

Terapia concreta

Joe A. Rosa

Introducción

La terapia concreta es una técnica hecha por profesionales para profesionales. Está realizada de una manera muy sencilla para que cualquier profesional de la conducta humana pueda incluirla en sus consultas. Los profesionales de la conducta humana tendrán la oportunidad de ofrecer a sus clientes y/o pacientes una alternativa de intervención no tradicional con el propósito de solucionar sus conflictos y que puedan alcanzar la felicidad. A través de la terapia concreta se impactan tres áreas vitales del desarrollo humano: personal, social y educativa con la intención de mejorar parcial o totalmente la condición presentada al momento de la consulta.

¿Qué es la terapia concreta?

La terapia concreta es una técnica que consiste en mostrarle al cliente y/o paciente un objeto en específico. Una vez mostrado el objeto se le explica la función y la correlación con su problema. Se utiliza para que el cliente y/o paciente pueda ver concretamente su problema y analizar la complejidad o simplicidad de este. En otras palabras, es simplemente trabajar el problema o la situación presentada combinándolas con uno o más objetos concretos. Esta técnica es muy parecida a las famosas expresiones populares, "Abriste la caja de pandora", "La bola está en tu cancha", "La pregunta del millón", etc. Es muy probable que tú, como profesional de la conducta humana, la hayas utilizado en algún momento en tus

consultas y ni siquiera te hayas dado cuenta. La terapia concreta se puede ofrecer tanto individual como grupal siempre y cuando el grupo esté pasando por la misma situación o conflicto.

Beneficios de la terapia concreta

A lo largo de los años practicando dicha técnica he podido ver en los clientes y/o pacientes los siguientes beneficios:

- La empatía con el cliente y/o paciente ha sido más sólida.
- El cliente y/o paciente capta mejor el mensaje que le lleva el profesional de la conducta humana.
- El cliente y/o paciente está más receptivo a la terapia.
- El cliente y/o paciente se siente más cómodo y entusiasmado al recibir la terapia.

Población

La terapia concreta se puede aplicar desde adolescentes de 13 años hasta ancianos. No recomiendo utilizarla en menores de 12 años ya que las veces que se utilizó funcionó a medias y en otras ocasiones no funcionó.

¿Cómo funciona la terapia concreta?

En la mayoría de los casos la terapia concreta es más efectiva después de haber conocido al cliente y/o paciente y haber formado una empatía, o sea después de las pri-

meras consultas; sin embargo, solo en ciertas ocasiones se podría utilizar en la primera consulta. Se usan diferentes tipos de objetos, estos dependerán de la situación presentada por el cliente y/o paciente. Cada situación es individual y única.

Explicación de varios objetos a utilizar

A continuación, le explicaré algunos de los objetos antes mencionados. Como profesional de la conducta humana, tendrás una idea más concreta de cómo utilizarlos en tu oficina.

Los engranes o engranajes

Cuando me refiero a engranes, estoy hablando literalmente de una rueda dentada que se utiliza para la transmisión de movimientos mecánicos. ¿Como aplicas esto a la terapia? Muy sencillo. Si tienes un cliente y/o paciente que tenga un problema de relación de pareja le dirás que él es el engrane y su pareja es el otro engrane; para que su relación de pareja sea saludable ambos engranes deben encajar a la perfección, si el mismo no encaja entonces tienes que buscar cual es el problema. Solo encajando ambos engranes es que lograrás una relación de pareja saludable.

La llave

La llave es una pieza que le ayudará al cliente y/o paciente a abrir la puerta del éxito, o sea, la ventana a la aventura y al conocimiento. Utiliza una llave (ser creativo), se la mostrarás al cliente y/o paciente y le dirás diferentes afirmaciones positivas que lo llevarán a

pensar que esa llave abrirá la puerta que lo llevará al éxito.

El reloj

El reloj marca el tiempo, pero no es el tiempo cualquiera, es su tiempo. Eso quiere decir que el tiempo nunca se detiene; por tanto, el cliente y/o paciente tiene que saber administrar su tiempo para que pueda disfrutar la vida al máximo y nunca arrepentirse de lo que no hizo por falta de tiempo.

La brújula

Con la brújula el cliente y/o paciente va a buscar su norte. Cuando se encuentre desorientado y no sepa hacia dónde dirigirse, la brújula lo llevará a encontrar su norte. De esta manera nunca se perderá y, por ende, logrará ese sueño que anhela.

El timón del barco

El timón del barco puedes utilizarlo para decirle al cliente y/o paciente que con ese timón tendrá el control para dirigir su camino. Solo él o ella y nadie más tiene la potestad de dirigir su rumbo, ya sea para bien o para mal. El cliente y/o paciente tiene en sus manos el timón para decidir hacia dónde dirigirlo, por tanto, la responsabilidad de hacer las cosas bien o mal es solamente del cliente y/o paciente. Solo nosotros somos responsables de nuestros actos.

El ancla

La técnica del ancla es muy sencilla. Cuando el cliente y/o paciente haya encontrado la resolución a su problema utilizarás el ancla pa-

ra decirle: "Ya puedes tirar el ancla, llegaste a tu destino". También la puedes utilizar cuando el cliente y/o paciente tenga una fijación con alguien o con algo y eso le esté causando problemas personales. Puedes decirle que ya es hora de levantar el ancla (leven ancla) y continuar hacia adelante, ya que si se queda anclado no podrá progresar y será infeliz en la vida.

Concluyendo con los objetos

Todos los objetos antes mencionados son algunos de muchos que tengo para brindar mis terapias. Con esta breve explicación ya tienes una idea más clara de lo que puedes utilizar en la terapia concreta. Los mismos son solo una guía. Tú como profesional de la conducta humana, puedes improvisar añadiéndole o quitándole a estas técnicas. También, puedes utilizar cualquier objeto que entiendas que sea beneficioso para el cliente y/o paciente siempre y cuando pienses que él mismo va a estar receptivo.

Ejemplo (caso de problema de pareja) Llega a tu oficina un cliente y/o paciente con problema de pareja. Realizas los procedimientos tradicionales, entrevistas iniciales y estableces la empatía. Para esta consulta utilizarás unos engranes como técnica de terapia concreta para trabajar el problema de pareja. Pídele al cliente que mire los dos engranes, luego le dices: "De la misma manera en que ellos se entrelazan el uno del otro asimismo tiene que ser tu relación de pareja, deben engranarse el uno del otro para que su relación sea una relación de pareja saludable".

Nota importante

La terapia concreta funciona para la mayoría de los clientes y/o pacientes. Todo dependerá de la susceptibilidad de cada individuo. Encontrarás muchos que disfrutarán la técnica como también te toparás con otros que no la prefieran. En otras palabras, debes conocer bien a tu cliente y/o paciente, solo así determinarás si es candidato o no para recibir la técnica de terapia concreta.

Terapia concreta con hipnosis o hipnoterapia concreta

Esta parte es para los profesionales de la conducta humana que también son hipnoterapeutas. Para ofrecer hipnoterapia concreta tienes que hacer lo mismo que con las terapias concretas regulares. O sea, en las primeras consultas estableces la empatía para más adelante introducir los objetos a utilizarse en la hipnoterapia concreta para que el cliente y/o paciente vaya familiarizándose con la técnica. Una vez se haya logrado la empatía y presentado el objeto, en las siguientes consultas, se procederá con la hipnoterapia concreta. Es importante saber que se debe mencionar en la hipnoterapia concreta los mismos objetos utilizados en las primeras consultas sin hipnosis, esto para evitar confundir al cliente y/o paciente.

Lo que debes hacer antes de una hipnoterapia concreta

Es importante saber que antes de realizar una hipnoterapia concreta se deben hacer 2 cosas muy importantes. En la primera consulta se debe realizar una entrevista clínica con el cliente y/o paciente para así poder conocer su historial, investigar

si ha pasado por alguna crisis, si ha sido diagnosticado con uno o más trastornos mentales o si es un individuo que solo tiene alguna situación que desea resolver. En la segunda consulta debe asegurarse de que objetos que usted piensa utilizar no le causen alguna molestia o crisis al cliente y/o paciente. Si usted no está seguro, existe un riesgo de que la hipnoterapia concreta no funcione. Por tal razón, es sumamente importante antes de ofrecer una hipnoterapia concreta darle al cliente y/o paciente en las primeras 2 o 3 consultas terapias sin hipnosis y al menos en una de ellas utilizar la técnica de la terapia concreta. Solo así usted se podrá asegurar de que los objetos que utilizará tanto en la terapia concreta como en la hipnoterapia concreta sean los adecuados para su consulta.

Procedimiento de la hipnoterapia concreta

Utilizo el mismo principio de metáforas que utilizó el Dr. Milton H. Erickson en sus hipnoterapias. Con la diferencia de que en la hipnoterapia concreta el cliente y/o paciente se enfocará en un objeto determinado y no en una historia como lo hacía Milton. H. Erickson.

Ejemplo de una hipnoterapia concreta

Hipnoterapia concreta: La brújula

Comencemos... póngase lo más cómodamente posible, con los pies firmes sobre el suelo, si lo desea. Respire profundamente, lentamente. Ahora, sentirá como sus párpados estarán más y más pesados, muy pesados, muy pesados, tan pesados

que sus ojos se cierran lentamente muy lentamente. Relájese, respire profundamente, aprendiendo, disfrutando, saludablemente, automáticamente. Estamos muy relajados, muy calmados; sienta como todo su cuerpo se relaja, sienta como a su cuerpo le gusta respirar. Disfrute de ese proceso de respiración. Al respirar sienta como el aire llega a esos lugares donde pudiera haber alguna molestia o inquietud. Con su respiración expulse aquello que le estorbe en su vida y sale para encontrar el lugar que le corresponde. Ahora, escuchará solo mi voz... mi voz que le acompañará durante todo este proceso, durante todo este proceso de relajación, recuerde que está aprendiendo, disfrutando, saludablemente, automáticamente. Ahora todo ruido, sonido, música o distracción que pueda haber a nuestro alrededor, quedará en el lugar que le corresponda y a su vez permitirá que profundice más y más este hermoso estado de relajación. Solo respire y descubra cuál es el ritmo de su respiración. Tómese todo el tiempo que desee, no hay prisa, solo respire, sienta cómo todo su cuerpo está relajado, muy relajado y simplemente se profundiza más y más en este hermoso estado de relajación. Muy bien, muy bien, ahora estás muy relajado... excelente. Permita que todas sus tensiones desaparezcan según se relaja más y más, fíjese en su respiración y en cómo se va sintiendo mejor, más y más, más relajado. Estás totalmente relajado, muy relajado. Ahora, poco a poco, se va a transportar a un lugar hermoso, un lugar muy hermoso, donde se sienta muy bien; recuerde, es su lugar, es su lugar de relajación. Muy bien, lo está haciendo muy bien. Ahora, comience a caminar en ese

hermoso lugar que escogió, mientras camina su mente inconsciente le dice que todo está muy bien, pues estamos aprendiendo, disfrutando, saludablemente, automáticamente. Durante el camino se encuentra con una brújula, es una hermosa brújula, esa brújula puede ser negra, puede ser blanca, puede ser verde, azul, roja, puede ser de cualquier color, puede ser grande o puede ser pequeña, puede estar decorada o puede estar sencilla, como la quieras imaginar, recuerde, es su brújula. Esa brújula es muy importante porque es la brújula que marca el camino, marca el camino del éxito. Mírela bien, mire cómo la brújula marca el norte, pero no es cualquier norte, es su norte. Nunca se desenfoque de su norte, así logrará tener éxito en la vida. Si en algún momento se desvía y se sale del camino, su mente inconsciente automáticamente lo volverá a llevar a esa hermosa brújula que escogió y volverá a encontrar su norte. Recuerde siempre que estamos aprendiendo, disfrutando, saludablemente, automáticamente. Nunca más perderá su norte. Ahora se dirá a sí mismo: "Hoy es el primer día de mi vida, por fin encontré mi norte, desde hoy me propongo trabajar en todas mis metas para lograr mis sueños, hoy crearé un plan para darle sentido a mi vida; yo creo en mí y puedo ver el éxito, soy el dueño de mi propio destino". Ahora deje la brújula donde la encontró por si alguna vez se desvía pueda encontrarla. Ahora, de hoy en adelante, serás un ser humano de éxito. Siga hacia adelante. Recuerde que está aprendiendo, disfrutando, saludablemente, automáticamente. Muy bien, lo está haciendo muy bien, le felicito. Ahora poco a poco lentamente continuamos cami-

nado por ese hermoso lugar que escogió, se siente muy bien, se siente muy feliz, pues de ahora en adelante será un ser humano de éxito.

Ahora, poco a poco, podemos concluir este hermoso estado de relajación. Nos vamos despidiendo de ese lugar hermoso que usted escogió, siempre pensando que podemos volver allí cuantas veces lo deseemos. Tomamos una respiración profunda, poco a poco vamos regresando al estado de conciencia, en el aquí y el ahora. Simplemente, tomarás una respiración profunda y se ubicará en este lugar donde comenzamos. Regresamos... (chasquido de los dedos).

Terapia concreta en intervención en crisis

En caso de que te encuentres con un individuo que tengas que brindarle los primeros auxilios en salud mental o atender una crisis emocional puedes utilizar la técnica de la terapia concreta. Esto podría sonar un tanto contradictorio pues anteriormente he dicho que para realizar dicha técnica primero debes de haber formado la empatía con el cliente y/o paciente. En caso de que el individuo que esté pasando por una crisis sea tu cliente y/o paciente no hay problema, pero ¿Qué pasaría si el individuo que está pasando por la crisis es una persona que te la encuentras en la calle, o sea, que no es tu cliente y/o paciente? En este tipo de casos es totalmente diferente ya que por experiencia propia un individuo que está pasando por una crisis generalmente acepta la ayuda de primera instancia. Tú, como profesional de la conducta humana, determinarás si esa persona en crisis pudiera beneficiarse de la técnica de terapia concreta. Para utilizarlo pue-

des hacerlo de la misma manera en que siempre has trabajado con las crisis. Una vez entiendas que el cliente ya esté calmado le aplicas la técnica de la terapia concreta. Basado en mi experiencia, los individuos que he atendido en crisis por lo general se han encontrado muy receptivos a la técnica. Esto solo lo harás si amerita, solo tu sabrás si amerita la técnica o no. Siempre debes tener en cuenta que te vas a encontrar individuos que no podrás brindarle la técnica de terapia concreta en una intervención en crisis al igual que otros ni si quiera acepten la intervención en crisis. Como mencioné anteriormente solo tú, como profesional de la conducta humana, determinarás si aplicarla o no aplicarla.

Caso real: Terapia de pareja con terapia concreta

A la oficina acudió una pareja para trabajar una situación de falta de confianza, ambos no confiaban el uno del otro. A él lo llamaremos Juan y a ella la llamaremos María. En la tercera consulta se procedió a trabajar con terapia concreta. Se le mostraron 2 engranes y se les dijo: "Observen estos engranes, mírenlo determinadamente. María miró los engranes detenidamente mientras que Juan los miró de una manera un tanto escéptico. Le pregunté a María qué opinaba sobre los engranes y ella dijo que se veían muy bonitos y que le gustaban mucho; sin embargo, cuando le pregunté a Juan me dijo que esos engranes eran diferentes el uno del otro porque uno tenía unos picos más juntos y otros más separados, por tanto, nunca podrían engranar. Entonces, ¿qué sucedió? No se le pudo dar la terapia concreta con los engranes porque Juan me salió ingeniero y no pudo ser capaz

de ver la analogía de los engranes por ser muy técnico. Es por esa razón que antes de ofrecer la técnica de terapia concreta debes haber realizado varias sesiones con el cliente. Solo así podrás asegurarte de que la técnica de terapia concreta sea todo un éxito. En el caso de Juan y María, para poder utilizar la técnica de terapia concreta tuve que cambiar un objeto por otro. Utilicé una brújula y una llave antigua con la cual tuve excelentes resultados.

Teóricos que sustentan la técnica de terapia concreta

Las contribuciones que han realizado diferentes teóricos permiten apreciar un sin número de estrategias que pudieran ser una alternativa ante la problemática de la salud mental tanto en Puerto Rico como en el mundo entero. Hago referencia a 6 teorías que a mi entender son las que mejor sustentan la técnica de la terapia concreta.

- Carl Roger – Empatía.
- Sigmund Freud - Consciente y preconscious.
- Jean Piaget - Operaciones formales.
- Gestalt – Efecto Zeigarnik.
- Willian Glasser – Terapia de la realidad.
- Milton H. Erickson – Metáforas.

Conclusión

La terapia concreta la llevo utilizando en la oficina desde el 10 de junio de 2010. A través de este tiempo he podido observar excelentes resultados con los clientes y/o pacientes. Entiendo que la técnica

de terapia concreta es una herramienta adicional para complementar tus consejerías y/o terapias y te da la oportunidad de brindarle al cliente y/o paciente una alternativa no tradicional para resolver su problema. Es una técnica muy relajante y divertida en la cual se pueden beneficiar tanto jóvenes como adultos, individual o grupalmente. Me gusta utilizarla porque motiva al cliente y/o paciente y le permite ubicarse en el aquí y el ahora para poder resolver su problema con mayor efectividad. Te regalo esta técnica para que la utilices profesionalmente y estaría muy feliz de que pudieras aplicarlas en tus terapias efectivamente.

Al profesional de la conducta humana

Después de haber leído este artículo, si usted se ha quedado con dudas o desea una demostración, puede ponerse en contacto con el autor y con mucho gusto le ayudará.

Nota importante:

Es importante saber que la terapia concreta es solo una técnica que se utiliza dentro de las terapias, consejerías, psicoterapias o hipnoterapias. Sería una irresponsabilidad de mi parte o de parte de otros llamarse terapeutas o hipnoterapeutas concretos solo por utilizar esta técnica. La terapia concreta es solo una técnica dentro de las terapias.

Referencias bibliográficas

Fragmentos del Diplomado de la Sociedad Puertorriqueña de Hipnosis Terapéutica (2005) (Libreto para hacer la hipnoterapia)

Cloniger, S (2003) Teorías de la personalidad, tercera edición, Carl Roger, páginas. 420-425

Cloniger, S (2003) Teorías de la personalidad, tercera edición, Sigmund Freud, páginas. 36-39

Navas, J (1998) Aprendizaje, aprendizaje, aprendizaje, El aprendizaje Gestat, páginas. 132-133

Proyecto: Teoría del aprendizaje de Piaget de los estudiantes: Karen Hugueño, Jessica Pérez, Denisse Herrera, Pamela Márquez, Carol Encina, Cindy Fuentes, Francisco Brito, Victoria Saavedra. Pontificia Universidad Católica de Valparaíso. 10 de septiembre del 2018

Bibliografía de Milton H. Erickson, M.D.

Pérez Hidalgo I, Cuadros Fernández J, Nieto Castañón Ch, Marset Fernández M (2023) Hipnosis Clínica Avanzada, pag 243

Tesis doctoral, presentada por: Jesús Miranda Paez, Departamento de psicología básica, Psicobiología y metodología de la Universidad de Málaga, Julio del 2000. EL modelo de la terapia de la realidad: Evaluación de sus constructos.

Joe A. Rosa

Consejero Profesional Licenciado en Puerto Rico, Psicólogo e Hipnoterapeuta. Original de Puerto Rico, residente en Texas. Especialista en problemas matrimoniales, parejas e intervención en crisis. Consulta privada desde el 2005. Miembro de la Sociedad Hipnológica Científica.

