

Introducción a la psicoterapia breve

Concha Bonet de Luna

Junio 2011

Premisas básicas

Realidad como constructo subjetivo

- Disonancias cognitivas.
- Diferenciar “hechos” de significados.
- El mapa (lenguaje) es un modelo de nuestro mundo, pero no la realidad tal cual es.

Premisas básicas

- Los pacientes suelen acudir a terapia por sufrimiento, incomodidad, frustración o limitaciones.
- Esto tiene que ver con su modelo de “mundo”.
- La terapia breve se centra en cuestionar las representaciones mentales del paciente.

Errores cognitivos más frecuentes

- Dicotomía: ver la realidad en términos absolutos
“todo o nada, siempre-nunca, blanco o negro”.
Ejemplo: “Nadie me quiere”.
- Generalización: tomar la parte por el todo:
Ejemplo: “Todos los políticos son incompetentes”.

Errores cognitivos más frecuentes

- Filtraje: Enfocar solo ciertos aspectos de la persona, usualmente negativos (o solo positivos) sin entender lo complejo de la realidad y de los sujetos.
Ejemplo: “Vivir a alguien como maravilloso y sin defectos”... mientras estamos enamorados.

Errores cognitivos más frecuentes

- Descalificar lo positivo: Ejemplo: “Saqué buen número en la oposición porque tuve suerte”.
- Sacar conclusiones sin base:
 - ✓ Lectura de pensamiento: Ejemplo: “Sé que no te caigo bien”.
 - ✓ Adivinación: Ejemplo: “Sé que se pondrá con fiebre en 48 horas”.
- Catastrofismo: Ejemplo: “Me está saliendo fatal y no tengo remedio”.
- Razonamiento emocional: Ejemplo: “Siento que no voy a poder con esto y por lo tanto no lo voy a intentar”.

Errores cognitivos más frecuentes

- Debeísmo: centrarse en lo que “debe ser” en lugar de aceptar el “es”. Ejemplo: “Mi hijo, mi pareja, mi trabajo tiene que ser como yo digo” (y si no, me frustró).
- Etiquetado o nominalización: coloca un sustantivo generalizador e imperturbable sobre una conducta: Ejemplo: “Eres un cerdo” en lugar de “ahora, no tienes ordenado el cuarto”.
- Personalización o hacer falsas atribuciones: Ejemplo: “Ella me hace perder los nervios y saca lo peor de mí”.

Definiciones de psicoterapia

- Hay múltiples, pero todas las terapias tienen en común que, utilizando la palabra, se crea una relación interpersonal de confianza, cuyo objetivo es la mejora del paciente y para ello se aplican diferentes técnicas y principios.

Una posible definición de psicoterapia

- La psicoterapia es un método de tratamiento de los trastornos físicos y psíquicos debidos a conflictos intrapsíquicos conscientes e inconscientes sin resolver, que exige por parte del paciente un compromiso voluntario, colaboración y el deseo y la posibilidad de entablar con el psicoterapeuta una relación interpersonal muy particular a la que se llama relación psicoterapéutica, en la cual el lenguaje interviene como modo preferente de comunicación. El fin ideal de la psicoterapia es permitir al paciente resolver por sí mismo los conflictos intrapsíquicos teniendo en cuenta su ideología y, en ningún, modo la del psicoterapeuta.

Características de la PB

- Se centra en el aquí y ahora.
- El terapeuta es sujeto activo.
- Se pacta un solo foco terapéutico que es el que se trabaja (y el duelo final de la despedida).

Características de la PB

- Se busca provocar cambios en áreas específicas de la personalidad (no solo solucionar problemas o desaparición de síntomas).
- El número de sesiones se pacta al inicio de la terapia.

Focos en terapia

- Normalmente los focos habituales de trabajo se pueden englobar en:
 - ✓ Autoestima.
 - ✓ Actividad-pasividad.
 - ✓ Duelos no resueltos.
 - ✓ Dependencia-autonomía.

Objetivos de la PB

- Ayudar a readaptar al paciente en el foco elegido.
- Obtención de mejoría en la situación vital del paciente como consecuencia de su readaptación.
- Cambiar la forma de ver el problema ampliando sus posibilidades.
- Cambiar su experiencia de “modelo” enriqueciéndolo.

Cómo alcanzar los objetivos

- Creando una relación terapéutica segura (transferencia o tele positiva).
- Empatía del terapeuta para crear una experiencia emocional correctora.
- Reexperimentar el problema aquí y ahora.
- Responder de forma diferente a como espera el paciente.

Criterios de selección del paciente

- Incomodidad emocional.
- Confianza básica.
- Disposición suficiente para asumir que los conflictos son interpersonales y para examinar y nombrar sentimientos y beneficios del síntoma).
- Capacidad de mantener relaciones maduras y ser capaz de tolerar frustración y angustia.
- Motivación para el cambio.

Estrategias para el cambio

- Examinar las teorías de atribución y errores cognitivos.
- Entender cómo su historia de vida le ha llevado a este modelo de mundo.
- Ampliar su modelo cuestionando mediante señalamientos y pruebas de realidad, sus errores.

Estrategias para el cambio

- Crear una relación cálida y empática para que esto suceda.
- Usar el tiempo limitado (terapia breve), como palanca movilizadora.
- Colocarse como terapeutas, en el lado generoso de la relación.