

## 02- Fases en el viaje de la PCA

La psicoterapia cognitivo analítica (PCA) es como hacer un viaje con el terapeuta. Es posible que viajes a tu infancia, o a otros momentos importantes de tu vida para pensar en tus experiencias y en lo que aprendiste de ellas. Viajarás por tu vida actual para explorar tus relaciones cotidianas y cómo éstas pueden reflejar las experiencias que tuviste a lo largo de tu crecimiento. Por último, es de esperar que tomes nuevos caminos que no has recorrido antes, probando nuevas formas de relacionarte contigo mismo y con los demás.

No hay dos viajes terapéuticos exactamente iguales, pero hay algunos lugares típicos en los que usted y el terapeuta se detendrán a lo largo del camino.

A continuación se muestra un viaje típico de la PCA:

### Evaluación:

Es posible que en esta sesión le cuentes al terapeuta un poco sobre ti para comprobar:

Si la PCA es el tipo de terapia adecuado para ti y si estás preparado para una terapia activa como la PCA. Puedes leer cómo se puede saber si estás en un buen momento para hacer uso de la PCA <u>aquí</u>.

También te da la oportunidad de conocer un poco cómo trabaja el terapeuta, de hacer cualquier pregunta que puedas tener y de comprobar que te sientes cómodo con él antes de comprometerte a un ciclo completo de terapia.

### Sesiones 1 a 5: La fase de reformulación

### Comprender cómo has llegado a donde estás ahora:

 Durante estas primeras sesiones, tú y tu terapeuta exploraréis tus primeras experiencias vitales, quizás utilizando una línea de tiempo para

FIAPCA. www.fiapca.org mail: info@fiapca.org

# FORO IBEROAMERICANO DE PSICOTERAPIA COGNITIVO ANALÍTICA

señalar los acontecimientos significativos de tu vida. Puedes ver un ejemplo de línea de tiempo <u>aquí</u>.

- El terapeuta estará especialmente interesado en los tipos de roles recíprocos, o roles de relación en los que te involucras (para una explicación sobre los roles de relación, haz clic aquí).
- Es posible que te pida que rellenes algunos cuestionarios, como la ficha de psicoterapia, para detectar cualquier patrón particular que pueda estar causándote problemas.
- Mientras habláis, el terapeuta puede empezar a dibujar en un papel los roles de relación y los patrones que tienen un significado para ti. Para saber más sobre diagramas y mapas, haz clic aquí.
- Al final de esta fase, es probable que el terapeuta te ofrezca una carta que será un resumen de todo lo que habéis hablado hasta ahora y una sugerencia de lo que vais a trabajar los dos durante el resto de las sesiones. Lee más sobre las cartas en la PCA haciendo clic aquí.

### Sesiones 6 a 12: La fase activa

Durante estas sesiones, tú y tu terapeuta trabajaréis en la detección de los patrones problemáticos sobre los que quieres trabajar y en la elaboración de alternativas:

- Utilizar tu diagrama para identificar cuándo sigues patrones perjudiciales, para averiguar cómo has llegado a un lugar doloroso.
- Aprender nuevas habilidades, por ejemplo, la relajación, el "mindfulness"
   o cómo calmarse cuando surgen sentimientos desagradables.
- Aprender a determinar lo que quieres y a ser asertivo, habilidades que te ayudarán a hacer cambios.
- Intentar desarrollar activamente un "ojo observador" mejor, más amable y compasivo, al notar lo que ocurre durante la semana o en una sesión.
- Notar lo que sucede en la relación entre tú y el terapeuta, y cómo esto puede estar siguiendo algunos de los patrones en tu mapa PCA.

FIAPCA. www.fiapca.org mail: info@fiapca.org



- Es posible que necesites centrarte en ciertos acontecimientos traumáticos de tu pasado que te mantienen atascado y explorarlos con más detalle.
- Puede que quieras ayuda para involucrar a tu pareja, amigos y familia en los cambios que quieres hacer (Para leer más sobre cómo puede afectar la terapia a tus relaciones, haz clic <u>aquí</u>).

### Sesiones 6 a 12: La fase final

La PCA es una terapia de tiempo limitado y el objetivo es darte herramientas, una nueva dirección para transitar y medios que te ayuden a seguir haciendo los cambios que quieres en tu vida. Algunas de las tareas de las últimas sesiones son:

- Pensar en pérdidas y finalizaciones de relaciones anteriores en tu vida y cómo te las has ingeniado para afrontarlas.
- Revisar lo que has obtenido de la terapia y cómo mantener los cambios conseguidos.
- Identificar a las personas de tu vida con las que puedes hablar de la misma manera en la que has hablado con tu terapeuta.
- Aceptar la tristeza por las cosas que no pueden cambiarse, o que tardarán mucho tiempo en hacerlo.
- Intercambiar <u>cartas de despedida</u> con el terapeuta.

### Seguimiento

Tu terapeuta puede ofrecerte una cita de seguimiento a los 3 meses para comprobar cómo te encuentras sin las sesiones regulares. Si la PCA es más larga, puede ofrecerte sesiones de seguimiento adicionales.

FIAPCA. www.fiapca.org mail: info@fiapca.org