

Principios teóricos de la Psicoterapia Cognitivo Analítica

Quizás quiera usted tener información un poco más detallada sobre cuáles son los principios teóricos que subyacen a la terapia cognitivo analítica, y voy a explicárselos de forma sencilla a continuación.

Este modelo de terapia está inspirado en algunos conceptos psicoanalíticos, como puede ser la noción de conflicto psicológico, la regulación disfuncional de las emociones (mecanismos de defensa) y los patrones de relación interpersonal aprendidos a lo largo de la historia de la persona. Estos patrones de relación aprendidos con las figuras significativas de la vida de cada individuo, tienden a reproducirse en la relación con los demás, y también con frecuencia en la relación con el terapeuta (transferencia). Hay una parte de la actividad mental que es consciente y otra inconsciente, ambas conectadas. Los autores que más han influido en el modelo cognitivo analítico desde la perspectiva psicoanalítica han sido, Donald Winnicott, y Ronald Fairbairn y también actualmente los autores americanos proponentes del psicoanálisis relacional como Stephen Mitchell.

Desde el punto de vista de las influencias de la psicología cognitiva, el papel que jugó la teoría de los constructos personales ([ver](#)) de George Kelly fue fundamental, sobre todo en el inicio del desarrollo del modelo. Su creador, Tony Ryle, investigó con la técnica de la rejilla prestando atención y focalizando en cómo las personas dan sentido a su vida, el hombre como científico que decía Kelly, y esto permitió desarrollar un modelo terapéutico basado en el ciclo de la experiencia y en una relación cooperadora con el paciente.

Las influencias de la psicoterapia cognitiva, han venido desde los modelos cognitivo conductuales clásicos y han aportado al modelo cognitivo analítico la focalización en síntomas y en focos concretos de trabajo, el ir trabajando escalón a escalón, la planificación del tratamiento y la evaluación sistemática de la evolución de los resultados. Influyó en la PCA en que se utilizasen técnicas dirigidas a la autoobservación, al registro cotidiano de actividades y modificaciones de las mismas y registros de síntomas, de estados de ánimo, de pensamientos y patrones de relación con los demás.

El modelo cognitivo analítico no solo tiene influencias de escuelas de psicoterapia, también está muy influenciada por la psicología social Rusa, concretamente el concepto de zona de desarrollo proximal de Lev Vygotski y especialmente el concepto de dialogismo, de Self dialógico, desarrollado por Mijaíl Bajtín.

También quiero explicarle lo que no es la psicoterapia cognitivo analítica:

No es un modelo que focalice solo en la resolución de los síntomas. Nuestra forma de entender la psicoterapia es un modelo integrador, humanista, relacional y guiado por la personalidad. Cualquier síntoma -por sencillo que sea- es siempre sufrido por una persona y siempre le afecta a su vida cotidiana, a sus relaciones con los demás, a su adaptación social en mayor o en menor medida. Pero siempre, como ser humano esta afectado por el malestar que presenta y desde el modelo cognitivo analítico y su componente humanista, comprender al ser humano que tiene sufrimiento y presenta síntomas por simples que esos sean, es fundamental. Nunca vamos a limitar la terapia a eliminar un síntoma concreto por simple y sencillo que sea. Esto podría hacer que la terapia sea más corta y con mayor probabilidad de tener éxito, pero siempre intentaremos comprender el síntoma en el contexto global de la persona y su mundo.

No es una psicoterapia que se aplique de manera manualizada, estructurada y estándar para todo los pacientes por igual. Es una terapia adaptada a las necesidades de cada una de las personas y el hecho de que sea precisamente integradora, viene caracterizada por su flexibilidad y las posibilidades de adaptar el tratamiento a las necesidades del individuo.

No es un modelo de terapia que le preocupe mucho las etiquetas diagnosticas. Solo nos interesa el diagnostico para saber cuando no tenemos que hacer psicoterapia o si la psicoterapia va a ser más o menos complicada, pero para poder aplicar las psicoterapia cognitivo analítica, nos interesa evaluar el malestar del paciente, sus características como persona y adaptar el tratamiento al individuo.

Es un tratamiento creativo, flexible y a su vez es un tratamiento organizado, precisamente por el hecho de ser breve y utilizar una metodología muy específica.