

Consejo General de la Psicología & Col.legi Oficial de Psicología de Catalunya

# II Jornadas Nacionales de Psicoterapia

Barcelona, 9 de abril de 2016

El valor de la relación terapéutica y cómo afecta a los  
resultados

Marino Pérez Álvarez. Universidad de Oviedo

# La relación terapéutica: piedra angular de toda psicoterapia

## Diferentes papeles reconocidos:

- \* *Precondición necesaria* de un proceso colaborador (terapia cognitivo-conductual)
- \* *Proceso esencial* del cambio (terapia centrada en la persona)
- \* *Fuente de contenido* sobre el que opera la terapia (psicoanálisis y psicoterapia analítica funcional)

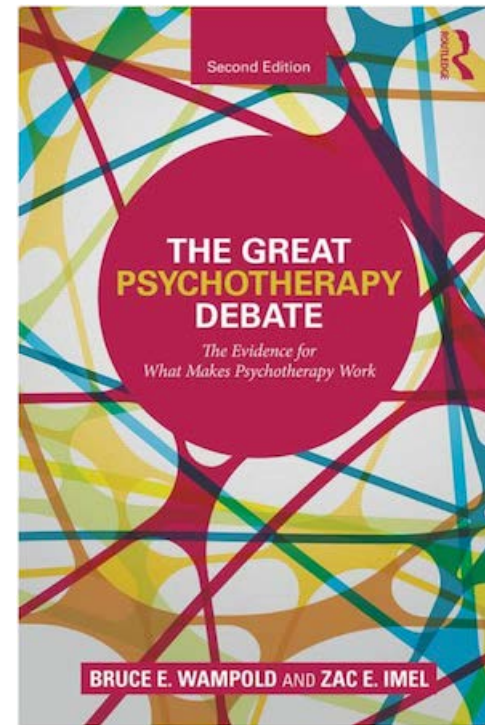
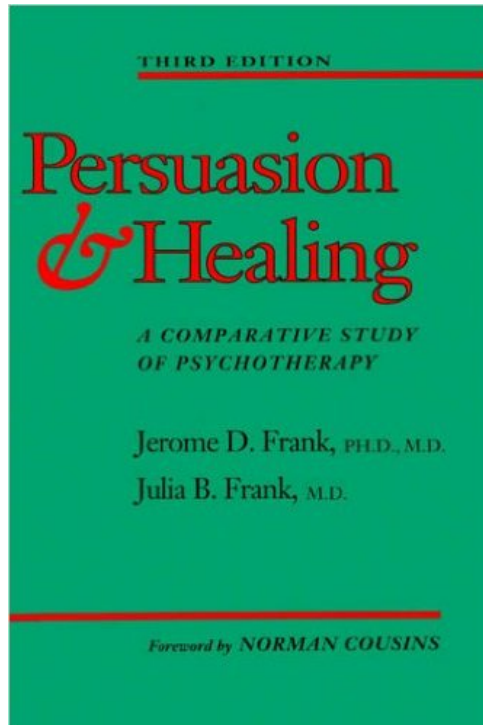
# La relación terapéutica: una relación *especial* en la vida de la gente

- \* Como ninguna otra incluyendo las relaciones maritales, de pareja, paterno o materno filiales y de amistad
- \* Contexto protegido, permisivo, abierto, comprensivo, no punitivo, sin hostilidad, de confianza, como acaso no se ha tenido hasta ahora
- \* Un *espacio vivido* en el que se pueden poner de manifiesto experiencias de interés clínico que no tendrían lugar en una mera entrevista

# La relación en el centro del *gran debate* de la psicoterapia

- \* La similar eficacia de diferentes terapias psicológicas y psiquiátricas
- \* Una similitud que no se corresponde con su divergencia
- \* Sin querer decir que todas sean igual de eficaces, lo que se enfatiza es que ninguna se puede descartar por falta de eficacia

# De nuevo, la teoría de los factores comunes



# Los factores comunes

- \* Una *relación* de confianza emocionalmente cargada con una persona que ayuda (terapeuta)
- \* Un *sitio* socialmente definido donde se lleva cabo la ayuda (típicamente una consulta, una clínica o centro de salud)
- \* Un *mito*, esquema conceptual o *rationale* que proporciona una explicación plausible de lo que le pasa al paciente/cliente y de lo que hay que hacer
- \* Un *ritual* o procedimiento que requiere la participación activa tanto del terapeuta como del paciente bajo el supuesto de que le ayudará a éste

# La teoría de los factores comunes replantea el *gran debate* de la psicoterapia

- \* Modelo contextual relacional,

equivalente en psiquiatría al “paradigma hermenéutico” (psicosocial)

- \* Modelo médico basado en técnicas específicas,

equivalente en psiquiatría al “paradigma tecnológico” (biomédico)

# La relación terapéutica como “factor común” de los factores comunes

- \* Estructura y catálisis de la psicoterapia
- \* Hilo conductor de la urdimbre y la trama del proceso terapéutico



# Anatomía de la relación terapéutica: sus partes y funciones

- \* Sus actores: terapeuta y paciente/cliente
- \* Su trama y urdimbre:  
alianza, relación real, transferencia

# Los actores y sus cualidad para la relación

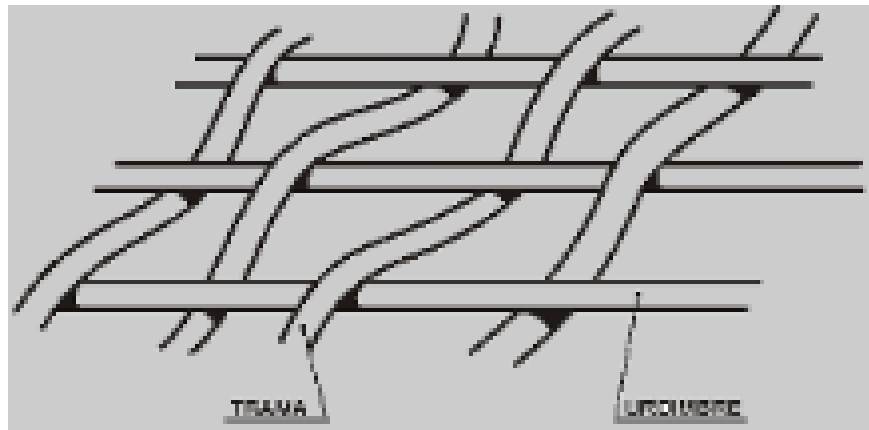
## Terapeuta

- \* Cualidades y habilidades para la psicoterapia:
  - \* Empatía
  - \* Auto-apertura
  - \* Mirada positiva
  - \* Credibilidad, confianza, persuasión
- \* Efectos psicológicos:
  - \* Placebo
  - \* Barnum
  - \* Pigmalión

## Cliente/paciente

- \* JARVIS, el cliente ideal: -  
Joven, Atractivo,  
Rico, Inteligente,  
Social/*Successful*/Soltero
- \* Orientación hacia lo psicológico
- \* ...../...

# Trama y urdimbre de la relación



# Modelo tripartito de la relación terapéutica

- \* Alianza terapéutica
- \* Relación real
- \* Transferencia

Gelso, C. (2014). A tripartite model of the therapeutic relationship: theory, research, and practice. *Psychotherapy Research*, 24, 117-131.

# Alianza terapéutica, de trabajo o de ayuda

- \* Vinculación colaboradora emocionalmente implicada (entusiasmo),
- \* Acuerdo más o menos explícito de los objetivos de la terapia y
- \* Acuerdo también sobre las tareas para alcanzarlos

Estudios recientes con nuevas metodologías de base estructural muestran que la alianza precede a la mejoría a lo largo del tratamiento.

Zilcha-Mano, S. (2016). New analytic strategies help answer the controversial question of whether alliance is therapeutic in itself. *World Psychiatry*, 15, 84-5.

# Relación *real* como relación personal

- \* Diferente aunque relacionada con la alianza
- \* Se refiere básicamente a la apertura y honestidad con la que se participa en la relación
- \* Mientras que los terapeutas dan relativamente más peso a la alianza de trabajo, los pacientes valoran más la relación *real*

# Transferencia y contratransferencia

- \* Un concepto de factura psicoanalítica—considerado el gran descubrimiento de Freud—, que ha mostrado ser un fenómeno general
- \* Se define como la experiencia y percepciones del paciente acerca del terapeuta debidas a sus propias estructuras psicológicas, implicando una prorrogación y desplazamiento (proyección) de sentimientos, actitudes y conductas hacia la figura del terapeuta que pertenecen propiamente a relaciones significativas del pasado (Gelso, 2014, p. 121)
- \* Equivalencia funcional entre la situación clínica y la vida real fuera de la terapia, por la que la relación terapéutica pone en juego conductas y para el caso problemas del cliente en la vida cotidiana que ahora el clínico puede observar y tratar en sesión
- \* Más definitiva, la transferencia no es sino el fenómeno general según el cual las relaciones pasadas se reproducen en las actuales
- \* Nada quita, pues, que la transferencia se dé también en la dirección del terapeuta al paciente (contratransferencia), cuyo entramado merece la metáfora de la *doble hélice*

# La transferencia no es un “invento de psicoanalistas”

- \* Si se considera que los problemas psicológicos lejos de ser añadidos o estar adosados a la persona—según se dice persona con depresión o con esquizofrenia—, son en realidad problemas que forman parte de la estructura psicológica, personalidad y modo de ser de uno, entonces la transferencia no resultaría un fenómeno extraño—“típico de psicoanalistas”—, sino un importante aspecto de la relación terapéutica.
- \* Tampoco es necesario ser psicoanalista para entenderla y manejarla en psicoterapia



# Consiguientemente, la relación es la piedra angular de la psicoterapia

- \* Probablemente, más que mera precondition para la psicoterapia, la relación forma parte inextricable de la psicoterapia misma y sus resultados.
- \* Junto con los factores comunes, la relación constituye la trama y urdimbre de la psicoterapia, siendo difícil “separar el grano de la paja”, para el caso, las técnicas específicas de la estructura de la terapia como institución social.
- \* Esta consideración está en la base del enigma de la eficacia similar de diferentes psicoterapias y de nuevo en el centro del debate.

# Replanteando el gran debate a la luz del *modelo contextual* de la psicoterapia

Factores comunes del modelo contextual				
Frank & Frank, 1991		Relación/ Sitio	Mito/ rationale	Ritual/ técnicas
Psico- te- ra- pi- as	Cognitivo- conductual	Precondición- colaboración	Procesamiento de información/ esquemas cognitivos/ procesos de aprendizaje	Reestructuración cognitiva/ exposición
	Experiencial	Proceso esencial	Diferenciación de significados y expresión de emociones	Focalización/ Técnica de la silla
	Psico- dinámica	Fuente de contenido- producción de material	Conflictos inconscientes irresueltos/ desarrollo detenido	Interpretación / insight/ experiencia emocional correctora
	→ Tercera generación	Precondición (ACT) Fuente de contenido (PAF)	Evitación experiencial/ inflexibilidad psicológica; problemas del yo	Aceptación/ mindfulness/ valores /reforzamientos de mejorías en terapia
	Otras	.../...	.../...	.../...
Enfoque neurobiológico		Precondición- colaboración	Circuitos neuronales defectuosos/ desequilibrios neuroquímicos	Medicación supuestamente específica
Variables del terapeuta y del cliente; Alianza; Relación personal; Transferencia				
Relación terapéutica				

¿Dónde está la verdad y especificidad que las psicoterapias se arrogan y se les supone?

- \* Decepción y frustración
- \* Reapertura de alternativas

# Reapertura de alternativas

Replantear la noción de problema psicológico en una perspectiva transdiagnóstica

Una idea que se dice de muchas maneras se podría encontrar en el concepto general de hiperreflexividad referido al fenómeno que termina por constituir una situación *dentro* de la que uno queda atrapado en una especie de bucle o entrampamiento vital (Pérez-Álvarez, 2012).

Destilación de posibles principios terapéuticos generales transteóricos

(Goldfried, 2013):

- \* facilitación de expectativas
- \* establecimiento de una alianza
- \* facilitación de la conciencia del paciente de los factores que contribuyen a sus problemas
- \* facilitación de experiencias correctoras
- \* estimulación de una continua prueba de la realidad

Goldfried, M. R. (2013). What should we expect from psychotherapy? *Clinical Psychology Review*, 33, 862-869.

(Pérez-Álvarez, 2014):

- \* la aceptación como desentrampamiento vital y auto-distanciamiento comprensivo
- \* el compromiso con los valores como auto-transcendencia cara a la vida sobre un horizonte de sentido

Marino Pérez Álvarez



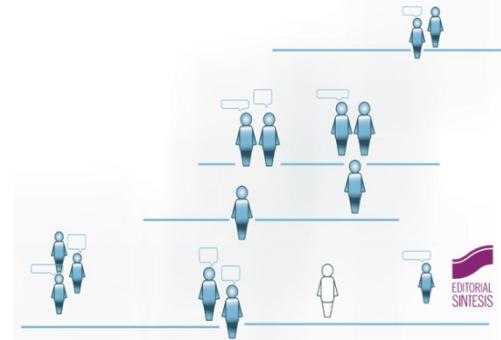
## Las raíces de la psicopatología moderna

*La melancolía y la esquizofrenia*

PIRÁMIDE

## Las terapias de tercera generación como terapias contextuales

Marino Pérez Álvarez



- \* Con todo, no es de esperar que esta doble propuesta consistente en la destilación de procesos patógenos comunes y de principios terapéuticos generales vaya a convertirse en paradigma y cerrar debates.
- \* La propia naturaleza de los fenómenos en cuestión: qué es un problema psicológico y qué es la psicoterapia, difícilmente se va a *conformar* con destilaciones.
- \* Pero sin destilaciones y estilo crítico, tampoco se va a ningún lado.

Gracias por vuestra presencia