

XIV Jornadas de Investigación y Tercer Encuentro de Investigadores en Psicología del Mercosur. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires, 2007.

El enfoque científico en la psicoterapia.

Kertész, Roberto y Lopez Alonso, Alfredo.

Cita:

Kertész, Roberto y Lopez Alonso, Alfredo (2007). *El enfoque científico en la psicoterapia. XIV Jornadas de Investigación y Tercer Encuentro de Investigadores en Psicología del Mercosur. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.*

Dirección estable: <https://www.aacademica.org/000-073/132>

ARK: <https://n2t.net/ark:/13683/e8Ps/pop>

Acta Académica es un proyecto académico sin fines de lucro enmarcado en la iniciativa de acceso abierto. Acta Académica fue creado para facilitar a investigadores de todo el mundo el compartir su producción académica. Para crear un perfil gratuitamente o acceder a otros trabajos visite: <https://www.aacademica.org>.

EL ENFOQUE CIENTÍFICO EN LA PSICOTERAPIA

Kertész, Roberto; Lopez Alonso, Alfredo
Universidad de Flores, Argentina

RESUMEN

Resumen Leonardo da Vinci recomendó “primero la ciencia, después el arte”. En la psicoterapia, pueden aplicarse los conocimientos generados y verificados mediante el método científico, pero adaptados en forma flexible y creativa a las características únicas de cada persona. Las categorías del DSMIV son generalizaciones útiles, pero no pueden describir la singularidad de cada ser humano. Se presentan varias definiciones de la psicoterapia y las etapas de su enfoque científico, así como el modelo Multimodal de Lazarus, que permite la aplicación de las mismas, abarcando los 7 modales o variables de la personalidad total: Biológico, Afectivo, Sensaciones, Imágenes, Cognitivo, Conductas, Social (Lazarus, 1983). El plan estratégico de la psicoterapia, ajustada individualmente, se formula en 4 columnas para cada modal: 1. Problemas y síntomas actuales (estado actual); 2. Objetivos de cambio (estado deseado); 3. Técnicas, 4. Resultados. Tanto las variables de la personalidad como las técnicas empleadas son interactivas, potenciando el tratamiento.

Palabras clave

Psicoterapia científica estrategia Multimodal

ABSTRACT

THE SCIENTIFIC APPROACH TO PSYCHOTHERAPY

Abstract Leonard da Vinci recommended “first science, then art”. In psychotherapy, scientifically generated and verified knowledge can be applied, but adapted in a flexible and creative way to the unique characteristics of each person. The DSMIV diagnostic categories are useful generalizations, but unable to describe the singularity of each human being. Definitions of psychotherapy are presented, as well as the stages of its scientific approach, followed by the Multimodal model of Lazarus, allowing their application. This model covers the 7 modalities or variables of the total personality: Behavior, Affective, Sensations, Images, Cognitive, Interpersonal, Drugs /biological. (Lazarus, 1983) The strategic plan, individually adjusted, is formulated in four columns for each modality: 1. Present problems and symptoms (present states), 2. Change objectives (desired states), 3. Techniques, 4. Results. Personality variables, as well as the techniques are interactive, empowering the treatment outcomes.

Key words

Psychotherapy scientific strategy Multimodal

1. Definiciones de la psicoterapia

“Es el tratamiento de los problemas y trastornos emocionales y de la personalidad por medios psicológicos” (Noyes y Kolb, 1970)

“La capacitación del cliente para la superación de sus autolimitaciones y el cumplimiento de sus metas positivas de vida mediante la reprogramación de sus programas mentales” (modificado de Kertész y Kerman, 1989)

Esta definición integra:

1. Una conceptualización humanística, psicoeducativa y de aprendizaje social, reemplazando al modelo médico tradicional o de “enfermedad mental”, acorde a los fundamentos de las nuevas ciencias de la conducta (Kerman, 2007).
2. Denominación de la persona que consulta como “cliente”, en el sentido de Carl Rogers: alguien que consulta a un profesional por asesoramiento, en lugar de “paciente”, que corresponde al mencionado modelo de enfermedad.
3. El empleo de una metáfora computacional, al mencionar los “programas mentales” del cliente (pensamientos, creencias, imágenes internas)

Una forma sencilla de presentar este proceso es el del paradigma “*Pienso y Veo, luego Siento y Hago*” (Kertész, 2005). Todos los cambios obtenibles con las técnicas de psicoterapia actúan sobre estos procesos mentales. Los cambios en emociones y sensaciones se obtienen posteriormente a los mismos, no directamente. Y el cliente puede aprender a detectar y modificar sus pensamientos, diálogos internos, creencias y representaciones sensoriales en relativamente poco tiempo, logrando el control interno y nuevas opciones de respuesta ante los diversos estímulos.

Y en el lenguaje del Análisis Transaccional (Berne, 1964: Kertész et al., 2003), modificar su Argumento de vida en lo mental, físico y en los diversos roles fundamentales (de Pareja, Familia, Trabajo, Estudio, Tiempo libre). Los objetivos de desarrollo personal se fijan sobre todos estos aspectos y se incluyen en el plan estratégico general. Son determinados en la entrevista inicial y con seguimiento regular. En general suele ser suficiente una entrevista semanal, individual, de pareja, familiar o vincular, pero en lo posible preferimos la psicoterapia grupal, completándola en casos necesarios con los otros tipos mencionados.

2. Psicoterapia, asesoramiento y coaching

Aquí resulta indicado diferenciar a la psicoterapia del asesoramiento, el cual opera sobre temas específicos (elección de pareja o de un socio, aspectos legales de un divorcio, confección en un plan de negocios, orientación vocacional, elección del tipo de actividad física, competencias para la comunicación efectiva, educación de los hijos, educación sexual, asertividad, desarrollo de la creatividad, etc.). En este sentido, Gazda (1982) habla de la formación en “*habilidades para la vida*” (*life skills*) y “*habilidades sociales*” (*social skills*). Al margen de la psicopatología sufrida por el cliente, éste requiere capacitación en estos recursos fundamentales para una existencia satisfactoria y una buena calidad de vida.

Desde luego que ello presupone que el profesional domina dichos recursos o bien dispone de una red de asesores a quienes consultar o con los cuales completar sus servicios, en una modalidad interdisciplinaria.

El *coaching*, una especie de apoyo personal general o específico brindado por un “*coach*”, ha logrado una gran difusión,

apuntando al desarrollo del potencial del cliente.

El dominio de estos recursos requiere una dedicación intensa y permanente del profesional, que no debe estar limitado a los conocimientos de una sola "escuela" a la cual pretenda imponer a todo tipo de clientes, sino estar familiarizado con las recientes ciencias del comportamiento y también. en lo que le sea posible de otros campos (legal, organizacional, deportivo, etc.)

El ex Presidente de la Asociación Psicológica Americana, Seligman, ha hablado de una "*psicoterapia positiva*", que de algún modo englobaría los tres tipos de procedimientos mencionados, pero preferimos diferenciarlos para ordenar mejor las respuestas a los diferentes tipos de necesidades de los consultantes. Es bien claro que la psicoterapia apunta a personas con problemas como los mencionados en la definición de Noyes y Kolb, y que debe estar a cargo de médicos o psicólogos debidamente formados. La asesoría y el coaching son servicios que pueden ser brindados por otros profesionales, pero éstos no están legal ni éticamente autorizados para atender a "pacientes" psiquiátricos, si bien con la adecuada capacitación podrían actuar como asesores en temas puntuales o *coaches*.

3. "Primero la ciencia, después el arte"

Esta recomendación de Leonardo da Vinci se refería al dominio previo de las técnicas artísticas para luego poder expresar las creaciones del artista. En el caso de los psicoterapeutas, primero necesitamos emplear un enfoque científico, pero adaptarlo en forma flexible y creativa a las singularidades de cada persona. Así lo hacían los grandes maestros (Haley, 1967; Erickson y Rossi, 1979, Lazarus, 1983, Perls, 1976). Las categorías como las del DSMIV son generalizaciones útiles, pero no pueden describir la singularidad de cada ser humano, sólo percibibles por el profesional en el encuentro Yo-Tú preconizado por Buber.

El enfoque científico abarca la aplicación de conceptos y técnicas de eficacia verificada y objetivables. Es predominantemente cuantitativo y opera sobre las funciones del hemisferio izquierdo (en los diestros). Un representante típico es el conductista Skinner.

El artístico es la adecuación de las esas técnicas a cada caso individual, empleando la empatía, intuición, la comunicación no verbal, el enfoque sistémico, la imaginación, la creatividad y la intuición. Predominantemente cualitativo, del hemisferio derecho de terapeuta y del cliente. Representantes típicos: Milton Erickson, Fritz Perls. Eric Berne, creador del Análisis Transaccional, estaría situado en ambas orientaciones.

4. Etapas de la psicoterapia científico-artística

4.1. Descriptiva: Observación objetiva e intuitiva de las conductas verbales y no verbales. Registro de los problemas y síntomas. Confección de la historia clínica, genograma, estado actual en el Perfil Multimodal, etc.

4. 2. Explicativa: detección de los antecedentes y causas probables (variables independientes) de los problemas (variables dependientes). Formulación de hipótesis

4. 3. Formulación de un plan estratégico Multimodal de cambio y fijación de objetivos en los diferentes roles

4. 4. Aplicación individualizada de las técnicas correspondientes a cada modal o variable de la personalidad

4. 5. Evaluación de los resultados. Ajustes y seguimiento

4. 6 Predicción de posibles conductas futuras y generalización de los logros a otros contextos

5. Formación y supervisión de los psicoterapeutas: una exigencia ética y de desarrollo personal.

5. 1. Teórica (lecturas, conferencias)

5. 2. Interactiva (seminarios)

5. 3. Vivencial (talleres)

5. 4. Terapia personal, individual y grupal (consideramos a ésta

última la más indicada)

5. 5. Supervisión de casos, con supervisores expertos y pares (relatos verbales, grabaciones en audio y video, presentaciones en vivo)

CONCLUSIONES:

Esta revisión de las distintas estrategias y enfoques psicoterapéuticos nos permite comprender mejor sus aspectos cualitativos y cuantitativos y en qué medida tener en cuenta a cada uno de ellos, no para excluirlos sino para complementarlos y enriquecerlos mutuamente. Asimismo, nos habla de la importancia de su apertura a varios enfoques combinados, y sacar provecho tanto metodológico, como epistemológico y terapéutico propiamente dicho de dichas combinaciones oportunas de distintas escuelas, y distintos enfoques y estrategias. Esto permite un mejor acercamiento y una mejor comprensión de los aspectos de la personalidad y del sujeto en particular, sin sólo encasillarlo en generalidades que muchas veces dicen menos de él que los aspectos aproximativos como el del Tú - Yo revisados de Buber, o los creativos artísticos como los de Erickson y de Perls. Entre lo científico y lo artístico se ubica oportunamente el Análisis Transaccional de Eric Berne, que comprende no sólo al individuo sino también a su entorno social y familiar. Enfoque que ha sido suficientemente y especialmente desarrollado por el primero de los autores.

BIBLIOGRAFÍA

BERNE, E. (1964): "Los juegos en que participamos". Diana, Méjico

ERICKSON, M.H. y ROSSI, E.L. (1979): "Hypnotherapy. En exploratory casebook" Irvington, Nueva York

GAZDA, G.M. (1982): "Developmental group counseling: A life-skills training application" pp. 443-465. En "Basic approaches to group psychotherapy and group counseling". En Gazda, G.M. (editor), Charles C. Thomas, Springfield, Illinois

HALEY, J.; editor (1967): "Advances techniques of hypnosis and therapy. Selected papers of Milton H. Erickson". Grune & Stratton, Nueva York

KERMAN, B. et.al (2007, en prensa): "Nuevas ciencias de la conducta: Aplicaciones para el Tercer Milenio". Editorial de la Universidad de Flores, Buenos Aires

KERTÉSZ, R. y KERMAN (1989): "¿Quiere hacer terapia?". Editorial Ippem, Buenos Aires

KERTÉSZ, R. (2005). Publicación interna de la Facultad de Psicología y Ciencias Sociales de la Universidad de Flores, Buenos Aires

KERTÉSZ, R.; ATALAYA, C. y KERTÉSZ, A.: "Análisis Transaccional Integrado". Ed. de la Universidad de Flores, Buenos Aires

LAZARUS, A.A. (1983): "Terapia Multimodal". Ed. Ippem, Buenos Aires

LAZARUS, A.A. y ZUR, O. (2002): "Dual relationships in psychotherapy". Springer, Nueva York

PERLS, F.S. (1976): "El enfoque gestáltico & Testimonios de terapia". Cuatro Vientos, Santiago de Chile