

¿Por qué muchos pacientes eligen Terapia Cognitivo-Conductual?

Un tratamiento ético y con rigor científico

Cada día más gente elige Terapia Cognitivo Conductual. El modelo se ha ido ganando lentamente un lugar en nuestra cultura. Quienes trabajamos desde este enfoque acostumbramos recibir pacientes que expresamente buscan un tratamiento diferente a los que se dicen tradicionales en Buenos Aires.

En las primeras consultas, frecuentemente escuchamos frases como “el psicólogo anterior no aplicaba técnicas”, “me iba peor después de cada sesión”, “el analista nunca me dijo que había técnicas para tratar mi problema”, “no entendía hacia donde se dirigía la terapia”, “en 5 años de análisis, no cambié en nada”, “hablaba todo el tiempo yo y el psicólogo no me contestaba”. Tales comentarios reflejan la disconformidad de los pacientes con abordajes ineficaces, en los cuales el psicólogo desempeña un papel bastante pasivo e indirecto ante el sufrimiento del paciente.

Por contraste, en Terapia Cognitivo Conductual el paciente percibe la labor activa del psicólogo y la eficacia de los procedimientos que aplica, ello genera mayor confianza en la terapia y fortalece la relación terapéutica. Definitivamente, la Terapia Cognitivo Conductual conduce a reducir la desesperanza de los pacientes, no sólo porque ofrece tratamientos puntuales y planificados sino también por el compromiso ético que asume el terapeuta en su rol profesional. En el presente artículo discutimos algunas razones que llevan a los pacientes a elegir Terapia Cognitivo Conductual.

Por: Lic. Carmela Rivadeneira, Lic. José Dahab y Lic. Ariel Minici

Estudios de eficacia que sustentan los procedimientos

La Terapia Cognitivo Conductual constituye un enfoque científico. Esto significa que tanto las teorías de las cuales se nutre como los procedimientos técnicos que aplica han recibido avales empíricos en investigaciones rigurosamente controladas. Así sabemos qué procedimientos son eficaces para un problema y cuáles no. A modo de recordatorio e ilustración, citemos algunos tratamientos bien establecidos.

- Si un paciente que tiene fobia específica, su problema será muy probablemente bien abordado con Desensibilización Sistemática, Relajación Muscular Progresiva y Exposición en Vivo.
- Si padece Trastorno Obsesivo Compulsivo, la Exposición y Prevención de la Respuesta constituye el tratamiento indicado.
- Si sufre crisis de pánico, se aplicará Psicoeducación, Reestructuración Cognitiva, Relajación Muscular Autoaplicada, Entrenamiento en Refocalización Atencional, Exposición y Experimentos Conductuales para el cambio cognitivo.
- Cuando el diagnóstico es Depresión, se sugiere la Programación y Ejecución de Actividades Graduales conjuntamente con Reestructuración Cognoscitiva.
- En una Fobia Social, se utilizará Entrenamiento en Manejo de la Ansiedad en Situaciones Interpersonales, el Entrenamiento en Habilidades Sociales y la Terapia Cognitiva.
- Los tics o hábitos nerviosos se trabajan con procedimientos de condicionamiento operante.
- Para determinadas disfunciones sexuales, la Terapia Sexual Focalizada (Masters y Jhonson) es el tratamiento de elección.

Por: Lic. Carmela Rivadeneira, Lic. José Dahab y Lic. Ariel Minici

En el marco de la Terapia Cognitivo Conductual, el terapeuta no aplica los procedimientos que “le gustan” o con los que “está de acuerdo”, sino que se ciñe a lo que la investigación científica ha establecido como más efectivo para el problema que presenta el paciente.

La habilidad del terapeuta radica, primero, en saber evaluar el problema a los fines de hallar el tratamiento indicado y, segundo, en integrar las técnicas en un programa terapéutico adaptado a las necesidades del paciente. Resulta importante que este último sepa que las intervenciones no son “invento” del profesional de turno sino que, por el contrario, son fruto de estudios de investigación científica. Este aspecto aumenta la confianza del paciente hacia la terapia, aspecto que destacaremos a continuación.

Ética y transparencia en un rol profesional activo

Siempre vale recordar el rol de la Psicoeducación en Terapia Cognitivo Conductual. Su propósito no se limita sólo a ampliar el entendimiento que la persona posee sobre sus problemas; también cumple un papel crítico en la ética del enfoque. En efecto, el paciente se nutre de información científica sobre su padecer; ello le otorga un marco de entendimiento general desde el cual se justifican racional y lógicamente los procedimientos que el terapeuta le propone como manera de solucionar los problemas.

De este modo, el psicólogo transmite con un mensaje transparente cuál es la evaluación que ha realizado del caso y cuáles son las alternativas de abordaje probablemente efectivas; todo ello, en un entorno de explicaciones razonadas, con sentido común y, sobre todo, con avales científicos.

Por: Lic. Carmela Rivadeneira, Lic. José Dahab y Lic. Ariel Minici

Bajo ningún punto de vista se admiten ocultamientos o engaños al paciente, sí quizá cierta dosificación de información a los fines de que pueda absorberla. Finalmente, el paciente puede expresar su acuerdo o desacuerdo con las estrategias propuestas, siendo por lo tanto el consentimiento informado un elemento crucial de la transparencia de la relación terapéutica. Tal acuerdo no necesariamente se formaliza por escrito, de hecho, la mayoría de las veces se trata de un acuerdo verbal. No obstante, resulta clave destacar la claridad y precisión en la transmisión del mensaje así como su aceptación, pues ello valida el rol activo que emprenderá el profesional.

En efecto, el terapeuta cognitivo conductual desempeña un trabajo directo hacia la modificación de los pensamientos, emociones y conductas que se constituyeron en el objetivo del tratamiento. En virtud del acuerdo previamente establecido, el terapeuta diseña ex-profeso un plan de intervención y lo aplica sin rodeos. El paciente percibe la pericia del profesional, particularmente suele notarse (¡y esto es bueno!) que las intervenciones no son improvisadas ni aleatorias, sino que opuestamente, surgen del conocimiento de la psicología general y se organizan coherentemente dentro de una estrategia a fines de lograr ciertos objetivos. Ello mejora notablemente la adherencia al tratamiento y fortalece mucho la relación terapéutica.

¿Un tratamiento superficial?

Una de las críticas más difundidas al enfoque es que se trabaja superficialmente, particularmente, sin tener en cuenta la historia del sujeto. Discutamos brevemente sobre este punto. Si bien es cierto que la Terapia Cognitivo Conductual aplica procedimientos delimitados con metas focalizadas, no se desdeña la historia del paciente ni de sus padecimientos. Por ejemplo, si alguien consulta por su fobia a hablar en público, la terapia cognitivo conductual abordará puntualmente tal

Por: Lic. Carmela Rivadeneira, Lic. José Dahab y Lic. Ariel Minici

problemática. No obstante, una vez resuelto ello, se sugiere un trabajo acerca de creencias básicas y esquemas arraigados que otorgan exagerada importancia a la opinión de los demás.

Ahora bien, sí es correcto que la indagación de aspectos pasados responde a potenciar el alcance de los objetivos actuales que conllevan padecimiento para la persona hoy. Pues, ¿de qué otra manera tendría sentido?

En efecto, desde la Terapia Cognitivo Conductual sólo existen problemas actuales, los que hoy generan sufrimiento, independientemente de cómo y cuándo se hayan gestado. De ahí que la indagación de la historia la realicemos con vistas a resolver padecimientos presentes. Más aún, sobre la base de investigaciones científicas que han tomado este tema, sostenemos que el “revolver” el recuerdo de temas dolorosos acaecidos hace tiempo atrás puede en algunos casos incluso conducir a un empeoramiento del cuadro.

Por último, vale preguntarse, ¿qué se quiere decir cuando se critica a la Terapia Cognitivo Conductual de superficial? Al fin y al cabo, ¿por qué estar rastreando minuciosamente la historia del paciente durante años, sin un objetivo ni resultados claros? ¿Por qué eso es menos “superficial”? Acaso, ¿alguien ha mostrado de manera fehaciente que una tal gimnasia mental lleva a una mejoría en la salud de las personas, a la remisión de la psicopatología o a cualquier otro incremento de la calidad de vida? Definitivamente, no existen tales investigaciones empíricas.

Acusar a la Terapia Cognitivo Conductual de superficial porque no malgasta el tiempo y el dinero de la gente en recuerdos de dudosa utilidad se revela como una crítica tramposa, que más que oponer un argumento, consiste en un juego de palabras.

Por: Lic. Carmela Rivadeneira, Lic. José Dahab y Lic. Ariel Minici

Aprendizaje de habilidades a largo plazo: mejora en la calidad de vida

Las intervenciones en Terapia Cognitivo Conductual procuran que el paciente adquiera habilidades que pueda utilizar por sí mismo en el futuro. Vale decir, los procedimientos se van enseñando de modo tal de potenciar recursos de afrontamiento generales en situaciones problemáticas que puedan presentarse en un momento posterior al tratamiento. Justamente, la idea es fomentar la autoaplicación de algunos procedimientos y con ello, la disminución de la dependencia de la terapia.

Esperamos que el paciente se lleve conocimientos que pueda utilizar “de por vida”. En un tratamiento sistemáticamente conducido, hay tres fases en el aprendizaje: adquisición, entrenamiento y consolidación. Un proceso terapéutico llevado a buen término, representa muchas veces “un antes y un después” en la vida, pues las habilidades que se han consolidado representarán herramientas generales de situaciones estresantes y conflictivas que harán que la persona no sólo sienta y piense de forma distinta sino, muy importante, que “haga mejor”. Esto significa que no nos alcanza con un cambio en el pensamiento y las emociones, sino que también propiciamos una modificación en la conducta. Consecuentemente, el paciente percibe un aumento en su calidad de vida. Y no únicamente en relación con lo que consultó, también en otras áreas.

En general, la Terapia Cognitivo Conductual fomenta una mejora global en el manejo de las emociones, lo cual se traduce en beneficios en otros espacios: laboral, social, salud, relaciones interpersonales. Es frecuente que los cambios alcanzados aumenten la autoconfianza y el afrontamiento exitoso de otros problemas y estresores. El paciente percibe que no sólo ha cambiado alguna u otra conducta,

Por: Lic. Carmela Rivadeneira, Lic. José Dahab y Lic. Ariel Minici

sino el estilo general de percibir e interpretar los acontecimientos. Afortunadamente, hoy día asistimos a la posibilidad de conocer la diferencia entre diversas terapias. A pesar de las críticas infundadas que se le formulan desde los abordajes, especialmente los psicoanalíticos, la Terapia Cognitivo Conductual es una opción cada vez más valorada por las personas. Dejemos, pues, que los pacientes elijan libremente.