

¿QUE ES LA PSICOTERAPIA COGNITIVO ANALÍTICA (PCA)?

La PCA, es un modelo de psicoterapia integrada, breve, y que sintetiza, tal y como figura en el nombre que la define, aportaciones provenientes de otras escuelas psicoterapéuticas, fundamentalmente la Psicoterapia Psicodinámica Relacional y la psicoterapia cognitiva.

Es un modelo de psicoterapia que tienes una duración variable, que habitualmente esta prefijada a 16 sesiones, pero que puede ser más breve en casos más sencillos, en torno a 8-10 sesiones, o más larga, en función de casos más complejos en torno a 24-30 sesiones.

Se trata de un modelo muy colaborador, que presta atención a los síntomas que le producen malestar a la persona, comprendiéndolos en el contexto en el que se presentan, fundamentalmente analizando su conexión con los componentes de relación interpersonal implicados; y comprender asimismo el origen de la historia de aprendizaje de la persona y las dificultades que le produce en sus relaciones con los demás y en su adaptación a la vida social.

El que sea un tratamiento breve, va acompañado de que es un tratamiento a la vez estructurado, que utiliza una metodología de evaluación muy específica y que requiere la cumplimentación de una serie de cuestionarios que facilitan el auto conocimiento y la exploración detallada y profunda de los problemas que presenta el paciente y de su historia personal.

Tiene una primera fase de exploración profunda de los motivos que traen a la persona a consulta y de los distintos componentes relacionados con los problemas. El trabajo colaborador entre paciente y terapeuta, van a dar lugar en la 3ª ó 4ª sesión, a una reformulación de los problemas iniciales por los que la persona consultó.

En esta reformulación, se realiza una síntesis de los problemas fundamentales que hay que resolver y se señalan cuales son los objetivos que se persiguen en el tratamiento y cuál va a ser la duración estimada del mismo en función de la complejidad del caso.

En la fase activa del tratamiento, el hecho de ser un tratamiento integrador, permite utilizar distintos tipos de técnicas, pero siempre dirigidas a la consecución de los

objetivos señalados en la reformulación y a la resolución de los problemas por los que la persona consultó y aquellos otros que pudieron encontrarse en las dos o tres primeras sesiones de evaluación y que están recogidos en la reformulación.

La duración del tratamiento esta pactada entre terapeuta y paciente en el proceso de reformulación, acordada previamente, con lo cual el número de sesiones es fijo y se debe determinar con los objetivos señalados en el tiempo que se ha establecido. En el caso de que no fuese así, se realizaría una nueva re-evaluación de la situación problemática y del por qué no se han resuelto los problemas señalados, entonces se planteará la conveniencia -o no- de ampliar la terapia para cubrir unos nuevos objetivos remodelados y de nuevo durante un tiempo pactado.

El modelo de Cognitivo Analítico, utiliza de forma sistemática cuestionarios de evaluación antes de la terapia y después de la misma, que permiten evaluar de manera más objetiva la evolución clínica de la problemática que presenta el paciente.

En las dos últimas sesiones de terminación, se realiza una síntesis del trabajo realizado, proponiendo al paciente, en colaboración con el terapeuta, que redacte un breve resumen de los beneficios de la terapia, los progresos que ha realizado, lo que ha resuelto, lo que ha aprendido de nuevo y también aquello de lo que ha tenido noticias y que supone un problema para él y que debe de seguir trabajando en un futuro.

El objetivo de una buena terapia es que el paciente deje de necesitar al terapeuta y que sea el propio paciente quien aprenda métodos de auto observación y técnicas de auto regulación y resolución de los problemas que se le van presentado en su vida cotidiana.