

¿PORQUÉ ELEGIR TERAPIA BREVE?

Ps. María Inés Pesqueira, Ps. Paula Uribe y Ps. Regina Martínez- Fabre

Hace algún tiempo, los investigadores se preguntaban si la psicoterapia era o no efectiva. De eso ya han pasado muchos años y actualmente la investigación, habiendo comprobado su efectividad, está dirigida a definir cuáles son los factores que determinan el éxito de un proceso psicoterapéutico.

“Alfredo lleva un mes asistiendo al psicólogo. En un principio se sintió bastante aliviado por poder contar sus problemas abiertamente, sin embargo luego de un par de sesiones le pareció que no tenía más a donde avanzar, que todo se volvía repetitivo y se daban vueltas sobre los mismos temas. Al llegar a la quinta sesión decidió dejar de asistir, a pesar de que estaba agradecido por la ayuda que se le había brindado de forma amigable, pero pensaba que el psicólogo ya no podía ayudarlo más.” Algunos podrán preguntarse, ¿Qué diferencia puede haber entre un psicólogo y un buen amigo que me escucha atentamente y me da buenos consejos?... La eficacia de los psicólogos ha sido cuestionada desde sus comienzos y ha sido inevitable escuchar este tipo de inquietudes:

“¿Qué terapia es la mejor?” “¿Por qué le voy a ir a contar mis problemas a un desconocido?”, “Yo no tengo problemas lo suficientemente graves como para ir al psicólogo”, “Los psicólogos son para gente loca”, “Yo no creo en los psicólogos”.

Socialmente el psicólogo es mal evaluado, ha obtenido una fama poco atractiva y por ello estos comentarios se han vuelto cada vez más comunes. A veces con razón, ya que en ocasiones la terapia realmente no resulta eficaz y en consecuencia ha generado que exista esta gran duda sobre el aporte de los psicólogos.

A lo largo de los años se han creado cada vez más enfoques y modelos de terapia, aumentando de 60 a 400, sin embargo, la efectividad no ha aumentado, se ha trabajado mucho y a pesar de ello no han mejorado nuestros resultados como lo han hecho otras disciplinas, desde hace 60 años no se ha logrado marcar una diferencia. Todo esto nos demuestra que el objetivo ha sido especializarse cada vez más, como si cada cliente requiriera de un modelo específico para poder obtener éxito en el tratamiento, pero no nos hemos preocupado por cuántas de estas personas realmente han mejorado sus vidas.

Investigaciones importantes han demostrado que no hay diferencias significativas entre enfoques, y que el tipo de técnica no es lo que determina la eficacia o mejoría en las personas. La pregunta no es... ¿Qué modelo de terapia me conviene o me sirve más? ...la pregunta que debe importarnos es... ¿Es eficaz el psicólogo?, ¿Trabaja en equipo con el paciente de acuerdo a los objetivos meta?

Si bien, no hay diferencia significativa de efectividad entre enfoques, sí hay una gran diferencia en los resultados obtenidos entre psicólogos; cuando comenzamos a preguntarnos dónde estaba esa diferencia, se vio que dentro de los distintos enfoques había terapeutas que tenían mejores resultados que otros, y así entendimos que la discrepancia radicaba en los terapeutas. Estudios han demostrado que la mayor variabilidad de efectividad radica en el terapeuta, desde los que sólo cuentan con un 20% de éxito, hasta los que han alcanzado el 70%. (Lambert, 1994)

Esto es sorprendente ya que nos hemos preocupado por muchos años de la escuela teórica, la técnica aplicada, las cualidades profesionales del terapeuta e incluso de la condición patológica de la persona, para elegir a dónde ir para sentirnos mejor.

También han surgido muchos cuestionamientos sobre la durabilidad del tratamiento, se cree que mientras es más largo, es más profundo y por ende más efectivo. Sin duda, nuestra historia nos marca, nos ha hecho construir esquemas y rasgos en nuestra personalidad, así como un sin número de experiencias que nos han aportado sensaciones positivas y negativas, que hemos podido o no afrontar. Sin embargo, lo que nos ha sucedido en el pasado no define todo lo que viene, si esto fuera así no habría posibilidad de cambio o mejora. El sufrimiento de las personas está en el presente, y por ello, no necesariamente necesitamos desenquistar un pasado. Todos los enfoques pueden ser exitosos, pero es importante que sepamos que una terapia larga no asegura el éxito.

Hay muchas razones por las que sabemos por qué no ir a psicoterapia: *“es un gasto económico importante...no sé de qué se trata...puede durar mucho tiempo...no sé si me va a ayudar...no sé qué modelo elegir”*. Debemos saber que la investigación señala que la psicoterapia es efectiva, las personas que asisten están, en promedio, 80% mejor que quienes no reciben tratamiento. (Smith et al, 1980). Pero debemos estar informados para saber qué elegir, y qué debemos esperar en un tratamiento.

Por esto, hay que preguntarse, ¿Qué distingue a los psicólogos que obtienen éxito con sus pacientes de los que no?, ¿Qué hace que unos tengan buenos resultados?...Se ha descubierto que lo que más influye es la relación cliente - terapeuta y la implicación emocional que recae directamente sobre el cliente. Esto se puede dar en cualquier proceso terapéutico, sin embargo no todos utilizan ese recurso con el mismo valor dentro del proceso.

¿Por qué elegir Terapia Breve?...

La terapia breve ha sido, por algunos, desacreditada; se ha dicho que es una terapia superficial, de poco alcance y que no resuelve los problemas reales. Para comenzar a explicar de qué se trata, es importante saber que ésta no busca plantear un nuevo modelo; ni sus objetivos, ni su éxito radican en una técnica basada en una teoría. El terapeuta no busca aplicar hipótesis teóricas a la persona, sino un tratamiento de acuerdo a sus posibilidades de acción, a sus recursos y fortalezas, es decir, cada cliente tiene un plan de acción distinto que se establece desde un inicio en conjunto con el terapeuta. El plan está hecho a la medida.

Terapia breve plantea que no es necesario estar años en tratamiento para obtener buenos resultados. Los cambios profundos se pueden dar en segundos, en ocasiones ni siquiera se requiere de grandes conversiones, basta con vivir una experiencia para marcarnos y transformar la manera de vivir la vida, haciéndonos sentir completamente distintos. La profundidad, tiene que ver más con un modo de conectarse con uno mismo, con la experiencia y con el otro. La terapia breve se enfoca en que se permitan cambios duraderos, profundos y significativos.

El enfoque busca efectividad en las intervenciones como el inicio de un proceso de cambio, propone solucionar los problemas en el presente y la posibilidad de planear un futuro que incluya mayor bienestar. Considera la resiliencia y la psicología positiva como pilares referenciales que permiten tener una visión de personas que son capaces de superar y aprender de las diversidades, y por esto considera que los problemas son oportunidades de crecer.

Para esto, el cliente es quien mejor nos puede enseñar a ayudarlo, y el experto es el que puede flexibilizar su estilo relacional y técnico a la medida de la persona, su habilidad para conectarse, para lograr empatía y colaboración en los procedimientos y metas.

Terapia breve se concentra en blancos específicos del sufrimiento de la persona y en lo que ellos están dispuestos a cambiar en un periodo de tiempo corto, asegura que el cambio se puede dar desde las primeras sesiones del tratamiento. Importantes investigaciones lo prueban...

Un estudio a gran escala de 2,000 terapeutas encontró que si los clientes no reportaban algún cambio para la tercera sesión, entonces tendrían un 75% de probabilidad de no reportar cambio para el término de la terapia; si los clientes no reportaban cambio para la sexta sesión, entonces habría una probabilidad de un 90% de no reportar ningún cambio para el final de la terapia. Es decir, el cambio no es solo posible desde tan tempranamente, sino que es necesario para tener éxito. Ahí radica la eficacia de los

terapeutas, y debemos asegurarnos de que esto suceda en el tratamiento para saber que está siendo exitoso y que hay mejoría.

Ahora, ¿cómo sé si ha sucedido un cambio?, ¿qué debo esperar?...

De acuerdo al momento del tratamiento se deben esperar cosas distintas. Al comienzo, las personas llegan desmoralizadas, con poca motivación y desconfianza, lo más probable es que ya se haya pasado por otros tratamientos, o que se hayan intentado soluciones anteriores que han resultado fallidas. El primer paso que se debe de dar es la *Remoralización*: se busca generar empoderamiento para que se dé la motivación en el tratamiento; también recuperar la confianza, que exista una creencia de que el problema es solucionable y que además el terapeuta es el indicado para ayudar.

Tanto el cliente como el terapeuta deben tener muy claros los objetivos y las expectativas del proceso, en ocasiones no se da la remoralización porque el cliente no sabe que esperar, tienen poco claro qué cree que va a suceder, incluso hay personas que podrían pasar años esperando una mejora, y desde ese lugar no hay motivación alguna.

Esta es la base fundamental para evitar la deserción o abandono del tratamiento. El 50% de los clientes abandonan el tratamiento desde las primeras sesiones, y una de las razones de que esto suceda es porque no se da la remoralización.

Aproximadamente por la 12va sesión es esperado un *cambio sintomático*, es decir, la reducción en los niveles del malestar psicológico; como por ejemplo, disminución en los niveles de ansiedad, mayor control sobre las emociones, mejor toma de decisiones, etc....

Por último, después de la 12va sesión, viene el *cambio caracterológico*, es cuando se da el cambio más profundo, cuando la percepción del problema ha cambiado desde el fondo y los resultados han logrado una forma distinta de vivir la vida. Cambian aspectos muy centrales y transversales de la forma de ser de la persona.

Al decir que en las primeras sesiones hay un cambio importante y significativo, no quiere decir que el tratamiento ha finalizado, y que entonces podemos determinar que ha sido exitoso y dejar de trabajar. El cambio temprano indica que se inició el proceso esperado, marca un comienzo y permite que el resto del proceso se de correctamente. Si bien, este cambio no cumple los objetivos esperados o planteados por el cliente, es fundamental para establecer el camino para permitir que se realicen.

El 80% de las personas que permanecen en terapia tienen mejores resultados, ya que uno de los factores que más influye en el éxito es el compromiso del paciente.

De acuerdo a lo anterior, ahora sabemos que el cambio temprano es un buen predictor de éxito en psicoterapia y que por ende no se necesita “casarse” con tratamientos eternos para obtener una mejoría.

Ahora bien, además de saber qué esperar en un tratamiento, conocer los puntos y probabilidades del cambio, y saber que sí es posible que un tratamiento sea exitoso, debemos evaluar si existe conexión con el terapeuta, si hay empatía y entendimiento sobre lo que queremos lograr, y si es posible que pueda ayudar. La alianza, como mencionamos anteriormente, es el indicador más importante que determina la eficacia en el tratamiento.

Los mejores terapeutas basan sus resultados en la alianza, de modo que pueden adecuar lo que hacen de acuerdo a cada persona. Es precisamente la flexibilidad y el uso de esa información lo que representa a los terapeutas con mejores resultados.

Entonces, el trabajo del tratamiento en terapia breve es en equipo, entre la relación cliente-terapeuta. Esta alianza, para que sea enriquecedora, está construida por un vínculo positivo y por una total claridad en el acuerdo de los objetivos meta, debe existir una conexión importante respecto a esto.

La investigación ha revelado datos sumamente interesantes que tienen que ver con la evaluación de los terapeutas sobre la alianza y el tratamiento, se ha visto que en ocasiones están equivocados, no son certeros al evaluar la alianza que existe con los clientes y esto es preocupante. La evidencia de la investigación muestra que no solo no se reconoce cuando no se están teniendo los resultados que el cliente espera, tampoco coincide la evaluación del cliente sobre el tratamiento con la que tiene el experto. Se comprobó, que en promedio, un 10% de los clientes que reportan estar en niveles más bajos de su estado emocional de lo que estaban al comienzo del proceso en psicoterapia, solo un 1% coincide con lo que los terapeutas reportan.

Si bien esta información nos trae malas noticias, nos abre una gran puerta a lo que tenemos que hacer para tener mejores tratamientos. El Feedback del cliente se vuelve indispensable y primordial, es precisamente el paciente quien otorga la información más valiosa del proceso. Por esto, es responsabilidad del terapeuta pedirlo para plantear y replantear objetivos y así tener un tratamiento flexible y con una capacidad de mejora continua. Pero también, es responsabilidad del cliente ayudar a ayudar, ser partícipe de ello, avisar si es que se cree que no está funcionando; si bien el cliente debe saber qué esperar en psicoterapia, también debe saber cómo exigir que ocurra y eso se logra a través de una retroalimentación, con comunicación abierta.

Es nuestra tarea generar un público informado. Que las personas sepan qué esperar, qué pedir, cuándo dejar un servicio que no les está funcionando y qué tratamiento elegir.

Referencias

Duncan, B. & Sparks, J. (2007). *Heroic Clients and Heroic Agencies: Partners for Change* (2da Ed.). Fort Lauderdale: Nova Southeastern University.