitírsela al paciente. Por ejemplo, ante una situación sumamente desesperada o caótica, difícil de pensar y entender, nuestro logro

podría ser sencillamente darnos cuenta de esto y preguntarnos con el paciente por qué algo de él parece comunicar que no hay salida posible. De esta manera, buscamos la parte de su mundo interno proyectada persecutoriamente sobre el terapeuta, para que se recupere a sí mismo y con ello se constituya en un modelo de identificación diferente para el paciente. En este sentido puede haber un riesgo con la psicoterapia breve: que el terapeuta transmita una desvalorización o falta de confianza respecto a sus posibilidades terapéuticas, ya sea en él mismo o en el método que está empleando, y proyecte una sensación de frustración o insuficiencia que desmotive al paciente bloqueando el devenir del proceso.

Por su parte, el paciente ha de acceder a ese modo de *insight* que consiste en darse cuenta de que siempre hay posibilidad de recuperarse en alguna medida de aquello que le aqueja y confunde. Si en un proceso breve se logra este "*insight* primordial" imprescindible, consideramos que el objetivo básico fundamental del encuentro terapéutico se ha alcanzado y ha resultado "suficientemente bueno".

BIBLIOGRAFIA

Braier, Eduardo A., *Psicoterapia breve de orientación psicoanalítica*, Buenos Aires: Ed. Nueva Visión, 1984.

Coderch, Joan, *Teoría y técnica de la psicoterapia psicoanalítica*, Barcelona: Ed. Herder, 1990.

_____, *La interpretación en Psicoanálisis; fundamento y teoría de la técnica*, Barcelona: Ed. Herder, 1995.

Etchegoyen, Horacio, *Los fundamentos de la técnica psicoanalítica*, Buenos Aires: Amorrortu Ed., 1986.

García Badaracco, Jorge, "La identificación y sus vicisitudes en la psicosis. La importancia del concepto 'objeto enloquecedor'", en: *Libro Anual de Psicoanálisis*, Lima: Ed. Psicoanalíticas Imago, 1986.

Rycroft, Charles, *Diccionario de Psicoanálisis*, Buenos Aires: Ed. Paidós, 1976.