

Mavi Gómez de Ramón

Presidenta de la Asociación de Psicoterapia Cognitivo Analítica de España (APCAE). Los profesionales de la psicología clínica utilizan múltiples métodos para ayudar a sus pacientes a superar sus problemas. Esta psicóloga importó hace décadas a la Región un modelo de referencia en Reino Unido y lidera su desarrollo en España. Defiende que ir al psicólogo debería ser tan normal como ir al médico.

«Nos podemos sentir bien aunque nos vaya mal»

► La psicoterapeuta murciana lidera los esfuerzos por introducir en España el modelo cognitivo analítico

AMALIA LÓPEZ

Los profesionales de la psicología clínica utilizan múltiples vías para ayudar a sus pacientes a superar sus problemas. Mavi Gómez de Ramón, doctora en Psicología y psicoterapeuta en Murcia, importó hace décadas a la Región un modelo de referencia en muchos centros del sistema nacional de salud del Reino Unido: la psicoterapia cognitivo analítica. Tanto en su faceta de psicoterapeuta como en la de profesora de la Universidad de Murcia, lleva años poniendo en práctica y difundiendo este modelo. Su trabajo para hacerlo llegar a otros profesionales le ha valido el nombramiento de presidenta de la recién creada asociación nacional que agrupa a los profesionales que ponen en prácticas el modelo. Está convencida de que este modelo integrador puede ayudar a aquellas personas que, en un momento de su vida, se colapsan. La asociación que preside celebrará su primer congreso en Málaga entre el tres y el cinco de octubre.

► En pocas palabras, para profa-

nos. ¿Cuáles son las claves de la metodología que usted utiliza con sus pacientes?

► En algunos modelos, cuando el síntoma aparece, por ejemplo la ansiedad, te proporcionan herramientas para poder combatirla. La psicoterapia cognitivo analítica centra la atención en el síntoma entendido como un mecanismo de alarma, por lo que el mismo es considerado como una herramienta útil, pero no el problema en sí.

► **¿Y cuál es el problema?**

► El síntoma aparece cuando la persona en ese momento se comporta de una manera impertinente, algo que no le conviene. Ni bueno ni malo, simplemente algo que, en ese momento de su vida y para sus necesidades, le perjudica o no es lo que realmente desea. El reto de la terapia es averiguar el patrón de comportamiento inapropiado, ponerle nombre a mecanismos inconscientes y hacerse consciente de ello para poder cambiarlo.

► **Entonces, podría decirse que nos provocamos a nosotros mismos estos trastornos.**



Mavi Gómez de Ramón en su consulta de psicoterapia, en Murcia. JUAN CABALLERO

«La ansiedad se da porque estamos haciendo algo que no es pertinente, averiguar qué es la clave»

► Todos nos manejamos según patrones de comportamiento que hemos adquirido desde pequeños, de la relación con nuestros padres, y son modos de comportarnos que nos resultan útiles, pero el problema aparece cuando seguimos utilizando esos patrones en un momento en el que nos resultan inapropiados, aunque sea lo más fácil porque es lo que conocemos. La solución está en romper la dinámica.

► **¿Puede resultar útil tener comportamientos dañinos?**

► Sí, a una persona que está pasando por un mal momento, le puede resultar útil quejarse en lugar de afrontar el problema y fracasar, por ejemplo. La gente suele asociar su malestar a la frase «soy incapaz» y ahí está el problema. Las razones para estar mal no cambian, pero si cambia nuestro comportamiento, obtenemos dominio sobre la situación.

► **Alguien que esté en el paro ahora mismo, con problemas económicos serios, puede no entender lo que está diciendo.**

► El problema de una persona en

paro es real, pero en esa situación se pueden tomar dos actitudes: me quedo quieto y me siento mal porque me resulta útil, más fácil; o bien lo afronto y me enfrento con otra actitud al problema. Quizá la persona que lo afronta, que se mueve, que piensa que es capaz de salir de la situación, tampoco encuentre trabajo; pero seguro que tiene más oportunidades de conseguirlo.

► **Todo depende de nosotros entonces...**

► Aunque parezca mentira, nos podemos sentir bien aunque nos vaya mal. Lo fundamental es llamar a las cosas por su nombre, identificarlo que de verdad pienso para definir el problema y saber qué es lo que quiero. Y para conseguirlo, yo creo que la terapia cognitivo analítica es la que mejor puede ayudar a la persona. No quiero decir que otras no funcionen, son muy eficaces, pero sí que creo, y por eso definiendo este modelo, que las grandes escuelas que ya conocemos pueden evolucionar; y este modelo es la evolución. Piense, por ejemplo en la utilidad de la radiografía, es un recurso potente para el diagnóstico; pero el escáner o la tomografía que llegó después, proporciona una información más completa. Pues este modelo, que integra técnicas y principios de otras escuelas terapéuticas es el escáner.

► **Por el momento, sigue siendo una tendencia minoritaria.**

► Completamente minoritaria, en la Región somos dos profesionales los que desarrollamos la psicoterapia cognitivo analítica y contribuimos a su difusión. Poco a poco se va conociendo y la asociación internacional ha impulsado la creación de la asociación española, para seguir contribuyendo a que todo esto en lo que creemos se conozca, y lo vamos consiguiendo. Estamos a punto de iniciar una investigación con el Servicio Murciano de Salud.

► **¿En qué consistirá?**

► Pues todavía hay que firmar el convenio entre la Universidad de Murcia, donde trabajo, y el SMS. Será un ensayo clínico.

► **Cada vez hay menos miedo a ir al psicólogo, ¿se ha normalizado?**

► Absolutamente. Antes era algo que la gente ocultaba y ahora no existe tanto problema. No hace falta 'estar loco' para ir al psicólogo y la gente es cada vez más consciente. En Estados Unidos tener un psicoterapeuta de cabecera es lo más normal; aquí no hemos llegado a eso, pero se ha normalizado. La psicoterapia proporciona herramientas para adaptarnos a lo que nos pasa; porque la información favorece el control. En realidad, creo que la psicoterapia es un entrenamiento en inteligencia emocional y permite asumir lo psicológico de la misma forma que asumimos lo médico.

UceRM impugnará ante los tribunales la creación del consejo asesor de salud mental

► Pide que el nuevo órgano consultivo cuente con la participación de los pacientes y no sea «corporativista»

R. C.

La Unión de Consumidores de la Región de Murcia (UceRM) impugnará ante los tribunales la cre-

ación del consejo asesor de salud mental, un nuevo órgano cuya función principal será la de proponer medidas para mejorar la atención a la Salud Mental en la Región de Murcia.

El consejo, impulsado por la consejería de Sanidad, estará formado, entre otros, por representantes de la Administración regional, local, del Estado y de Justicia,

así como de las organizaciones sociales y de familiares de personas con enfermedad mental.

Desde UceRM se quejan de que «se ignore en el mismo a las personas consumidoras y usuarias y a sus representantes sociales» y añaden que «la consideración y respeto institucional a las representaciones sociales, o son globales, o sea para toda la realidad social, o son sec-

tarias, corporativistas y encriptadas. Estas malas prácticas políticas han estado compensadas por la responsabilidad y generosidad de esos sectores que, teniendo legitimidad constitucional, de desarrollo de marcos normativos de rango orgánico y de desarrollos autonómicos, deciden optar por realizar un ejercicio de pedagogía institucional y explicar una y otra vez a los políticos de turno, su obligación de consultar a las asociaciones que defienden y representan los intereses de los usuarios, con todas las de la ley».

Para UceRM, «los procedimien-

tos de consulta en órganos institucionales no son un mero trámite administrativo, por el contrario, constituyen un ejercicio de alta participación social, amparada por la Constitución».

«La salud mental de nuestra sociedad empeora en gran medida por un sistema consumista que sumerge a la persona en una presión proporcional a la propia patología del propio modelo de sociedad de consumo. La mayoría de las patologías están relacionadas con el consumo o uso excesivo y sus repercusiones en la salud», añaden desde la UceRM.