



GIORGIO NARDONE

Psicólogo y psicoterapeuta. Fundador y director del Centro de Terapia Estratégica de Arezzo. Dirige el Máster en Terapia Breve Estratégica, que imparte el Instituto Gestalt de Barcelona.

“CUANTO MÁS INTENTAMOS CONTROLAR EL MIEDO, MÁS LO ALIMENTAMOS”

Giorgio Nardone

Terapeutas de todo el mundo se inspiran en el trabajo de Giorgio Nardone, uno de los mayores exponentes de la terapia breve estratégica. Fundamentada en la lógica, esta terapia consiste en una intervención terapéutica breve –menos de 20 sesiones– para eliminar el comportamiento disfuncional, así como para producir un cambio de las modalidades con las que la persona construye su propia realidad. Nardone la define como “un método para resolver problemas humanos muy complicados con soluciones aparentemente muy simples”.

Su práctica establece métodos para el tratamiento de patologías como los trastornos alimentarios y los fóbico-obsesivos. ¿Nuestra sociedad es cada vez más fóbica?

Sí. Los ataques de pánico están mucho más evolucionados. Se ha creado la ilusión de poder controlarlo todo y, en particular, la salud. Por desgracia, esta ilusión se ha venido abajo, porque la medicina ha fallado en el combate contra ciertas enfermedades. Esto provoca una crisis de confianza sobre el control de ciertas cosas y, cuando esta se pierde, llega el miedo...

Que es el resorte de los ataques de pánico...

Así es. Las personas, además, tenemos otra ilusión: que a través de la razón podemos controlar todas las reacciones. Sin embargo, cuanto más intentamos controlar de forma racional el miedo –que es irracional–, más se alimenta. El miedo no pasa por la razón sino que sigue unos mecanismos periféricos mucho más veloces o a través del paleoencéfalo, la parte más primitiva del cerebro. Por eso, si tratamos de inhibir el miedo con la razón, lo alimentamos, es un efecto paradójico.



Pero una dosis de miedo es útil para sobrevivir. ¿Cómo sabemos cuándo el miedo es sano?

En un ataque de pánico, primero se activa un miedo sano: una reacción a un estímulo que parte del paleoencéfalo y que es velocísima. Luego llega la reacción de la mente moderna, que busca inhibir esa sensación; y, en ese choque, se crean las emociones. Cuando ese miedo no nos deja avanzar, hay que actuar. Una técnica es la teoría de la “peor fantasía”: el paciente debe aumentar su miedo mentalmente, de forma voluntaria, para así amortiguarlo. Es una paradoja pero funciona.

¿Realmente es posible sanar la mente rápida y efectivamente?

Llevo 25 años demostrándolo. Existe el prejuicio de que si el sufrimiento dura mucho, se necesitará mucho tiempo para curarlo. Pero no es así, al contrario: cuanto más invalidante es la patología, más rápidamente puede romperse, usando la misma fuerza del desorden como palanca.

¿Qué opina entonces de las terapias de larga duración, como el psicoanálisis?

Las respeto, pero deben aplicarse a problemas que impliquen un crecimiento personal, no una solución. La terapia breve se aplica a trastornos invalidantes, mientras que las de larga duración suelen ser aplicadas a trastornos de la personalidad no incapacitantes.

¿Qué importancia da la terapia breve estratégica al pasado?

En los trastornos postraumáticos, el pasado es muy importante porque determina el presente y el futuro. Pero en la mayoría de las patologías invalidantes, como en los ataques de pánico, lo que crea problemas en el presente es el miedo al futuro. Por eso se trabaja el futuro, para que influya en el presente. El pasado sirve como fuente de información, pero no es el lugar desde donde trabajar porque el problema ha evolucionado.

¿Por qué hay personas que pueden superar una experiencia traumática sin ayuda?

Es por una experiencia de vida. Un niño que vive en una situación traumatizante afronta ese problema por la experiencia de su propia vida y se vuelve más resistente. Pero otro niño, en la misma familia, se vuelve esquizofrénico. La explicación es casual, no causal. En los años cincuenta, el antropólogo Gregory Bateson realizó un experimento con delfines. Los adiestradores empezaron a premiar de forma aleatoria a sus animales, en lugar de por hacer bien las piruetas. Uno de los delfines acabó dándose golpes en el borde de la piscina, porque no podía establecer comunicación. El otro delfín, en cambio, mejoró sus piruetas. Ante la locura, se volvió más hábil, mejor. Repito, no es una explicación causal, es casual. 🐬

EVA MILLET

LA EFICACIA DE LA TERAPIA BREVE ESTRATÉGICA

A lo largo de 25 años, más de 15.000 pacientes han pasado por el centro de Giorgio Nardone en Arezzo (Italia). Los controles de la eficacia del tratamiento, llevados a cabo por equipos externos, revelan que el 88% de los pacientes se ha curado de diversas patologías que podían resultar invalidantes.

