

Revisión de libros

Sufrimiento y Cambio en Psicoterapia: Teoría, Investigación y Tratamiento

Félix Inchausti Gómez
Editorial Pirámide (2025)

El texto que aquí se revisa representa una valiosa contribución a la literatura especializada en psicología clínica, especialmente para profesionales en formación, terapeutas integradores y clínicos que trabajan con poblaciones complejas en el sistema público de atención. Organizado en diez capítulos más dos anexos complementarios, el manual propone una mirada comprensiva, relacional y rigurosa de los procesos de evaluación, formulación, intervención y autocuidado del terapeuta, ofreciendo herramientas prácticas sin perder profundidad conceptual.

Desde su introducción (primer capítulo), el autor sitúa con claridad el enfoque adoptado: se privilegia el término *paciente* no en su connotación pasiva, sino en su raíz etimológica de “el que sufre”, remarcando así el carácter profundamente humano y experiencial del trabajo clínico. Esta elección no es menor, pues subyace a todo el texto una sensibilidad hacia el sufrimiento psicológico como fenómeno multidimensional intersubjetivo, que debe ser abordado desde marcos comprensivos, integrativos y éticamente responsables. Es también de destacar en el manual, la significativa influencia de [Michael Mahoney \(1991, 2003, 2005\)](#) que inspira y es una suerte de brújula para el autor; más específicamente aparece explícitamente en el inicio de la introducción una cita contundente de Mahoney que nos prepara para lo que se viene, y dice:

“A veces siento que estamos tan atrapados en las demandas de la práctica clínica diaria que hemos perdido de vista de dónde venimos y de qué trata principalmente nuestro trabajo. La vida es compleja y el sufrimiento humano es mucho más que una mera abstracción. La psicoterapia está llena de complejidad, sufrimiento y desafíos asociados con asumir la responsabilidad profesional de comprender y aconsejar sobre vidas en constante proceso. [...] A menudo podemos sentirnos como si estuviéramos jugando a la pelota en un río. El simple hecho de permanecer alejados de las rocas ya es un desafío suficiente.” [Michael J. Mahoney \(2005\)](#).

En el segundo capítulo, se introducen los principios generales del cambio, articulando un modelo conceptual del sufrimiento basado en tres niveles fenomenológicos: síntomas, personalidad y esquemas interpersonales desadaptativos. Este enfoque multiestratificado se vincula con un modelo de intervención en cinco fases que incluye

seguridad, regulación emocional, exploración interpersonal e integración. Se aprecia aquí una síntesis teórico-clínica que permite al terapeuta orientarse en la complejidad de los tratamientos sin caer en reduccionismos ni protocolos rígidos.

En el tercer capítulo, centrado en la evaluación y formulación clínica, destaca por su claridad y operatividad. Se insiste en la necesidad de formular casos de forma individualizada, integrando dimensiones sintomáticas e interpersonales, con un enfoque funcional y narrativo. La formulación clínica no se plantea como una descripción estática, sino como una hipótesis compartida y dinámica, que orienta la elección de técnicas e intervenciones. Además, destaca el anexo I que acompaña este capítulo y ofrece un ejemplo clínico completo que es de gran utilidad didáctica para la formación.

El capítulo cuatro aborda los factores del paciente que influyen en el proceso psicoterapéutico, como el estilo de afrontamiento, la motivación al cambio, el estilo de apego, la religiosidad y espiritualidad. Se incluyen recomendaciones basadas en la evidencia empírica y se discute con conocimiento clínico la tensión entre fidelidad al tratamiento y adaptación a la singularidad del consultante. Esta tensión, lejos de resolverse de forma simplista, se propone como un ejercicio continuo de equilibrio clínico que requiere juicio ético y sensibilidad contextual.

Uno de los núcleos más interesantes del manual se encuentra en el capítulo cinco, dedicado a los principios para un encuadre relacional. A través de viñetas clínicas se ejemplifican momentos microprocesuales en los que el terapeuta fortalece la alianza, valida la experiencia del paciente y promueve procesos de cambio sostenido. El diálogo con la paciente Miriam ilustra cómo pequeñas intervenciones, encuadradas en una relación segura, pueden tener un impacto significativo en el proceso de cambio en psicoterapia. Esta mirada al cambio como fenómeno acumulativo, más que como efecto de intervenciones espectaculares, es uno de los puntos fuertes del libro en mi opinión.

Los capítulos seis y siete amplían la mirada sobre la planificación, encuadre, estrategias para fomentar la adherencia, y la integración de psicofarmacoterapia cuando corresponde. Se resalta la importancia de establecer un tono terapéutico coherente, basado en la consistencia, la validación y la empatía. Se aprecia una postura clara en contra de las técnicas descontextualizadas o la aplicación mecánica de protocolos, proponiendo en cambio un enfoque flexible, empático y basado en la formulación clínica.

El capítulo ocho profundiza en las intervenciones orientadas a la mejora de la metacognición, particularmente relevantes en pacientes con dificultades en la identificación y reflexión sobre sus estados mentales. Se valoran las técnicas que fomentan narrativas autobiográficas más complejas y comprensivas, contribuyendo así a un mayor sentido de agencia, coherencia del self (que yo denomino “Sistema Self”, véase Quiñones, 2024) y regulación emocional. La metacognición no se plantea aquí como una capacidad meramente cognitiva, sino como una dimensión experiencial (patrones cognitivos y afectivos) que puede ser promovida en sesión desde la seguridad vincular.

El capítulo nueve constituye una importante contribución al poner en primer plano la salud del terapeuta. En un campo donde los ideales de entrega y vocación pueden invisibilizar el desgaste profesional, este capítulo ofrece un enfoque realista y preventivo sobre los riesgos del trabajo clínico, especialmente cuando se trabaja con pacientes con ideación suicida o patologías severas. Se resalta la necesidad de integrar el autocuidado en la rutina diaria del terapeuta, evitando que se convierta en una obligación más. Además, se aboga por una cultura institucional que legitime el cuidado del profesional como parte del ejercicio ético.

El capítulo décimo y final, sintetiza los contenidos y plantea desafíos actuales del campo, como la necesidad de investigación situada, evaluación de los métodos formativos, y mejora en la calidad de la supervisión clínica. El texto cierra con una firme defensa de una psicoterapia pública de calidad, ejercida por profesionales altamente capacitados y supervisados, en clara oposición a prácticas pseudoterapéuticas que banalizan el sufrimiento psicológico y lo instrumentalizan desde lógicas economicistas.

En último término, este manual constituye una propuesta sólida, articulada y clínicamente relevante. Si bien no aborda áreas como

la neuropsicología o la evaluación psicométrica especializada, lo hace desde una posición explícita y honesta, centrandose su foco en los procesos psicoterapéuticos relacionales. Es posible que lectores con orientaciones teóricas muy estructuradas o técnicas eclécticas sin una base relacional sólida encuentren aquí un desafío, pero también una oportunidad para repensar el lugar del vínculo, la narrativa y la posición ética en la práctica clínica.

Para concluir, “*Sufrimiento y cambio en psicoterapia: teoría, investigación y tratamiento*” logra una rara combinación entre profundidad teórica, claridad expositiva y aplicabilidad clínica. Invita al lector a reflexionar sobre el *cómo* y el *quién* en la terapia más que sobre el *qué*, recordando que las técnicas, por sí solas, no transforman el sufrimiento. Solo lo hacen cuando son encarnadas en relaciones terapéuticas significativas, sintonizadas y sostenidas. En este sentido, se trata de una obra especialmente valiosa para clínicos con compromiso reflexivo, formadores de residentes y psicólogos interesados en una psicoterapia integradora, basada en el respeto por la singularidad humana.

Referencias

- Mahoney, M. J. (2005). Suffering, philosophy, and psychotherapy. *Journal of Psychotherapy Integration*, 15, 337-352.
- Mahoney, M. J. (2003). *Constructive psychotherapy: A practical guide*. Guilford Press.
- Mahoney, M. J. (1991). *Human change processes: The scientific foundations of psychotherapy*. Basic Books.
- Quiñones, A. (2024). *Evolutionary Case Formulation: Developing a Unified Language for the Practice of Psychotherapy*. Springer.

Álvaro Quiñones Bergeret
Email: alvaroquinonesb@gmail.com