01- ¿Qué es la Psicoterapia Cognitivo Analítica?

La psicoterapia cognitivo analítica, también conocida como PCA, es una terapia dialogada que se centra principalmente en la forma en que nos relacionamos con nosotros mismos y con los demás.

Puede ayudar en una amplia gama de dificultades, por ejemplo:

- Padecer depresión.
- Tener ansiedad o baja autoestima.
- Sentirse repetidamente defraudado, herido o rechazado.
- Hacer cosas que son perjudiciales o autodestructivas como forma de dejar de sentirse superado por sentimientos fuertes.

Se basa en la idea de que, cuando somos niños, afrontamos las situaciones difíciles en las que nos encontramos desarrollando estrategias para manejarlas. Estas estrategias, o patrones de cómo pensamos, sentimos y actuamos, surgen para ayudarnos a superar las dificultades. Pueden ser necesarias para nuestra supervivencia emocional en las primeras etapas de nuestra vida.

Sin embargo, si las seguimos utilizando incluso cuando ya no son necesarias, estas estrategias pueden provocar dificultades. Podemos quedar atrapados en estos patrones y llegar a sentir que son problemas en sí mismos.

Por ejemplo, si has aprendido en tu infancia que sólo recibes amor y atención complaciendo a los demás, puede que creas que "seré querido sólo si hago lo que los demás desean". Esto te puede hacer caer en una trampa de complacer a los demás, y puede conducirte a sentirte usado y abusado. Sólo cuando te des cuenta de que te has habituado a caer en esta trampa, podrás empezar a darte cuenta con la frecuencia en la que te atrapa. Entonces puedes empezar a cambiar lo que haces, por ejemplo, aprendiendo otras formas más útiles de defenderte y relacionarte con los demás.

La PCA te muestra el camino para cambiar las actitudes y creencias aprendidas sobre ti mismo y los demás, y te ayuda a focalizarte en las formas de tomar mejores decisiones.

¿Cómo puede ayudarme la PCA?

La PCA consiste en que el terapeuta trabaje junto a ti para determinar juntos los problemas con los que te gustaría recibir ayuda, de dónde proceden y cómo podrían cambiar para que puedas ser más feliz y vivir de la manera en que te gustaría. No hay dos personas iguales y las dificultades empiezan por diferentes motivos. La PCA se adapta a tus necesidades y objetivos individuales, y te ayuda a dar sentido a tu propia historia en tus propias circunstancias.

Al observar más de cerca los patrones de pensamiento, sentimiento y comportamiento, podrás:

- determinar cuáles de ellos son útiles o inútiles,
- comprender el efecto que tienen,
- entender cómo se desarrollaron y por qué los necesitabas,
- empezar a desarrollar nuevos patrones más adecuados, y
- desarrollar una mejor relación contigo mismo y con los demás.

El objetivo es reducir el malestar que experimentas en tus relaciones con los demás y contigo mismo.

¿Qué preparación se necesita?

No es necesario que te prepares para la PCA. Sin embargo, puede ser útil que pienses en cuáles son tus principales dificultades y qué esperas conseguir con la terapia. También debes estar preparado para comprometerte a asistir a las sesiones semanales.

¿Qué ocurre en la primera sesión?

El terapeuta te preguntará por qué has acudido a la terapia y te hablará de lo que eso implica. Esta sesión te da la oportunidad de:

- saber si la TAC puede ser útil para tí,
- decidir si estás dispuesto a trabajar con el terapeuta, y
- hacer cualquier pregunta que puedas tener sobre la terapia.

¿En qué consiste la terapia?

Primeras Sesiones:

Juntos, tú y tu terapeuta iréis construyendo poco a poco una perspectiva de tus dificultades. La PCA se centra en que el terapeuta trabaje conjuntamente contigo para que tu voz y opinión sean escuchadas en cada paso del proceso.

Las primeras sesiones de la terapia consistirán en narrar y escuchar tu historia. El terapeuta no necesita conocer todos los detalles. Lo que compartas se hará en función de lo que te sientas capaz de manejar en ese momento.

Con tu terapeuta empezarás a descifrar los patrones que te mantienen enganchado a ciclos negativos de emociones, repitiendo una y otra vez cosas que no quieres. También te ayudará a pensar en cómo se han desarrollado dichos patrones.

Es posible que el terapeuta te pida que rellenes un cuestionario llamado *Expediente de Psicoterapia*. En él se dan ejemplos de patrones y estados mentales que la gente suele describir.

También puedes acordar que sería útil realizar algunas tareas entre sesiones, como monitorizar tu estado de ánimo o tus patrones de conducta. Esto podría ayudarte a detectar patrones en las relaciones contigo mismo y con otras personas en tu vida. A veces los mismos patrones pueden surgir en la terapia, entre tú y tu terapeuta. El terapeuta estará interesado en darse cuenta cuando esto ocurra y tratar de encontrarle un sentido juntos.

Pactar sobre lo que se va a trabajar:

Una vez que con tu terapeuta hayáis identificado tus patrones y cómo se han originado, es útil redactar una carta que resuma lo que habéis encontrado y os ayude a llevar un registro de cómo planeáis cambiar las cosas juntos. Tu terapeuta puede redactar una carta para ti o podéis elegir escribirla juntos. La carta describirá tu historia y tus patrones, para ayudarte a elegir en qué quieres que se concentre la terapia.

Tu diagrama o mapa:

Tu terapeuta también puede dibujar un diagrama contigo como un resumen visual de tus patrones, para tener claro los patrones en los que estáis trabajando, y para que reconozcas cuando estés en ellos.

La fase intermedia de la PCA:

A partir de este momento, la PCA te dará el espacio para empezar a enfocarte en dos o tres patrones que quieras cambiar. El seguimiento entre sesiones y la exploración durante las sesiones te ayudará a notar cuándo estás utilizando estos patrones.

A medida que vayas mejorando en la detección de patrones, te resultará más fácil pensar en nuevas y más beneficiosas formas de ser. Tu terapeuta te apoyará para que descubras y pruebes nuevas posibilidades de cambio. Tú y tu terapeuta trabajaréis juntos para superar los obstáculos que a menudo se presentan en el transcurso del cambio.

Finalización de la PCA:

La PCA es una terapia de duración limitada y el terapeuta te ayudará a tener presente la idea del final, incluso desde el comienzo de las sesiones. Hacia el final de la terapia, esto será algo de lo que tú y tu terapeuta hablareis más.

Al final de las reuniones, tú y tu terapeuta escribiréis una carta de despedida. Esto os dará a ambos la oportunidad de reflexionar sobre la terapia, lo que habéis podido sacar de ella, y cómo os sentís sobre este final, y el futuro.

¿Cuánto dura la terapia?

La PCA suele prolongarse durante 8, 16 o 24 sesiones. Con tu terapeuta hablareis del número de sesiones necesarias al principio de la terapia. Las sesiones suelen ser semanales, y con una duración de entre 50 y 60 minutos.

¿Qué seguimiento es necesario?

Normalmente se te ofrecerá una sesión de seguimiento dos o tres meses después de la última sesión. Esto te dará la oportunidad de revisar cómo han ido las cosas después de finalizar la terapia. Si has realizado una PCA de 24 sesiones, es posible que se te ofrezcan algunas sesiones más de seguimiento para que puedas abandonar la terapia más lentamente.

¿Cuáles son los beneficios?

La PCA no puede deshacer las experiencias dolorosas del pasado que hayan provocado dificultades. Pero puede ayudarte a sentir que tienes más control sobre los patrones de cuidado personal, las autolesiones y las relaciones con los demás. También puede ayudarte a hacer cambios positivos para el futuro.

¿Cuáles son los riesgos?

Puede haber riesgos, como en cualquier terapia dialogada. Por ejemplo, centrarte en tus problemas puede hacer que te sientas temporalmente peor antes de notar una mejora. Tu terapeuta te ayudará a comprender por qué ocurre esto. También puede ser preocupante si decides hacer cambios en tus relaciones que crees que serán mejores, pero que a la vez podrían ser confusos o desafiantes para las personas cercanas a ti. La terapia puede ser una experiencia intensa y la relación que estableces con tu terapeuta es muy importante. Llegar al final de la terapia puede

generar fuertes sentimientos y por eso PCA presta mucho cuidado y atención a la finalización de la misma.

¿Qué pasa si siento que las cosas no van bien o que la terapia no me sirve?

Siempre puedes dejar la PCA si crees que no te está resultando. Tu terapeuta te animará a decir por qué crees esto, para así poder adaptar lo que hace para que te sea más provechoso.

Si tienes problemas con la terapia, siempre es bueno decírselo a tu terapeuta. Así, juntos podréis resolver lo que hay que cambiar. Esto puede daros a ti y a tu terapeuta la oportunidad de intentar averiguar cuál es la causa del problema, y si está relacionado con alguno de los patrones en los que se focaliza la terapia. A veces, hablando y pensando juntos sobre los problemas se puede encontrar una forma de solucionarlos.

¿Qué normas éticas puedo esperar de la terapia con TAC?

Los terapeutas de la PCA acreditados, y los aprendices de la PCA que son miembros de la ACAT (Association for Cognitive Analytic Therapy), cumplen con un código ético de práctica además de su propio código de conducta profesional. Puede leer el código deontológico de la ACAT haciendo clic en este enlace.

¿Cómo puedo presentar una queja sobre la PCA?

Si tu terapeuta se comporta de una manera que consideras perjudicial, dañina o poco ética, puedes plantearlo al servicio que le proporciona la terapia. También puede plantear cualquier preocupación o queja a nuestro correo eletronico.