

“Counseling y Sexología”

*Atención desde la Consultoría Psicológica
o Counseling en sexualidad*

Autor:

MIGUEL ÁNGEL ARCE
Consultor Psicológico (Counselor)
Especialista en Desarrollo Personal
Sexólogo

Buenos Aires – Diciembre de 2006

Counseling en Sexualidad

En este trabajo intento establecer algunas coordenadas entre el counseling y la sexología debido a que soy Consultor Psicológico (Counselor) y mi especialidad es el Desarrollo Personal a lo que le sumo el campo de la Sexología para una mejor atención en la consulta. Es bien conocido en los ámbitos médico y psicológico que un gran porcentaje de los problemas surgidos tanto en lo físico como en lo psíquico se deben a disfunciones sexuales, estructurales algunas veces, coyunturales en otras, tanto sea en lo individual, en la pareja como en lo social.

En la consultoría, ya sea médica o psicológica, es importante saber plenamente las funciones de la sexualidad humana que abarcan cuatro aspectos que deben nutrirse necesariamente de otras disciplinas y actúan en conjunto:

- Función reproductiva (Biológica)
- Función de reproducir el placer (Fisiológica)
- Función de reproducir la autoestima (Psicológica)
- Función de reproducir la intimidad (Social)

De esta manera un profesional que tenga en cuenta estos cuatro aspectos de la sexualidad humana podrá ayudar mejor al paciente en busca de una solución a sus problemas y acompañarlo en la resolución de sus conflictos.

La sexualidad es cualidad de los seres sexuados que se expresan a través de sus afirmaciones y sus negaciones ante la presencia de otro y no existe rincón de nuestra intimidad que no esté matizada con el color del deseo, así como tampoco el aspecto fisiológico, el psicológico y el social. Solo que a veces el deseo, la fisiología y la psicología del individuo puede expresarse de una manera en algunos y de otras formas en otros. Todo depende no solo del individuo sino también de la sociedad en la que vive, se relaciona, se reproduce y muere. Esto es lo social.

Todas las sociedades tienen sus reglas de convivencia tanto en lo social como en lo determinante en lo individual, pero no todas ejercen el mismo influjo sobre un individuo a la hora de elecciones parciales sobre su existencia. Podríamos decir que cuanto mayor es la sofisticación del pensamiento social, mayor es la presión que se ejerce sobre los individuos integrantes de esa sociedad, de esta manera el sistema se asegura la supervivencia a través de un marcado acento en lo individual que se transmitirá a futuras generaciones dejando en cada uno de ellos la marca de su estructura y planificación para construirse debidamente en cualquier tiempo y lugar haciéndoles creer que sus creaciones son individuales y personales cuando en realidad responden a una huella inconcientemente arraigada desde los albores de su propio real.

Todas las personas son seres sexuales, todas las personas se constituyen a partir del contacto que erotiza un otro representado en la madre primero, por lo menos todos los seres que adquieren la categoría de persona humana nacen y crecen con

un componente sexual que con el tiempo se manifestará en la relación con otra persona. Existen individuos, los cuales son minoría y no debidamente estudiados, que no responden a estímulos sexuales, o por lo menos, ellos dicen ser “asexuales”, es decir, no tienen interés en el sexo, pero esa es una cuestión que podría abordarse en otra oportunidad.

Creer en algunas sociedades no es lo mismo que crecer en otras sociedades donde los valores, normas y reglas de convivencia no son iguales y no están determinadas por una génesis común, pero esto no implica que el componente sexual esté ausente, en todo caso está reglamentado de una manera diferente.

El counseling en sexualidad es un proceso por el cual se tratará de ejercer una ayuda satisfactoria para la integración de este aspecto en forma saludable tanto en un individuo como en una pareja que respondan a dificultades o disfunciones sexuales y que no revistan gravedad patológica, puesto que si existiese una patología, la cual puede aparecer en las consultas, y para ello un counselor está preparado para hacer un diagnóstico presuntivo, derivará a un médico para que haga un diagnóstico diferencial.

Muchas veces sucede que los problemas sexuales tienen un origen en la falta de comunicación y falta de información por parte de los consultantes. Facilitar una mayor comprensión a través de técnicas de comunicación e información puede ayudar a elaborar satisfactoriamente una situación problemática para el paciente. Sucede que en nuestras sociedades donde priman los medios de comunicación, se establece la paradoja de que los mismos medios pueden crear desinformación con

el fin de reinformar según sus intereses y aspiraciones, y de continuar manteniéndose al día con su objetivo que es precisamente el de informar. En esta vorágine de información se corre el riesgo que en el afán de informar se deforme según intereses particulares y se forme de manera desigual creando mayor desinformación. Pero también existe la posibilidad que haya lugares donde la información no esté actualizada y se vivan ciertos temas humanos, como lo es la sexualidad de manera equivocada o subsistan tabúes que no permiten la expresión abierta de estos temas.

En las últimas décadas se ha producido un gran adelanto en lo que a desarrollo de temas sexuales se refiere, esto es así debido al incremento de la población y la capacidad de generar datos en la sociedad que busca mejores medios de producción ya no solo de bienes sino también de calidad de vida. Pero hay algo que no se puede obviar; al periodismo le interesa el sensacionalismo. Y en este afán de vender más, de tener mayor rating, buscan la nota discordante, lo que parece raro, lo que parece extraño, y es así como ciertos temas que deberían ir sumándose al concierto de lo cotidiano, se lo enrarece aún más porque eso les asegura mayores ventas y atención del público. Lo malo de esto es que en lugar de promover situaciones de aceptación positiva en la gente, se produce una estigmatización que no conduce más que al sufrimiento de minorías sexuales que ven así postergadas sus aspiraciones de ser aceptados socialmente.

La sexualidad es el modo de expresión en la que está presente toda nuestra libido intentando interactuar con el objeto del deseo para satisfacer una necesidad que venida de lo más profundo y misterioso de los órganos corporales se jugará en el mundo de todos los días a través de códigos que recibimos desde lo social y que

no siempre nos remitirán a una satisfacción plena para satisfacer un deseo, sino que muchas veces nos encontraremos con que tenemos algo en lo interior de nuestros deseos que no se expresa y que posiblemente cree conflictos, cuando esto ocurre, cuando el conflicto supera varios órdenes de la vida normal de una persona y entorpece su vida cotidiana, lo mejor sería tratar de hacer una psicoterapia o psicoanálisis pero esto no sería tema de consultoría sino de otros profesionales. En consultoría sexual tratamos el tema del deseo al amor, en cambio en psicoanálisis se tratará el tema del deseo al goce. Cosa muy distinta.

A medida que una persona crece es posible que se vaya nutriendo de información negativa sobre el sexo y la sexualidad, negativa o errónea en muchos casos, sobre todo en épocas de represión y prohibiciones. Podemos escuchar a personas que hablan de que “el sexo es para los jóvenes” o que es “sucio”, o que “el sexo es inmoral”, etc. Mucho de todo esto tiene que ver con la formación familiar, religiosa o cultural de quien padece de algunas disfunciones o trastornos sexuales.

El medio por el que se diagnostica el origen y causas de las disfunciones sexuales de un individuo o pareja, es la historia clínica sexual, ya que a través de la misma podremos evaluar la posible estrategia terapéutica a seguir determinando características y situaciones personales de quien se trate. Por eso es muy importante preguntar o indagar de manera casi ingenua en la consulta, pues nosotros no sabemos qué le pasa al paciente o consultante, es él quien en definitiva tiene un saber que con nuestra ayuda podrá liberar de malezas intelectuales para encontrar finalmente lo que está grabado sobre la piedra de sus propias costumbres.

Una historia clínica sexual lleva tiempo, es posible que haya muchas horas invertidas en el proceso de conocer al consultante y que éste poco a poco vaya volcando sus experiencias facilitando el abordaje sobre su sexualidad a través de una introspección sincera de su parte. Cuando existe un pedido de ayuda por parte del o los consultantes ante una situación poco clara en su vida sexual, el consultor deberá observar la disfunción que está interfiriendo en la relación a través de las técnicas de consultoría que faciliten el conocimiento y mayor congruencia de quien o quienes consultan en determinado momento. El haber hecho el curso de sexología clínica del Dr. Kusnetzoff, me ha permitido poder profundizar más en la ayuda hacia quienes sufren por una cuestión que es tan vital para su vida como si del aire se tratara. A veces, como bien lo ha dicho el Dr. Kusnetzoff en varias oportunidades, es necesario tener a mano una frase con cierto “pesimismo operativo”, como por ejemplo a una pregunta del paciente sobre la efectividad de tal o cual recomendación, es saludable hacerlo sonreír con un chiste exageradamente negativo sobre la situación, su sentido común le informará que tan solo se trata de un chiste, y finalmente aceptará las recomendaciones con mayor agrado y en lo profundo sentirá que alguien lo ha escuchado, alguien se ha interesado por su problema.

Los primeros interrogantes que debe hacerse el consultor a sí mismo serán: ¿Quiénes son éstas personas? ¿Cuál es su formación e información cultural con respecto a este tema? ¿Cómo vivieron sus primeras experiencias eróticas? ¿Es la sexualidad para ellos una fuente de placer? ¿Se avergüenzan de tener impulsos eróticos? ¿Cuánto hace que llevan este problema a cuestas? ¿Cómo viven o responden ante la alteración en distintas circunstancias? ¿Cuál es su situación socio-económica? ¿Por qué vienen a consultarme y qué esperan de mí?

Para ello debemos explorar en sus relatos las situaciones que los han llevado al momento de la vida en el que se encuentran, debemos tener una visión completa y detallada de las personas con que tienen trato y de su forma de interactuar tanto en lo individual como en lo social.

Existen ciertos requerimientos que debemos observar para el desarrollo de nuestra actividad como consultores en sexualidad a tener en cuenta para la mejor atención de los consultantes y la mejor producción terapéutica. Los resumo en los párrafos siguientes:

AMBIENTE

El terapeuta debe recordar que muchas personas tienen dificultades iniciales para el abordaje de temas tan íntimos como su sexualidad o sus problemas sexuales en un ambiente poco conocido. Hay que recordar que el o los consultantes buscan solucionar un problema que no les permite una vida de relación satisfactoria y lo mejor será tener en cuenta que un ambiente agradable, cálido y de aceptación y comunicación abierta es siempre propicio para el desarrollo de una mejor comunicación a través de una información confidencial. Es recomendable expresarle al consultante, en el inicio de la entrevista, que la garantía de ética y confidencialidad son estrictas e inalterables. También es importante que el entrevistado tenga plena conciencia de que el terapeuta no juzgará sobre lo que él diga o cuente y que no debe tener ningún temor a ser juzgado por el consultor con palabras como “malo”, “anormal”, “pervertido”, etc., ya que una idea equivocada que tenga el paciente sobre el consultor puede impedir la correcta información o verbalización de situaciones importantes en la exploración del problema.

Se debe crear un ambiente de distensión sin caer en la despreocupación excesiva, con el fin de aflojar la tensión que pudiera existir. Se puede hablar al principio de temas muy relativos o cotidianos como el tiempo, el calor o el frío, etc, se puede hacer un chiste o broma espontánea sobre algo no relacionado directamente con el problema. Hay que recordar que aceptación incondicional, empatía y congruencia son categorías que se instalan en toda consultoría psicológica y que en esta especialmente hablaremos de comunicación, empatía y respeto sobre el entrevistado y sus enunciados donde la receptividad, la solidaridad y el calor humano se aúnen en el consultor psicológico para permitir un mejor estímulo en el consultante de apertura.

COMUNICACIÓN

Esto se refiere a los medios de que disponemos para establecerla: lenguaje verbal, corporal, expresiones faciales, inflexiones de voz y actitudes.

Lenguaje: En nuestro idioma encontramos diversas formas para expresar una misma cosa. Disponemos de un amplio vocabulario para denominar o definir al mismo objeto o situación y es importante saber utilizar el lenguaje de manera adecuada a los fines de establecer una mejor comunicación. Hay profesionales que usan el lenguaje popular, otros el técnico y científico y los que usan el vulgar o grosero. Es importante conocerlos a todos para entender el modo de hablar del consultante, saber a qué se está refiriendo cuando expresa algo e incluso responderle con términos similares a los que acostumbra recibir. Si en algún

momento se tienen dudas sobre determinada palabra o es poco clara es conveniente pedirle al consultante que explique sobre la misma su significado.

El sexoterapeuta deberá saber cuál es el lenguaje con el que mejor se siente el consultante y dejar que el mismo se exprese como quiera sin caer en tecnicismos o modismos locales o extranjeros con personas que no comprenden tales palabras o hablar con palabras vulgares o soeces con personas que demuestran en su diálogo propiedades lingüísticas. Tener en cuenta que tanto el tema tratado como la familiaridad que en determinado momento se pueda tener sobre el mismo no debe dar lugar a caer en vulgaridades.

Lenguaje corporal: Si bien deberemos estar atentos al lenguaje corporal del entrevistado, las señales que envía a través de su cuerpo, actitud tensa, aferrarse a los brazos del sillón, retorcerse las manos, rehuir la mirada, carraspeo, temblor, etc., también debemos estar atentos a nuestra posición y nuestro propio lenguaje corporal: levantar una ceja, puede ser interpretada como una desaprobación, un gesto de sorpresa o dar muestras de apatía o aburrimiento puede que sea interpretado por el consultante de forma muy negativa y se malogre la entrevista.

Una vez que definimos los canales de comunicación en cada caso, se deberá cuidar que la comunicación se mantenga libre de interferencias y con un ritmo ágil que permita la verbalización espontánea del consultante aún cuando esté hablando de temas que se podría tocar más adelante en la entrevista. Lo importante es no interrumpirlo por sostener un orden ya que de suceder una interrupción la misma podría hacer que se pierdan datos interesantes en el momento y que después costará recordar.

Si en algún momento el consultante o paciente muestra cierta reticencia ante algún interrogatorio de nuestra parte, o se muestra angustiado, podemos pasar por alto esas preguntas para un tiempo posterior o para una siguiente entrevista, ya que de insistir es posible que dé respuestas “falsas” o de contenido tergiversado sólo para salir del apuro o para evitar rápidamente una pregunta que lo angustiará más. Es importante ser flexibles en tanto podamos hacernos de datos fidedignos en el momento de la entrevista.

También es posible encontrarnos con pacientes con una gran capacidad de introspección y análisis, será muy cómodo trabajar con ellos y seguir un orden más estructurado y será más fácil llegar a un expediente final, pero no debemos olvidar que toda entrevista requiere de tiempo para organizar, pulir y finalmente conocer, por eso es conveniente llevar anotaciones sobre lo dicho en las entrevistas, eso será de gran utilidad para trabajar en el caso presentado por el consultante. En el caso de los médicos, llevan en la historia clínica del paciente todo aquello que sea de interés para futuras entrevistas de seguimiento.

Empatía: Se trata de partir de parecidos niveles de intencionalidad tanto en el consultor como en el consultante, de establecer una afectividad intelectual muy importante para el desarrollo del trabajo terapéutico.

El sexoterapeuta debe situarse en la pregunta ¿cómo reaccionaría yo si me viera del otro lado del escritorio?, por lo cual cabe añadir que el consultor debe tener su

propia sexualidad en claro y sin conflictos, es decir haber aceptado su sexualidad y la de otros sin inconvenientes.

Se deben tener actitudes congruentes con respecto a los conocimientos y conceptos que se manejan, porque puede suceder que las apreciaciones se tornen poco objetivas y se proyecten vivencias en el consultante distorsionadas o que se manifieste una actitud de defensa en el consultor ante su propio yo amenazado por un tema que no ha resuelto. Si esto sucede, lo mejor será derivar al paciente a otro profesional cuidando que el paciente no se sienta rechazado y para ello puede aducir impoderables ajenos a la consulta en sí.

Si bien podemos y debemos propiciar una buena comunicación y empatía con el consultante, también debemos evitar que se establezcan lazos afectivos subjetivos en ambos que impedirán un enfoque objetivo e imparcial sobre la situación, aunque no debe olvidarse que la calidez, el afecto y la espontaneidad son muy importantes porque propician una buena relación terapéutica. En oportunidad de haber concurrido a las pasantías con el Dr. Kusnetzoff, el Dr. Argañaraz y la Lic. Lucía Baez, tuve oportunidad de compartir desde mi lugar de visitante cómo ellos no perdieron en ningún momento la calidez y la empatía con los entrevistados, los cuales salían del consultorio con un aire de satisfacción por haber sido escuchados atentamente aún cuando sus problemas empezaran recién a transitar hacia una posible solución.

Respeto: Es muy importante que sepamos converger en una actitud que demostrará respeto por el consultante y su relato mediante la sagaz conjunción de

ética profesional, empatía, calidez y reserva. Se puede ser científico y objetivo en el tratamiento con el consultante, se puede ser cálido sin caer en la emotividad, se puede ser distante sin mostrar distancia, se puede ofrecer un punto de vista al consultante sin que caigamos en la posición de jueces y eso se logra cuando nos vaciamos de contenido y dejamos que el paciente llene el espacio con su verdad. Lo que no se puede es estar ausente en la expresión. Nuestras expresiones deben denotar no sólo atención sino también una actitud de respeto por todo lo que expresa el paciente.

El campo de la sexología

La sexología es una disciplina que extiende sus lazos a varias disciplinas del saber y puede decirse que no existe espacio en el que no esté presente el tema de la sexualidad ligado al de género y lo biológico. Por ser una disciplina que se nutre de varias ciencias podemos decir que la sexología es interdisciplinaria.

La sexología tiene dos grandes vertientes sobre las que lleva su caudal cognitivo, una es la sexología clínica y otra es la sexología educativa. La sexología clínica se ocupa de:

- Problemas del deseo sexual
- Problemas de la erección
- Problemas de la eyaculación
- Dolores durante el acto sexual
- Fobias relacionadas a la sexualidad y genitalidad

La sexología educativa se ocupará de:

- Prevención y promoción de conductas saludables en sexualidad
- Educación y corrección de temas sexuales mal interpretados
- Conocimiento anatómico-fisiológico de la sexualidad y la respuesta sexual humana
- Sexualidad y género, comprensión y aceptación desde el saber
- Sobre la salud reproductiva y prevención de ITS, prevención de abortos y otras conductas no beneficiosas
- Planificación familiar.
- Cultura y sexualidad.

Ambas vertientes están muy ligadas entre sí y requieren el aporte profesional de varias otras disciplinas para una mayor amplitud y eficacia en el campo de aplicación y dependerá de cada profesional y su especialidad el aplicar de modo correcto su intervención para lograr en el paciente o consultante una mejor calidad de vida y el encuentro con una vida más feliz.

Miguel Ángel Arce

Consultor Psicológico Esp. Desarrollo Personal

Bibliografía:

- Apuntes de Sexología Clínica del Dr. Kusnetzoff
- “El proceso de convertirse en persona” de Carl Rogers