

LA PSICOTERAPIA Y SUS MODALIDADES. UNA VISIÓN SINÓPTICA



INDEPSI

La psicoterapia o tratamiento psicológico ha pasado en su proceso de desarrollo por distintas etapas. La fase actual se caracteriza por especificar el tipo de intervención óptima en relación a un diagnóstico específico, la sistematización de lo que sucede en las sesiones, y los tipos de transformaciones que experimenta el paciente y sus otros significativos, como consecuencia de su psicoterapia. Intentar clarificar: ¿Qué es la psicoterapia?, ¿cuáles son sus modalidades?, ¿qué las caracteriza?, ¿cuáles son sus finalidades?, ¿cuál el tratamiento adecuado para cada problema?, corresponde al interés central de este artículo.

La psicoterapia es un tipo especial de relación interpersonal, entre un paciente y un psicoterapeuta, en la cual un participante como consecuencia de “un mal-estar en el mundo”, recurre a otro con la expectativa de lograr un cambio. El otro, respaldado por una formación en teorías y sistemas, una metodología y técnicas específicas, se constituye en un agente activo de un conjunto de transformaciones, que experimentará el paciente a través del tratamiento y, entre ambos, un tipo especial de interacción: la modalidad o relación psicoterapéutica.

El tipo de interacción que se llevará a cabo, su dinámica, encuadre, reglas y operaciones son parte de esta modalidad de relaciones, las que, en términos amplios, agruparemos en cuatro distintas categorías psicoterapéuticas:

- I. Psicoterapias Clínicas Profundas.
- II. Psicoterapias Clínicas Sintomáticas.
- III. Psicoterapias Humanistas.
- IV. Psicoterapias Sistémicas.

I. Psicoterapias Clínicas Profundas: intentan una reorganización de la estructura de Personalidad, de su dinámica y mecanismos de defensa. Indicadas para diagnósticos severos y/o crónicos; psicosis, cuadros limítrofes, neurosis de carácter. Entre ellas se encuentran: el Psicoanálisis, psicoterapias de orientación analítica (lacanianas, Mahler, Spitz, kleiniana, etc.), Psicoanálisis directo, Psicoterapia bioanalítica; Psicoterapia expresiva (O. Kemberg), análisis existencial, psicoterapia del Yo, y otras.

La mayoría de las intervenciones profundas se sustentan en alguna medida en principios psicoanalíticos, variando según el énfasis teórico: Lacan (lingüístico), Klein (relaciones objetivas), Mahler (desamparo originario): o encuadre terapéutico: tiempo, frecuencia, duración. Basadas en el pensamiento de Sigmund Freud, su creador, quien observó que el paciente, entregado a su libre asociación, llegaba a expresar acontecimientos traumáticos antiguos, aparentemente olvidados; que los sueños expresaban simbólicamente los deseos y temores inconscientes, cuyo sentido se oculta tras una apariencia incomprensible, pero posible de descubrir a través de asociaciones e interpretaciones; y que el paciente experimenta, a lo largo de él, deseos y sentimientos semejantes a los

experimentados en la infancia respecto a las figuras parentales, el paciente va tomando conciencia de contenidos inconscientes, desarrollando su Yo, manejando su angustia, definiendo una identidad y organizando su juicio de realidad, modificando los aspectos más profundos de su personalidad.

Cuando una intervención de esta naturaleza, basada en los principios del psicoanálisis, pero de menor duración y fundamentalmente dirigida a problemas concretos, y/o se introducen variaciones importantes en el modo de llevar a cabo el proceso terapéutico, o en el encuadre (diván, frecuencia de las sesiones, duración del proceso), se habla de Psicoterapia de Orientación Analítica.

II. Psicoterapias Clínicas Sintomáticas: Son aquellas que tienen como objetivo primordial la atenuación o supresión de la ansiedad y otros síntomas clínicos, como modo de favorecer un retorno a la situación de homeostasis, previa a la aparición del síntoma o crisis sintomático. Su estrategia básica consiste en establecer un vínculo terapéutico reasegurador y protector, que permite la implementación de técnicas supresoras del síntoma: desensibilización, imaginaria, hipnosis, sugestión, programas de reforzamiento y otras. Sugerida en: Neurosis sintomáticas, síntomas asociados a cuadros orgánicos, cuadros psicósomáticos, adicciones.

La intervención fundamental es de tipo sugestivo y/o directivo. Entre las psicoterapias clínicas sintomáticas se encuentran:

Terapias Conductuales: Adscritas a un modelo científico de la conducta humana y al uso de la metodología científico-experimental, ha dado origen a distintos enfoques de terapia conductual: Condicionamiento operante (Skinner), Condicionamiento clásico (Pavlov), Desensibilización sistemática (Wolpe), Modificación cognitivo-conductual, Terapia multimodal (Lazarus), Aprendizaje social (Bandura).

Terapias de Cambio: Centradas en la localización de un síntoma, desarrollan técnicas breves de intervención, con la finalidad de suprimir la manifestación patológica. Existen distintas modalidades: según las bases teórico-prácticas, las técnicas utilizadas o los síntomas que puede erradicar.

Terapia breve o ericksoniana. Terapia racional emotiva (Ellis), Neurolingüista (Grinder-Bandler). Terapia sexual.

III.- Psicoterapias Humanistas. Corresponden a alternativas de tratamientos psicológicos, que coexisten dentro o fuera de; ámbito clínico. Organizadas en torno a un marco conceptual, generalmente, de un psicoterapeuta prestigioso, se delimitan las bases para intervenir en pro de un cambio, a veces sintomático y, otras, en algún aspecto parcial de la personalidad de paciente. Se funda en teorías filosóficas humanistas, que se orientan a concepciones valóricas trascendentes: libertad, autorrealización, responsabilidad, sentido vital, espiritualidad, entre otros.

Se sugiere en Neurosis de carácter (no severa), Sintomáticas, Trastornos de desarrollo, Crisis vitales o Desarrollo transpersonal. Las más conocidas son: Terapia gestáltica (F. Perls), Terapia rogeriana (C. Rogers), Análisis transaccional (E. Berne), Logoterapia (V. Frankl), Terapias bioenergéticas (A. Lowen).

IV. Psicoterapias Sistémicas: De reciente aparición, enfatizan los aspectos contextuales y situacionales, y los patrones de relación que se encuentran. Concibiendo al paciente, la pareja o familia como un sistema, pretende intervenir en las reglas de operabilidad de] sistema, para inducir un cambio que elimine los factores perturbantes. Sugerida en conflictos familiares, dificultades de adaptación, crisis de pareja.

Sus modalidades son:

Terapia Familiar: la familia como sistema. Terapia Interaccional: comportamientos referidos a interacciones críticas. Terapia Comunicacional: se centra en los modos específicos de comunicación. Terapias Sistémicas: actúan sobre aspectos propios de un sistema (entropía, homeostasis, cambio, creatividad, etc.).

MODALIDADES PSICOTERAPEUTICAS

I. CLINICAS PROFUNDAS

- Psicoanálisis
- Psicoterapia de orientación Analítica
- Psicoanálisis directo
- Psicoterapia bioanalítica
- Análisis existencias

III. HUMANISTAS

- Gestáltica
- Bioenergética
- Análisis transaccional
- Rogeriana: no directa
reflectiva
experiencial
- Logoterapia

II. CLINICAS SINTOMATICAS

- Conductual
- Análisis conductual
- Enfoque neoconductista
- Modificación cognitivo conductual
- Multimodal de Lazarus
- Aprendizaje social
- De cambio
- Neurolingüistas
- Terapia sexual
- Racional emotiva

IV. SISTEMICAS

- Familiar
- Interaccional
- Teoría de la comunicación

En: <http://www.alsf-chile.org/articulos-clinicos.html>

Volver a Artículos Clínicos

Volver al correo N° 2

PÁGINAS DEL PORTAL ALSF-CHILE

<http://www.alsf-chile.org> - <http://www.biopsique.cl> - <http://www.indepsi.cl>

Contacto: alsfchile@alsf-chile.org.