

Entrevista Español/Francés

Amor González Sánchez



Buenos días, Amor, nos alegra mucho entrevistarla para la sección SERIE LIMITADA

¿Puede presentarse brevemente para nuestros lectores?

Buenos días. En primer lugar, quiero agradecer a Morillon Avocats su invitación a este espacio. Es un privilegio poder llegar desde esta tribuna a la comunidad francófona a la que estoy muy vinculada

Me crié en Bruselas. Aprendí a leer y escribir en francés por lo que tengo muchas referencias con Francia y su idioma en mi vida.

Profesionalmente colaboré como psicóloga con el Lycée Molière hasta que fuimos confinados debido al Covid. En mi consulta atiendo a personas que prefieren expresarse en su lengua materna cuando buscan ayuda.

Mi trayectoria anterior arrancó en una multinacional, en el área de Recursos Humanos, y posteriormente pasé al área de Marketing, Publicidad y Patrocinio. Fueron años muy interesantes, de mucho trabajo y de mucho crecimiento profesional. Descubrí lo mucho que me gusta la gestión y que dirigir un equipo humano consiste más en ayudar a que cada uno sepa cuál es su trabajo, y cómo desempeñarlo con autonomía, que en controlar y sancionar.

Es Usted la primera profesional de la psicología a la que entrevistamos, y queríamos hacerlo porque, a raíz de la pandemia y de los tiempos tan “turbulentos” que hemos vivido y aún vivimos, nos interesaba tener una opinión profesional sobre como ha cambiado la “psiqué” colectiva, y como nos recuperamos, o no, de las recientes convulsiones en la sociedad.

Entrevista Amor Gonzalez

Desde el inicio de la pandemia saltaron todas las alarmas en relación con la salud y bienestar de la población en general, y de los colectivos más desfavorecidos en particular.

Había una amenaza real, -un virus que mataba-, de la que desconocíamos prácticamente todo. El miedo y la incertidumbre se hicieron intolerable para muchas personas.

Esa combinación es peligrosa para nuestro bienestar psicológico. Nuestro organismo, buscando protegerse, emite distintas respuestas que nos ayudan a manejar este tipo de situaciones:

- Fisiológicas, como la elevación del ritmo cardíaco o la secreción de hormonas como el cortisol, etc.
- Cognitivas, como la preocupación, o la “rumia” reiterada de aquello que nos angustia.
- Conductuales, como buscar información o ignorar las medidas preventivas básicas contra el contagio, entre otras muchas.

Además, el confinamiento y el alejamiento de nuestro círculo han tenido unas consecuencias tremendas en nuestras vidas: soledad, tristeza, impotencia, rabia, pérdida de capacidades tan básicas como la libertad de movimientos, sin olvidar el gravísimo menoscabo económico...

Y todo ello sin hablar de las terribles consecuencias vividas por muchas familias con el fallecimiento de algún miembro y/o amigos cercanos.

El panorama fue desolador y las consecuencias perduran.

¿Qué es lo que más ha detectado en sus pacientes que suponga alguna diferencia significativa con la era pre-pandemia?

No sabría decirle, sigo viendo los mismos cuadros, principalmente personas con problemas de ansiedad y depresión. Quien sabe si esas mismas personas hubieran buscado ayuda si no hubieran sufrido la pandemia.

Sin embargo, lo que si he notado a mi alrededor es una hipersensibilización frente a pequeñas molestias, discrepancias o conflictos, con respuestas verbales violentas, juicios sumarios y dramatizaciones excesivas que resultan agotadores para todos.

Un cambio notable y positivo, es la mayor disponibilidad para tener sesiones “online”. Antes de la crisis la mayoría de los profesionales y pacientes ni nos planteábamos la atención vía Internet que hoy en día se ha normalizado.

¿Qué tipos de personas acuden a su consulta que antes no acudían... o con que “dolencias”?

Pues en mi caso no he visto ninguna diferencia, ni en el perfil de personas ni en el tipo de problemas que plantean. Los problemas de ansiedad y sus derivadas son los que más se presentaban antes y también ahora.

La falta de contacto con los valores personales es muy frecuente también. No lo expresan de este modo, pero es fácil encontrar su reflejo en una sensación de vacío, de ir a la deriva, sin norte, en una falta de vitalidad y alegría, en un profundo cansancio, en el desencanto, en la rutina, en la pérdida de la ilusión, en el sentimiento de no encajar sin saber muy bien porqué.

Es más fácil acudir a un psicólogo hoy en día que hace unos años. ¿A que lo achaca Usted?

Categoricamente, sí. Aunque todavía persisten reticencias del tipo, “yo mismo tengo que poder salir de esta” o “con lo complicado que es mi caso, nadie me va a poder ayudar” o “llevo mucho tiempo intentándolo” ... el estigma de que había que estar “loco” para recurrir a un profesional se ha suavizado mucho.

A esto tenemos que añadir que la “cultura del pensamiento positivo” lo está invadiendo todo. Que estar “bien” se ha convertido en un imperativo que empuja a muchas personas a consultar porque en sus vidas hay problemas, momentos difíciles, pérdidas y conflictos.

Entrevista Amor Gonzalez

Paradójicamente esta búsqueda de la “felicidad”, con formato de frases motivacionales e imágenes de unicornios rosas, está creando una legión de personas que se sienten desgraciadas porque no viven en un mundo sin contrariedades ni problemas. Cuando la verdad es que los problemas, los fracasos, las enfermedades y las pérdidas son una parte normal de la vida que además se van haciendo más frecuentes a medida que nos hacemos mayores.

Querer acabar con ellos es negar la realidad y origen de muchos comportamientos problemáticos que terminan comprometiendo seriamente la calidad de vida de las personas. Es como querer parar las olas en el mar, agotador e inútil

Otra variable facilitadora es el acceso a información sobre qué es y para qué sirve ir al psicólogo. Frente al cliché del psicoanalista que te “secuestra” para los próximos 15 o 20 años, las intervenciones cognitivo-conductuales bien llevadas dan resultados muy buenos y en un plazo absolutamente más breve, la persona empieza a experimentar una mejora en su calidad de vida, con una inversión en tiempo y en dinero significativamente menor.

Los pacientes que acuden por primera vez, ¿diría Usted que saben lo que quieren?

La mayoría de los pacientes llegan a consulta con una idea lógica: eliminar ese malestar que les está lastrando “Quitarme esta tristeza”, “Dejar de sentir esta ansiedad que me tiene agobiado”, “Volver a sentirme bien”.

Claro que cuando pregunto cómo sería su vida, qué cambiarían si no tuvieran esa ansiedad, esa tristeza, esa inseguridad... se producen silencios incómodos momentos de gran soledad. Muchas veces no hay un proyecto de vida y/o una idea de qué tipo de persona quiero ser, cómo me quiero ver actuar como padre, como hijo, como pareja, como amigo, cómo quiero cuidar de mi... A eso es a lo que me refiero cuando digo que hay una falta de valores personales que orienten e impregnen lo que hacemos en el día a día.

Entrevista Amor Gonzalez

Así que vamos cambiando esos objetivos emocionales por otras formulaciones más útiles, y toca aprender que las emociones no se controlan ni se convocan. Las emociones vienen y van en respuesta a las situaciones en las que nos enfrentamos y en función de nuestra historia de aprendizaje.

Toca aprender, y experimentar, que los pensamientos tampoco son nuestros amos y que nosotros podemos decidir qué hacer, aún cuando las ganas o no ganas nos digan lo contrario.

Muchas personas vienen en busca de un lugar en el que poder hablar, expresarse, buscar confirmación o salir de dudas, pidiendo consejos o simplemente que las escuchen. Quieren apoyo emocional tanto o una dirección para sus vidas.

Otras esperan que, con el simple hecho de venir a consultar, sus problemas se arreglarán, creyendo que el trabajo lo ha de hacer el psicólogo y no ellos.

En esos casos toca decir: “aquí no es y así no es” y buscar con la persona la definición de objetivos compartidos que nos permita evaluar, después de 5 o 6 sesiones, tanto si estamos avanzando como si lo que estamos haciendo le resulta de utilidad.

¿Qué dificultades, frenos o reticencias observa Usted más a menudo en el transcurso de una psicoterapia o de un “coaching”, según las nuevas modalidades de “acompañamiento de vida”?

Por ejemplo, cuando se concibe la terapia como una descarga o un lugar donde me escucha, o un sitio donde me dan soluciones a mis problemas. Entonces toca darle la vuelta a ese planteamiento para cambiar la perspectiva, y no es fácil ajustar las expectativas ya que no todo se puede arreglar ni todo son problemas psicológicos.

Entrevista Amor Gonzalez

Otra dificultad es conseguir el compromiso de cambio o la adherencia al tratamiento como se llama en medicina. Aunque podemos estar de acuerdo con lo que hay que hacer, la dificultad se plantea en el momento de pasar a la acción. Pongamos el ejemplo de un adolescente que se siente muy mal, se queda en casa mirando series en TV o jugando online, está deseoso de tener amigos o pareja, pero por vergüenza y el miedo anticipado a un hipotético rechazo ni acepta invitaciones ni inicia contactos sociales alimentando y perpetuando un círculo vicioso. El reto va a consistir romper el mito que con hablar se arreglan las cosas y que empiece a hacer lo que teme.

Le vamos a pedir que establezca, a partir de su propia experiencia profesional, las 3 (o las 5) situaciones que prioritariamente empujan a consultar con un psicólogo.

- Todo tipo de cuadro relacionado con la ansiedad: ansiedad social, generalizada, fobias, TOC
- Adicciones a sustancias, juegos, alimentación, sexo, compras...
- Problemas y conflictos familiares o de parejas
- Depresión, malestar general, falta de sentido vital, dudas existenciales

¿En cuál de ellas le cuesta más al paciente “superar” el problema que lo trajo hasta Usted”?

Cuando el comportamiento disfuncional es reforzado y mantenido por el contexto social y familiar. En esos momentos siento que estamos remando solos y a contracorriente.

¿Cree Usted que en general las personas están suficientemente “equipadas” para lidiar con los problemas psicológicos que les presenta la vida? En caso negativo, ¿a qué lo achaca Usted?

No, una parte de la población no lo está.

Entrevista Amor Gonzalez

Y, discúlpeme, pero debo matizar su pregunta, ya que la vida no presenta problemas psicológicos. La vida presenta problemas que nosotros afrontamos con mayor o menor probabilidad de éxito según las capacidades de cada uno. Esos problemas a veces están directamente relacionados con lo que hacemos (fumar/cáncer de pulmón), a veces ocurren sin tener nada que ver con lo que hacemos (la muerte de un ser querido) y otras veces los problemas aparecen porque es complicado mantener a largo plazo relaciones de familiares, afectivas o cumplir con las expectativas de éxito que nos imponen los estándares sociales: ser un buen padre, un buen hijo, una buena pareja, tener un trabajo prestigioso y bien pagado, cuidar de nuestra salud, alimentación, tiempo libre, amigos.... ¡Sólo con decirlo me canso!

Lo más normal en la vida es tener problemas. Sin embargo, desde hace unos años nuestra sociedad se ha visto colmada de “soluciones para todo”, se nos ha transmitido la idea de que el progreso todo lo puede y soluciona, a pesar de que periódicamente sufrimos una crisis económica (paro y falta de ingresos), sanitaria (COVID) o desastres naturales incontrolables que nos recuerdan que no podemos controlarlo siempre todo.

Aun así, seguimos alimentando la ilusión de que lo normal es no tener problemas, y las familias crían a sus hijos para que no les pase nada y tengan de todo. Esto en sí mismo no es una mala idea, pero en la práctica resulta desastroso para el niño/a y su familia porque nos empeñamos en que no vivan situaciones molestas sin enseñarles a afrontar el más mínimo problema. Como no queremos que se hagan daño si se caen, vamos delante de ellos quitando las piedras de su camino para que no tropiecen y sembrando colchones por si se caen.

En el mejor de los casos serán personas frágiles y miedosas con dificultades para enfrentarse a la vida y sus exigencias, mientras que en los peores casos serán individuos sin ninguna tolerancia a la frustración, enfadados con el mundo porque no es lo fácil y no les da lo que quieren cuando y como ellos quieren.

Entrevista Amor Gonzalez

Dicho de otra manera, no queremos que nuestros hijos experimenten el dolor normal de enfrentarse a situaciones difíciles que la vida inexorablemente nos plantea desde muy pequeños (robar un juguete, quitar el bocado, no ser elegido para jugar en el equipo de fútbol, ...). Por eso en nuestra sociedad tenemos adultos, jóvenes y adolescentes, sufriendo y quejándose por todo al sentirse desamparados e incapaces porque no han aprendido a darle a la vida las respuestas adecuadas cuando tienen problemas en el instituto, en el trabajo, con sus parejas, padres, profesores o amigos.

¿Qué corriente de la psicología actual le parece más prometedora, innovadora y exitosa?

Cualquiera que se base en evidencia científica. Es decir, todos los acercamientos conductistas-contextuales. Hay toneladas de investigación que dan razón de cuáles son los protocolos más útiles y eficaces.

La terapia cognitivo-conductual y las terapias llamadas de Tercera Generación como la Activación Conductual (AC), la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT), Terapia Analítico Funcional (FAP) entre otras.

Si queremos ayudar a una persona tenemos que conocer y manejar con soltura los procesos de aprendizaje, hacer un análisis funcional personal de cada caso para entender qué es lo que está pasando, hacer hipótesis sobre qué mecanismos son los que explican mejor las conductas, para planificar la intervención.

Una psicoterapia eficaz es un trabajo detallado, minucioso, idiosincrático y absolutamente personalizado. Implica romper con los aprendizajes que llevaron a la persona a sufrir y brindar opciones totalmente distintas para interactuar con el entorno, con uno mismo, con la historia de la persona y con las relaciones entre lo que ocurre ahora y lo que ha ocurrido en situaciones similares durante su vida. Modificar reglas verbales, creencias de alta jerarquía, sistemas de inferencias, atribuciones de significado, conceptos sobre el mundo y sobre sí mismo. El entrenamiento en discriminación, alteración del deterioro atencional y perceptivo forman parte de este aprendizaje para modificar tanto las respuestas públicas como privadas ante contingencias problemáticas.

Entrevista Amor Gonzalez

No es, ni puede ser, un trabajo sencillo. Pero cuando se hace bien, los resultados son espectaculares.

No todo vale, y el sentido común no sirve pues es una tarea que va mucho más allá del buen rollo positivo, la empatía o una buena relación terapéutica.

Afortunadamente la formación en la universidad española ha mejorado enormemente y los profesionales están cada día mejor preparados y en constante formación.

Cuando no está trabajando, ¿a qué le gusta dedicar su tiempo?

Leer, siempre tengo dos o tres novelas en danza, ir al cine al menos una vez a la semana, quedar con amigos, salir en moto, el placer de una buena mesa. ¡Me dedico a ello y cumplo!

Capítulo aparte estarían los viajes. Me encanta planificar rutas y descubrir lo que el lugar tenga que ofrecer. No soy exhaustiva ni busco saberlo todo de su historia, monumentos o museos. La fase “compulsiva” de visitarlo todo ha dejado sitio al placer de estar. Cenar en una trattoria en la placita de un pueblo en las laderas cerca de Agrigento en Sicilia, o desayunar “perdiendo el tiempo” en San Miguel de Allende, charlar con desconocidos en el desierto del Kalahari eso es para mí lo esencial del viaje, destilar el tiempo y alimentar el alma.

Y por supuesto estudiar.

Me encanta lo que hago y tengo ansias por saber y seguir aprendiendo.

¿Hay personas (famosas o no) que sean fuente de inspiración para Usted? ¿Por qué motivos?

Es curioso, esta pregunta la planteo habitualmente en consulta cuando siento que la persona está perdida, y desde ahí vamos destilando cuáles son o no son. Los valores funcionan como una brújula indicando la dirección a seguir, no son objetivos ni metas. Los objetivos se alcanzan los valores no, nunca se agotan e impregnan los comportamientos en nuestro día a día.

Entrevista Amor Gonzalez

En mi caso diría que son mis padres. Su resiliencia, su capacidad de trabajo, su compromiso, su apoyo. Hijos de la postguerra, para ellos la vida no ha sido nada fácil, pero fueron personas valientes, mirando para delante sin dejarse ganar por las injusticias, las dificultades. Como modelo también me han servido para saber lo que no quiero y cultivar otras facetas que no estuvieron presentes en su vida y que para mí son importantes, un cierto sentido hedonista de la vida que ellos no tenían.

En general me produce admiración cualquiera que deje huella con su trabajo, poco importa que sea en el dominio de la ciencia, de la salud, o en el mundo del arte, la música o la literatura. Gracias a su pasión y entrega nos beneficiamos todos.

Supongo que de ahí viene mi afán en contribuir de la mejor manera que puedo en lo que hago.

Dígame qué 3 metas quisiera conseguir a corto plazo.

1. Un viaje en moto desde Madrid bordeando la costa adriática cruzando Croacia, Bosnia Herzegovina, Montenegro hasta llegar a Grecia y vuelta.
2. Coger los lápices y practicar el dibujo.
3. Buscar colaboraciones para difundir píldoras de psicoeducación y llegar a colectivos numerosos como una forma de intervención “masiva” versus el “one to one” de la consulta.

¿Qué piensa usted que más necesitamos, ahora mismo los humanos para encaminarnos hacia un mundo mejor?

Bondad y generosidad, y no me refiero a un mejor reparto de las riquezas o un mejor uso de las mismas para el bien común, sino a un sentido de la vida basado más en ser que en tener, en compartir (tiempo, atención) que acaparar, en buscar similitudes que en exaltar las diferencias.

Entrevista Amor Gonzalez

El hombre es un animal social que necesita de los demás para vivir y desarrollar su potencial. De aquí nos vamos a ir sin ningún bien material conseguido a base de matarnos trabajando. Sin embargo, vivimos en dirección contraria a este percepto y lo recordamos siempre demasiado tarde cuando llega la hora de hacer cuentas. Entonces las personas lo que recuerdan son las experiencias que han vivido, esa alegría con sus hijos, o es viaje por los andes, o esas tardes con el gato leyendo delante de la chimenea o los paseos después de la lluvia con su mujer, y no el coche, ni la marca del bolso, ni, ni, ni...

Y lo que nos pesa no es haber amasado riqueza y fama, sino haber disfrutado poco de la vida, no haber amado más y no haber cultivado más las relaciones personales.

Muchas gracias por dedicarnos un poco de su tiempo, y esperamos que le haya resultado agradable compartir esta charla con nosotros.

Ha sido un placer: Como ya se habrá dado cuenta, me encanta hablar de lo que hago, compartir y difundir una visión diferente de lo que es la psicología y el rol del psicólogo. Desmitificar la imagen que se tiene de él, entre hechicero de la tribu, un ser en especial en posesión de la verdad o un hombre amigo al que ir a buscar consuelo.

Una versión tal vez menos romántica pero mucho, mucho más útil.

Bonjour, Amor, nous sommes très heureux de nous entretenir avec vous pour la SÉRIE LIMITÉE

Pouvez-vous vous présenter brièvement à nos lecteurs ?

Bonjour, en premier lieu, je tiens à remercier Morillon Avocats pour cette invitation. C'est un privilège de pouvoir m'adresser à la communauté francophone à laquelle je me sens très unie.

J'ai grandi à Bruxelles, j'ai appris à lire et écrire en français, c'est pourquoi j'ai de nombreuses références vitales liées à la France et à la langue française.

Entrevista Amor Gonzalez

Du point de vue professionnel, j'ai collaboré en tant que psychologue avec le Lycée Molière jusqu'au jour du confinement. Dans mon cabinet je reçois des personnes qui préfèrent s'exprimer dans leur langue maternelle (le français) quand elles recherchent de l'aide.

Mon parcours professionnel a commencé dans la division RH d'une multinationale, avant de passer à la division Marketing, Publicité et Sponsoring. Ce furent des années de travail intense très intéressantes, et également d'un important développement professionnel pour moi. J'y ai appris que le management d'une équipe consiste plus à aider tout un chacun à s'approprier son travail qu'à contrôler et sanctionner.

Vous êtes la première professionnelle de la psychologie qui nous accorde un entretien et nous voulions le faire parce que, à la suite de la pandémie et des temps difficiles que nous avons vécu, il nous intéressait d'avoir une opinion informée sur la manière dont la "psyché" collective a changé et comment nous nous "guérissions", ou pas, des convulsions sociétales vécues.

Dès le début de la pandémie, il y a eu un état d'alarme concernant la santé et le bien-être de la population générale et des collectifs les plus défavorisés en particulier. Il y avait une menace réelle – un virus mortel – dont on ignorait tout. La peur et l'incertitude sont vite devenues intolérables pour beaucoup de gens. Ce cocktail est très dangereux pour le bien-être psychologique. L'organisme cherche à se protéger et génère différentes réponses qui nous aident à gérer au mieux ce type de situations :

- Physiologiques, comme l'augmentation du rythme cardiaque et la sécrétion d'hormones tel que le cortisol, etc.
- Cognitives, comme l'inquiétude ou le fait de « ruminer des pensées » en boucle sur ce qui nous angoisse.
- Comportementales, comme chercher de l'information, ou ignorer les mesures préventives de base pour éviter la contagion, entre autres.

De surcroît, le confinement et l'éloignement de nos proches a produit des conséquences terribles dans nos vies : solitude, tristesse, impuissance, rage, perte de liberté de mouvement, sans oublier les pertes économiques...

Sans parler de la plus terrible de toutes qui est la perte d'un être cher.

La situation était dramatique et les conséquences durent encore aujourd'hui.

Qu'avez-vous détecté chez vos patients qui marque une différence significative par rapport à la pré-pandémie ?

Il n'y a pas trop de changement, ce sont principalement toujours des troubles de l'anxiété et des dépressions. Je ne suis pas en mesure de dire si ces patients auraient consulté s'ils n'avaient pas vécu la pandémie.

En revanche, j'ai perçu autour de moi une hypersensibilité face à tous les petits inconforts du quotidien, aux désaccords ou aux conflits, avec des réactions verbales violentes, des jugements sommaires et des excès de dramatisation qui sont épuisants pour tout le monde.

Ce qui a changé en positif, c'est la disponibilité croissante pour les séances « online ». Avant la crise, la plupart des professionnels et des patients n'envisageaient même pas l'attention via internet qui s'est complètement normalisée depuis.

Quelle typologie de patients vient consulter qui ne venaient pas avant... ou avec quels « troubles » ?

Je n'ai pas vu de différence, ni du point de vue des gens ni des troubles qu'ils présentent. Les problèmes liés à l'anxiété et ses dérivés sont les mêmes aujourd'hui qu'avant la pandémie.

Je constate aussi une perte fréquente de contact avec les valeurs individuelles. Les patients ne l'expriment pas de cette manière, mais cela se manifeste sous forme de sensation de vide, d'impression d'aller à la dérive, d'un manque de vitalité et de joie, une profonde fatigue, un désenchantement, une lassitude de la routine, une sorte de désillusion, un sentiment d'inadaptation sans qu'ils ne sachent vraiment pourquoi.

Il est plus facile de consulter un psychologue de nos jours qu'il y a quelques années. A quoi est-ce dû, selon vous ?

Oui, absolument. Même si certaines réticences subsistent, « je peux m'en tirer tout seul », « mon cas est trop compliqué, personne ne peut m'aider », « cela fait trop longtemps que j'essaie » ... le stigmatisme selon lequel il faut être « fou » pour aller consulter a pratiquement disparu.

Il faut ajouter à cela toutes les manifestations de la « culture de la pensée positive » qui envahit tout. « Aller bien » est devenu un impératif qui pousse beaucoup de gens à consulter parce que leur vie est ponctuée de problèmes, de moments difficiles, de pertes et de conflits.

Paradoxalement, cette « quête du bonheur » sous forme de phrases motivationnelles et d'images de licornes roses produit des cohortes de personnes qui se sentent malheureuses parce qu'elles ne vivent pas dans un monde libre de contrariétés de problèmes. Alors que la réalité, c'est que la vie est faite de problèmes, d'échecs, de maladies, de pertes qui deviennent de plus en plus fréquents à mesure que l'on vieillit.

Vouloir en venir à bout à tout prix c'est nier la réalité, et c'est donner lieu à de nombreux comportements qui compromettent sérieusement, à la longue, la qualité de vie des individus. C'est comme vouloir arrêter les vagues de la mer, c'est épuisant et stérile.

Un autre facteur qui facilite le fait de consulter c'est une meilleure information concernant la psychologie et ce à quoi elle sert. Face au lieu commun selon lequel un psychanalyste vous « séquestre » pour les 15 à 20 prochaines années, les interventions cognitivo-comportementales bien menées donnent de très bons résultats et, dans des délais radicalement plus courts, l'individu commence à ressentir une meilleure qualité de vie, avec un investissement en temps et en argent bien moindre.

Pensez-vous que les patients qui viennent pour la première fois savent vraiment ce qu'ils veulent ?

La plupart des patients viennent avec une idée assez précise : ils veulent éliminer le mal-être qu'ils traînent, « enlever cette tristesse », « ne plus ressentir cette angoisse qui me tenaille », « me sentir bien à nouveau ».

Entrevista Amor Gonzalez

Quand je leur demande comment serait leur vie, ce qu'ils changeraient s'ils ne ressentait pas cette angoisse, cette tristesse, cette insécurité... il y a des silences très inconfortables qui s'instaurent, des moments de grande solitude. Il n'y a souvent pas de projet de vie ou d'idée concrète de la « personne » que je veux être, de quelle manière je veux agir en tant que père, de fils, d'ami, d'amant, de mari, de comment je veux prendre soin de moi-même... C'est ce à quoi je me réfère quand je dis qu'il n'y a un manque de valeurs personnelles pour orienter et imprégner ce que nous faisons au quotidien.

Aussi faut-il changer ces objectifs émotionnels par des formules plus utiles, et il faut apprendre que les émotions ne se contrôlent pas, ne se convoquent pas. Les émotions vont et viennent en réponse aux situations auxquelles nous nous confrontons et en fonction de notre apprentissage.

Il faut aussi apprendre que les pensées ne sont pas nos maîtres et qu'il est possible de décider quoi faire, même quand l'envie ou le manque d'envie en disent autrement.

De nombreux patients sont à la recherche d'un lieu où pouvoir parler, s'exprimer, chercher une réassurance ou éliminer des doutes, en demandant des conseils ou simplement être écoutés. Ils cherchent un soutien émotionnel qui donnent une orientation à leurs vies.

D'autres espèrent que le simple fait de venir consulter va régler leur problème, comme si le thérapeute devait faire toute la besogne et non pas eux.

Il faut alors leur dire "pas ici et pas comme cela" et chercher avec eux à définir des objectifs communs qui permettent d'évaluer, après 5 ou 6 séances, si l'on avance et si le travail accompli leur est utile.

Quelles difficultés, freins ou réticences observez-vous le plus souvent lors d'une psychothérapie ou d'un "coaching", selon les nouvelles modalités d'"accompagnement de vie" ?

Par exemple, quand la thérapie est conçue comme un « défouloir » ou un lieu où l'on m'écoute, ou encore un lieu où l'on me « donne » des solutions à mes problèmes. Il faut donc changer cette compréhension pour changer de perspective, et il n'est pas facile d'ajuster les attentes car tout ne peut pas être réglé et tout ne se réduit pas à un problème psychologique.

Une autre difficulté est d'obtenir que le patient s'engage à changer ou à adhérer au traitement comme on dit en médecine. Bien qu'on puisse accepter l'idée de ce qu'il faut faire, la difficulté surgit au moment de passer à l'action. Prenons l'exemple d'un adolescent qui se sent mal, reste à la maison à regarder des séries à la télé ou à jouer en ligne, désireux d'avoir des amis ou un partenaire, mais par honte et par peur anticipée d'un hypothétique rejet n'accepte pas les invitations et n'initie pas de contacts sociaux, alimentant et prolongeant ainsi un cercle vicieux. Le défi consistera à briser le mythe selon lequel les choses peuvent s'arranger simplement en parlant pour commencer à affronter ce que l'on craint.

Nous allons vous demander d'établir, au vu de votre propre expérience, les 3 (ou 5) principales situations qui poussent à consulter un psychologue.

- Toutes les formes de troubles liés à l'anxiété : anxiété sociales, généralisée, phobies, TOC.
- Addictions à des substances, au jeu, au sexe, les troubles de l'alimentation, les achats compulsifs...
- Problèmes et conflits familiaux ou de couple
- Dépression, mal-être général, perte de goût à la vie, doutes existentiels.

Laquelle est la plus difficile à surmonter pour les patients ?

Celles où le comportement difonctionnel est renforcé et maintenu par le contexte social et familial. Dans ces cas-là, on a vraiment le sentiment de ramer contre le courant.

Croyez-vous qu'en général les gens sont suffisamment "équipés" pour faire face aux problèmes psychologiques que la vie leur présente ? Si ce n'est pas le cas, à quoi est-ce dû ?

Non, une partie de la population ne l'est pas.

Entrevista Amor Gonzalez

Et, permettez-moi de nuancer votre question, car la vie ne présente pas de problèmes psychologiques. La vie présente des problèmes auxquels nous sommes confrontés avec une plus ou moins grande probabilité de succès en fonction des capacités de chacun. Ces problèmes sont parfois directement liés à ce que l'on fait (tabagisme/cancer du poumon), parfois ils surviennent sans rapport avec ce que l'on fait (le décès d'un proche), et d'autres fois encore, les problèmes apparaissent car il est difficile de maintenir dans le long terme la famille, les relations affectives ou de répondre aux attentes de réussite que nous imposent les normes sociales : être un bon père, un bon fils, un bon conjoint, avoir un travail prestigieux et bien rémunéré, prendre soin de sa santé, de comment on se nourrit, s'accorder du temps libre, entretenir l'amitié... Rien que de le dire, c'est épuisant !

Rien de plus normal dans la vie que d'avoir des problèmes, malheureusement.

Pourtant, depuis quelques années notre société est inondée de "solutions pour tout" ; on nous fait croire que le progrès peut tout résoudre, malgré le fait que nous subissons régulièrement des crises économiques, maintenant sanitaires également, ou des catastrophes naturelles incontrôlables qui nous rappellent que nous ne pouvons pas toujours tout contrôler.

Et malgré tout, on continue de nourrir l'illusion que la « normalité » c'est de ne pas avoir de problèmes, et les familles élèvent leurs enfants dans l'idée qu'il ne doit rien leur arriver et qu'ils ne doivent manquer de rien. Ce n'est pas une mauvaise idée en soi, mais dans la pratique c'est désastreux pour l'enfant et sa famille car on s'obstine à ce qu'ils ne vivent aucune situation difficile sans leur apprendre à faire face au moindre problème. Comme nous ne voulons pas qu'ils se blessent s'ils tombent, nous retirons les pierres sur leur chemin pour qu'ils ne trébuchent pas et plaçons des matelas pour adoucir la chute.

Dans le meilleur des cas, nous en ferons des personnes fragiles et craintives qui rencontreront toute sorte de difficultés à affronter la vie et ses exigences, et dans le pire des cas, il s'agira d'individus qui ne toléreront pas la frustration, en colère contre le monde parce qu'il n'est pas facile et qu'il ne leur donne rien de ce qu'ils veulent en temps et en heure.

Entrevista Amor Gonzalez

En d'autres termes, nous ne voulons pas que nos enfants vivent la douleur normale d'affronter les situations difficiles à laquelle la vie nous expose dès le plus jeune âge (se faire voler un jouet, perdre son goûter, ne pas être choisi pour jouer dans l'équipe de football...). C'est pourquoi dans notre société nous avons des adultes, des jeunes et des adolescents qui souffrent et se plaignent de tout quand ils se sentent impuissants et incapables parce qu'ils n'ont pas appris à donner à la vie les réponses appropriées quand ils ont des problèmes à l'école, au travail, avec leurs partenaires, parents, enseignants ou amis.

Quel courant de la psychologie actuelle vous semble le plus innovant ou prometteur ?

Toute approche qui est fondé sur des preuves scientifiques. C'est-à-dire toutes les approches comportemental-contextuelle. Il existe des quantités de recherches qui expliquent quels protocoles sont les plus utiles et les plus efficaces.

La thérapie cognitivo-comportementale et les thérapies dites de troisième génération telles que l'activation comportementale (AC), la thérapie d'acceptation et d'engagement (ACT), la thérapie analytique fonctionnelle (FAP) entre autres.

Si nous voulons aider une personne, nous devons connaître et manier avec aisance les processus d'apprentissage, faire une analyse fonctionnelle des comportements du patient afin de comprendre ce qui se passe, faire des hypothèses sur les mécanismes qui expliquent le mieux ses comportements, pour planifier l'intervention.

Entrevista Amor Gonzalez

Une psychothérapie qui fonctionne est avant tout un travail précis, méticuleux, idiosyncrasique et absolument personnalisé. Cela implique de rompre avec les apprentissages qui ont généré la souffrance chez la personne et lui proposer des options totalement différentes pour interagir avec l'environnement, avec soi-même, avec son histoire et ses relations et avec ses relations et distinguer ce qui se passe maintenant et ce qui s'est passé dans des situations similaires au cours de sa vie. Modifier les codes de communication, les croyances, les systèmes d'inférence, les attributions de sens, les idées sur le monde et sur soi-même. L'entraînement à la discrimination, l'altération de la détérioration attentionnelle et perceptive font partie de cet apprentissage pour modifier les réponses tant publiques que privées face aux contingences problématiques.

Ce n'est pas, et ne peut pas être, une tâche facile. Mais quand c'est bien fait, les résultats sont spectaculaires.

Tout n'est pas acceptable, et le bon sens ne sert à rien car c'est une tâche qui va bien au-delà des bonnes ondes positives, de l'empathie ou d'une bonne relation thérapeutique.

Heureusement, les enseignements au sein de l'université espagnole se sont beaucoup améliorés et les professionnels sont de mieux en mieux préparés et en processus de formation continue.

À quoi consacrez-vous votre temps quand vous ne travaillez pas ?

La lecture, j'ai toujours deux ou trois romans en cours ; aller au moins une fois par semaine au cinéma ; rencontrer des amis ; faire de la moto ; le plaisir d'un bon repas. Je m'y engage et m'y tiens !

Un chapitre à part, ce sont les voyages. J'aime planifier des itinéraires et découvrir ce que l'endroit a à offrir. Je ne suis pas exhaustive ni ne cherche pas à tout savoir de son histoire, de ses monuments ou de ses musées. La phase « compulsive » de tout visiter a fait place au plaisir d'y être. Dîner dans une trattoria sur la petite place d'un village sur les pentes près d'Agrigente en Sicile, ou prendre un petit déjeuner « en perdant son temps » à San Miguel de Allende, discuter avec des inconnus dans le désert du Kalahari, c'est pour moi l'essentiel du voyage, distiller le temps et nourrir l'âme.

Et bien sûr apprendre.

J'aime ce que je fais et j'ai envie de savoir et de continuer à me former.

Y a-t-il des personnes (célèbres ou non) qui soient une source d'inspiration pour vous ? Pour quelles raisons ?

C'est amusant, j'ai l'habitude de poser cette question en consultation quand je sens que la personne est perdue, et à partir de là on élabore. Les valeurs fonctionnent comme une boussole indiquant la direction à suivre, ce ne sont pas des objectifs ou des buts. Les objectifs s'atteignent, les valeurs perdurent, elles ne s'épuisent pas et elles imprègnent les comportements de notre quotidien.

Dans mon cas, je dirais que ce sont mes parents. Leur résilience, leur capacité de travail, leur engagement, leur soutien. Enfants de l'après-guerre, la vie n'a pas été facile pour eux, mais c'était des gens courageux, tournés vers l'avenir sans se laisser décourager par les injustices, les difficultés. Leur exemple, m'a également aidé à savoir ce que je ne veux pas et à cultiver d'autres facettes qui n'étaient pas présentes dans leur vie et qui me tenaient à cœur, un certain sens hédoniste de la vie qu'ils n'avaient pas.

En général, j'admire tous ceux qui laissent une marque par leur travail, peu importe que ce soit dans le domaine de la science, de la santé, ou dans le monde de l'art, de la musique ou de la littérature. Grâce à leur passion et à leur dévouement, nous en tirons tous un bénéfice.

Je suppose que c'est de là que vient mon désir de contribuer au mieux de mes capacités à ma discipline.

Dites-moi quels sont les 3 objectifs que vous aimeriez atteindre à court terme.

- Un voyage en moto depuis Madrid bordant la côte adriatique traversant la Croatie, la Bosnie-Herzégovine, le Monténégro jusqu'à atteindre la Grèce et retour.

- Prendre les crayons et m'entraîner au dessin.

Entrevista Amor Gonzalez

- Rechercher des collaborations pour diffuser des pilules de psychoéducation et atteindre de collectifs importants comme une forme d'intervention « en masse » par opposition à la consultation « individuelle » du cabinet.

Selon vous, de quoi les humains ont-ils le plus besoin en ce moment pour avancer vers un monde meilleur ?

De bienveillance et de générosité, et je ne parle pas d'une meilleure répartition des richesses ou d'une meilleure utilisation de celles-ci pour le bien commun, mais plutôt d'un sens de la vie basé davantage sur l'être que sur l'avoir, sur le partage (du temps, de l'attention) que sur la thésaurisation, d'une recherche de ce qui nous unit plutôt que de ce qui nous sépare.

L'homme est un animal social qui a besoin des autres pour vivre et développer son potentiel. Nous repartirons d'ici sans aucun bien matériel obtenu au prix d'un travail exténuant. Cependant, nous agissons à l'opposé de cette réalité et nous n'y pensons que trop tard quand vient le temps de « régler nos comptes ». Alors, ce dont les gens se souviennent, ce sont les expériences qu'ils ont vécues, cette joie avec leurs enfants, ou de ce voyage à travers les Andes, ou des après-midis de lecture avec le chat devant la cheminée ou des promenades avec sa compagne après la pluie, et non de la voiture, ni de la marque du sac, ni, ni, ni...

Et ce qui nous pèse, ce n'est pas d'avoir atteint la richesse et la renommée, mais d'avoir peu joui de la vie, de ne pas avoir plus aimé et de ne pas avoir davantage cultivé les relations personnelles.

Merci beaucoup de nous avoir consacré un peu de votre temps, et nous espérons que cette conversation vous aura été agréable.

Ce fut un plaisir, et comme vous l'avez peut-être déjà remarqué, j'aime parler de ce que je fais, partager et transmettre une vision différente de ce que sont la psychologie et le rôle du psychologue. Démystifiez l'image que les gens se font de lui ou d'elle, entre le sorcier tribal, un être spécial détenant la vérité ou une épaule amicale vers laquelle aller chercher du réconfort.

Une version peut-être moins romantique mais beaucoup, beaucoup plus utile.