

## UN CASO EN BUSCA DE PSICOTERAPIA: HACIA UNA INTEGRACIÓN DE TÉCNICAS Y MODELOS

La actual situación por la que atraviesa la profesión de psicólogo/a, y en especial en el ámbito de la psicología clínica y la psicoterapia con sus diferentes titulaciones y homologaciones, parece demandar de las/los profesionales que nos dedicamos a ello, un mayor esfuerzo, aún si cabe, por continuar demostrando que la psicoterapia es válida, que funciona y que es útil para las personas, parejas y familias que acuden a nuestra consulta.

En este sentido, desde hace ya algún tiempo y desde la Comisión de Psicología Clínica y de la Salud del Colegio Oficial de Psicología de Bizkaia venimos desarrollando un debate interno sobre cuáles son las técnicas, teorías, escuelas y orientaciones útiles a la hora de ayudar a las personas que buscan un servicio psicoterapéutico profesional. De ahí surgió la idea de organizar en febrero del año pasado la primera jornada de intercambio entre profesionales de la psicoterapia, llamada "Un caso en busca de psicoterapia". El objetivo de dicha jornada fue promover el debate y por qué no, la discusión entre profesionales de diversas escuelas y orientaciones sobre las diferencias y similitudes a la hora de abordar un mismo caso desde diferentes posicionamientos teóricos y de escuela. Y la jornada fue un éxito, superando con creces las expectativas que nos habíamos hecho. Además las valoraciones de las/los asistentes fueron alentadoras para seguir en la línea propuesta y dar continuidad a este tipo de actividades. Desde aquí agradecer a las/los profesionales que participaron en la jornada (tanto público como ponentes), por la disposición al debate constructivo, quedando demostrado que los estereotipos que hablan sobre "guerras entre escuelas" y otras metáforas bélicas para referirse a la relación entre diferentes orientaciones y teorías en psicoterapia, comienzan a ser una rémora del pasado.

Y aquí nos encontramos este año, ultimando los detalles de la organización de la nueva jornada que tendrá lugar el próximo 6 de junio en el Auditorio de la Biblioteca de Bidebarrieta. El título para este año; "Un caso en busca de psicoterapia; hacia una integración de técnicas y modelos en psicoterapia".

Continuando con el espíritu de intentar desentrañar qué es la psicoterapia, qué es lo que funciona y cómo se puede hacer, este año nos hemos propuesto organizar una jornada en la que hablar sobre la integración en psicoterapia. INTEGRAR con mayúsculas, ya que el objetivo es poder debatir y presentar diferentes experiencias de compañeros y compañeras, sobre cómo trabajar sobre una problemática del trastorno del ánimo, integrando diferentes perspectivas, orientaciones, teorías, técnicas y formatos.

Cuando desde la comisión nos pusimos manos a la obra a organizar la jornada, una de los primeros escollos con el que nos encontramos fue la amplitud y diversidad de concepciones que cada uno de nosotros tenía de la integración en psicoterapia. Se nos hacía difícil poder responder a la pregunta de qué es la integración en psicoterapia de una manera unívoca y definitiva, ya que la respuesta dependía en gran medida del lugar donde se situaban los límites de lo que se consideraba integración, y por tanto lo que quedaba dentro y fuera de dicha línea. Es por ello que en las próximas líneas nos gustaría ofrecer una breve introducción a **QUÉ** es la integración en psicoterapia, **CÓMO** se puede integrar en psicoterapia, y **POR QUÉ** integrar en psicoterapia.

¿ A **QUÉ** hace referencia la integración en psicoterapia?

En un sentido estricto se considera integración en psicoterapia a la combinación de diversas orientaciones teóricas y formatos de tratamiento (individual, pareja, familiar y grupal) (Norcross, 2005). Sin embargo, como muchas definiciones, esta no deja de ser una etiqueta lo suficientemente general como para poder incluir una amplia gama de intentos de integración, pero que sin embargo no recoge las diferencias y particularidades de cada una de ellas. Es por ello que nos parece interesante que el punto de partida de cualquier intento de integración no sea solo el combinar en el campo de las ideas, si no que además tenga una utilidad para el profesional y la persona a la que se quiere atender. La nuestra se podría decir que es una visión “pragmática” de la integración. Y esto no quiere decir que todo valga, si no que

cualquier intento de integrar requiere un esfuerzo por poder contrastarlo en la práctica, pero sin olvidarnos además de lo que las investigaciones serias y rigurosas puedan aportar.

¿ **CÓMO** se puede integrar en psicoterapia?

Sin ser exhaustivos, revisando en la literatura cuales eran las principales formas en que los profesionales estamos integrando en psicoterapia hemos escogido la categorización de Norcross (2005);

- 1) La primera de ellas es la del *eclecticismo técnico*, que pone el énfasis principalmente en cómo proceder, y está muy centrado en las técnicas a utilizar. Se trata de una apuesta por utilizar aquellas técnicas y tratamientos más útiles para cada persona y problema concreto, más allá de conceptos y teorías.
- 2) La segunda es la de la *integración teórica*. Esta se basa en un compromiso con el desarrollo conceptual y teórico más que con la combinación de técnicas. El objetivo es crear un marco conceptual que sintetice los mejores elementos de dos o más aproximaciones psicoterapéuticas. Lo que se busca con la integración teórica es una teoría emergente o unificadora que sea más que la suma de sus partes. Ejemplos de esta, serían algunas propuestas por integrar teorías psicoanalíticas y conductuales .
- 3) La tercera se basa en los *factores comunes* que existen a todos los tipos de psicoterapias y lo que se busca es identificar los principales, con el objetivo final de crear un tratamiento más parsimonioso y efectivo basado en esos aspectos y características comunes. El presupuesto que subyace, es que los factores comunes entre psicoterapias influyen en los resultados obtenidos en mayor medida que los factores que las diferencian. Un ejemplo de factor común ampliamente investigado y que parece tener una fuerte influencia sería la alianza psicoterapéutica que se establece entre el cliente y el psicoterapeuta.

- 4) Y por último, la cuarta forma sería la *integración asimilativa*; quizá una de la más utilizada por los profesionales, en la que existiría un compromiso por parte del psicoterapeuta con un único sistema de psicoterapia, al que iría incorporando de manera selectiva aquellas nuevas técnicas que va descubriendo y que considera pudieran serle útiles. Un ejemplo de ello podría ser el psicoterapeuta de orientación conductual que en el curso de un tratamiento conductual utiliza la técnica de la silla vacía, propia de la psicoterapia de la Gestalt.

#### ¿**POR QUÉ** integrar en psicoterapia?

Las razones para apoyar la integración en psicoterapia podrían ser de diferentes tipos, pero quizá una de las principales sea el espíritu de desarrollo y mejora de nuestra labor, implícito en el trabajo de psicoterapeuta. Sea cual sea el sistema de psicoterapia con el que estemos comprometidos como profesionales, en algún momento de nuestra práctica es probable que hayamos sido conscientes de las posibles limitaciones de esa teoría a la hora de trabajar con una problemática o persona concreta. Lo que en muchas ocasiones nos habrá empujado a mirar más allá de ella en busca de otras teorías, técnicas o procedimientos para poder dar una respuesta o entender lo que está ocurriendo. Y ahí es donde la integración puede ser de gran utilidad para los profesionales, ya que no se trataría de deshacerse de la teoría con la que uno está comprometido, si no en incorporar nuevos elementos que la enriquezcan y amplíen, quizá incluso hasta llegar a crear algo nuevo y diferente, más útil para él y las personas a las que atiende.

Los/las profesionales con cierto sentido crítico que estén leyendo esto posiblemente se estén preguntando si no hay limitaciones o dificultades a la hora de integrar, ya que hasta el momento se han presentado las “bondades” y potenciales beneficios, así como una visión idealizada de la integración. Y por supuesto que las hay.

Quizá una de las más evidentes es la relacionada con cuestiones ontológicas y epistemológicas, es decir, las posibles asunciones con que uno interpreta lo que observa, y la posibilidad de que a la hora de integrarlas sean contradictorias. Dichas asunciones pueden ir desde la manera en que los seres humanos nos desarrollamos hasta el origen de la psicopatología. Un ejemplo de ello podría ser si la fobia representa un hábito de aprendizaje maladaptativo o si procede de un conflicto intrapsíquico. La asunción de ambos puntos de partida, parecen difíciles de encajar y esta es una de las dificultades que con mayor frecuencia nos podremos encontrar.

Otra de las dificultades se encontraría en la ausencia de un lenguaje común a las diferentes orientaciones, lo que es posible que dificulte poder saber si se está hablando sobre el mismo fenómeno. Cada escuela de psicoterapia tiene su propia "jerga" y léxico y los profesionales muestran ciertas reticencias a poder utilizar las de otras diferentes a las suyas. Un superego punitivo, las autoinstrucciones negativas, o una pobre autoimagen podrían estar refiriéndose a cosas parecidas, pero sería necesario identificar en mayor detalle cuales son las diferencias y similitudes entre cada una de ellas para poder saber si se está hablando sobre lo mismo antes de llevar a cabo un intento de integración.

También existen dificultades para la integración relacionados con aspectos ajenos al propio desarrollo de la labor psicoterapéutica, como por ejemplo, las rivalidades entre escuelas y personalidades relevantes del campo de la psicoterapia, los aspectos económicos derivados de la utilización de una u otra orientación o la escasa oferta de programas de formación en integración que estén contrastados.

Desde la Comisión de Psicología Clínica y de la Salud del Colegio Oficial de Psicología de Bizkaia, imaginamos que en la jornada que estamos organizando, se abordarán estos y otros muchos aspectos sobre la integración en psicoterapia. Como el año anterior, este también se ha hecho una apuesta porque en la jornada se trate el tema de la integración en psicoterapia, en la medida de lo posible, desde una perspectiva lo más práctica posible, aunque sin olvidar lo que la investigación tiene que aportar. Para ello contaremos con Luis Botella, presidente de la Asociación “Sociedad Española para la Integración de la Psicoterapia (SEIP)”, que llevará a cabo una revisión de los aspectos más relevantes sobre la integración en psicoterapia, y con Carmen Gascón, Mónica Taibó y Juan Luis Santamaría, psicoterapeutas con una amplia experiencia que compartirán con nosotros y nosotras, a través de un caso clínico, la manera en que han integrado diferentes escuelas, teorías y técnicas en su práctica diaria.

Por último sólo nos queda deciros que esperamos vuestra asistencia y participación y que la jornada resulte de vuestro interés.

***Comisión de Psicología Clínica y de la Salud***

### Bibliografía:

Norcross, J.C. (2005). A primer on psychotherapy integration. En: Norcross, J.C. & Goldfried, M.R. *Handbook of psychotherapy integration*. Oxford University Press. Oxford, New York.

### Enlaces de interés:

Plataforma de difusión de la integración en psicoterapia donde podéis encontrar artículos y materiales relacionados con la integración en psicoterapia:

[www.integracionpsicoterapia.com/blog/](http://www.integracionpsicoterapia.com/blog/)