YUVIA AIDA CRUZ PEDRAZA
CEHR
Ciudad de México, México
yuviac@gmail.com

El papel del lenguaje en distintos tipos de terapia psicológica

Pensamiento y lenguaje

Innegablemente el lenguaje tiene un rol esencial en el desarrollo del pensamiento, aunque no esté del todo claro cuál sea esta relación. Por ejemplo, para Vigotsky (Tiradó, 1989), quien considera que el lenguaje son los ladrillos con que se construye el pensamiento, “la relación entre pensamiento y lenguaje no es un hecho, sino un proceso, un continuo ir y venir”.

Por su parte, para Piaget “Entre lenguaje y pensamiento existe también un círculo genético, tal que uno de los dos términos se apoya necesariamente en el otro en una forma solidaria y en una perpetua acción recíproca” (Tiradó, 1989), pero Piaget le reconoce al pensamiento una raíz en la acción, lo que hace que, para él, el lenguaje sea un efecto de la evolución del pensamiento y no un constituyente del mismo.

En términos generales, según Piaget el lenguaje deriva de la interiorización de la acción. Así, para él, de un modo evolutivo, el lenguaje está subordinado al ejercicio de una función simbólica, a su vez apoyada en el desarrollo de la imitación y el juego, tanto como en el desarrollo de los mecanismos verbales.

Hay diversas teorías en torno a la relación del lenguaje con el pensamiento, entre ellas encontramos básicamente 3 corrientes: el pensamiento antes que el lenguaje, el pensamiento está antes que el lenguaje y la teoría simultánea.

La primera plantea que el idioma influye o determina la capacidad mental (pensamiento). En esta corriente lingüística podemos encontrar a Noam Chomsky con su gramática generativa, en la que existe un mecanismo idiomático innato, que hace suponer que el pensamiento se desarrolla como consecuencia del desarrollo idiomático. Por lo tanto, si se considera que el lenguaje es un estado interior del cerebro del hablante, independiente de otros elementos adquiridos del entorno social, entonces es fácil suponer que primero está el lenguaje y después el pensamiento; más todavía, si se parte del criterio de que el lenguaje acelera nuestra actividad teórica, intelectual y nuestras funciones psíquicas superiores (percepción, memoria, pensamiento, etc).

La segunda teoría sostiene que la capacidad de pensar influye en el idioma. En esta corriente lingüística está la hipótesis cognitiva, cuya teoría se resume en el concepto de que el "pensamiento está antes que el lenguaje". Quizá uno de sus mayores representantes sea Jean Piaget, para quien el pensamiento se produce de la acción, y que el lenguaje es una más de las formas de liberar el pensamiento de la acción. "Piaget indica que el grado de asimilación del lenguaje por parte del niño, y también el grado de significación y utilidad que reporte el lenguaje a su actividad mental depende hasta cierto punto de las acciones mentales que desempeñe; es decir, que depende de que el niño piense con preconceptos, operaciones concretas u operaciones formales. (Richmond, 1981).

La "teoría simultánea" define que tanto el lenguaje como el pensamiento están ligados entre sí. Esta teoría fue dada a conocer ampliamente por Vigotsky, quien explicaba que el pensamiento y el lenguaje se desarrollaban en una interrelación dialéctica, aunque considera que las estructuras del habla se convierten en estructuras básicas del pensamiento, así como la conciencia del individuo es primordialmente lingüística, debido al significado que tiene el lenguaje o la actividad lingüística en la realización de las funciones psíquicas superiores del hombre. El lenguaje es el instrumento del pensamiento y hay lazos que unen al lenguaje con la memoria. La verdadera memoria humana (intermediadora) más frecuentemente se apoya en el lenguaje que en otras formas de intermediación. En igual medida se realiza la percepción con la ayuda de la actividad lingüística" (Petrovski, 1981)

El lenguaje cumple, también, funciones en la estructuración de la personalidad; como señala Larrosa (2003), “el lenguaje es lo que nos es más cercano, más íntimo”. En este sentido, enlaza con Lacan (1966), cuando éste apunta que “El sujeto está constituido por el lenguaje y no al contrario” o “El deseo no puede ser articulado de otra manera que dentro y por el lenguaje”. E incluso más: “el inconsciente de Freud está estructurado como un lenguaje […] dentro del inconsciente un material juega según las leyes que descubre el estudio de las lenguas positivas; preciso incluso, de las lenguas que son o fueron efectivamente habladas”

El lenguaje juega un papel esencial en la construcción de la personalidad, de la intrasubjetividad y del conocimiento mismo, funciones que no son comunicativas, pero cuyo desarrollo debe retroalimentarse con el desarrollo del conocimiento de la lengua. En palabras de Larrosa (2003), “Lo que es inquietante para la educación es que hablar y entender, escribir y leer no son sólo habilidades instrumentales. […] Lo que es inquietante es que el lenguaje no es sólo un sistema de signos utilizado para la representación de la realidad o para la expresión del sentido.”

Uso del lenguaje en diversas escuelas de psicoterapia

Dadas todas las funciones que cumple en la estructura del pensamiento y de la personalidad, además de su valor comunicativo y expresivo, en la psicoterapia se le asigna (de manera explícita o implícita) un papel importante al lenguaje. Este papel asignado varía de acuerdo con la escuela de que se trate. A continuación se esboza el uso del lenguaje en la terapia que hacen algunas de las escuelas psicológicas más importantes.

Terapia cognitivo-conductual

La terapia Cognitivo Conductual dicta que la conducta y sus consecuencias se ven determinadas por la forma en que cada individuo entiende, interpreta y estructura su realidad de acuerdo con las actitudes y supuestos propios que ha desarrollado con base en sus experiencias y aprendizajes previos. Estos procesos son universales, los realizamos todas las personas pero el significado que se atribuye a cada estímulo, condición ambiental o experiencia es completamente particular e inherente a cada individuo. El resultado final de estas evaluaciones se expresa en forma de etiquetas, valoraciones o definiciones muy concretas que vamos incorporando en nuestro lenguaje interno o discurso particular, que sostenemos con nosotros mismos y en el que describimos lo que vemos, sentimos y los acontecimientos que nos suceden.

Cuando existe una repetición constante de esas valoraciones en el discurso interno, se llegan a activar emociones o sentimientos que servirán como disparador para que esa persona continúe etiquetando o valorando y determinando su reacción para enfrentar al mundo en general y al evento determinado o suceso concreto en particular.

Podemos ejemplificar de la siguiente manera: si cada vez que nos encontramos con una dificultad, de manera automática, pensamos: “no aprenderé nunca”, “todo lo hago mal”, es más probable que nos sintamos desanimados; si, por el contrario, nos decimos: “es más difícil de lo que había previsto”, “necesitaré un poco más de tiempo para resolverlo”, es más probable que nos sintamos con la fuerza suficiente para continuar afrontando la dificultad.

La parte Cognitiva de esta terapia es el procedimiento que identifica estos “procesos cognitivos” con el objetivo de modificar sus repercusiones sobre las conductas y sobre las emociones. Por su parte la terapia Conductual es la que se encarga directamente de modificar las conductas.

El papel asignado al lenguaje es indirecto (dado que no consideran al lenguaje dentro de sus postulados) y, al mismo tiempo, punto focal de la terapia, puesto que la forma en que se logra identificar esos procesos es mediante el lenguaje.

Terapia Gestalt

En la psicoterapia Gestalt se busca el “desenmascaramiento” de la persona frente a los demás. Se pretende también ejercitar la responsabilidad individual, la "semántica de la responsabilidad". Y finalmente se busca un contacto directo con el aquí y el ahora, con la realidad tangible. Eso se logra mediante diversos cambios, uno de ellos, y quizá el más importante, es el cambio en el lenguaje usado para dirigirse a los demás y a sí mismo.

Se trata de hacerse responsable de los actos. En vez de formular preguntas, se enuncian afirmaciones, en vez de hablar de uno mismo o de su cuerpo en tercera persona se habla siempre en primera persona. Queda prohibido decir “no puedo” y se cambia por “no quiero” para buscar ser asertivo y responsable de los actos. Por ejemplo, “¿Puedo ir al baño?” se cambia por “Quiero ir al baño”; “Me das pena” cambiado por “Siento pena por ti”.

Dado que se necesita acercarse a la realidad y a lo evidente, siguiendo la tendencia positivista, se cambian las preguntas ¿Por qué? por “¿Cómo?”, en un intento de dejar de “filosofar” y “racionalizar” las respuestas, para encontrar el funcionamiento y la estructura reales de las cosas y situaciones.

En esta corriente psicoterapéutica se considera que el lenguaje en el ser humano es uno de los medios de evasión por excelencia: se puede hablar de todo y no entrar en contacto con nada, poner entre nosotros y la realidad una muralla de palabras y es por ello que mediante el lenguaje se puede iniciar el cambio.

Terapia psicoanalítica

Tal es la importancia del lenguaje en el Psicoanálisis que ha llegado a ser nombrada como la cura del habla o por el habla.

La teoría Psicoanalítica surge cuando Freud en su práctica, tiene la necesidad de explicar los procesos y fenómenos psíquicos del sujeto; al no encontrar explicación en la fisiología y neurología, creó su propia teoría en la que explica que los proceso anímicos contienen un lenguaje, que eran afirmados por una serie de contenidos que aparecían a través de excesos en las palabras de sus pacientes. Todo esto recibía el nombre de lo inconsciente (*Unbewusst*). Otro teórico de esta terapia es Lacan quien va aún más allá y llega a enunciar que “El inconsciente está estructurado como un lenguaje”.

Para el Psicoanálisis, es el lenguaje el que constituye al sujeto, porque el sujeto no tiene, como objeto empírico, otra materialidad que la del lenguaje, la de las proposiciones que él emite y que los otros emiten sobre él. De ahí que, en el Psicoanálisis, el lenguaje siempre tiene un lugar privilegiado, habrá que ser un buen escucha entrenado (en realidad eso es el psicoanalista) que logre descubrir, reunir, traducir y devolver al analizado los pasajes que, el propio paciente ha revelado y que permiten el acceso al inconsciente y su deseo.

La importancia del lenguaje en el psicoanálisis es el punto crucial para el tratamiento pues sólo por medio del lenguaje, se puede tener acceso tanto a la a la enfermedad como al tratamiento. Esto es considerado desde los principios básicos del método pues una de las finalidades es lograr cambios en el analizante, logrados cuando el analista le devuelve el discurso emitido y reinterpretado a la luz de esta teoría y el paciente logra interiorizar esta nueva información para re significarse.

Terapias Transaccionales

El Análisis Transaccional contempla la descomposición (análisis) de la conducta, que es el resultado de la acción o interacción con los demás (transacción). El Análisis Transaccional es considerado como un lenguaje, un sistema terminológico de gran especificidad, aplicable a diferentes campos y disciplinas. Los términos manejados

en este tipo de terapia han sido extraídos del lenguaje común, aunque han sido reformulados, en busca de significados unívocos.

Este tipo de terapia hace uso de las etiquetas puestas por la sociedad a cada individuo, para lograr que él mismo vea que es mucho más que esa etiqueta; que ésta puede ser una parte de él pero jamás será su totalidad. Así, el sujeto logrará superar el peso o el obstáculo que corresponde a dichas etiquetas al verse como un ente que está formado por varias partes, muchas de ellas valiosas.

En esta corriente la importancia del lenguaje se encuentra desde el inicio y fundamento; al considerarse como un lenguaje en sí mismo y al tratar de hacer los cambios mediante el intercambio de significados y discursos.

Terapias Narrativas, Psicodrama y Expresiva

Existen otros tipos de terapias (como las narrativas, psicodrama, expresiva) que se basan en la representación y actuación de los eventos traumáticos para así hacer cambios en dichas representaciones, significados y relaciones emocionales evocadas.

En estas teorías resulta de suma importancia que, en la representación de los eventos, es necesario el uso del lenguaje y se considera importante que haya cambios en el lenguaje para así obtener cambios en las relaciones y conductas.

Estas teorías no son considerados propiamente como terapias sino como herramientas terapéuticas, actitudes ante la terapia o terapias de segundo orden (Maldonado, 1997). Es decir, no son consideradas como un método terapéutico en sí mismos sino como una posición o actitud ante los métodos o terapias previamente establecidos. Es por ello que no he de profundizar en la explicación de estas terapias.

A manera de conclusión: una experiencia

En mi experiencia dentro de la técnica de texto libre, encontré que al tener los niños un espacio en el cual se podían expresar libremente se daba lugar también a que los niños fueran lo que verdaderamente eran, a escribir sobre el tema que mejor le pareciera, sin limitaciones. Este espacio lúdico produce más relajación y desahogo que cualquier curso formal. Hay relajación o distensión al haber libertad de expresión.

Sin ser, un espacio terapéutico, la clase de Texto Libre fue un espacio que daba lugar a la catarsis sin ninguna restricción, y, lo más importante, sin calificación, reprobación o aprobación. Entiéndase la catarsis como “la descarga adecuada que permite evocar e incluso revivir los acontecimientos traumáticos a los que se hallan ligados afectos, y logra la descarga de éstos por vías aceptadas socialmente” (Laplanche, 1981).

Cada vez que hablamos, escribimos, dibujamos o actuamos, mostramos una parte de nosotros; en este tipo de actividades siempre serán expresados los miedos, necesidades y gustos, que nosotros tenemos. Así es cómo encontré que esta clase daba lugar a una ventana que permitía ver a profundidad muchas de las inquietudes, sentimientos, etc., de los alumnos.

Ahora bien, ese no era un espacio propiamente terapéutico y por ello no se llevó a cabo ningún tipo de análisis psicológico de los textos producidos por los alumnos. Sin embargo, el trabajo estuvo íntimamente relacionado con el lenguaje, con la producción de lenguaje escrito y con el derrocamiento de barreras afectivas negativas relacionadas con la lectoescritura.

Sea en un espacio cuasi-terapéutico o en uno propiamente terapéutico, resulta innegable que el lenguaje tiene un papel preponderante en cualquier tipo de psicoterapia, dado que, al haber dos sujetos (paciente y tratante) que intentan lograr un cambio en la conducta o percepción, necesariamente deberá aparecer el lenguaje, será necesario un intercambio de saberes, ideas y percepciones.

Para siquiera iniciar un tratamiento será necesario solicitar la labor del tratante, luego este deberá trabajar buscando los indicios o síntomas del problema referido, casi siempre mediante la elaboración por lo menos de un historial clínico y yendo cada vez más a fondo en la búsqueda de una solución; si es que se encuentra alguna, se procederá a trabajar en ella. Todo esto tendrá lugar en un diálogo.

Resulta un tanto extraño entonces el hecho de que en algunas teorías psicológicas, ni siquiera sea planteado de manera explícita; que el lenguaje no sea considerado como una variable, digna de ser tomada en cuenta, dentro de cualquier proceso terapéutico que busque una mejora del paciente.

“La efectividad de la psicoterapia, individual o familiar, se funda en que en el fluir emocional que necesariamente conlleva, el terapeuta y el cliente puedan derivar en un espacio de convivencia desde el cual el espacio conversacional cotidiano del cliente puede cambiar.” (Maturana, 1995). Además, según Maturana, el lenguaje surge y se da como fenómeno social, y las palabras son coordinaciones de acción, no entes abstractos o referencias a los entes independientes

Entonces no hay forma de pensar en cualquier tipo de terapia sin que esta se encuentre íntimamente ligada con el lenguaje pues la terapia siempre tendrá lugar en un entorno social.

Referencias

Been, H.(1975). *El desarrollo de niño. “Teorías de desarrollo del lenguaje” (140-149).* México: Harla.

Braunstein, Nestor. (1982). *Lingüistería. Lacan entre el lenguaje y la lingüística*. En: El lenguaje y el inconsciente freudiano. México D.F.: Siglo XXI.

Cruz Pedraza, Y. A. (2007). “Nueva visión de Texto Libre”, en *Actas-II, X Simposio Internacional de Comunicación Social*, Santiago: Centro de Lingüística Aplicada.

Freud, Sigmund. (1992a). Justificación del concepto de lo inconsciente. [Lo inconsciente (1915)]. En: Obras completas. Vol. 14. (1914-16). Buenos Aires, Argentina: Amorrortu editores.

Hernandez. P (1984). *Teorías Psicolingüísticas y su aplicación a la adquisición del lenguaje.* Madrid: Siglo veintiuno.

Lacan, Jacques. (1973). "*Los cuatro principios fundamentales del Psicoanálisis*". Buenos Aires: Editorial Paidós.

Laplanche, J. B. (1981). *Diccionario de Psicoanálisis*, Barcelona: Labor.

Larrosa, J. (2003). *La experiencia de la lectura. Estudios sobre literatura y formación*. México: F.C.E.

Maldonado, I. (1997). *Evaluación crítica de la terapia narrativa y conceptos interrelacionados en terapia familiar*, en Psicología Iberoamericana, Nueva Época Vol. 5 No. 3, septiembre 1997. México. (13-21)

Maturana, H. (1995). *Desde la Biología a la Psicología.* Santiago de Chile: Ed. Universitaria. (99)

Nadal Palazón, M., y Y. A. Cruz Pedraza. (2009). "Dando marcha atrás a Babel. Una propuesta de enseñanza de lectura de comprensión en múltiples idiomas, a partir de la educación basada en competencias", en *Actas, XI Simposio Internacional de Comunicación Social*, Santiago: Centro de Lingüística Aplicada.

Perls, y Baumgardner (2006). *Terapia gestalt: teoría y práctica*. México: Pax.

Petrovsky, A.V. (1981). *Psicología General*. La Habana; Editorial de Libros para la Educación.

Piaget, Jean. (1945). *Lenguaje y Pensamiento del niño." Teorías".* México: Trillas*. (31-46)*

Píaget, Jean. (1982). *La Formación del símbolo en el niño*. México: Editorial Fondo de Cultura Económica.

Richmond, P, J. *(1981). Introducción a Piaget.* Madrid: Paidos. (29-56,139).

Robbins, A. (1980). *Expressive Therapy. A creative arts approach to depht-oriented treatment.* New York: Human Science Press.

Rogers, C. (1979). *El proceso de convertirse en persona*. Buenos Aires: Paidós.

Saal, Frida. (1982). *El lenguaje en la obra de Freud.* En: *El lenguaje y el inconsciente freudiano*. México D.F.,México: Siglo XXI.

Stewart, I. y Joines, V. (2007). *Una nueva introducción al Análisis Transaccional*. *En HOY.* Madrid: Editorial CCS.

Tiradó, C. (1989). *Aproximaciones teóricas al análisis del lenguaje*, en C. Tiradó y M. Fons (eds.). *La evaluación del lenguaje. Una aproximación evolutiva.* Barcelona: Anthropos.

Vigotsky (1965). *Pensamiento y lenguaje.* México: Trillas*.*