

Na začátku práce jsme se ptali, zda má být účinnost psychoterapie ověřována pomocí metody vědeckého experimentu. Tato metodologická otázka vytvořila v teorii výzkumu pevnější a hůře překonatelnou hradbu než v samotné praxi výzkumu. Ukázali jsme, že ačkoliv výzkumy účinku a procesu jsou metodologicky vzdálené, v důsledku jde pouze o různé pohledy na stejný problém s často stejnými výsledky. Jedním z důvodů vzniku disciplíny výzkumu psychoterapie bylo, aby umožnila nahlédnout terapii nezaujatým pohledem. V současnosti je příležitost spojit pohled výzkumný a praktický. Jak RCT, tak i naturalistické studie dospěly totiž k závěru, že terapie je vysoce účinná, a to především díky jistým kvalitám terapeuta a jeho vztahu s klientem. Ukázaly tak z jiného pohledu to, co zastává i praxe psychoterapie.

V teoretické části práce jsme došli k závěru, že účinnost terapie by měla být ověřována ve studiích typu RCT s kontrolní skupinou a placebem v těch případech, kdy je to možné. Zároveň je potřeba vždy počítat s faktem, že se tím snižuje externí validita a že kontrolní skupina či placebo z podstaty věci nemohou dosahovat takové kvality, aby sami o sobě dokázaly účinnost určité „složky“ terapie.