

PSICOTERAPIAS: MAGNITUDES, DIMENSIONES Y UTILIDADES

Hay muchas variedades de psicoterapias, y muchos caminos para aplicarla. Todos son buenos si llevan a la meta de la curación

Sobre psicoterapia

Sigmund Freud 1953

I.-

SIGMUND FREUD 1856-1939

Médico, judío originario de Freiberg Moravia (actualmente Viena) creador del psicoanálisis.

Criticado por tocar temas con la mente y la sexualidad.

Padre de las psicoterapias.

Tuvo su paso por la neurofisiología, hipnotismo, mesmerismo, y sugestión entre otras.

Intelectual, interesado por la antropología, psicología, medicina, religión, filosofía y literatura entre algunas más.

2-

El término psicoterapia se usa para denominar los tratamientos de las enfermedades de la psique, los problemas emocionales o los padecimientos mentales. (Szydlo & Beristáin, 2005)

La psicoterapia es un proceso bilateral en el que a través de la palabra como instrumento de curación, se logra que el entendimiento tenga primacía sobre lo irracional, logrando que con la intervención de una persona capacitada y experimentada, llamada psicoterapeuta se aborden los problemas y sufrimientos de otra persona que es el paciente. (Szydlo & Beristáin, 2005).

Es muy importante señalar la diferencia entre psicoterapia y terapia, ya que si psicoterapias hay muchas, terapias aun hay miles más.

También se designa con el nombre de psicoterapias o nuevas terapias a los diferentes métodos de acercamiento del psiquismo llamados “relacionales”, derivados o disidentes del psicoanálisis. Estas han sido desarrolladas en el conjunto del mundo occidental a partir de 1960. (Roudinesco, 1998).

Sabemos que la psicología proviene de la medicina y la filosofía, la psicología a su vez se puede dividir en cuatro grandes campos; social, educativa, organizacional y clínica, la psicoterapia se ubica en esta última, la clínica que también se dedica a la docencia, supervisión, prevención, diagnóstico y tratamiento (psicoterapia).

3.-

Algunos ejemplos de psicoterapia; Psicoanálisis, gestalt, cognitivo-conductual, sistémica, humanismo, counselling, psicodrama, racional emotiva, bioenergética, grupos de encuentro, hipnosis, integrativa, entre muchas más.

Cada una de las anteriores, tiene varias sub-terapias, o se derivan de la misma.

Ejemplo:

Psicoanálisis. grupo-psicodrama, hipnosis

Teoría sistémica- centrada en soluciones, centrada en problemas, narrativo, grupos reflexivos, hipnosis, estratégico, estructural.

Esta última ha sido muy relevante, a pesar de su novedad, está muy consolidada y hay varias corrientes, que derivan de ella.

Cognitivo conductual. Terapia racional emotiva.

Sus modalidades son en pareja, grupo, familia o individual. Y está destinada para niños, adolescentes y adultos.

También para cada problemática existe una psicoterapia recomendada o ad hoc.

TDA -cognitivo conductual

Trastorno de la personalidad-psicoanálisis.

Trastorno de la conducta alimentaria-psicoterapia familiar.

Algún problema existencial-humanismo.

Estrés, externar emociones-gestalt.

Entre miles de ejemplos más.

Capacidad de profundización, superficial: terapia centrada en soluciones intermedio: sistémica y profunda el psicoanálisis.

Cada psicoterapia tiene su aplicación, no todas pueden ser aplicadas a las diversas modalidades y a las diferentes etapas de la vida.

Psicoanálisis, grupos (niños GIN GAP) , individual, pareja, niños, adolescentes y adultos. (todos)

Sistémica, pareja, familia, todas las etapas

Cognitivo conductual, individual, todas las etapas

Gestalt, individual, grupal, adultos

4.-

Psicoanálisis.

Un método psicoterapéutico.

Un método de investigación.

Un modelo de teorías psicológicas y psicopatológicas. (Laplanche y Pontalis, 1967).

Del psicoanálisis se derivan la psicoterapia psicoanalítica breve, de apoyo y de expresión (Velasco, 2011).

El psicoanálisis es considerado la más eficaz y completa psicoterapia, ya que fue la primera, y de esta se derivan prácticamente todas.

Psicoterapia interpersonal- H. S. Sullivan

Psicoterapia sistémica- Minuchin, Ritvo entre más.

Psicoterapia gestal- F. Perls. Todos los anteriores fueron pioneros.

Hace énfasis en el pasado, se basa en los conflictos sexuales infantiles.

Postula que el correr de la psicoterapia es una re- edición de conflictos pasados.

Ocupa un lugar especial los fenómenos transferencia-contratransferencia.

Considera vital el complejo de edipo, y la relación vincular madre-bebé.

Freud consideró que nuestras acciones y pensamientos son en su totalidad inconscientes y que esta instancia psicológica es la que domina a la humanidad.

De vital importancia duración y frecuencia de las sesiones, aunque hay modelos basados en esta desde 6 sesiones.

Técnicas; asociación libre, atención flotante, neutralidad analítica, análisis de sueños (vía regia al ICC), y la más importante la interpretación.

Partiendo de la idea de que el psicoanálisis es la psicoterapia de mayor dominio, esta puede gozar de contar con sub-corrientes como: Ana Freud, Lacan, Klein, psicología del yo, psicología del self, e independientes.

Cognitivo conductual

Están basados en el principio de aprendizaje, a través de modificar pensamientos y conductas tienden a resolver problemas específicos, procesos a la vez que involucran la percepción. (Szydlo & beristein, 2005)

Se basa en la premisa estímulo-respuesta

TRE.

A cualquier efecto activante

B idea racional o irracional

C consecuencia

D disputa (Oblitas, 2008)

Gestalt

Busca los huecos que unifican a la mente y el cuerpo. La ansiedad sería la manifestación de la lucha del organismo por la unificación. (Szydlo & Beristein, 2005)

Técnica muy famosa y característica, la silla vacía.

Psicoterapia sistémica

Propone ver la problemática como resultante de la interacción familiar en donde resalta "el paciente identificado", pero este solo es el representante de la dinámica familiar.

Se caracterizan por ser breves y estratégicas.

Ejemplos que se derivan de lo sistémico.

Centrada en soluciones	Narrativo
Centrada en problemas	Estratégico
Esquipo de Milán	Estructural
MRI, palo alto	Psicoanalítica

También conocido como Rogerianismo, psicoterapia centrada en el cliente o counselling no directivo, creada por Carls Rogers.

Se basa en la capacidad de auto realizarse

Terapeuta efectivo: empatía exacta, actitud no posesiva, y autenticidad.

BIBLIOGRAFÍA

Bleichmar, N. (2011). *Psicoanálisis después de Freud*. Argentina: Paidós.

Castañedo y cols. (2008). *Seis enfoques psicoterapéuticos*. México: Manual Moderno.

Laplanche, J & Pontalis, B. (1967). *Diccionario de psicoanálisis*. Francia: Paidós.

Oblitas, L. (2008). *Psicoterapias contemporáneas*. México: Cengage Learning.

Sánchez, D. (2000). *Terapia Familiar*. México: Manual Moderno.

Szydlo & Beristáin (2005). *El valor de la psicoterapia*. México: Trillas.

Roudinesco, E. (1998). *Diccionario de psicoanálisis*. Buenos Aires: Paidós.

Velasco, F. (2011). *Psicoterapias Psicodinámicas*. México: ETM.