

## EL BENEFICIO OCULTO DE LA CONDUCTA: UN CASO DE COUNSELING ADLERIANO

### THE HIDDEN BENEFIT OF THE BEHAVIOR: A CASE EXAMPLE OF ADLERIAN COUNSELING

**Christelle Schläpfer**

Consejera Adleriana, Directora de EDUFAMILY®  
Education and Counselling for Schools and Families

Cómo referenciar este artículo/How to reference this article:

Schläpfer, Ch. (2015). El beneficio oculto de la conducta: Un caso de counseling adleriano. *Revista de Psicoterapia*, 26(102), 61-67.

#### Resumen

*En este artículo se presenta un caso de counseling desde el enfoque de la Psicología Individual de Alfred Adler. Si bien esta corriente se originó como psicoterapia, en la práctica actual se usa mucho en el formato de counseling (orientación psicológica), e incluso en formato coaching, aunque las diferencias entre un enfoque u otro no siempre están claras. Se explican las diferencias entre las tres formas de trabajar con clientes. Mediante un caso de counseling se ilustra la técnica adleriana de explorar el beneficio de la conducta desadaptativa y como este conocimiento sirve para movilizar los recursos del cliente.*

Palabras clave: *counseling; coaching; Psicología Adleriana; Estilo de Vida; finalidad; sentimientos de inferioridad*

#### Abstract

*This article presents a case of counseling employing Alfred Adler's Individual Psychology approach. Although this school of psychology has its root in psychotherapy, it is now often used in the context of counseling and even of coaching, though it should be noted that the differences between the former and the latter can be somewhat unclear. The paper uses a case study of counseling to illustrate the Adlerian technique of exploring the benefit to the patient of the maladaptive behavior and the ways in which this knowledge can help the patient to mobilize his or her own resources.*

Keywords: *counseling, coaching; Adlerian Psychology, Lifestyle; goal directedness; inferiority feelings*



Las cosas nunca son como son.  
Siempre son lo que uno hace de ellas.  
(Jean Anouilh)

### ***Coaching, counseling y psicoterapia***

A veces las personas llegan a un punto en la vida en que ya no pueden avanzar solas. Necesitan ayuda profesional y buscan apoyo para la superación de crisis, por ejemplo en forma de *coaching*, de *counseling* (orientación psicológica) o de psicoterapia. Los límites entre las tres modalidades de intervención son fluidos, pero hay diferencias claras. En términos generales, el *coaching* y el *counseling* se dirigen principalmente a personas psicológicamente sanas, que en un momento dado de su vida se ven en una situación personal, familiar o laboral difícil que ya no pueden manejar con sus competencias psicológicas habituales. En la orientación psicológica no se dan consejos, sino se intenta desbloquear el cliente para que encuentre una solución creativa a sus problemas. Los motivos para buscar *counseling* pueden ser de índole personal (desorientación o dificultad en la toma de decisiones), familiar (problemas en la educación de los hijos), laboral (conflictos en el trabajo, *mobbing*, etc.) o de relaciones personales y de pareja. Estos problemas le crean al cliente un malestar considerable, pero no han derivado a una patología. En este sentido, el *counseling* tiene un carácter eminentemente preventivo (Oberst, Ruiz y Andújar, 2015).

En cambio, la psicoterapia suele ser un proceso más largo, aunque también muy variable; suele tratar temas más complejos, trastornos clínicos y/o de personalidad y en muchos casos se busca un cambio más profundo, a veces también a nivel de la personalidad y no sólo la solución a un problema concreto.

Si bien en los países de habla hispana se suele hablar de “terapia” para ambos tipos de intervención, el enfoque adleriano actual distingue entre orientación psicológica (*counseling*) y psicoterapia. Por eso, en la formación del futuro profesional existen dos niveles claramente diferenciados; para ambos, se requiere una formación teórica y práctica, al igual que el candidato se someta a un proceso de análisis didáctico, pero para el futuro psicoterapeuta son muchas más horas y más años de formación, con una titulación diferenciada. Mientras la formación de psicoterapeuta habitualmente sólo pueden acceder psicólogos o médicos, en algunos países se aceptan también profesionales de otra carrera para la formación de *counselor* (maestros y profesores, asistentes sociales, sacerdotes, etc.), y por ello no es infrecuente que profesionales de otros ámbitos intervengan con personas que tienen problemas psicológicos.

El objetivo de la intervención también es algo diferente entre ambos enfoques. Igual que en el *counseling* de otras orientaciones teóricas, el *counseling* adleriano pretende solucionar los problemas de individuos principalmente sanos, como por ejemplo un conflicto matrimonial, un problema laboral, o incluso trastornos leves como un episodio de ansiedad y estrés, etc., mientras que en la psicoterapia se busca

la mejora sintomatológica de trastornos mentales y de trastornos de la personalidad a través de un cambio en el Estilo de Vida disfuncional (Fürst, Friedel y Wenke, 2014). Aunque en ambas modalidades usan el análisis del Estilo de Vida como técnica clave para la evaluación psicológica, en el *counseling* no necesariamente se busca un cambio del Estilo de Vida.

El *coaching* es una forma de trabajar relativamente nueva, en general y por ello también en el enfoque adleriano. Viniendo del ámbito laboral, ahora también se aplica en otros contextos. En el *coaching* se trata de un apoyo a corto plazo que le ayuda al cliente a superar de manera eficiente situaciones de crisis agudas que le complican notablemente la vida cotidiana (Migge, 2007). Junto con el cliente, el profesional desarrolla medios y soluciones para transformar su vida o para tomar ciertas decisiones, con que se produzcan los cambios deseados. Usando distintos métodos, el *coach* le ayuda a ver al cliente lo que le bloqueaba hasta entonces aplicar soluciones. El *coaching* todavía es más estructurado y orientado hacia una meta clara que el *counseling*, y se basa en la auto-actualización del cliente y adaptando en parte los objetivos. Las capacidades de auto-gestión del cliente deben estar intactas para que el *coaching* sea la intervención adecuada, de lo contrario el cliente necesita otra forma de apoyo. El *coaching* y el *counseling* se concentran en un aumento de la calidad de vida del cliente, y esto puede también incluir la superación de un pasado difícil, como situaciones traumáticas o crisis existenciales.

Lo que es común a las tres modalidades de intervención según la Psicología Individual es la búsqueda del objetivo inconsciente que persigue el paciente/cliente con su conducta desadaptativa. Según Adler (1912/1993), toda persona está guiada por objetivos y metas que intenta alcanzar, aunque no siempre es plenamente consciente de ellos. Para entender a una persona no hace falta tanto entender las causas de su conducta, sino más bien sus objetivos. Una conducta puede ser no adaptativa pero generar malestar, como veremos en un ejemplo de caso, donde la conducta es de subordinación y donde esta genera un malestar emocional a la clienta. Aún así, los individuos pueden mantener una conducta que les genera sufrimiento, porque detrás se esconde un objetivo inconsciente que les produce un beneficio oculto. Los individuos no suelen ser conscientes de esta relación entre objetivo y conducta desadaptativa (Dreikurs, 1973). Por eso, detectar este beneficio oculto es la condición para el cambio conductual.

El caso que se presenta a continuación ilustra como el descubrimiento del objetivo oculto es el principio de un cambio sustancial en una conducta que genera sufrimiento.

### **El caso de Elena**

Cuando Elena (38) me viene a ver en la consulta, me cuenta de su hija y sus dificultades en la escuela. Como madre preocupada está muy descontenta con el trabajo de la maestra y quiere saber de mí lo que debe hacer. Se ve rápidamente que el tema escolar no es el problema. Se nota que Elena se siente presionada y me relata

que de momento todo le resulta demasiado complicado. Después de una breve exploración puedo suponer que no existe una patología y que el problema se limita a este conflicto y a esta situación vital que me describe. Por lo tanto, considero que no es necesaria una psicoterapia, sino que lo apropiado es una orientación psicológica individual, un *counseling*, y le devuelvo mi observación. Me llama algunos días más tarde. Elena dice que ya no aguanta la presión interior y que quiere hablar el tema. Acordamos seis visitas y le explico como el *counseling* está estructurado.

En la primera sesión dejo que Elena describa su demanda principal que le ha traído a mi consulta. Cuenta que a menudo trata de complacer a “todo el mundo” y de esta forma se había adaptado tanto a los deseos de otros que ya no sabe lo que ella misma quiere. Cuando le pregunto quiénes son estos “todo el mundo”, dice que el conflicto principal lo tiene con su madre. El mecanismo es siempre el mismo: complace a su madre hasta la subordinación, de modo que finalmente ya no aguanta y luego se produce la explosión y un distanciamiento, seguidos de remordimientos. Su mayor duda fue hasta dónde podría llegar, respetando sus propios deseos sin actuar de modo egoísta.

En este momento se usa “la” pregunta adleriana que hace referencia a la función del problema en el contexto del cliente. La pregunta “¿para qué?” ayuda a entender este beneficio del comportamiento actual. Según Adler, el movimiento psicológico siempre busca la superación de dificultades, aunque de mil maneras diferentes, buscando un objetivo de perfección y seguridad (Adler, en Ansbacher y Ansbacher, 1979). Desde la perspectiva adleriana el individuo actúa de modo orientado hacia la meta. Es decir, se comporta de una determinada forma, aunque sea de forma desadaptativa, porque de alguna manera le sirve, le es útil para sentirse seguro psicológicamente. Como se ha dicho antes, el objetivo del *counseling* es descubrir y desarrollar los recursos del cliente y hacerle capaz de actuar. En el *counseling* adleriano no sólo se desarrollan los recursos, sino también se averigua lo qué le impide al cliente activarlos. Entonces se le pregunta a Elena por el para qué de su conducta problemática: “¿Para qué me subordinó?” A partir de aquí se pueden establecer las primeras hipótesis sobre la función de la conducta, pero revelárselas a la clienta sería prematuro en este punto del proceso.

En la segunda sesión invito a Elena a contar dos recuerdos de la infancia. En la Psicología Adleriana, los recuerdos sirven para conocer el Estilo de Vida. El Estilo de Vida, según la Psicología Adleriana, es un concepto que incluye nuestra forma de pensar, el significado que le otorgamos al mundo, pero también las estrategias que usamos para alcanzar nuestras metas. El Estilo de Vida se forma por las conclusiones que hemos sacado de experiencias tempranas. Pero estos hechos en sí no son tan importantes como la apreciación y el significado que les damos. Nuestra lógica privada (otro elemento adleriano) marca nuestra percepción y muestra la valoración de situaciones de la vida a las que reaccionamos convenientemente.

En los recuerdos que Elena describe, encontramos los elementos del remordi-

miento (se muere el abuelo estando ella lejos, lo cual le causó un sentimiento de culpabilidad) y de la adaptación (se hace daño por una torpeza, tiene mucho dolor, pero no lo quiere admitir ante su padre). Dos nociones que ella había mencionado ya al principio de la intervención, en la descripción del problema. En la tercera sesión trabajamos con su familia de origen. Pronto se hace visible, hasta qué punto ella admira a su padre y a sus hermanos y como tiene la sensación de que ella no sabe nada, que es tonta. El sentimiento de inferioridad parece muy pronunciado en este momento. Lo que nos interesa ahora, es entender como lo compensa. Según Adler (1912/1993) los sentimientos de inferioridad se compensan, y muchas veces de forma “egocéntrica”, de manera que nos dan seguridad, pero sin estar de acuerdo con el sentimiento de comunidad. Si entendemos la compensación, nos acercamos a la comprensión de la meta de su comportamiento actual y podemos entender lo que ha impedido hasta ahora cambiar este comportamiento, y por eso buscamos la respuesta a la pregunta: ¿Qué beneficio tiene subordinándose?

Para este fin, en el próximo paso trabajamos con una técnica proyectiva. Le pido a Elena que dibuje un cruce de calles. Su cruce muestra cuatro calles que llevan a una rotonda, con ella misma yendo en bicicleta en una de ellas. Le gustaría cruzar la rotonda en recto, pero da muchísimas vueltas alrededor sin atreverse a salir de ella y decantarse por una dirección concreta. Le ruego que ponga nombres a las direcciones. La dirección de donde viene resulta llamarse “una falsa seguridad por la adaptación” y la dirección a la que quiere ir se llama “la seguridad en mi misma”. Dice que las otras dos calles no entran en consideración, porque significarían “las cosas a medias”. Lo interpretamos como una actitud de “todo o nada”, las cosas a medias no cuentan. Cree que sólo existen dos alternativas, o todo o nada, y no existen otras formas de hacer las cosas. Y esta aparente necesidad de decidirse por una cosa u otra y de no poder equivocarse es lo que le da miedo a Elena y le bloquea (no es capaz de salir de la rotonda).

Llegados a este punto, la clienta ya ha tenido cuatro sesiones de *counseling* y se puede ver cómo el proceso y las estrategias de solución empiezan a cambiar. Empieza un movimiento muy claro y se liberan los recursos.

En la quinta sesión trabajamos otra vez con una técnica proyectiva. Esta vez se trata de describir una escena de película inventada a su criterio. Estos procedimientos proyectivos ayudan a reconocer las estrategias de acción del cliente ante las situaciones que le desafían. Se trata de una técnica alternativa en la cual se pueden descubrir aspectos del Estilo de Vida.

En la escena de película que cuenta Elena se plasma otra vez el miedo que tiene cuando aparece la sensación de tener que decidirse por una cosa u otra, porque implica la renuncia a la alternativa no escogida, es decir un sacrificio. El pánico ante lo nuevo aparentemente es enorme. Y ahora se ve el beneficio de la subordinación: la subordinación en este contexto significa no tener que asumir ninguna responsabilidad. Es más cómodo así, porque de lo contrario se corre el riesgo de no ser suficientemente capaz.

En el cruce y en la escena de película las situaciones de todo o nada eran muy obvias. Cuando ella habla de sus hermanos, ellos parecen poseer el conocimiento de este "todo"; en cambio, ella misma haría sólo "las cosas a medias". Dice que su criterio no vale mucho. Nos acercamos a la solución...

De forma didáctica y con la ayuda de un *flipchart* (rotafolio) le ilustro el proceso a la clienta. Apunto todos los pasos hechos hasta entonces y retenidos en el papel. Luego rodeamos las palabras que salen repetidas en el proceso y así reconocemos conductas muy evidentes.

En la última sesión enumeramos todos los recursos que habían salido durante el proceso del coaching. Encontramos treinta términos. El análisis del comportamiento bajo la presión, nos permite también el acceso al miedo que hay detrás: el miedo ante el fracaso y el miedo de no ser aceptada. Para evitar estos miedos Elena elige complacer a los demás y evitar los riesgos que conlleva una conducta autoafirmativa. Este estilo de afrontamiento le había servido durante mucho tiempo, pero el precio era alto, porque de esta manera no respetaba sus propios deseos. Y eso es lo que le ha llevado ahora a experimentar la presión interior que le había movido a buscar ayuda.

Llegados a este punto, podíamos empezar a pensar en lo que podrían ser sus propios deseos. En un primer momento me dice que le gustaría tener más tiempo para su propia creatividad. Le encanta pintar y coser. Pero poco después, dice que uno de sus grandes sueños ha sido hacerse conductora de camiones, como su padre. Le pregunto si esto significaría un gran cambio en su vida familiar. Me dice que no. No se había atrevido hasta entonces sacarse el carnet de camiones. De repente ve que este deseo no significa "todo o nada", puede combinar esta visión con su vida actual, sin tener que hacer un sacrificio enorme.

Al final del proceso de *counseling* entiende que su conducta de complacer y de evitar riesgos con la idea fija del "todo o nada" servía para mantener a raya un sentimiento de inferioridad que se producía por el miedo al fracaso y al rechazo. Y también entiende que cada conducta tiene su beneficio y su precio. Cuando el precio a pagar es más alto que el beneficio que aporta, las personas empiezan a sufrir. Es el día en que hay que destapar el mecanismo de compensación del sentimiento de inferioridad. El *counseling* adleriano propicia unas técnicas para ello.

## Referencias bibliográficas

- Adler, A. (1912/1993). *El carácter neurótico*. Barcelona: Paidós.
- Ansbacher, H. y Ansbacher R. (1979). *Alfred Adler - Superiority and Social Interest*. New York: Norton.
- Dreikurs, R. (1973). *Psychodynamics, Psychotherapy and Counseling*. Chicago: Adler School of Professional Psychology.
- Fürst, A., Friedel, J. y Wenke, M. (2014). *Handbuch der individualpsychologischen Beratung in Theorie und Praxis*. Münster: Waxmann.
- Migge, B. (2007). *Handbuch Coaching und Beratung*. Weinheim: Beltz.

- 
- Ruiz, J.J., Oberst, U. y Andújar, P. (2015). Los problemas de autoestima desde la perspectiva adleriana. *Revista de Psicoterapia*, 26(100), 63-80.
- Waldl, R. (2004). Coaching und Psychotherapie – Gemeinsamkeiten und Unterschiede. *Person. Internationale Zeitschrift für Personzentrierte und Experienzielle Psychotherapie und Beratung*, 2, 164-172.