

Particularidades del psicoanálisis online: una mirada de sus alcances y limitaciones*

Autora: Lic. Mora Zaharya*

El presente escrito intenta dar cuenta de la técnica psicoanalítica atravesada por el prolífico advenimiento de la tecnología. Tiene por finalidad repensar los alcances y limitaciones de este dispositivo en el marco de la comunicación sincrónica. Abriremos interrogantes acerca de los lineamientos generales del psicoanálisis y cómo estos se ven intervenidos por el marco tecnológico. La pregunta en la actualidad ya no recae en si es o no efectivo un tratamiento online, sino en cuáles serían las particularidades del mismo. El desarrollo tecnológico afecta a todas las esferas de la vida humana. Nos cambia y nos transforma en nuestro vínculo con el mundo y con nosotros mismos. La mirada que atraviesa la pantalla redefine las relaciones e instala nuevos circuitos de comunicación. Internet destruye las fronteras físicas y redefine horizontes. La terapia no queda ajena a este cambio estructural. La comunicación a distancia no es un concepto nuevo. Podemos marcar sus inicios desde Freud, quien se enviaba cartas con sus pacientes, lo que definiríamos hoy como un tipo diacrónico de comunicación. Iniciando los años '50 también se desarrolló la primera línea telefónica para asistir a personas con ideación suicida y comenzaron las investigaciones acerca de la eficacia de las atenciones terapéuticas telefónicas. Ya en 1992 se elaboró la teoría del procesamiento de información social desarrollada por Joseph Walther. Se basa principalmente en las relaciones interpersonales entre aquellos individuos que están involucrados en las interacciones mediadas por computadoras o dispositivos móviles. La teoría sostiene que las relaciones en línea pueden demostrar las mismas dimensiones y cualidades relacionales que las presenciales.

En la actualidad, existen una infinidad de propuestas terapéuticas online mayoritariamente de tipo diacrónicas, que refieren a comunicaciones que no tienen lugar en tiempo real. Esto incluye los mensajes de texto y terapias a través de correo electrónico. Se presentan una multiplicidad de ofertas desde diversas líneas teóricas, que incluyen tarifas fijadas respecto de la cantidad de los mensajes, relacionados al tiempo dedicado a responder y ofertas de paquetes respecto de la cantidad de correos enviados.

Del consultorio clásico al consultorio virtual

En esta oportunidad, nos enfocaremos exclusivamente en el sincrónico, con el fin de repensar qué acontece cuando se traslada la escena del consultorio clásico al consultorio virtual dentro de la escuela psicoanalítica. Más específicamente, cuando paciente y terapeuta se encuentran a través de un espacio virtual en un mismo tiempo mediado por videollamada, permitiendo la captación de la imagen parcializada. Todos los escritos coinciden en que uno de los beneficios esenciales de esta modalidad es la facilidad que representa en cuanto a su accesibilidad e inmediatez. Esto amplía el campo de consulta para aquellas personas que presentan dificultades en la movilidad o quienes viven en zonas rurales, quienes se ven facilitados a acceder a una mayor oferta. En este grupo, también se ven favorecidas aquellas personas quienes no disponen del tiempo suficiente para trasladarse a un consultorio. Asimismo a los expatriados, los acerca a un profesional de la misma lengua, borrando la barrera idiomática, y permitiendo la instalación de un espacio analítico con alguien que comprende su cultura. En mi experiencia, también me he encontrado con personas que viviendo en pueblos pequeños, eligen una dinámica online para poder sostener su anonimato y privacidad. Otro beneficio indudable es relacionado al costo de la terapia. Dada la amplia oferta de tratamientos y profesionales, tanto desde lo institucional como desde lo particular, el costo de la consulta disminuye respecto de la terapia presencial. Cabe incluir el valor del tiempo y del traslado para aquellos pacientes que deben acercarse a un espacio físico. Es de común acuerdo que el lenguaje no verbal se ve drásticamente restringido; representando una clara limitación respecto de la terapia online. Existe una pérdida de la información brindada por las expresiones faciales, los tonos vocales y el lenguaje corporal; así como del sentido olfativo y táctil. Sin embargo, la mediación del mundo cibernético, permite en muchos pacientes tener una llegada más inmediata a las cuestiones conflictivas. Los investigadores llaman a esto el "efecto desinhibidor en línea". La no presencia física acerca, de otro modo, la expresión de situaciones emocionales y padecimientos subjetivos. Algo del orden de lo reprimido se ve liberado gracias a la mediación tecnológica y la distancia física. Los pacientes suelen presentarse con más desinhibición llegando con mayor inmediatez a desplegar sus más profundas angustias.

Del consultorio clásico al consultorio virtual cont.

El encuadre se debe redefinir como un encuadre online, mediado por la tecnología y con su propia especificidad. Esto involucra que la escena del consultorio, se circunscribe al cuadrante de la pantalla que nos brinda otra información para y del paciente. Bleger define el encuadre como “las constantes, dentro de cuyo marco se da el proceso”. En este ajuste del dispositivo, las constantes son: el acuerdo entorno al dinero y el tiempo y, la mediación tecnológica. Esta última brinda otro tipo de información respecto del consultante. Algunos eligen, consciente o inconscientemente, ofrecernos un panorama más amplio de su entorno; otros realizan un recorte donde únicamente nos es visible el torso y rostro del paciente. Esto nos permite que, sosteniendo las reglas del encuadre, podamos tener una lectura e interpretación particular de esta mediación. La nueva disposición del encuadre online representa hoy un nuevo desafío para el psicoanalista. El tocar el timbre transmuta en un mensaje de texto o bien un mensaje por videollamada, del mismo modo que las demoras o bien las ausencias en análisis. Esto refleja el correlato online del tratamiento offline o presencial. Es de fundamental importancia la estructuración de las entrevistas preliminares. Las mismas tienen como pilar evaluar si el paciente presenta las condiciones, tanto tecnológicas (equipamiento y conectividad) como psíquicas, para disponerse a un espacio de tratamiento psicoanalítico virtual.

Considerando que contamos con un ambiente menos controlado, es preciso que la privacidad e intimidad queden explicitados como exigencias del dispositivo para poder desplegar la asociación libre. En esta modalidad los criterios de exclusión difieren del dispositivo clásico. Los pacientes agudos requieren de una presencia que habilite la puesta del cuerpo, la inmediatez y disponibilidad del analista para hacer frente a situaciones de crisis. Tampoco es factible la utilización del dispositivo en el análisis con niños, dado que requieren fundamentalmente de la interacción con el analista mediada por el juego y de una natural movilidad corporal propia de la infancia.

La asociación libre y su correlato, la atención flotante como esquema central dentro del psicoanálisis, se presentan del mismo modo que en una consulta tradicional. La limitación con la que nos encontramos en este dispositivo refiere a interrupciones técnicas (congelamiento de la imagen, conexión débil, retraso en la llegada de la voz, eco en la comunicación, caída de la llamada). Es requerimiento indispensable poder disminuir estas complejidades para asegurar una comunicación fluida y la creación de un espacio terapéutico viable.

Del consultorio clásico al consultorio virtual cont.

Una particularidad del dispositivo en línea es el entendimiento de las diferencias culturales. Es de fundamental importancia conocer el ámbito sociocultural desde donde se construye el paciente para poder sostener la neutralidad y poder interpretar reconociendo las singularidades de cada subcultura. La tecnología ha logrado romper fronteras pero no desanuda una historia subjetiva atravesada por un contexto social que le es propio. Tras el desdibujamiento de las fronteras y la heterogeneidad de pacientes, podría presentarse un sesgo cultural que es fundamental hacer consciente por parte del analista. Respecto de la transferencia como fenómeno central al interior de la teoría, esta se da inevitablemente en el suceder de un análisis. Más allá del medio establecido, el vínculo sostenido entre analizado y analizante hace inevitable el advenimiento de la transferencia. Donde hay análisis, hay transferencia.

Investigaciones preliminares

A nivel general, existen escasas investigaciones que brinden información respecto de la comparación entre terapia diacrónica y sincrónica con una muestra representativa. También desconocemos las diferencias relativas a la efectividad entre los tipos de abordajes de las distintas teorías terapéuticas en oferta y; en particular, sobre el tratamiento psicoanalítico en línea.

En una revisión del material bibliográfico del 2016, comparando el tratamiento online con el presencial, la evidencia indicó que ambos formatos experimentaban resultados similares. Se demostró que la alianza terapéutica no se vió afectada por el medio de comunicación desde la perspectiva del paciente. Sin embargo, los terapeutas eran quienes presentaban más dudas respecto de su eficacia, haciendo hincapié en la pérdida de la experiencia real, no mediatizada, del encuentro. En un estudio posterior realizado sobre una muestra de 263 participantes, se investigaron los criterios de edad, locación y etnia relacionados a la terapia en línea. Se constató que a medida que aumentaba la edad, disminuía la probabilidad de elegir la terapia virtual. Es decir, la edad era correlativamente negativa al uso de esta modalidad de terapia. Podemos definir, dados estos resultados, que la población más joven tiene mejor manejo de las herramientas tecnológicas y por ende, menor resistencia a la utilización de las mismas.

Entiendo que en el futuro estos datos se irán modificando a medida que nos encontremos con una población general con mayor alfabetización digital. En dicho estudio, las variables en cuanto a etnia o región (rural o urbana) no fueron estadísticamente significativas. Aún resta un largo camino en el entendimiento e investigación de las diversas modalidades terapéuticas online que nos permitan un panorama más certero acerca de sus alcances.

Nuevos desafíos

La historia del psicoanálisis ha debido adaptarse a nuevos desafíos y desarrollos teóricos; como el tratamiento con niños, los padecimientos narcisistas, los trastornos de la personalidad y las modalidades de terapia vincular, familiar o grupal. La actualidad nos desafía a ajustar dicha teoría a las necesidades del campo virtual. Por último, es innegable que la diferenciación entre un espacio virtual y presencial nos dispone a nuevos adecuaciones del dispositivo.

Ampliando su alcance y limitando sus posibilidades de tratamiento para cierto grupo de pacientes; la teoría psicoanalítica es una técnica abordable en lo virtual. La tecnología se nos filtra en el consultorio, nos atraviesa; convocándonos a apropiarnos de un nuevo espacio para disponer y ofrecer el virtuoso trayecto de la terapia psicoanalítica.

*Presidenta del Capítulo de Salud Mental Digital dentro de la Asociación Argentina de Salud Mental. Forma parte del Comité Académico de Cibersalud. Directora y fundadora de www.psicoanalisis-online.com desde el año 2013 y de www.tratamientosonline.com

Este artículo está publicado en las memorias del Congreso de Salud Mental Digital de las Asociación Argentina de Salud Mental del año 2019.