

Terapia Breve. Efectividad en psicoterapia: La importancia de la investigación en psicoterapia

Este artículo fue escrito por Ps. María Inés Pesqueira y Ps. Paula Uribe



Existen más de diez mil libros que se refieren a los “qué y cómo” de la psicoterapia y son entre sí, bastante diferentes, de hecho algunos incluso se contradicen. Se puede intuir que cualquier disciplina que requiera más de diez mil formas de explicar lo que hace, tiene aún mucho camino que recorrer (Miller, 2011).

Frente a esta situación, con el objetivo de acercarse a un sustrato en común desde el cual hablar, se desarrollan múltiples investigaciones que buscan discernir y aclarar cuáles y de qué manera son útiles los conocimientos acumulados hasta hoy. Desde mediados del siglo pasado, las investigaciones que se realizaban ponían en duda la efectividad del quehacer clínico. Desde ese entonces han pasado ya muchos años y actualmente la investigación en psicoterapia, habiendo comprobado su efectividad, está dirigida a determinar cuáles son los factores que influyen el éxito de un proceso psicoterapéutico.

El estudiar y dar a conocer los resultados de estas investigaciones es el motor principal de este trabajo. Con ello se busca potenciar y encaminar los esfuerzos de los psicólogos hacia mejores resultados, reparando la imagen popular de la disciplina. La psicoterapia que los terapeutas más antiguos están entregando a los más jóvenes se dibuja como un área que no ha tenido buenos resultados, que no ha hecho las cosas bien. Un método que no está consolidado como una herramienta de cambio, ni socialmente ni en términos de salud. Frases como “yo no creo en los psicólogos” o “los psicólogos no sirven para nada” dejan mucho que desear. Los jóvenes terapeutas reciben hoy una disciplina en crisis y se deben hacer cargo de un trabajo que presenta poca validación social. Queda un difícil camino que recorrer y la investigación es un gran aporte en dirección de establecer la psicoterapia como una posibilidad útil.

Ahora bien, cuando se habla de estudiar e integrar los resultados de la investigación al trabajo psicoterapéutico, se está hablando de una tarea que a veces no es simple. Los resultados que arroja la investigación son para algunos una zona árida, llena de datos y números de difícil aplicación práctica. Es trabajo del mismo terapeuta el saber encontrar aquello que resulta útil, lo que se adecúa y le es posible aplicar en su trabajo, para hacer de la investigación algo vivo. A través de los artículos que continúan ahondando en el tema se pretende ayudar en este proceso. El objetivo es precisamente acortar la brecha que existe entre los investigadores y los terapeutas. Traducir los datos de investigación, transmitirlos de forma simple y entretenida, pero por sobre todo útil.

Han sido ya demasiadas las ocasiones en las que se escuchan frases que descalifican el quehacer de los psicólogos, y a pesar de que son frases que resulta duro escuchar, muchas veces son ciertas. Datos de investigación revelan que la razón principal por la que las personas no buscan ayuda psicoterapéutica es porque no creen que la psicoterapia los pueda ayudar. El desprestigio del rubro es preocupante, y lamentablemente la evidencia muchas veces aporta a la mantención de esta situación. Se sabe que desde los años sesenta el número de modelos de psicoterapia aumenta de 60 a 400 (Duncan, 2008) buscando cada uno destacar su superioridad tanto a nivel conceptual como de resultados. La cantidad aumenta, sin embargo, esto no se refleja en un aumento de la efectividad de la práctica en psicoterapia (Hubble, 1999). El actuar de los profesionales del campo tiene sus bases en teorías que nacen de los mencionados más de diez mil libros y 400 enfoques, muchas veces sin respaldo en evidencia o resultados de investigación, hecho que alimenta la situación descrita y mantiene el desprestigio.

Es momento de alarmarse, ya que se genera un conflicto casi político entre los representantes de cada enfoque, en donde cada quien defiende su postura y una gran cantidad de corrientes distintas disputan superioridad, perdiendo el foco inicial de la psicoterapia que es entregar un servicio efectivo. Esta dinámica rigidiza el pensamiento de los profesionales, obstaculizando sus posibilidades de acción y limitando el alcance de su trabajo.

Este conflicto ha probado ser absurdo, ya que datos conocidos desde hace años han mostrado que no hay diferencias significativas entre enfoques, sino que son los factores comunes a los enfoques, presentes transversalmente en todas las formas de hacer psicoterapia, los que determinan el éxito (Lambert, 1986). El camino trazado por los investigadores mueve a los terapeutas a un lugar en donde se tornan más humildes, aceptando que ninguno tiene la verdad, que ninguno es superior por el enfoque que utiliza. La integración de la investigación como respaldo y motor del quehacer clínico resulta fundamental para crear una psicoterapia basada en evidencias y no en eminencias.

Es interesante analizar la forma en que se estructura la formación que reciben los estudiantes de psicología en pregrado, ya que la evidencia del “empate técnico” o “paradoja de la equivalencia” (Meyer, 1990) entre enfoques pareciera no haber sido considerada. Se aprenden muchas técnicas y teorías, y se habla poco de investigación y efectividad, lo que provoca que al egresar los algunos creen que basta con conocer las técnicas y aplicarlas para tener buenos resultados. Lamentablemente esto no es así, las teorías distan mucho de dar cuenta de la complejidad del ser

humano y si bien son fundamentales, no sirven por si solas. Hay otras variables que son determinantes en el éxito de un proceso psicoterapéutico, sobre las que se recibe poca formación. Es importante conocer cuáles son, ya que en ellas se debe invertir el esfuerzo para ser más efectivos como terapeutas.

Esto no quiere decir que no se necesite tener una técnica, no es solo la técnica la que influye, sin embargo se debe elegir una y manejarla bien. El manejar una técnica es fundamental, el punto es que lo más importante no es cuál se elija, sino que la que se elija resulte cómoda. Porque lo que hace más fuerte a un terapeuta es que sea coherente, es que crea en la técnica que está usando, que crea en lo que está haciendo, lo que permite que el otro como cliente crea también que el terapeuta sabe lo que está haciendo. Tiene que haber una coherencia entre los lentes que se estén ocupando para observar la realidad (las teorías que explican aquello que está sucediendo) y el modo en que se va a intervenir.

Ahora, si bien no se ve una diferencia significativa entre enfoques, los resultados de la investigación revelan grandes diferencias en el desempeño de los distintos terapeutas. Se ve que en todas las formas de hacer psicoterapia hay muy buenos terapeutas, terapeutas mediocres, e incluso algunos que hacen daño. La diferencia que existe entre los terapeutas reside en su capacidad de obtener feedback o retroalimentación del cliente, y ajustarse a sus necesidades. El éxito en psicoterapia está determinado de forma importante por las habilidades del terapeuta y por su capacidad de establecer una buena relación con su cliente, de ajustarse a él.

Es el cliente quién manda, y que el terapeuta sea capaz de ajustarse lo que importa, más que la teoría o técnica. El desajuste del terapeuta con el cliente, la falta de consideración de lo que él espera es causal de la mayoría de las deserciones. Se sabe que alrededor del 50% de las personas que acuden a psicoterapia deserta, lo que ocurre las primeras sesiones, hasta la tercera o cuarta. Se plantea, como idea primera y eje principal, que el servicio se debe adecuar y ajustar a lo que el cliente necesita y prefiere. Así, es fundamental preguntarle, buscar hasta encontrar qué le resulta cómodo y útil. Esto es lo que hace que un tratamiento tenga buenos resultados, y es a esto a lo que se refiere el concepto de feedback en psicoterapia. Concepto que ha crecido en importancia como determinante de la posibilidad de éxito hasta adquirir el papel principal.

Los terapeutas expertos (no necesariamente los más antiguos) se caracterizan por tener una alta capacidad de ajuste, flexibilidad y amplitud de mirada: trabajan en equipo con su cliente. En psicoterapia mientras más se cierra la mirada, más se corre peligro de fracasar. La primera mirada que se debe integrar es la del cliente, él es quien mejor sabe si el tratamiento está teniendo resultados o no. Muchas veces los terapeutas, por estar más seguros de lo que deberían, se confían y cometen errores que perjudican la efectividad de sus tratamientos. Los resultados de investigación evidencian que mientras más experiencia tenga el terapeuta, menos acierta al momento de evaluar la alianza con sus clientes. Creen que todo va bien y no buscan retroalimentación. Se plantea que es muy bueno trabajar siempre con la llamada “duda sana”.

Es desde la apertura y la flexibilidad desde donde se plantea el trabajo clínico, y desde donde también, se integra la investigación. Esta apertura da vida al trabajo práctico y se dirige no solo a la

investigación en psicoterapia, si no a todas las distintas disciplinas. Este artículo pretende ser una instancia en donde se transmite, como idea principal, el impulso a mantenerse abiertos, no cerrarse a un solo enfoque, ni tampoco frente a otras disciplinas. En esta ocasión se pretende dar una mirada a la investigación, pero también se intenta transmitir la idea de apertura, de búsqueda en nuevas instancias, los chamanes, la neurociencia, todo puede resultar un aporte. Hay mucho que conocer aún. Esta disciplina, que está creciendo, puede beneficiarse de ampliar la mirada, del estar en constante búsqueda para hacerlo mejor, para disfrutar mas trabajando y para dar un mejor servicio a los clientes.

El sueño detrás de esta iniciativa persigue mejorar los resultados del trabajo clínico de los terapeutas. Este sueño responde a un ideal, una comprensión de la psicoterapia que la define como un servicio. Esta disciplina tiene como objetivo primero el servir, mucho más que la aplicación de técnicas y teorías. Es un servicio que se ofrece a un cliente, a un ser humano, un trabajo de importancia principal ya que apunta a personas en sufrimiento. Es precisamente por esta razón por la que no se puede perder de vista la efectividad, los terapeutas deben centrarse en los resultados ya estos le dan sentido a su trabajo, a la vocación de servicio, y también debido a que el preocuparse por ser efectivo le permite seguir trabajando. Un terapeuta efectivo, que tiene buenos resultados, sigue trabajando con energía: los buenos resultados cuidan el trabajo y al terapeuta. Por otro lado, un terapeuta que hace un esfuerzo enorme, se compromete en un trabajo en donde acompaña a otro en su sufrimiento y no tiene éxito, corre el riesgo del “burn-out”. La efectividad es de las herramientas de autocuidado más poderosas. Así, lo más humano es preocuparse por obtener resultados, por ser efectivos, tanto en cuanto a otorgar un servicio como en términos de cuidado personal.