



LA PSICOTERAPIA BREVE INTEGRADA

Un Modelo Cognitivo Analítico de Integración

Desarrollada por:

Carlos Mirapeix y Cols.

Editada por:

Fundación para la Investigación en Psicoterapia y Personalidad



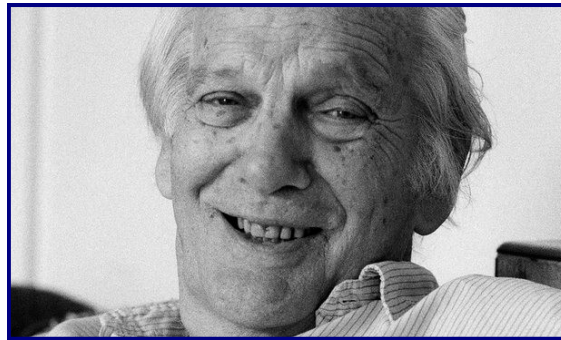
FUNDIPP

INDICE De la GUÍA

Introducción	2
Definición de Psicoterapia	2
Principios Básicos	3-4
Cómo entendemos El comportamiento humano	4-5
Ejemplo de funcionamiento del comportamiento	6
Estructura de la Terapia	7
Cómo debe actuar el terapeuta	7
Cómo debe actuar el paciente	8
Cómo se produce el cambio en psicoterapia	8
Resumen y Conclusión	9

INTRODUCCIÓN

La presente guía es una introducción al modelo de psicoterapia breve integrada, introducida y desarrollada en España por el Dr. Mirapeix y derivada del modelo de integración cognitivo analítico desarrollado por Anthony Ryle (1991) en el Guy's hospital de Londres.



Anthony Ryle

Para comprender este tipo de psicoterapia aclararemos una serie de aspectos que consideramos importantes. Como sabemos por la investigación, cuanto mejor conozca el tipo de psicoterapia que va Usted a llevar a cabo, mejor va a poder participar y sacar beneficio de ella; y cuanto más motivado este para el tratamiento y más confianza tenga

DEFINICIÓN GENERAL DE PSICOTERAPIA

Es un tratamiento científico de naturaleza psicológica que a partir de manifestaciones psíquicas o físicas del malestar humano promueve el logro de cambios o modificaciones en el comportamiento, la adaptación al entorno, la salud física o la psíquica, la integración de la identidad psicológica y el bienestar de las personas o grupos, tales como la pareja o la familia (F.E.A.P. 1988).

Desde nuestra perspectiva, podemos matizar la definición diciendo que la psicoterapia consiste en ayudar al paciente a avanzar en su autoconocimiento, de manera que le permitirá conocer mejor cual es su manera de pensar, sentir, afrontar situaciones y su forma de relacionarse con él mismo y con los demás. Así y desde una mejor comprensión y aceptación de sí mismo podrá ir progresando y resolviendo

ALGUNOS PRINCIPIOS BÁSICOS

Hay unos principios básicos que son útiles plantear desde el principio:

- Los problemas que le trajeron a usted a consulta y que ocasionaban el malestar por el cual se decidió a pedir ayuda, seguro que intentó modificarlos y corregirlos, utilizando sus propios métodos u otros que alguna persona cercana a usted le comentó. El hecho de que no fuesen efectivos los intentos que usted hizo, que el sufrimiento haya continuado, es lo que le hace solicitar ayuda.
- La conducta de las personas se desarrolla a lo largo de su vida a través de un proceso de aprendizaje, según el cual vamos adquiriendo una serie de pautas de comportamiento que ponemos en práctica en nuestra vida cotidiana para resolver los problemas.
- A lo largo de nuestra vida, hemos aprendido a ver las cosas de una manera determinada. Tuvimos experiencias que nos influyeron y nos hicieron ver las cosas desde nuestra perspectiva. A veces aunque esta forma de ver las cosas nos traiga problemas seguimos actuando de la misma forma. Incluso a pesar de que nuestra forma de actuar nos provoque malestar, ansiedad, tristeza, dificultades en las relaciones con los demás... etc. A pesar de haber intentado modificarlo, no sabemos cómo hacerlo y necesitamos alguien que nos guíe para poder romper los círculos viciosos en los que habitualmente nos encontramos metidos.
- La psicoterapia nos va a permitir cambiar la forma fija que tenemos de comportarnos, abriéndonos a otros modos de relacionarnos y de enfrentarnos a las dificultades.

EN RESUMEN

Mi forma de enfrentarme a la realidad no es exitosa, por eso he tenido que pedir ayuda

Mi historia personal ha influido en cómo yo me comporto.

Mi forma de ver las cosas es la que hace que decida como enfrentarme a los problemas

El cambio de comportamiento es posible.

Con frecuencia al acudir a psicoterapia nos encontramos confusos y no sabemos identificar muy bien el problema por el que pedimos ayuda, detrás de ese problema (ansiedad, depresión, manías, problemas de relación con los que nos rodean. etc.) se esconden otra serie de dificultades que nos cuesta identificar. La psicoterapia actuará como una lupa o el zoom de una cámara, que nos permitirá ver cosas que antes no veíamos. A través del tratamiento psicoterapéutico vamos a poder ir comprendiendo mejor cuales son los problemas que tenemos, cual ha sido el origen de los mismos, y entre el terapeuta y el paciente, encontrar diferentes alternativas para enfrentarse a los problemas de otra forma, así como ser capaz de integrar las experiencias que he tenido a lo largo de mi vida que han ocasionado mis dificultades.



Las dificultades por las que consultó, que tanto le hacen sufrir, hacen que la vida se haya convertido en un cruce de caminos con distintas alternativas en las que vemos dificultades, y en muchas de ellas no sabemos muy bien para donde tirar. Solemos repetir una y otra vez los mismos procedimientos y mecanismos que, a pesar del mal resultado sentimos que estamos atrapados en ellos. Para poder comprender mejor el por qué de estar atrapados en nuestros propios mecanismos y ser incapaces de resolver nuestros problemas, es importante que a continuación intentemos hacer una breve revisión de cómo entendemos el comportamiento humano.

CÓMO ENTENDEMOS EL COMPORTAMIENTO HUMANO

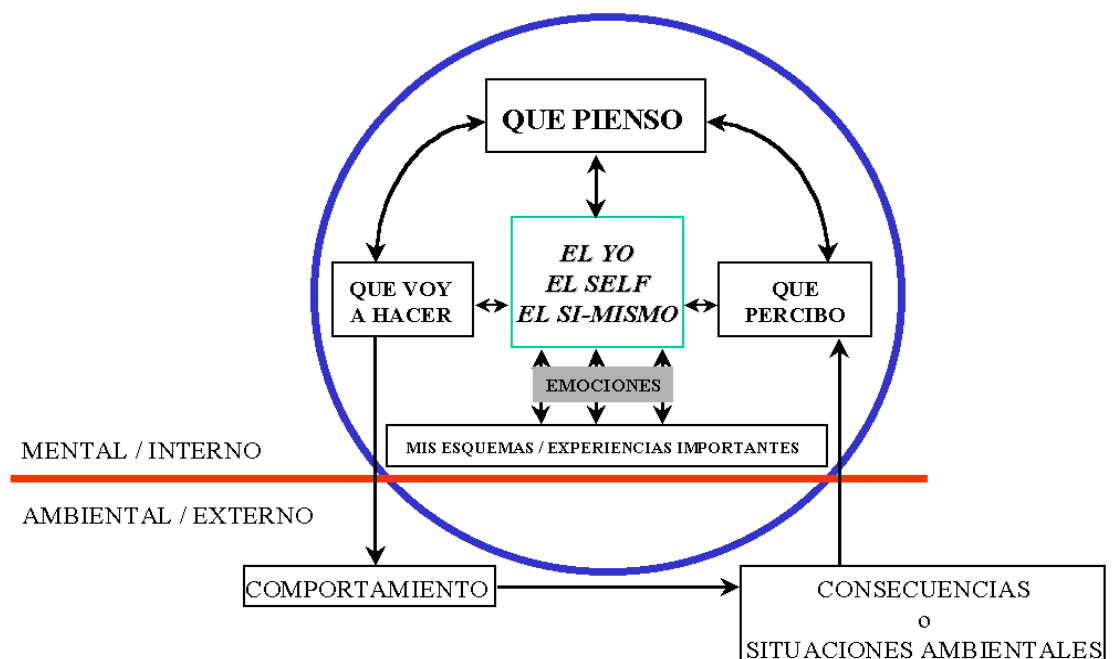
El ser humano es un todo integrado, biológico, psicológico y social, en el que su comportamiento es la suma de la integración de su carga genética, sus experiencias, sus relaciones interpersonales significativas y el entorno social en el que vive. Esto nos hace sentir, pensar, actuar y relacionarnos de una forma absolutamente individual.

FUNCIONAMIENTO DEL COMPORTAMIENTO HUMANO

A lo largo de la psicoterapia, vamos a intentar analizar con detalle en qué consisten cada uno de ellos. Qué clase de mecanismos (sentimientos, pensamientos, actos y relaciones) utilizamos en nuestra vida. Cuales han sido las experiencias que a lo largo de nuestra historia de aprendizaje, nos han hecho comportarnos de formas muy específicas que no nos permiten resolver los problemas a los que ahora nos enfrentamos.

A lo largo del tratamiento vamos a ir viendo los distintos procedimientos y formas en los que usted funciona psicológicamente, de tal forma, que a través de nuestra metodología vamos a intentar ayudarle a que primero identifique con claridad y posteriormente encuentre una solución, a los problemas que le trajeron a la consulta.

Para ello, vamos a seguir un modelo teórico que llamamos “Procedimiento de organización funcional del comportamiento” y que viene representado en el siguiente dibujo. Esta representación gráfica sintética, nos va a ayudar a comprender mejor como nos comportamos:



Mire el dibujo en el que se representa el Funcionamiento del comportamiento, y empiece por cualquier lugar conectado por las flechas, todo ello está interrelacionado.

El núcleo central que organiza todos los niveles de funcionamiento del ser humano es lo que denominamos el yo, el Self, o el sí mismo, es a través de esta estructura central de funcionamiento donde se coordinan los diferentes niveles de funcionamiento de la persona

EJEMPLO DE FUNCIONAMIENTO DEL COMPORTAMIENTO HUMANO

Pero para entenderlo mejor, vamos a ponerle un breve ejemplo:

*Cuando tengo que enfrentarme a decirle algo a mi padre, la forma en que yo percibo a mi padre y lo que pienso del él está relacionado con aquellas experiencias importantes que se han producido a lo largo de mi vida, y han quedado archivadas en mi memoria en lo que llamamos mis **esquemas personales**; es a través de la activación de estos esquemas personales y fundamentalmente a través de la influencia de las emociones asociadas a ellos, que el yo, el self, el sí mismo, hace que yo perciba y piense con respecto a mi padre de una forma determinada. Siguiendo el mismo mecanismo de relación entre mis experiencias importantes y mis esquemas personales archivados en mi memoria, también van a influir en como yo decido comportarme con respecto a mi padre, de tal forma que dicha conducta o comportamiento que decido ejecutar delante de mi padre va a depender de esos esquemas y experiencias importantes que han contribuido a lo largo de mi historia de aprendizaje a organizar mi comportamiento de una forma determinada.*

*A su vez las consecuencias de mi comportamiento con respecto a la figura de mi padre van a tener que ser analizadas de nuevo por mi, para valorar si han sido correctas o no, o si han sido beneficiosas o perjudiciales para mi, **este ciclo de relación** entre el sí mismo y los otros que nos rodean aplicado en este caso, puede ser a su vez aplicable a cualquier otro tipo de relación.*

De hecho a lo largo del tratamiento tendremos ocasión de poder ver con claridad como este **círculo de funcionamiento del comportamiento**, se reproduce una y otra vez.

CUÁL ES LA ESTRUCTURA DE LA TERAPIA

En nuestro modelo de psicoterapia se trabaja de forma focalizada sobre él o los problemas que le trajeron a consulta, intentado reconstruir entre el terapeuta y usted sus posibles orígenes y causas, así como los mecanismos por los que se siguen manteniendo. Para ello se necesitará de su colaboración y de su trabajo personal tanto dentro como fuera de las sesiones. La psicoterapia estará dividida en diferentes **fases**:

1ª Fase:

En ella se recogerá el máximo de información sobre su problema, síntomas, experiencias pasadas y recientes, patrones de relación interpersonal, dificultades actuales. Conjuntamente, Usted y el terapeuta, pasaran revisión a su sistema de creencias y esquemas mal adaptativos, que puedan estar en la base de sus problemas. Para esta tarea contamos con su colaboración rellenando algún cuestionario, llevando un pequeño diario de situaciones importantes que se produzcan y entrevistándose con su terapeuta.

Esta fase ocupará la tres o cuatro primeras sesiones, que también servirán para que usted y su terapeuta formen una buena alianza de trabajo, que facilitará la psicoterapia.

2ª Fase:

Es la de trabajo más activo por parte del paciente y la duración se intentara por parte de ambos (paciente y terapeuta), que sea lo mas breve posible, en función de la peculiaridad de cada caso individual. Existiendo la flexibilidad de poder aumentar o disminuir el número de sesiones según su evolución y siempre de mutuo acuerdo entre ambos, es decir, usted y el terapeuta.

3ª Fase:

Será la de finalización y despedida.

CÓMO DEBE ACTUAR EL TERAPEUTA

El Terapeuta: durante el proceso de la psicoterapia, su terapeuta le proporcionará guía, apoyo, información y educación respecto a su problema actual. Al tiempo que le ayudará a adquirir aptitudes y formas de acción y relación más adaptativas. Pero fundamentalmente favorecerá en Usted una mayor capacidad de auto-observación y en definitiva un mayor autoconocimiento. De manera que cuando finalice la psicoterapia usted podrá seguir utilizando lo aprendido en la psicoterapia, pues lo que en ella aprenda es algo que ira siempre con Usted..... a diferencia de los medicamentos, que cuando se abandonan, cesa su efecto.

CÓMO DEBE ACTUAR EL PACIENTE

El paciente: por su parte, debe de tener una actitud colaboradora, activa y con el deseo y la confianza en que podrá resolver y cambiar sus problemas. A lo largo de la terapia pueden generarse emociones intensas, que no debe de reprimir, sino que su expresión y comprensión, son una parte muy importante del tratamiento. Debe de saber que la psicoterapia no debe de limitarse a los minutos que dure la sesión, es muy importante que ponga en práctica en su vida cotidiana los conocimientos adquiridos en el tratamiento.

CÓMO SE PRODUCE EL CAMBIO EN PSICOTERAPIA

A veces simplemente por cambiar una pequeña cosa, se produce un efecto dominó y eso hace que se genere cambios en otras áreas de nuestra vida.

Es por esto, que aunque modifiquemos una pequeña cosa, podemos conseguir un efecto dominó. Podemos cambiar como manejamos nuestros sentimientos y/o nuestra forma de pensar y/o como actuamos y nos relacionamos. Pero siempre un cambio trae aparejado otro.

Las cosas que podemos modificar son: nuestra forma de pensar, de enfrentarnos a los problemas, de asumir nuestros conflictos de otra forma, de manejar nuestras emociones, de relacionarnos con los demás, de dominar y resolver las dificultades por las que consulte..... y todo ello a través de un proceso de autoconocimiento. Con mucha frecuencia, un pequeño cambio produce otros asociados, en cadena..... con un efecto dominó..... este alerta a ello y favorézcalo, aproveche las situaciones de cambio y utilícelas.

**PSICOTERAPIA BREVE INTEGRADA
Modelo Cognitivo Analítico de Integración**

El autoconocimiento es esencial para saber “el qué” tenemos que cambiar.

La psicoterapia es un tratamiento activo por parte del terapeuta y del paciente, es sacrificado y hay que estar motivado y confiado en poder cambiar.

Relacionar los problemas que nos trajeron a la consulta, con los orígenes de los mismos y el encontrar soluciones a ello, es la esencia de la psicoterapia.

El experimentar nuevos comportamientos fuera de las sesiones es esencial.

Con frecuencia un pequeño cambio trae grandes consecuencias.

Querer es poder, si no lo intenta no lo conseguirá.