

¿Qué es el proceso terapéutico?

Cuando hablamos del proceso terapéutico hace referencia al conjunto de fases sucesivas implicadas en el tratamiento psicológico, que abarcan desde la primera consulta por parte del cliente hasta la finalización del tratamiento.

También tiene lugar entre el paciente y terapeuta. El proceso terapéutico comienza cuando una persona se presenta delante del terapeuta en busca de ayuda por un problema concreto que le ocasiona un trastorno o malestar. A partir de este primer contacto con el cliente comienza la relación terapéutica.

Toda información que se reúna ha de ser comprensiva al mismo tiempo que se ha de extraer desde perspectivas diferentes como son: conductual, social, médica, etc. Es decir, la información incluiría datos biográficos, familiares, de salud mental y física, así como en el nivel conductual y de pensamiento. Todo lo que ocurre a lo largo de la primera entrevista se debería reunir la mayor cantidad de información, es frecuente que para la evaluación se necesiten varias sesiones. Esto es consecuencia principalmente de las variables del cliente y del tipo de problema que tiene que contar. Es decir, si nos encontramos ante un cliente muy hablador, receloso o difícil de comprender, es necesario recurrir a aumentar el número de sesiones o hacerlas más largas, aunque esto no siempre es posible debido a que muchos clientes no soportan sesiones muy largas.

El propósito de la terapia es conseguir que los pacientes disfruten de una vida más feliz, Este proceso se da, fundamentalmente, en cuatro fases: evaluación, explicación del diagnóstico, tratamiento y finalización de la terapia.

Evaluación y orientación

Explicación de las hipó tesis diagnósticas

Tratamiento

Finalización de la terapia (conclusión y seguimiento)

Dentro del proceso terapéutico, la primera fase se dedicará a la evaluación que comienza en la primera entrevista y se continúa luego durante gran parte del mismo todo el tiempo de terapia.

Esta parte de la terapia puede ser una situación incómoda tanto para el profesional como para el cliente. Esto es normal, dado que, por el lado del paciente, implica conocer a alguien nuevo, abrirse a alguien que, aún sabiendo que es un profesional, no deja de ser un desconocido. Por el otro lado, esta situación tampoco es cómoda para el psicólogo, dado que implica decidir si puede tratar, o no, al paciente, o tendrá que derivarlo.

Cabe destacar que la primera impresión por parte del paciente puede determinar muchos aspectos de la psicoterapia. De hecho, la forma en cómo se dé la toma de contacto puede que se siga adelante con el proceso terapéutico o, en caso contrario, arruinarlo.

. Es en este punto, siempre y cuando la consciencia del paciente lo permita, que se decide sobre qué aspecto se va a trabajar a lo largo de la psicoterapia. Una vez que tenemos la información recogida, el análisis conductual y las hipo tesis explicativas, seleccionamos las áreas de intervención o, dicho de otro modo, las conductas a modificar.

Las dos fases anteriores están pensadas para asentar unos buenos cimientos para esta tercera fase, es decir, el tratamiento. Aquí es donde ocurrirá el progreso y la mejora del paciente, y es la parte fundamental de la psicoterapia, a la vez que la más difícil. Es durante esta fase que el profesional demostrará sus capacidades técnicas en el tratamiento de problemas psicológicos.

Puede ser que durante la fase del tratamiento pueden salir a la luz nuevos problemas, que requerirán reformular la conceptualización original del problema. También, con el descubrimiento de estas nuevas problemáticas, la efectividad del tratamiento puede ser mayor, dado que el terapeuta tendrá conocimiento de más fenómenos que han perjudicado la estabilidad mental del paciente.

Aunque ya estamos trabajando desde el primer momento, una vez resuelta la acogida es el momento de abordar en profundidad y de manera progresiva los aspectos que el paciente desea trabajar de sí mismo. Como en cualquiera de las otras etapas del camino, no hay una duración concreta para esta fase, pero es importante señalar que no podremos llevarla a cabo si previamente no hemos acogido bien. Si la terapia fuera una obra de teatro de cuatro actos, la fase de trabajo equivaldría al segundo y tercero, donde fructifican realmente los fenómenos más significativos del argumento. Así es como va tomando cuerpo, color y forma el cambio que el paciente está buscando.

BIBLIOGRAFIA

Rev. chil. neuro-psiquiatr. vol.51 no.1 Santiago mar. 2013.

Rober P. The therapist's self in dialogical family therapy: some ideas about not-knowing and the therapist's Inner Conversation. Family Process 2005

White M. El Enfoque Narrativo en la experiencia de los Terapeutas. Gedisa Editorial. Barcelona. 2002