

Terapia psicodinámica focal: qué es y cómo se usa

Un resumen de las características de este tipo de psicoterapia.



No son pocas las terapias que, partiendo del psicoanálisis más cercano a Sigmund Freud, han tratado de abordar de varias maneras el sufrimiento de los pacientes y la forma de mejorar su estado psicológico.

Entre estas corrientes, todavía englobada dentro del enfoque psicoanalítico, se encuentra **la terapia psicodinámica focal**, caracterizada por ser una alternativa terapéutica breve y que se centra sobre problemas prioritarios del paciente.

Si bien tiene clara relación con el resto de terapias psicodinámicas, ésta también presenta unos matices que la diferencian del psicoanálisis más clásico, dándole algunas ventajas y limitaciones. A continuación veremos de qué se

trata esta tan peculiar terapia.

Terapia psicodinámica focal: ¿qué es?

La terapia psicodinámica focal, también llamada terapia psicodinámica breve, es una forma de tratamiento en el cual **se visualiza un objetivo, denominado foco, y se trabaja sobre él** el resto de las sesiones que conforman la terapia. Al disponer de unos objetivos muy concretos, el alcance de la terapia se limita en la resolución de los mismos..

Esta psicoterapia **fue elaborada por el grupo de Michael Balint, Paul H. Orstein y Enid Balint**. En ella, se hace uso de técnicas tales como el olvido selectivo y atención selectiva en cuanto a la interpretación de la problemática del paciente.

De esta forma, y de acuerdo con los autores, se logra hacer que el paciente tenga un mayor insight sobre la causa real de su sufrimiento. Así, una vez el paciente comprende cuál es el origen de su malestar, es posible generar cambios terapéuticos más duraderos.

La terapia, como ya íbamos diciendo, se centra en abordar un solo problema o conflicto en el paciente, tratando de llegar a su pronta resolución. Así pues, se podría decir que esta psicoterapia tiene en cuenta el dicho de 'quien mucho abarca, poco aprieta', es decir, prefiere centrarse en una sola cuestión y asegurarse de que lo resuelve antes de tratar cambiar todo el mundo interno de la persona.

Dentro de esta terapia, que se engloba dentro de la corriente psicoanalítica, **se entiende por foco a un problema concreto**, sobre el que se van a centrar los esfuerzos y atención tanto del paciente como del terapeuta durante las sesiones. Este foco debe ser específico, nada ambiguo y claramente delimitado. Las terapias breves no tienen como objetivo la

remodelación de la amplia personalidad del paciente, sino la resolución de uno o un delimitado conjunto de los problemas que sufre el paciente, en un período de tiempo breve.

El mundo interno de cada paciente puede ser muy extenso, es por ello que tratar de resolver todo lo que le sea disfuncional puede ser una tarea titánica. Un tratamiento que pretende arreglar todo lo que le genera malestar al paciente tiene que ser, necesariamente, largo. Además, **los cambios se darán de forma lenta**, lo cual puede hacer que el paciente no tenga una percepción real de mejora y acabe abandonando la terapia, frustrado por no ver los cambios deseados.

En la misma línea que los autores previamente comentados, son otros muchos quienes señalan **la conveniencia de focalizar o centrar la labor terapéutica en una determinada área, síntoma o problema** del paciente, dándole la mayor prioridad durante el tratamiento. Es por ello que este tipo de terapia recibe el nombre de focal.

El psicoterapeuta, al inicio de la terapia, tiene la gran responsabilidad de decidir cuál es el foco que requiere de mayor prioridad, para que este sea debidamente abordado a lo largo del tratamiento. Sin embargo, es trabajo del tándem paciente-terapeuta aceptar y elaborar un plan terapéutico que pueda lograr la meta terapéutica originalmente planteada.

Duración y aplicación

Como su propio nombre viene a indicar, la terapia psicodinámica focal o breve presenta una duración corta. Aunque hay discrepancias entre profesionales, **lo más común es que no se superen las 25 sesiones**, aunque lo ideal sería que fueran un total de 14 sesiones en las que se llevará a cabo la terapia. La primera sesión constaría de la entrevista con el paciente, siendo de la segunda a la número 13 el tratamiento en sí y, la número 14, la sesión de cierre. Estas sesiones se realizarían una vez a la semana.

Esta terapia está muy recomendada para pacientes quienes están sufriendo algún tipo de malestar, pero que igualmente están funcionando correctamente tanto a nivel social como laboral/académico y en la vida en general. Sirve para hacer ver a la persona qué es lo que le ha llevado a tener una serie de síntomas y relacionarlos con su emocionalidad.

Así pues, esta terapia **no es posible aplicarla a trastornos graves de personalidad ni problemas psiquiátricos**. El motivo de ello es, básicamente, porque el objeto de la terapia psicodinámica focal es muy limitado y breve, algo que no es conveniente para el tratamiento de este tipo de trastornos, dado que pueden llegar a ser crónicos y requerir cambios muy profundos y extensos en la persona.

Si bien, existen varios estudios que han aplicado esta terapia en trastornos de la conducta alimentaria, como lo es la anorexia nerviosa. Mediante el uso de esta terapia, se puede resolver problemas concernientes a su relación con la comida, en especial aspectos relacionados con el control de las calorías.

También, y especialmente relacionado con su emocionalidad, **se trabaja en esta terapia breve aspectos como su sentimientos hacia como creen que las ven los demás**, infancia vivida y pensamientos a la hora de observarse en un espejo o ponerse ropa.

Requisitos para trabajar con ella

Para que se pueda llevar a cabo de la forma más eficiente posible la terapia psicodinámica focal, es necesario que tanto el paciente como el profesional cumplan una serie de requisitos. En caso de que no sea así, **será necesario plantearse otro tipos opciones terapéuticas o derivar a otro profesional**, como pueden ser un psiquiatra o médico de cabecera cuando pertoque.

Dentro de las características y requisitos que debería reunir el paciente para que se le pueda aplicar una terapia psicodinámica focal, es necesario que éste disponga de una buena consciencia de psicopatología, o de sufrimiento de un problema. También debe comprender que él tiene la responsabilidad y compromiso de la evolución de este problema en contexto de terapia. Es decir, depende de su grado de motivación y deseo de querer llegar a la resolución del problema.

El paciente debe disponer de un adecuado control de los impulsos, esperable para su edad y nivel educativo, que no sea ni excesivo ni tampoco escaso. También debe tener una adecuada tolerancia a la frustración, y manifestar un grado de ansiedad que se encuentre dentro de unos niveles que no desborden su conducta ni salud mental. En caso de que su ansiedad fuera demasiado alta, se recomienda aplicar una terapia más larga, y que se tome como centro varios aspectos de la persona, ya sean vivencias o rasgos de personalidad.

Por último, dentro de las características más convenientes que debe presentar el paciente para poder llevar a cabo esta terapia, están el **disponer de un nivel intelectual adecuado**, además de unas capacidades de simbolización y abstracción no patológicas. También es deseable que disponga de una autoestima ni demasiado disminuida ni tampoco excesiva.

De todas las características que el paciente debe presentar, se puede entender que este tipo de terapia es recomendable para pacientes con malestar moderado. Por ejemplo, un paciente con un trastorno tan grave como lo es la esquizofrenia o el trastorno bipolar no serían candidatos adecuados para ser sometidos a este tipo de terapia. Además de sufrir trastornos que les producen un alto grado de malestar, éstos deben abordarse junto con psicofarmacología.

Por el otro lado, para que la terapia pueda ser llevada de la forma más adecuada, **es necesario, claro está, que el terapeuta**

disponga de una serie de requisitos que le permitan llevar a cabo esta terapia. Entre ellos, está el haber sido paciente en una terapia psicoanalítica de larga duración. Con esto, el terapeuta podrá crecer como profesional, sabiendo diferenciar claramente entre su malestar del de los pacientes, y disponiendo un buen manejo de la contratransferencia.

Aunque el perfil del paciente más adecuado para esta terapia sea el de alguien que no está padeciendo un trastorno mental grave, esto no quiere decir que sea una terapia de fácil aplicación. El terapeuta debe disponer de mucha experiencia clínica en tratamientos psicodinámicos prolongados, que le servirán de base previa para poder aplicar la versión breve de estos mismos. Es recomendable que, al principio, se encuentre supervisado por otro profesional con mayor experiencia.

En cuanto actitudes más personales, **el profesional debe disponer de una buena observación detallista**, a la vez de ser organizado y saber elaborar una buena planificación de la terapia. Solo con la observación detallista del malestar del paciente se será capaz de detectar cuál es el aspecto del mismo que debe transformarse en el foco de la terapia. Junto a esto, debe disponer de una buena tolerancia a la frustración porque, lamentablemente, no siempre se puede arreglar todo el mundo interno del paciente.

Diferencias entre el psicoanálisis clásico y la terapia psicodinámica focal

Aunque dentro de la corriente psicoanalítica, la terapia psicodinámica focal se diferencia del psicoanálisis más clásico por varias razones. A continuación vemos las principales diferencias entre ambos tipos de terapias.

Dentro del psicoanálisis clásico, especialmente con relación a

las terapias de larga duración, se pretende realizar cambios profundos en la personalidad y grado de bienestar de la persona. En cambio, en la terapia psicodinámica focal, cuya duración es breve, se limita a cambios en aspectos modificables a corto plazo, que puedan suponer una mejora en el bienestar de la persona y que ésta pueda verlos al poco de iniciarse el tratamiento.

También, **ambos tipos de terapias se diferencian en cuanto a la cantidad de sesiones semanales.** El psicoanálisis clásico requiere la visita al diván unas tres o cuatro veces por semana, mientras que en el caso de la terapia focal solo es preciso hacerlo una vez.

El psicoanálisis más clásico opta por mantener una distancia prudencial con la familia del paciente, para evitar posibles interrupciones a lo largo de la terapia. En cambio, en la terapia psicodinámica focal se intenta tener el máximo contacto con el mundo social del paciente, siempre y cuando éste sea conveniente y facilite una mejora en cuanto al bienestar de la persona.

Fuente: psicologiaymente.