

## TIPOS DE PSICOTERAPIA

### El psicoanálisis y las psicoterapias psicoanalíticas

El psicoanálisis ha sido definido en función de los tres niveles siguientes:

-un **método de investigación**, que consiste esencialmente en evidenciar la significación inconsciente de las palabras, actos y producciones imaginarias (sueños, ensueños, fantasías) de un individuo y que utiliza la observación natural y la inferencia inductiva.

-un **método psicoterapéutico**, basado en esta investigación y caracterizado por la interpretación controlada de la resistencia, de la transferencia y del deseo.

-un conjunto de **teorías psicológicas y psicopatológicas** en las que se sistematizan los datos aportados por el método psicoanalítico de investigación y tratamiento. Con las psicoterapias psicoanalíticas, de las que le diferencia el nivel de profundidad de análisis de los conflictos inconscientes entre otras cosas, comparten en común una visión de la patología mental basada en los conflictos inconscientes, una organización del mundo psicológico del individuo específica (que varía según las escuelas) y una técnica basada fundamentalmente en la asociación libre, la interpretación y la transferencia como elemento clave de las intervenciones psicoterapéuticas.

### Modelos humanísticos existenciales

Están basados en una concepción psicológica del ser humano centrada en torno a cuatro aspectos claves:

-autonomía e interdependencia social.

-autorrealización

-búsqueda de sentido

-concepción global del ser humano.

El ser humano se considera como una *gestalt*, un conjunto integral en el que sentimiento, pensamiento y acción forman un todo orgánico. Según este modelo de psicoterapia, el propósito de la misma no es otro que analizar el proyecto existencial del individuo y su modificación: *“La psicoterapia no pretende cambiar la realidad externa, física o social, sino la persona, su percepción de las cosas, por la asunción radical de la única cosa que depende de ella misma, la propia experiencia, por la integración de todas las experiencias y contradicciones. Su objetivo es recobrar al ser humano, recobrarlo para su autodeterminación, lo que implica un cierto enfrentamiento consigo mismo; con frecuencia, el individuo se halla perdido o alienado en el intento de resolución de los problemas que le*

*plantea su trascendencia radical. La finalidad del análisis de las estructuras de su mundo es descubrir las formas y los puntos de alienación hetero sobredeterminados, para restaurar la libertad de base, permitiendo una reconstrucción alternativa de su experiencia”.*

## **Modelos conductuales**

Las terapias de la conducta están basadas en la teoría del aprendizaje aplicada a la génesis y al tratamiento de las perturbaciones mentales; los conceptos empleados son en principio los que corresponden a la conducta observable, y los procesos se analizan con métodos análogos a los de la psicología empírico-experimental.

Hay diferentes modelos de terapia de conducta, pero todas ellas tienen su raíz común en supuestos de teoría del aprendizaje, tal como fueron formulados, sobre todo en los Estados Unidos, durante la década de 1930, por Hull, Tolman, Skinner entre otros. Pero los investigadores iniciales no se interesaron ni trabajaron en la elaboración y el ensayo de esquemas terapéuticos sino, sobre todo, en la investigación básica, y esto particularmente en el contexto de experimentos con animales. Por eso las técnicas de terapia de la conducta aplicada a la clínica concreta sólo aparecieron en la década de 1950. Hay en este texto un capítulo específico sobre este modelo de terapia que aborda con más extensión y profundidad este modelo.

## **Modelos cognitivos**

A la terapia cognitiva desarrollada inicialmente por Beck, se han sumado otros modelos posteriores. El rasgo común más destacable que unifica a todos los modelos cognitivos reside en la importancia que otorgan a las cogniciones (pensamientos), tanto en la génesis de los trastornos psicopatológicos como en el proceso de cambio terapéutico. El término «cognición» se utiliza aquí en un sentido amplio que incluye ideas, constructos personales, imágenes, creencias, expectativas, atribuciones, etc. En este sentido amplio, este término no hace referencia únicamente a un proceso intelectual sino a patrones complejos de significado en los que participan emociones, pensamientos y conductas. Recientemente en nuestro país disfrutamos de una excelente revisión aconsejable a todos los interesados por la actualidad en los modelos de psicoterapia cognitiva, tanto racionalistas como post-racionalistas, la psicoterapia funcional analítica y los modelos recientes de aceptación y compromiso.

## **Modelos sistémicos**

El concepto básico de los modelos sistémicos es el concepto de sistema. La Teoría General de Sistemas surgió en la década de los años cuarenta como un intento de abarcar

fenómenos que los planteamientos científicos reduccionistas no podían explicar. Un sistema es un conjunto de elementos dinámicamente estructurados, cuya totalidad genera unas propiedades que, en parte, son independientes de aquellas que poseen sus elementos por separado. En consecuencia, para entender el comportamiento de un sistema es necesario tener en cuenta no sólo sus elementos y propiedades, sino también las interacciones entre ellos y las propiedades que resultan de la totalidad. En la Teoría General de Sistemas resulta común distinguir entre el suprasistema, que hace referencia al medio en el que el sistema se desenvuelve, y los subsistemas, que son los componentes del sistema. Los sistemas tienen la propiedad de autorregularse través de mecanismos de feedback (retroalimentación) y feedforward (antero-retroalimentación), que mantienen sus parámetros básicos de funcionamiento.

Con el modelo sistémico, la conducta pasó a ser descrita en términos de relaciones interpersonales en un contexto. El interés se desplazó del individuo a la familia, considerada como un sistema, de la causalidad lineal a la circular, de la energía a la información. Esto no quiere decir que se niegue la existencia de una vida mental interior o intrapsíquica, o que el abordaje interaccional sea el «verdadero», sino que éste ofreció un camino totalmente novedoso e igualmente válido de entender y tratar la conducta problemática.

Los modelos integradores de psicoterapia, son los que sirven como modelo de referencia a los realizados en nuestra organización y merecen una descripción aparte.

Procedencia: extracto modificado de:

**Mirapeix, C. 2007, "El tratamiento psicoterapéutico" en Psiquiatría en Atención Primaria, J. Vazquez-Barquero, ed., Grupo Aula Medica.**