

Psicología Integrativa. Un enfoque holístico

R. Rodríguez Ramos

Especialista de Segundo Grado en Psiquiatría y Profesor de Psiquiatría del Instituto Superior de Ciencias Médicas "Carlos J. Finlay" de Camagüey, Cuba

"Cuando creíamos que teníamos todas las respuestas, de pronto, cambiaron todas las preguntas".

Mario Benedetti

RESUMEN:

Se valora la Psicología Integrativa, con un enfoque holístico, donde se hace una integración de los diferentes modelos médicos y de adelantos científicos de la medicina y se proponen recomendaciones para mejorar el estilo de vida.

Palabras clave: Psicología Integrativa, Holístico, Estilo de Vida, Complejidad.

ABSTRACT:

Integrative psychology is valorated with an holistic approach, where an integration of all the beneficts of the different medical models and the new scientific tendencies of medicine is made. Some recomendations are proposed to improve lifestyle.

Key Words: Integrative Psychology, Holistic, Lifestyle, Complexity.

3

En el desarrollo histórico de la Psicología y la Psiquiatría han existido diferentes enfoques y escuelas con importantes aportaciones al desarrollo de ambas especialidades, pero cuando hablamos de Psicología Integrativa, pretendemos valorar al hombre de una forma holística, aceptando su naturaleza integral como ser físico, psicológico, espiritual y social en estrecho vínculo con su medio social y natural.

La concepción holística integra la medicina como una unidad e insiste en la integración cuerpo-mente, no valora enfoques psicológicos y biológicos por separado, se valora una visión integral del ser humano, el enfoque integrativo por lo tanto tiene que ser contextual y transdisciplinario, ya que considera al hombre como un sistema en estrecha relación con su medio social y natural. Por lo que podemos hablar de una Psicología Holointegrativa, donde el hombre se valora como un sistema dinámico y abierto a un intercambio constante con el medio y puede ante perturbaciones externas y/o fluctuaciones internas, como expresó Ilya

Prigogine en su trabajo sobre las estructuras disipativas, dar un salto hacia un reordenamiento de mayor orden y complejidad.

Al valorar la Psicología Integrativa con un enfoque holístico, tratamos de hacer la integración de los principales aportes de todos los modelos médicos, los de la Psicología y Psiquiatría convencionales, los de la Medicina Tradicional Asiática, los de la Medicina Ayurvédica, el Naturismo Médico y la Homeopatía; de cada uno valoramos los aspectos que tienen plena vigencia en el momento actual, a la luz del desarrollo científico de la Psiquiatría y la Psicología.

Abraham Maslow (1908-1970) describía la historia de la Psicología a lo largo de cuatro grandes fuerzas o movimientos del pensamiento, cada uno de ellos aportó elementos importantes al desarrollo de la Psicología contemporánea.

Estos cuatro grandes movimientos estuvieron marcados por la aparición en orden cronológico de la Psicología Experimental, la Psicología Clínica, la

R. RODRÍGUEZ RAMOS. *Psicología Integrativa. Un enfoque holístico*

Psicología Humanista y la Psicología Transpersonal, estando integrado cada uno de estos movimientos por numerosas escuelas de Psicología y/o Psicoterapia.

Un enfoque holístico no sólo contempla los aspectos de los movimientos importantes de la psicología, sino que tiene que tener presente los adelantos y el desarrollo alcanzado en las neurociencias, la bioquímica, la genética, la psiconeuroinmunoendocrinología, los factores socioculturales y del medio ambiente y los aspectos espirituales de los valores, las creencias, la inteligencia emocional, dentro de un marco ético y donde los aportes de la teoría del pensamiento complejo, el contexto, el enfoque dialéctico y transdisciplinario, completan el concepto de integralidad, donde siempre hay que valorar la complejidad del ser humano que lo hace ser multifacético y a su vez poco predecible, o sea, que integremos y construimos una totalidad a partir de partes diferentes.

Un modelo integrativo, no es rígido, sino que esta abierto al cambio, a una búsqueda constante de nuevos conocimientos, a tolerar la incertidumbre y tener la suficiente agudeza y flexibilidad para rectificar, integrar y cambiar.

Como ha expresado el eminente psicólogo Dr. Roberto Opazo Castro, que la predicción en los sistemas biológicos es compleja porque son muchas las variables involucradas en el procesamiento del input y si el propio caos se rige por algunas regulaciones podemos aspirar a que la dinámica psicológica admita una regulación mayor, ya que pequeños cambios en el input cognitivo inicial pueden devenir en grandes cambios en el output.

El modelo integrativo no integra enfoques, ni integra autores, integra paradigmas. Se estructura sobre la base de paradigmas, y parte hacia la búsqueda del conocimiento que se genera por distintas vías.

La Psicología integrativa por lo tanto está abierta a todas las psicotécnicas que científicamente han demostrado su utilidad a través de su aplicación en diferentes ámbitos clínicos, en una unión de las psicoterapias del este y del oeste, valorando entre algunos ejemplos la relajación, la meditación, la visualización, la hipnosis, la programación neurolingüística, la musicoterapia, la risoterapia, las diferentes modalidades de terapias individuales, de grupo y de familia y a su vez se hace énfasis en llevar a la persona a un nuevo estilo de vida que permita elevar su calidad de vida mediante el mantenimiento de su salud y la prevención de las enfermedades.

Algunas de las recomendaciones que proponemos para mejorar el estilo de vida son las siguientes:

- Alimentación adecuada, que contribuya a una calidad celular y a disminuir el estrés oxidativo para lo cual hay que tener presente una combinación eficaz de los alimentos, consumo diario de frutas, vegetales, legumbres, ácidos grasos esenciales y de oligoelementos y que incluya un consumo controlado.
- Hacer ejercicios físicos regularmente de acuerdo a la edad.
- Respirar correctamente y hacer ejercicios de respiración que permitan aumentar la capacidad pulmonar respiratoria.
- Eliminar hábitos tóxicos (café, tabaco, alcohol, drogas).
- Contacto íntimo con la naturaleza.
- En los aspectos psicológicos, trazarse objetivos en la vida, ser flexibles, comunicación armónica con los demás, tener una actitud coherente en la vida, optimismo y el correcto manejo de las emociones.

Consideramos que la Psiquiatría y la Psicología de la Salud deben proyectarse en la actualidad atendiendo a un enfoque holointegrativo para lo cual proponemos los siguientes aspectos:

- Valorar la importancia fundamental de la Atención Primaria de Salud, centradas en la promoción de salud y la prevención de enfermedades.
- Tiene que respetarse el criterio hipocrático "PRIMUM NON NOCERE", e ir del remedio más simple al más complejo.
- Este enfoque holointegrativo conlleva a la integración de programas y actividades de atención coherente, armónica y lógica en relación con las verdaderas necesidades de la población, con lo que tiene que ser contextualizada y universal, con una cobertura de salud a toda la población, con equidad, donde todos tienen la posibilidad de tener acceso a la salud, garantizando la continuidad de la atención en cualquier lugar del sistema.
- El paciente debe tener una participación activa en su curación y en el mantenimiento de su salud. Valoramos la actitud del paciente como factor de curación.

- El enfoque integra lo biológico, psicológico, social y espiritual del ser humano.
- Se hace énfasis en los valores humanos, la ética y el respeto a la autonomía del paciente.
- Valida científicamente todas las psicotécnicas empleadas e incorpora los adelantos científicos técnicos del desarrollo de la psiquiatría y la psicología de la salud.
- Valoramos que se necesita una transformación del modo en que se enfocan los problemas fundamentales de la ciencia, al pasar de un pensamien-

to lineal, determinista y mecánico a un pensamiento de la complejidad, con un enfoque holístico, sistémico y transdisciplinario.

El desarrollo de un nuevo paradigma de la ciencia, con este enfoque holointegrativo, nos permite comprender mejor la complejidad con que nos movemos en la época contemporánea y afirmamos que actualmente sólo se puede abordar los problemas de la psicología de una manera integral y la aproximación que necesitamos para comprenderla debe ser holística.

BIBLIOGRAFÍA

1. Bolaños, F. Hacia una visión integral de la ciencia. Curso virtual sobre pensamiento complejo. REDUC 2001. <http://www.reduc.2001>
2. Bühring, M y Saz, P. Introducción a la Medicina Naturista. Ediciones Paidós. Barcelona, 1997.
3. Capra, F. La trama de la vida. Editorial Anagrama S.A. 1998.
4. Carazo, V. Expandiendo el horizonte médico. Una opción holística. 2003. <http://www.imss.gob.mx>
5. Chopra, D. La curación cuántica. Editorial Grijalbo S.A. México, 1994.
6. Goleman, D. La inteligencia emocional. Javier Vergara. Editor S.A. Buenos Aires, 1996.
7. Mc Dermott, I y O'Connor, J. PNL para la salud. Editorial Urano S.A. Barcelona, 1999.
8. Molina, T y González-Méndez, H. Medicina Holística. Consejo de publicaciones, Universidad de los Andes, Mérida, República Bolivariana de Venezuela, 2000.
9. Opazo, R. Psicoterapia Integrativa. Ediciones ICPSI. Santiago de Chile, 2001.
10. Prigogine, I. El fin de la Certidumbres. Editorial Santillana S.A. Tauros. Madrid, 1997.
11. Taroppio, D. Psicología Transpersonal. Rev. Asoc. Psicólogos de Cataluña. <http://www.transpersonal.com>
12. Watts, A. Psicoterapia del Este, Psicoterapia del Oeste. Editorial Kairós, S. A. Barcelona, 1972.