

Terapias eficaces

¿Es ético que un psicólogo las ignore?

Muchas de las personas que acuden a un profesional de la salud mental en busca de ayuda psicológica no se hallan al tanto de la “diversidad” de enfoques existentes en el campo de la clínica.

Normalmente, la persona que consulta desea que su terapeuta la ayude a resolver los problemas que le traen sufrimiento de la manera más simple y rápida posible. En otras palabras, los pacientes buscan una terapia eficaz y eficiente.

Lamentablemente, muchos psicólogos parecen no darse cuenta de este hecho tan sencillo y de puro sentido común. El pedido de efectividad no es escuchado... Desde el punto de vista de la Terapia Cognitivo Conductual, la efectividad consiste en el cambio de los pensamientos, emociones y comportamientos que generan malestar al individuo e interfieren con su desarrollo personal, social, laboral; deteriorando su calidad de vida y provocando su sufrimiento subjetivo.

La efectividad no es bajo ningún punto de vista investigar o descubrir alguna realidad oculta en el paciente, tampoco ayudar a recordar sucesos infantiles que se postulan como supuestas causas de los problemas actuales. En varios países se ha estimulado la investigación científica en el ámbito clínico, intentando establecer criterios precisos sobre cuáles son los tratamientos eficaces para determinados trastornos.

En la década de 1990, el congreso de Estados Unidos creó la Agencia para la Investigación y Cuidado de la Salud, entidad que al igual que la Asociación de

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

Psicólogos Americanos ha formado grupos de trabajo para llevar a cabo estudios clínicos controlados. Esta iniciativa se extendió también a Francia, Canadá, Gran Bretaña, Alemania y España. En varios países -interesados en estimular la tradición científica y experimental de la Psicología clínica- han surgido trabajos que distinguen a las Terapias con Apoyo Empírico (T.A.E.s).

En diversas investigaciones empíricas algunas técnicas han mostrado ser más eficaces que otras en relación a problemas determinados; es decir, se ha documentando que de acuerdo con la patología tratada, la aplicación de determinados procedimientos posee mejores resultados en cuanto a la desaparición de los problemas que la persona padece. Tales estudios sistemáticos realizados en el marco de la Psicología científica han desembocado en la confección de listas de Terapias con Apoyo Empírico (T.A.E.s).

Por ejemplo, en 1995, la Asociación de Psicólogos Americanos emitió un primer informe que identifica a 25 procedimientos terapéuticos con apoyo empírico, luego entre 1998 y 2001, la lista aumentó a 108 para trastornos identificables en adultos y 37 en niños.

ESTAS LISTAS SURGIERON NO DE LA OPINIÓN DE UN AUTOR EN PARTICULAR O DE UNA CORRIENTE EN PSICOLOGÍA SINO DE VARIOS GRUPOS DE TRABAJO; SE HAN PRESENTADO EN CONFERENCIAS, ARTICULOS DE REVISTAS Y EN SECCIONES DE REVISTAS ESPECIALIZADAS.

A modo de ejemplo, se reseña a continuación un extracto de los listados citados que ejemplifican cuáles han sido los Tratamientos con Apoyo Empírico para algunos trastornos:

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

Trastorno psicológico	Tratamiento con apoyo empírico
Trastorno de Pánico	<ul style="list-style-type: none"> ○ Relajación aplicada ○ Terapia Cognitivo-Conductual
Agorafobia	<ul style="list-style-type: none"> ○ Exposición en vivo ○ Terapia Cognitivo-Conductualosición
Trastorno Obsesivo - Compulsivo	<ul style="list-style-type: none"> ○ Exposición con Prevención de la Respuesta
Fobias específicas	<ul style="list-style-type: none"> ○ Exposición ○ Desensibilización sistemática
Depresiones mayores	<ul style="list-style-type: none"> ○ Terapia Cognitivo-Conductual ○ Terapia interpersonal
Abuso de alcohol y dependencia	<ul style="list-style-type: none"> ○ Refuerzo de la comunidad ○ Entrevista motivacional ○ Habilidades sociales con internación
Trastorno generalizados del desarrollo (en niños y adolescentes)	<ul style="list-style-type: none"> ○ Manejo de contingencias
Trastorno de personalidad evitativa	<ul style="list-style-type: none"> ○ Entrenamiento en habilidades sociales

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

Por supuesto, más allá de las mencionadas Terapias con Apoyo Empírico, existe por doquier investigaciones que avalan la aplicación de ciertos procedimientos técnicos para determinadas patologías. Así, en pacientes con agorafobia, se ha comprobado que la desensibilización sistemática “in vivo” es el tratamiento más recomendado; algunas veces, bastan dos o tres sesiones para que el problema remita de manera definitiva.

La exposición y prevención de la respuesta ha mostrado considerable eficacia para la reducción de las compulsiones en el trastorno obsesivo-compulsivo, los estudios concuerdan en que aproximadamente un 80 % de las personas tratadas remiten sus rituales o los disminuyen mucho.

La desensibilización sistemática es indicada para las fobias específicas. La reestructuración cognitiva ha permitido la recuperación de pacientes que padecen de depresión y distimia.

La combinación de la exposición y la reestructuración cognitiva constituye la alternativa más efectiva para el tratamiento de pacientes con ataques de pánico, algunas investigaciones reportan una tasa de efectividad superior al 95 %.

Por último, las técnicas basadas en el condicionamiento operante poseen excelentes resultados para el desarrollo de habilidades sociales.

Conociendo estos datos, cabe formularse la siguiente pregunta: ¿Es ético que, conociéndose la eficacia de determinadas técnicas, un psicólogo se niegue a la implementación de las mismas por el hecho de adherir a otro marco teórico? ¿Es justificable el sufrimiento de las personas y el mantenimiento de sus problemas cuando las investigaciones arrojan como conclusión la utilidad de procedimientos

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

específicos? ¿Por qué negarse a utilizarlos? ¿No sería razonable al menos preguntarle al paciente si desea que tales procedimientos se apliquen con él?

Si el psicólogo elige determinada técnica simplemente porque le “agrada” o porque “cree” en un marco teórico particular, no sólo desestima la importancia de la investigación científica para aliviar el sufrimiento humano sino que también avasalla arbitrariamente el derecho de la persona de conocer y elegir la manera en que desea ser tratada. Cuando un psicólogo “se niega” a conocer la eficacia clínica de determinados tratamientos, de algún modo también le impide a sus pacientes acceder a los mismos.

En otras palabras, el tratamiento que recibirá el paciente quedara librado “a gusto y piacere” del terapeuta o analista que “le toque en suerte”. De modo sutil se le oculta, a veces por desconocimiento, otras por decisión dogmática, la existencia de procedimientos eficaces basados en la Psicología científica. Como podrá observarse este aspecto es CRÍTICO desde el punto de vista ético. La suerte del paciente dependerá pues, no de los criterios científicos sino de las creencias subjetivas y la escuela a la que el psicólogo adhiera...

En Terapia Cognitivo-Conductual, se le comunica al paciente de modo puntual y TRASPARENTE, cuáles son las técnicas que se implementarán; de qué manera y con qué objetivos. De este modo, el paciente puede elegir que tipo de tratamiento prefiere.

Ahora bien, en la Terapia Cognitivo-Conductual, el psicólogo tiene la obligación ÉTICA de aplicar tratamientos sistemáticos y con apoyo empírico. A la Terapia Cognitivo Conductual le interesa que el psicólogo posea CONOCIMIENTO ESPECIFICO y SISTEMATICO sobre los tratamientos que ayudan a sus pacientes.

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

Entre los diversos paradigmas en Psicología, se ha visto que la mayor cantidad de estudios de validación empírica de tratamientos psicológicos y de investigación clínica provienen de los modelos conductuales y cognitivos.

Independientemente de la eficacia de tal o cual escuela en Psicología, puede aseverarse que la TCC -a diferencia de otras corrientes- no desestima los estudios de validación empírica y se apoya en la investigación científica, no en opiniones personales.

Especificar de modo preciso las técnicas y recomendaciones permite que el psicólogo lleve a cabo una labor mucho más sistemática, ayudando a sus pacientes a vencer el sufrimiento y a mejorar su calidad de vida.