



Psicoterapia y Cambio. Una mirada desde la subjetividad

Mariane Krause

ISBN: 9561408295

Número de páginas: 360

Editorial: Universidad Católica de Chile. 2005.

Este es un libro imprescindible tanto para el psicoterapeuta como para el docente universitario de psicoterapia. El libro atiende a una comprensión profunda de los cambios psicológicos que ocurren durante un proceso de psicoterapia: ¿Qué es lo que cambia a través de ese proceso?. Colocando la mirada en el punto de vista de los clientes, Mariane Krause intenta responder esta pregunta. Con un marcado énfasis clínico, utiliza una gran cantidad de datos que provienen del terreno de la investigación empírica cuantitativa y cualitativa, para realizar un análisis claro, integrado y articulado.

Junto con la gran cantidad de investigación revisada, los extractos de entrevistas a consultantes reales que han participado de procesos psicoterapéuticos enriquece la lectura de sobremanera.

A través de una sistemática presentación, la autora sostiene el planteamiento de que el cambio psicoterapéutico consiste principalmente en un cambio representacional del consultante respecto a sí mismo, los propios recursos y del mundo, y las relaciones interpersonales.

Así, el cambio psicoterapéutico consiste en el abandono de formas de mirar obsoletas o inviables, por otras más adaptativas, flexibles y de tipo psicológico. Según Krause, esto requerirá un alto grado de participación y compromiso por parte del consultante, en el contexto de una relación de trabajo asimétrica con el terapeuta caracterizada por la confianza y el fuerte vínculo.

El libro se segmenta en ocho capítulos, además de una introducción y un epílogo. El primer capítulo presenta un estado de la investigación, en una visión crítica y con la sugerencia de que en la metodología cualitativa de investigación se pueden explorar dimensiones de conocimiento sobre el fenómeno de cambio muy útiles y complementarias respecto a la investigación anterior, de carácter más cuantitativo. Los siguientes siete capítulos describen cada uno de las fases del proceso de cambio psicoterapéutico, desde la primera percepción de necesitar ayuda, hasta el estudio de los efectos a largo plazo de los procesos de psicoterapia.

Panorama general y análisis crítico de la investigación en psicoterapia. Krause presenta una visión general de la investigación en psicoterapia, sus principales desarrollos, problemas y preguntas no resueltas. Hacia el final del capítulo, la autora hace una presentación de investigaciones cualitativas, más recientes, en lo que ella considera una ganancia adicional respecto a lo alcanzado por las investigaciones cuantitativas más antiguas.

La decisión de buscar ayuda profesional. Krause conceptualiza la decisión de pedir ayuda profesional como el resultado de un proceso de enfrentamiento con los límites de la propia resistencia emocional y con las posibilidades de superar la situación – problema (p.86). Resulta muy interesante aquí la revisión de investigaciones entre consulta, nivel socio económico y oferta asistencial. Krause también revisa situaciones especiales, como son la derivación a consulta por otra persona (por ejemplo, una madre que lleva a su hijo) o las decisiones que surgen en el intento de suicidio, cuando son otros los que solicitan la ayuda. Al finalizar el capítulo, se exponen y discuten algunos modelos de decisión relevantes en este tema.

El acceso a la ayuda psicológica. El tercer capítulo se divide en dos partes. La primera se dedica a los facilitadores y barreras generales que afectan el acceso a la ayuda psicológica, en siete ámbitos: experiencia con la ayuda psicológica, medios de comunicación masivos, ofertas asistenciales existentes, información entregada por instituciones y las derivaciones que éstas realizan, características de las instituciones asistenciales, la imagen general de la ayuda psicológica, y algunos factores culturales asociados en temores y prejuicios. La segunda parte está dedicada a la trayectoria individual del consultante, Krause explora a la luz de investigaciones las características del camino que sigue la persona para llegar a los profesionales de ayuda. .

La construcción del problema psicológico y de las expectativas frente a la ayuda. Krause enfatiza el carácter intersubjetivo y dinámico del concepto de “problema psicológico”, considerando su construcción como un proceso iniciado antes, durante y después de la relación terapéutica. Se explora la transformación de “problema” a “problema psicológico”, y la inserción de éste en el marco de competencia de los psicoterapeutas. La autora también nota cómo la construcción de los problemas psicológicos de los consultantes puede estar influenciada por representaciones sociales (asociadas a la información epidemiológica disponible en los medios de comunicación, el género de los consultantes, las formas de denominación verbal de los problemas, etc.) y representaciones personales (asociadas a antecedentes biográficos, problemas cotidianos, eventos vitales puntuales, experiencia terapéutica, la concepción más

Mariane Krause es psicóloga, profesora titular en la Escuela de Psicología, Pontificia Universidad Católica de Chile.

Obtuvo su PhD en Psicología en la Universidad Libre de Berlín, Alemania.

Además es psicóloga clínica acreditada, autora y partícipe de múltiples artículos en temas de psicoterapia, psicología comunitaria e investigación cualitativa.

biológica o psicológica del problema, etc.). Por último, Krause desarrolla la discusión sobre las expectativas y su rol en la construcción del problema psicológico.

Inicio de la relación de ayuda y modificación de los patrones de interpretación. En este capítulo la autora presenta el tema de la construcción de la relación psicoterapéutica, sus aspectos estructurales y la transformación de los patrones de interpretación. En relación con los aspectos estructurales, Krause identifica 3 componentes: la aceptación de la propia necesidad de ayuda, la definición del otro como experto (asimetría), y la “autopercepción crítica” (una capacidad de juicio crítico respecto a la propia forma de dar significado, y de aceptar que esta forma requeriría ser cambiada en función de un mayor bienestar). Por último, la autora revisa algunos aspectos importantes en el proceso de cambio de interpretación que surgen en la asimetría de la relación terapéutica, cambios que eventualmente podrán servir de base para construir nuevas alternativas de vida para el consultante.

La consolidación de la relación de ayuda y del contexto de significado psicológico. En capítulo trata el tema de la visión de los consultantes sobre la relación psicoterapéutica, respecto a lo práctico, el quehacer terapéutico, en los ámbitos afectivo, cognitivo, e interaccional. La autora explora además algunas estrategias de intervención terapéutica: la formulación de preguntas, la interpretación, y las orientaciones, indicaciones y tareas. Al finalizar el capítulo, la discusión de estos temas (ámbitos de intervención terapéutica y tipo de acción terapéutica) se realiza a la luz de varias investigaciones.

Desarrollo de teorías subjetivas de tipo psicológico. El séptimo capítulo analiza el proceso de apropiación sucesiva de interpretaciones de tipo psicológico, de sus conexiones conformadoras de constructos subjetivos y de la construcción de teorías subjetivas de tipo psicológico, todos procesos que Krause delimita iniciándose antes del comienzo de la relación de ayuda. En el capítulo, el proceso de construcción de teorías subjetivas sobre sí mismo, sobre el propio procesamiento psicológico, que los consultantes tienen durante la psicoterapia, se distingue de asociaciones y constructos subjetivos. Es la relación de ayuda psicológica la que “transforma a legos en expertos”, en donde las personas pueden re-narrar o reinterpretar la propia historia, en el mejor de los casos con posibilidades de aumentar la flexibilidad en la interpretación y explicación actual. Estos conceptos son desarrollados por Krause en una rica revisión de investigaciones relacionadas.

Efectos de largo plazo de la ayuda psicológica: favoreciendo la autonomía o dependencia. Krause observa que la persona que busca ayuda psicológica podría incorporar conocimientos, aprender a manejar patrones interpretativos y aplicarlos por sí mismo, de manera que podría ganar en su capacidad de autonomía. No obstante, la autora también observa que esta aspiración ideal de resultado psicoterapéutico no se da en todos los casos, y que las personas también podrían tener una relación de por vida con los profesionales de salud

mental, sin apropiarse realmente de las transformaciones y restringir de esta manera su sentido de autonomía.

Para el análisis de cómo los efectos de la psicoterapia se mantienen en el tiempo en condiciones de autonomía (sin que la persona se convierta en un cliente recurrente de los servicios psicoterapéuticos), la autora distingue entre cuatro aspectos: continuidad y frecuencia del uso de la ayuda psicológica, motivo para el uso de la ayuda profesional, responsabilidad sobre la propia psiquis, integración de patrones de interpretación psicológicos. El análisis de estos aspectos entrega uno de los capítulos más interesantes del libro.

Epílogo: desarrollo del cambio terapéutico en las distintas fases de la experiencia con la ayuda psicológica. Para concluir, Mariane Krause desarrolla una síntesis de los cambios genéricos en cada una de las fases descritas en los capítulos anteriores. Manteniendo el foco en la transformación gradual de los patrones interpretativos y la consiguiente construcción de teorías subjetivas de tipo psicológico, este capítulo podría además observarse por el lector como una guía de evaluación – investigación respecto a los procesos psicoterapéuticos que está llevando a cabo.

En resumen Mariane Krause entrega un libro extremadamente útil, como referencia y consulta, para el psicoterapeuta. Además, el carácter sistemático y ordenado de su presentación, impulsa la investigación y desarrollo en el área de la psicoterapia y los procesos de cambio que involucra.

Rodrigo Díaz Olguín
Psicólogo y psicoterapeuta



Editado por
Cipra – Círculo de Psicoterapia Cognitiva Post - Racionalista
Concepción, Chile. Teléfono 56 – 041 – 2466054. Web: <http://www.cipra.cl>