

Bill McHenry · Jim McHenry



LO QUE
DICEN
LOS TERAPEUTAS
Y POR
QUÉ



- 106 técnicas de terapia
- 1.395 respuestas de terapeutas
- 9 series de ejercicios prácticos
- 10 intervenciones entrelazadas
- Y mucho más...

TÉCNICAS Y RESPUESTAS TERAPÉUTICAS EFICACES



biblioteca de psicología



DESCLÉE DE BROUWER

BILL McHENRY
JIM McHENRY

LO QUE DICEN LOS TERAPEUTAS Y POR QUÉ
Técnicas y respuestas terapéuticas eficaces

BIBLIOTECA DE PSICOLOGÍA
Desclée De Brouwer

Título de la edición original:
WHAT THERAPISTS SAY AND WHY THEY SAY IT
Effective Therapeutic Responses and Techniques
© 2021 Bill McHenry y Jim McHenry
Routledge, New York, USA

Traducción: Fernando Mora

© EDITORIAL Desclee De Brouwer, S.A., 2022
Henaio, 6 – 48009 Bilbao
www.edesclee.com
info@edesclee.com
Facebook: EditorialDesclee
Twitter: @EdDesclee

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley.

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos –www.cedro.org–), si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Printed in Spain
ISBN: 978-84-330-3180-8
Depósito Legal: BI-0571-2022
Impresión: Grafo, S.A. - Basauri

Lo que dicen los terapeutas y por qué

Lo que dicen los terapeutas y por qué (3ª edición en inglés) es un libro de texto, práctico y flexible, destinado a los estudiantes de counseling. Esta nueva edición incluye más de cien técnicas y más de mil respuestas terapéuticas específicas que no solo dilucidan el porqué, sino también cómo llevar a la práctica una sesión óptima de terapia.

Las transcripciones muestran a los estudiantes el modo de integrar y desarrollar diferentes contenidos durante las sesiones, así como ejercicios prácticos que les ayudarán a desplegar, discutir, combinar y adaptar diferentes enfoques en su trabajo con los clientes. Además, hemos añadido adiciones específicas para abordar el uso de la tecnología en terapia, así como las competencias básicas centrales que se esperan de los terapeutas.

También hemos agregado a los diferentes capítulos las secciones tituladas “Detenerse a reflexionar”, así como orientaciones referentes al grado de habilidad asociado con cada técnica individual.

Diseñado de manera específica para ser utilizado como libro de texto, *Lo que dicen los terapeutas y por qué* también está concebido para ayudar a los estudiantes a establecer conexiones claras entre las competencias que aprenden durante el periodo de prácticas, tanto en la universidad como en el entorno laboral, y otras materias de su currículum, en especial las ocho áreas centrales del Council for Accreditation of Counseling and Related Educational Programs (CACREP).

Bill McHenry, PhD, NCC, LPC-S, es catedrático y profesor adjunto de terapia en la St. Edward's University. Ha trabajado como formador de terapia durante 18 años.

Jim McHenry, EdD, ha sido profesor en la Edinboro University de Pennsylvania durante 32 años. En la actualidad, es profesor emérito semirretirado.

Índice

Prefacio	17
Reconocimientos	19
1. Bienvenidos.	21
Propósito del libro	23
Lo que no contienen estas páginas	23
Qué hay en este libro	26
Diseño del libro	26
Competencias básicas del terapeuta	30
Mejorar el desarrollo de la habilidad: llevar la teoría a la práctica	33
Terapia asistida por tecnología	40
2. Terapia pragmática	43
Organización de los capítulos y las habilidades	43
Historia de Pat	44
Conclusión	53
3. El reflejo en el estanque.	55
Mínimo estímulo	57
Paráfrasis	58
Reflejo de los sentimientos	59
Reflejo del significado	60
Flecha descendente	61

Resumen	63
Contenido del juego del niño	64
Sentimientos del niño	65
Énfasis	66
Empatía.	67
Estímulo	68
Reflejo del estado de ánimo.	69
Permanecer con los sentimientos	70
Transcripción parcial de las habilidades del reflejo en el estanque	71
Nivel de habilidad	73
Detenerse a reflexionar	74
Conclusión	75
Ejercicios prácticos	76
4. El árbol de las preguntas	77
Pregunta cerrada	79
Pregunta abierta.	81
Comprobación	82
Formular la pregunta.	83
Disputa cognitiva	84
Interrogatorio circular.	85
Externalizar el problema.	86
Pregunta milagrosa	87
Sondear.	88
Pregunta de elección forzada	89
Pregunta terrible	90
Cuestionamiento triádico	91
Preguntas de escala	92
Colaboración empírica.	94
Aclaración de lo dicho	95
Transcripción parcial de las habilidades y técnicas del árbol de las preguntas	96
Nivel de habilidad	99

Detenerse a reflexionar	100
Conclusión	101
Ejercicios prácticos	102
5. El contexto	103
Estructuración	104
Aquí y ahora	105
Aclarar el proceso	106
Experiencia técnica	107
Participar en el establecimiento de modelos	109
Bloqueo	111
Cambiar preguntas por declaraciones	112
Cerrar	114
Aclarar el propósito	115
Definir el problema/tema	116
Definir metas/objetivos/resultados	117
Nivel de habilidad	118
Detenerse a reflexionar	119
Ejercicios prácticos	120
6. Buscar cielos despejados	121
Recontextualizar	122
Explorar alternativas	124
Identificar/construir fortalezas	125
Vincular	126
Elogiar	128
Explorar	129
Centrarse en las excepciones	130
Interpretar	131
Metáfora	132
Redefinir	134
Nivel de habilidad	135
Detenerse a reflexionar	136
Ejercicios prácticos	137

7. Perseguir espejismos	139
Confrontar	140
Observar	141
Confirmar	142
Interrumpir	143
Escupir en la sopa del cliente	144
Nivel de habilidad	145
Detenerse a reflexionar	146
Conclusión	147
Ejercicios prácticos	148
8. La línea de suministro	149
Afirmar	150
Proporcionar feedback	151
Inmediatez	152
Proporcionar información	153
Autodivulgación	155
Sentimientos del terapeuta	156
Contenido del juego del terapeuta	157
Nivel de habilidad	158
Detenerse a reflexionar	159
Conclusión	160
Ejercicios prácticos	161
9. Acciones del terapeuta	163
Mantener el enfoque	164
Sonsacar	165
Unirse	166
Proteger	167
Desequilibrar	168
Cambiar el foco	169
Nivel de habilidad	170
Detenerse a reflexionar	171
Conclusión	172
Ejercicios prácticos	173

10. Pura imaginación.	175
Comprobar la cámara	176
Imaginación creativa	177
Recuerdos tempranos	178
Imaginación enfocada	179
Consecuencias lógicas	180
Relajación progresiva.	182
Tratamiento imaginario	183
Nivel de habilidad	184
Detenerse a reflexionar	185
Ejercicios prácticos	186
11. Movimiento de las olas	187
<i>Durante la sesión</i>	188
Desafíos.	188
Dibujar a la familia completa	189
Técnica de la silla vacía	190
Romper el hielo	192
Grupo observa al grupo (procedimiento de la pecera)	193
Felicitarse	194
Técnica de simulación	196
Role-play	197
Cambio de rol	198
Esculpir.	199
Terapia artística en serie	200
Rueda de influencia	201
Experimentar	202
Psicodrama	203
<i>En casa</i>	204
Hacer “como si”	204
Directriz	205
Técnica de la puerta en la cara	207
Técnica del pie en la puerta.	208

Paradoja	209
Autovigilancia.	210
Ataque de vergüenza	211
Parar y observar.	212
Experiencias difíciles.	213
Biblioterapia	214
Sociograma.	215
Tarea para casa	216
Nivel de habilidad	217
Detenerse a reflexionar	218
12. La mina abandonada.	219
Aconsejar	220
Poner una venda	221
Preguntas condenatorias.	222
Desidentificación	223
Minimizar.	224
Sobreidentificación	225
Preguntas dobles	226
13. Transcripción completa.	227
14. Intervenciones entrelazadas	245
Paráfrasis y pregunta cerrada.	246
Paráfrasis, reflejo de los sentimientos y reflejo del significado.	246
Proporcionar feedback y paráfrasis	246
Recontextualizar y consecuencias lógicas	246
Reflejo de los sentimientos y recontextualizar.	246
Reflejo del significado y centrarse en las excepciones.	247
Aclarar el proceso y pregunta de elección forzada	247
Pregunta cerrada y paráfrasis.	247
Autodivulgación, estructuración y estímulo	248
Reflejo de los sentimientos, reflejo del significado, recontextualizar y metáfora	248

15. Ejercicios prácticos	249
Ejercicio práctico 1	250
Ejercicio práctico 2	252
Ejercicio práctico 3	254
Ejercicio práctico 4	256
Ejercicio práctico 5	258
Ejercicio práctico 6	260
Ejercicio práctico 7	262
Ejercicio práctico 8	264
Ejercicio práctico 9	266
Bibliografía comentada	269
Índice temático	277

Prefacio

Hemos administrado terapia en gran cantidad de entornos (escuelas, colegios, universidades, centros de rehabilitación; programas para estudiantes desfavorecidos, etcétera), a personas que así lo han requerido y también hemos enseñado, de forma colectiva, a los aspirantes a terapeutas en la universidad durante más de cincuenta años. A lo largo de todo este tiempo, hemos consultado a muchos profesionales de la ayuda y asistido a numerosos talleres de mejora de habilidades. Todas esas experiencias, así como la pregunta fundamental que, en ocasiones, plantean los alumnos –“¿puede darme un ejemplo de eso?”–, han sido las que nos han llevado a escribir este libro.

Aunque hemos visto numerosos libros a lo largo de los años que tratan de las habilidades clínicas, pensamos que existía una brecha importante en este campo, puesto que no había ningún texto que catalogara, describiera y proporcionara ejemplos de la mayoría de las técnicas, tanto básicas como avanzadas, utilizadas en terapia. Este libro es nuestro intento de colmar ese vacío.

Por supuesto, las habilidades y técnicas por sí solas no consiguen que un terapeuta o una sesión terapéutica tenga éxito. Como uno de nuestros mentores (en concreto, de Bill), el doctor Frank Main, profesor de counseling en la Universidad de Dakota del Sur, suele decir, “Cuando se va el técnico, es el terapeuta el que entra en la sala”. Y no podemos estar más de acuerdo con las palabras de Frank.

Esperamos que este libro sea utilizado por terapeutas en formación para ampliar y mejorar el desarrollo de sus habilidades, por formadores en counseling para aumentar y complementar el aprendizaje de sus estudiantes, y por practicantes para seguir ampliando su repertorio terapéutico.

En esta tercera edición hemos añadido material que sentíamos que faltaba en las dos primeras ediciones y también hemos suprimido material innecesario. Como siempre, hemos utilizado los comentarios de nuestros estudiantes como orientación para el producto final.

1 Bienvenidos

Así pues, quiere ser terapeuta. ¡Bienvenido! Felicidades por unirse a un grupo de profesionales que trabajan cada día ayudando a la gente a tratar de manera más eficaz buena parte de los problemas que afrontan en su vida cotidiana. Los terapeutas desempeñan un papel cada vez más importante en nuestra sociedad, un papel consistente en ayudar a los clientes a trabajar con una amplia variedad de preocupaciones; algunas de ellas son positivas, como ayudar a alguien a elegir entre varias alternativas atractivas, pero otras no lo son tanto, como trabajar con el abuso de sustancias o con la muerte de un ser querido.

Lo más probable es que hayamos elegido esta profesión porque nos han dicho que “sabemos escuchar”. Es muy posible que fuésemos una de esas personas en el instituto o en el dormitorio a la que los demás le contaban sus problemas. Experiencias como esas ya nos habrán enseñado, casi con toda seguridad, una de las mayores lecciones de la terapia. Tener la opción de liberarse de la propia carga en un oído que nos presta atención puede ser una ayuda inestimable para la persona que experimenta algún tipo de problema en su vida. Y aunque las técnicas articuladas en este libro contribuyen a este proceso, las técnicas por sí solas nunca superarán o reemplazarán el trabajo de escuchar realmente al cliente. Los técnicos pueden fingir que están oyendo al cliente; los verdaderos terapeutas no necesitan fingir, sino que simplemente escuchan con calidez, precisión y presencia.

Sin embargo, mientras estamos escuchando en este papel de amigo, tal vez procesemos simultáneamente varias de nuestras propias reacciones. Si bien nos sentimos muy honrados de que otro ser humano nos

demuestre una confianza tan profunda como para compartir emociones muy personales e importantes, también es posible sentir una creciente ansiedad en nuestro interior, posiblemente rayando con el pánico, porque simplemente no tenemos una idea clara de lo que debemos decir o de cómo tenemos que reaccionar. Quizá hayamos sentido alguna vez que la situación nos “sobrepasa”. Y puede que una de las razones por las que parecemos ser tan buenos oyentes en ese momento es que, sencillamente, no tenemos ni idea de cómo responder al sufrimiento de la otra persona. Ese sentimiento nos enseña otro hecho fundamental sobre la terapia: una sesión de terapia, ya sea llevada a cabo en una consulta formal o al aire libre, sentados en los extremos opuestos de un tronco, no es una mera conversación.

Si bien el hecho de ser un buen oyente es una precuela importante e imprescindible para muchas modalidades de terapia: escuchar, por sí solo no suele bastar para ayudar a que la persona cambie de conducta. En muchos planteamientos teóricos, y en la mayoría de los casos de counseling, empatizar con el cliente, prestarle atención y escucharlo profundamente constituye tan solo el primer paso del proceso.

Entonces, ¿qué más se requiere? Esa es una gran pregunta, y muy importante. Sin embargo, como sucede con muchas de las grandes e importantes preguntas que plantean los científicos –incluyendo los científicos del comportamiento–, no resulta sencillo encontrar la respuesta. De hecho, la respuesta dependerá de nuestro interlocutor. Consideremos a modo de ejemplo las múltiples teorías existentes sobre el modo de golpear una pelota de béisbol, marcar un gol, ganar unas elecciones o tratar a un paciente. Asimismo, debemos reconocer que, en realidad, muchas de estas teorías “aceptadas” se contradicen entre sí. La medicina nos ofrece ejemplos evidentes de este tipo de contradicciones. Un caso extremo sería la rama de la práctica médica que, para curar a los pacientes, no se basa en la terapia convencional, sino en venenos y toxinas. Otro ejemplo es la dependencia casi exclusiva de la oración por parte de los seguidores de la Ciencia Cristiana para sanar a los pacientes (aunque no sea la corriente principal). Del mismo modo, la literatura sobre terapia está plagada de numerosas sugerencias acerca de cómo debería producirse el proceso terapéutico. Algunas de ellas resultan contradictorias. Por ejemplo, a los terapeutas adlerianos se les enseña a solicitar a los clientes que evoquen sus primeros recuerdos (anteriores a los ocho años). Los terapeutas breves centrados en soluciones (TBCS), por otro lado, centran su atención

casi exclusivamente en el presente y el futuro, evitando en la medida de lo posible cualquier esfuerzo por parte del cliente para hablar de su infancia. Sin embargo, es de enorme interés que muchos terapeutas activos estén de acuerdo en que tanto los consejeros adlerianos como los terapeutas breves centrados en soluciones trabajen, en realidad, desde un marco de referencia muy similar en lo que respecta a cuestiones clave y fundamentales como los estímulos y la reestructuración positiva.

Por lo tanto, en nuestro análisis final, no existe realmente un análisis final. En su lugar, tenemos una serie de hipótesis, teorías, suposiciones y similares, que sugieren que hay más de una manera de brindar servicios terapéuticos profesionales de manera eficaz y oportuna, lo cual nos lleva de pleno al asunto que nos ocupa.

Propósito del libro

El objetivo de este libro es ayudar a los terapeutas consolidados y a los terapeutas en formación a desarrollar, ampliar y refinar tanto sus habilidades como su comprensión de la práctica terapéutica. En este sentido, hemos escrito el texto como respuesta directa a los estudiantes que plantean una cuestión fundamental: “¿podría darme un ejemplo de a qué se parece eso?”. Si bien esos estudiantes entienden las palabras utilizadas en la literatura, continuamente presionan a sus profesores para que les proporcionen ejemplos concretos, puesto que sus preguntas también son muy concretas:

“¿Cómo conseguir que el cliente se centre en el aquí y ahora?”

“¿Cómo definir un problema?”

“¿De qué manera funciona exactamente la confrontación?”

Este libro ha sido diseñado para ser muy directo e ir al grano. Presenta más de cien habilidades, técnicas y formas distintas de llevar a cabo la entrevista terapéutica. Sin embargo, la cobertura, por supuesto, no es exhaustiva, puesto que la terapia es un campo dinámico que se halla en constante desarrollo.

Lo que no contienen estas páginas

La dinámica de la terapia personal implica que dos o más seres humanos únicos interactúan en un momento concreto. En este paisaje cambiante y dinámico, no es posible un “plan de estudio” exacto e inalterable. Por

consiguiente, son imprescindibles unas palabras de cautela con respecto a varios componentes importantes de la terapia no abordados en estas páginas. Y, de hecho, creemos firmemente que no los hallaremos en ningún libro.

Tal vez lo más importante es que no encontraremos nuestro propio sentido de la autenticidad. Aunque podamos leer y revisar cada habilidad y cada técnica, incorporarlas a NUESTRO estilo único y personal de counseling es bastante difícil. Ese tipo de asimilación estará determinado en parte por nuestro propio nivel de comodidad y en parte por nuestro propio planteamiento teórico acerca de cómo funciona la terapia. Ser auténtico en cada momento requiere un cierto grado de confianza en las técnicas y habilidades que aplicamos. Si carecemos de esa confianza, tanto el cliente como el proceso terapéutico saldrán perjudicados.

Lo que hagamos con el material aquí contenido también se verá modelado por nuestros propios valores y creencias, así como por nuestra visión del mundo. Si, por ejemplo, nos aferramos a la noción de que el terapeuta no debe proporcionar ninguna directriz al cliente –que este debe encontrar su propio camino en la vida– puede que no conectemos demasiado bien con las habilidades utilizadas en las técnicas directivas.

A medida que nos esforcemos por alcanzar una mayor habilidad en la terapia, es de suponer que cometeremos errores. El perfeccionismo es tan inalcanzable en este campo como en cualquier otro. Los médicos asisten a los funerales de sus pacientes. Los chefs de clase mundial queman la sopa. Los mejores bateadores de béisbol fallan más de dos tercios de las veces. Tenemos que entender esto. Nadie ha llevado a cabo una sesión de terapia perfecta. Aunque la práctica y el feedback nos convertirán en mejores terapeutas, nunca seremos perfectos. Es cierto que nos beneficiaremos de experiencias como las sesiones de audio y video, los juegos de rol y la supervisión en vivo y a posteriori. Pero, por muy redundante que parezca, la perfección no es posible. Hemos decidido subrayar este punto porque muchos consejeros principiantes tratan de perfeccionar el proceso y obtener una puntuación excepcionalmente alta en sus “sesiones grabadas”. Yo (Bill) una vez tuve una estudiante que recibió un 99 en una sesión grabada y comentó a varios de sus compañeros de clase: “He estado casi perfecta durante la sesión, mirad mi puntuación”. Me vi obligado a hacer estallar su burbuja informándola de que la escala de 100 se basaba en el uso de la técnica durante el periodo de PRÁCTICA, pero no en la perfección de la sesión. Esta fue una muy buena experiencia de aprendizaje. Ella fue

capaz de asimilar la lección y sospechamos que el lector también lo hará. Freud nunca tuvo una sesión perfecta, ni tampoco Jung, Rogers o Kim Berg. No debemos preocuparnos si a nosotros nos ocurre lo mismo.

Por supuesto, los clientes –y esto tal vez sea lo más importante– son muy diferentes sí. Algunos acuden a terapia comprometidos y determinados se manera sincera a cambiar (en torno a la mitad de los clientes que encontramos en la terapia matrimonial, por ejemplo); otros se resisten de manera firme (pensemos en la terapia llevada a cabo con clientes que están en prisión, o la mitad –y en ocasiones la totalidad– de los clientes que tratamos en la terapia matrimonial, por ejemplo). Cada cliente acude con una personalidad, comportamiento, visión del mundo y actitud distinta, que se suman y fusionan con una docena o más de otras características personales.

Obviamente, trabajar con individuos únicos (que son distintos a cualquier otra persona en este mundo) requiere la completa atención del terapeuta que los trata. Y es muy significativo que, cuando este ser humano único se halla inmerso en el proceso terapéutico –un proceso que tiene lugar momento a momento–, el paisaje dinámico, variable y cambiante de la relación se transforma tanto desde el punto de vista del terapeuta como del cliente, mientras se producen ajustes entre terapeuta y cliente y se adentran en la espesura en pos de una mayor comprensión por parte del cliente. En suma, la terapia no es rígida, como tampoco es una prueba o un producto, sino un proceso co-desarrollado y co-construido. En consecuencia, el progreso se basa en la calidad de la interacción –y, en este caso concreto, de la relación establecida entre terapeuta y cliente(s)– y esa interacción está moldeada, para bien o para mal, por las decisiones terapéuticas (dirección o falta de la misma, tono, etcétera) efectuadas por el terapeuta hábil. La misma talla no se adapta a todas las personas.

La implementación de algunas de las habilidades contenidas en este libro requiere de gran cuidado por parte del terapeuta. “Lo principal es no dañar” debe ser más que un mero eslogan para él. Por ejemplo, el daño puede sobrevenir si el terapeuta trata de externalizar el problema, haciendo que el cliente centre la culpa y la responsabilidad de manera inapropiada (y contraproducente) en otra persona u otras personas. Otro ejemplo es el uso de la técnica llamada «escupir en la sopa del cliente» antes de que el terapeuta haya desarrollado una relación adecuada con él. En esta última situación, el terapeuta no solo perjudica la relación terapéutica, sino que también puede hacer que el cliente se pregunte si todos los terapeutas son tan crueles y mezquinos.