

Trabajo publicado en Conferencia presentada en el VII Congreso Latinoamericano de Psicoterapia
Cognitivo Conductual

8,9 y 10 de Mayo de 2008 – Montevideo – Uruguay

Publicado en www.depsicoterapias.com en la semana del 22 de Octubre

“Construyendo respuestas: El terapeuta de cara al futuro”

Lic. Sara Baringoltz

Directora del Centro de Terapia Cognitiva

Para construir respuestas necesitamos construir preguntas:

- ¿Qué es la psicoterapia para cada uno de nosotros?
- ¿Qué es ser terapeuta cognitivo?
- ¿Cuál es el futuro de la psicoterapia y del terapeuta: predicción o deseo?

Construyendo una definición de psicoterapia

Proceso de co-construcción entre terapeuta y paciente, compartiendo la atribución de significados sobre el proceso terapéutico y sus protagonistas.

Cada paciente es único.

Cada relación terapéutica distinta a otra.

Cada proceso es un viaje singular e irrepetible.

Enfoques de la Terapia Cognitiva hoy

Las modalidades terapéuticas actuales abarcan desde terapias cognitivas-comportamentales hasta enfoques constructivistas con una enorme variedad intermedia.

Los formatos terapéuticos incluyen desde programas estandarizados para trastornos específicos breves y normatizados hasta tratamientos personalizados centrados en esquemas nucleares a modificar y en la relación terapéutica.

Si nos preguntamos: ¿Qué es ser terapeuta cognitivo? ¿Qué tratamos de lograr?

Intentaría contestar: Alterar las construcciones que hace un paciente sobre sus experiencias con el fin de provocar cambios cognitivos, emocionales y conductuales.

¿Cuál es el camino y cual el vehículo? El camino es el paradigma del paciente (su sistema de significados personales) y el vehículo es la relación terapéutica.

Conceptos que manejamos en Terapia Cognitiva:

Los objetivos son el propósito de la psicoterapia,

Las estrategias son los lineamientos generales para alcanzar los objetivos, y

Las técnicas son los procedimientos útiles que deben fluir naturalmente en el profesional experto de acuerdo a su estilo personal, sus conocimientos y adecuación al tipo de paciente. Usarlas con creatividad y sentido común es el gran desafío del terapeuta.

Investigaciones sobre el terapeuta, alianza y resultados terapéuticos

- “Algunos terapeutas son consistentemente más capaces de ayudar que otros; diferencias en la habilidad del terapeuta parece ser más importante que el enfoque terapéutico; cuanto más capaz de ayudar es visualizado el terapeuta, más fácil resulta desarrollar la alianza terapéutica”
- “La cualidad de la alianza terapéutica es el predictor más fuerte en el éxito de los tratamientos”
- “Rupturas y dificultades en la alianza terapéutica son inevitables. Una de las habilidades terapéuticas más importantes es la capacidad de reparar rupturas de la alianza”

Construyendo respuestas: el terapeuta de cara al futuro

Trabajando con los terapeutas en el CTC Bs. As., desde un enfoque cognitivo nos planteamos incluir en el entrenamiento como variables destacadas: un trabajo intenso y complejo sobre la persona y el rol del terapeuta, y la relación terapéutica. Este trabajo abarca la alianza terapéutica sólo como un aspecto de la complejidad del vínculo terapéutico.

Los desafíos que encontramos en esta tarea es afrontar:

Los enigmas de la persona del terapeuta y las vicisitudes de la relación terapéutica. Las complejidades van más allá de la alianza que constituye en si misma un factor indispensable para el éxito terapéutico. Es importante el trabajo con los terapeutas ampliando la conciencia de :

- Sus propios laberintos cognitivos
- La complejidad de los entrecruzamientos en el espacio terapéutico

Preguntas para la reflexión del terapeuta:

- ¿Reconoce el terapeuta sus propios patrones básicos de creencias que se activan constantemente en la relación terapéutica?
- ¿Qué pasa cuando los sistemas de valores del terapeuta y paciente son muy opuestos?
- ¿Qué determina que algunos pacientes sigan presentes en nuestro mundo interno, más allá de la hora de consultorio? ¿Y el que otros no tengan ninguna presencia?
- ¿Puede darse cuenta el terapeuta de que se ha establecido en la psicoterapia un estancamiento si hay una importante concordancia con los estilos cognitivos de ambos?

Algunas respuestas...

- Entrecruzamientos de esquemas del terapeuta y paciente ocurren constantemente y son el corazón de la terapia, pero podemos decir que cuanto más conciencia, más habilidad en su rol.
- El terapeuta nunca es totalmente neutral. No se puede negar la existencia de sesgos cognitivos que llevan a seleccionar la información.
- El terapeuta en sí mismo, como persona, es la herramienta esencial del tratamiento.
- Consonancias muy significativas entre los sistemas de creencias de terapeuta y paciente puede provocar estancamiento en los tratamientos.
- Disonancias importantes provocan falta de empatía, rechazo, irritabilidad y frecuente abandono del tratamiento.

Algunos entrecruzamientos que pueden trabajarse en el espacio de la supervisión:

- Estilo cognitivo del terapeuta y su interacción con el del paciente.
- Sesgos de terapeuta y paciente sobre temas específicos (sexualidad, religión, etc.).
- Situaciones profesionales y rol terapéutico (presiones laborales, etc.).
- Temas personales y rol profesional (crisis vital, valores, etc.).

Algunos mitos a ser revisados...

Creer que un buen terapeuta debe poder atender a cualquier tipo de paciente.

Creer que el propio estilo de personalidad, el sistema de valores y los conflictos personales del terapeuta pueden ser totalmente neutralizados.

Creer que el poder del terapeuta le permite siempre superar el poder de otros grupos de pertenencia y referencia.

Crear que hacer psicoterapia es sólo aplicar una buena teoría y técnicas eficaces.

Procesando la complejidad de la autoimagen del rol profesional...

En una encuesta que realice a 80 terapeutas los resultados mostraron que el 97% de los terapeutas selecciona empatía como la característica más valiosa de su rol profesional. Así mismo identificaron como los aspectos débiles de su rol profesional la dificultad para poner límites y demasiado involucramiento emocional.

Esto muestra la importancia de trabajar con los terapeutas el difícil balance entre caras de una misma moneda ya que los terapeutas tenemos simultáneamente un aspecto valioso que viene acompañado de su contracara. Valoramos nuestra empatía pero nos encontramos con nuestra debilidad, tanto en la regulación de cuanto nos involucramos emocionalmente como en la puesta de límites.

Las técnicas cognitivas también son útiles para los terapeutas...

- La agenda puede ser utilizada para identificar aquellos pacientes que nos producen: malestar, preocupación excesiva, rechazo, bronca, desorientación. También pueden ser temas que nos provocan emociones desagradables tales como: excesivo trabajo, pacientes difíciles, relaciones laborales, etc.
- El registro puede ser muy útil una vez identificado el problema. El registro de ideas, emociones y conductas vinculadas a la situación conflictiva, permite el desarrollo de una columna de alternativas, de qué otra manera puede ser encarado el tema.
- Diálogo Socrático: El terapeuta en un diálogo consigo mismo que cuestione sus creencias o un cuestionamiento socrático en un grupo de supervisión a cargo de los otros miembros.

Expectativas respecto al futuro...

1. Énfasis en el trabajo en equipo e interdisciplinario.
2. Enriquecer la conceptualización de los casos clínicos clarificando objetivos y estrategias para alcanzarlos.
3. Considerar el estilo cognitivo del terapeuta y su interrelación con el paciente.
4. No descuidar otros aspectos del contexto profesional del terapeuta que influyen en su quehacer profesional.
5. Supervisiones grupales y equipos de trabajo mantenidos como espacios privilegiados para desentrañar la compleja trama de la psicoterapia y los entrecruzamientos del vínculo.

Y no nos olvidemos del Cuidado del terapeuta en su desgaste profesional.

Es importante:

- Supervisión
- Terapia personal
- Grupos profesionales con quienes compartir experiencias
- Actividades fuera de la profesión
- Descanso adecuado y situaciones placenteras
- Satisfacciones de necesidades afectivas

De cara al futuro

No somos robots. Somos personas en relación con otras personas lo cual amerita seguir profundizando el enigma de la relación terapéutica y los entrecruzamientos entre estilos personales terapeuta-paciente. La activación de esquemas que favorecen o entorpecen el curso de la psicoterapia debe ser procesada en espacios de contención y reflexión para los terapeutas.