



Entrevista a Javier Centol

Psicoterapeuta colaborativo y dialógico
Psicólogo
Educador Social

“En este modelo de terapia más que orientarnos a autoconocernos, lo que hacemos es construirnos socialmente”

Prácticas colaborativas y dialógicas

Hola Javier, sabemos que te dedicas a la psicoterapia, eres psicólogo y tu principal enfoque de trabajo es muy poco conocido aquí en España. ¿Nos puedes explicar en qué consiste?

Sí, el enfoque se llama *Prácticas colaborativas y dialógicas*. Como ya dice el título nuestra actitud con las personas que vienen a terapia es totalmente colaborativa, eso implica que nosotros no nos ponemos con nuestra actitud por encima del consultante, la persona es la experta en su vida y nosotros somos expertos en generar conversaciones terapéuticas. Por ello la importancia del diálogo.

¿De dónde viene este enfoque?

Este enfoque surge de la mano de Harlene Anderson, ella es una de las referentes actuales. Actualmente se provee de una certificación internacional en distintos países, aquí es en la Escuela de Psicología **Umans en Red** con Josep Seguí y Sara Olivé.

.....
“Queremos saber la historia que está por decir, lo no dicho, por eso es muy característica esta terapia”

¿Qué filosofía aporta este modelo al panorama de terapias?

Es un enfoque posmoderno. Eso ya de por sí implica una diferencia muy crítica en relación a otros modelos terapéuticos. El posmodernismo es un movimiento filosófico que cuestiona nuestras actuales instituciones modernas y la forma que tenemos de acercarnos a la realidad tan material y objetiva. Por ello mismo nuestra forma de ver el concepto de salud mental es muy diferente a otras concepciones, para nosotros es una visión más cultural, más personalizada.

¿También sabemos que está relacionado con el construccionismo social?

Sí, como todas las terapias, esta surge de un determinado paradigma, una determinada forma de conocer la realidad y analizarla, en este sentido el CS es una teoría que surge de la psicología social y defiende que la realidad la construimos a través de los consensos sociales. Y eso es lo que llevamos a terapia a través de la colaboración.

¿Y por qué es tan importante el construccionismo social para este modelo?

La razón principal es porque cada vez más la sociedad es más diversa, cada vez somos más diferentes. Los procesos migratorios generan culturas con más riqueza y diversidad y el proceso de integración en ocasiones se puede volver conflictivo para las minorías. Desde el CS valoramos como igual de válidas todas las diferentes culturas y cues-

tionamos que tenga que haber una misma forma de atender el sufrimiento mental; el psicólogo no debe juzgar determinadas formas de vida por estar en posesión de la verdad, del tratamiento del sufrimiento, nuestra actitud es la de un antropólogo ante el sufrimiento. De las zonas excluidas surge este modelo, de conversar con esas personas que crees que son diferentes a tí, pero cuando ves los procesos históricos y socialmente situados a los que han sido sometidos encuentras muy razonables las diferencias. Somos cultura. Incluso en una misma cultura, en una misma familia hay personas muy diferentes.

¿Podrías explicarnos un poco más en que se basa esta terapia?

Sí, principalmente a la hora de estar y ser en terapia como profesionales nos mueve una genuina curiosidad por saber del otro. Queremos saber la historia que está por decir, lo no dicho, por eso es muy característico en este enfoque la escucha. La persona necesita expresar su historia, como él decide expresarla y nosotros la acompañamos en ese proceso

¿Escuchar... pero en todas las terapias se escucha?

Sí, efectivamente. Para mí escuchar tiene un significado de *dejar me escuchar* realmente lo que la persona me está diciendo o tiene intención, honrar la forma y el qué dice. En ocasiones cuando escuchamos como psicólogos tenemos nuestras teorías, nuestros métodos, nuestras preconcepciones, etc..., todo eso lo dejamos a un lado y desde una actitud de incertidumbre ante lo que explica nos disponemos a saber de esa persona. Puede parecer un poco raro pero es realmente sorprendente en ocasiones.

No acabo de comprender...

Es de tradición escuchar desde cierto saber y posición, pero realmente nosotros optamos por simplemente escuchar y evidentemente compartimos nuestras ideas, pero lo hacemos de forma tentativa, proponiendo. Nosotros no estamos aquí para diagnosticar, esa es una función del sistema médico, útil en algunos casos. No imponemos nuestro criterio, sino que lo compartimos, puede ser útil o no, en cualquier caso es dialogado. Nuestro sentido es que las personas accedan a sus recursos de la forma más creativa posible para potenciar procesos...

¿Te refieres a potenciar nuevas formas de vida?

En efecto. Lo que nos duele es nuestra forma de vivir. Este individualismo tan competitivo hace que cada vez estemos más aislados y perdamos nuestras potencialidades.

Pero hay que adaptarse a la vida...

Sí, pero lo podemos hacer en relación, sin varas de medir, ni comparación ni exigen-

cias. Podemos forjar vínculos que nos ayuden ante la vida. Podemos colaborar. Esta es una idea clave que tiene esta terapia. Juntos podemos colaborar. Y eso es lo que hacemos en terapia. Dialogar, encontrando colaborativamente, desde lo que surge en sesión, conversaciones que nos lleven a generar opciones a lo que vivimos, cada uno a su ritmo. Conversaciones que sean útiles para la persona, y evidentemente eso no excluye nuestra ética como personas.

¿Y es eficaz?

Esta es una pregunta mucho de nuestro tiempo pero sí, en sus orígenes surgió en contextos muy difíciles, de extrema pobreza, de marginalidad social, con familias multi-problemáticas y con personas que las instituciones daban por "fracasos terapéuticos". En ese sentido no se trataba de resolver neurosis o traumas, sino de enfocarse en las preguntas generativas, indagadoras, ¿cómo podemos tener una conversación donde te pueda ser útil para tu vida? Si acabas la sesión con la sensación y la reflexión de que te ha sido útil, vuelves. Y en trabajo con grupos y familias también es una terapia que genera muy buenos resultados, aunque nosotros no medimos ni nos enfocamos en términos como eficacia, resultado, la vida es sutilmente compleja...

.....
“ Creemos que ante el individualismo de esta sociedad, el abuso en el uso de fármacos, la falta de referentes y las soluciones mágicas que nadie llega a entender bien, nuestra terapia es una opción importante”

¿Pero entonces no me queda claro el rol del psicólogo, todos vuestros conocimientos, teorías o técnicas las aplicáis?

En este modelo comprendemos que la realidad surge desde el lenguaje, en cómo nos interpretamos, en que conversaciones mantenemos; es por medio del dialogo que podemos llegar a comprendernos mutuamente. En ocasiones nosotros podríamos utilizar técnicas o proponer enfoques muy eficaces pero siempre tiene que ser en colaboración con la persona y no hay una sola forma de resolver los problemas que traen las personas a consulta y ni siquiera los psicólogos podemos saber en cada caso. Confiamos plenamente en que las personas pueden encontrar lo que necesitan para sus vidas, pero sabemos perfectamente que se requiere de relaciones y de generar procesos reflexivos. Eso no quiere decir que nosotros tengamos un papel pasivo, muy al contrario, nuestra visión no es la de alguien que sabe de otro, ni de alguien que interviene en el otro, sino la de alguien que piensa, siente y actúa con

el otro, y remarco el “con”, eso es fundamental. Este enfoque deviene una forma de vida y trasciende los límites de la consulta, por eso se llaman prácticas, conversaciones y sí, con una intención terapéutica. Creemos que ante el individualismo de esta sociedad, el abuso en el uso de fármacos, la falta de referentes y las soluciones mágicas que nadie llega a entender bien, nuestra terapia es opción muy importante.

Ponme un ejemplo, como sería atender una persona que viene a consulta por ansiedad o por depresión o por estrés en el trabajo?

Comprendo, pero la gente no suele venir a consulta con una demanda así, nadie viene a hablar de su depresión; me explico, tal vez al principio reconocen que tienen esa “sintomatología” tan conocida y que da una explicación cerrada a todo nuestro malestar, pero cuando empiezas a escucharles (o escucharlos) te das cuenta que detrás de esos síntomas tan sólidos y tan bien conocidos existe todo un proceso implicado, una historia por explicar, un mundo a conocer, un determinado lenguaje que habla de una forma de vivir. Lo importante y puede que más diferenciador de otros modelos es que desde nuestra perspectiva nosotros dialogamos con la persona, es nuestro único medio, el lenguaje y la conversación. Para ello utilizamos preguntas que puedan expandir procesos y encontrar nuevas opciones. Puesto que asumimos que la verdad es interpretada socialmente, lo que le pasa a la persona es una interpretación de lo que le sucede a través de su comprensión y experiencia, en la cual está implicada su cultura, su familia, sus amistades, sus proyectos, sus pasiones, su corporalidad, y todo esto sujeto a su mundo relacional. Lo que a mí me sucede es un dialogo conmigo mismo. Si lo dialogo con otra persona la mayoría de las veces suele cambiar sutilmente y en una conversación terapéutica nuestro sentido es propiciar una transformación en esa forma de interpretarse, en empezar a utilizar un lenguaje que no cierre posibilidades, que no cosifique tanto, tendemos a acceder a los recursos creativos de la persona, grupo o comunidad. No damos nada por sentado, escuchamos como si de una investigación se tratase. En este modelo de terapia más que orientarnos a autoconocernos, lo que hacemos es construirnos socialmente.

Consulta Badalona:

Psicoterapia



www.javiercentol.org



[practicascollaborativasydialogicas](#)



625 52 25 61