

SUPERANDO LA RESISTENCIA

La Persona que sufre, La Psicoterapia Dinámica Intensiva a Corto Plazo (ISTDP), Los Tipos de intervenciones terapéuticas, y Las Partes de este Trabajo

He hecho este tratado para ayudar al Profesional de la Salud a comprender y trabajar con los grupos de pacientes psico-neuróticos y frágiles. Estas poblaciones son extremadamente comunes en nuestra sociedad y representan la gran mayoría de los pacientes resistentes al tratamiento en clínicas de salud mental y en una gran parte de los centros de atención primaria, que para trastornos con síntomas físicos y psicológicos toman crónicamente.

Por diversas razones, estas personas sufren de una manera crónica y van desplazándose por múltiples despachos de salud médica y mental, con un gran costo económico y humano para la sociedad. El sufrimiento a largo plazo está enmascarado por evaluaciones breves, procedimientos médicos y derivaciones, por lo que nadie, excepto el propio paciente y su familia, sabe sobre su sufrimiento crónico y angustiante. Puede terminar en la cárcel o en una institución o puede sufrir en silencio, durante toda su vida, en su propia cueva. Después de que estos pacientes experimentaron años de privación infantil y abuso en la niñez, el sistema a menudo recrea los esfuerzos de apego frustrado y aumenta sus cargas.

Finalmente, el paciente te ha sido referido a ti. Trae un montón de tristeza, síntomas y un espectro de mecanismos mediante los cuales se mantiene alejado de ti y se lastima a sí mismo. Puedes sentir el peso del sufrimiento del paciente mientras arrastra este equipaje a tu oficina. Pero ha tenido la suerte de conocerte, no le defraudes, aunque solo sea por unas pocas reuniones. Y comienza el proceso.

¿Cómo puedes proporcionarle una experiencia compasiva y correctiva para ayudarlo a eliminar parte de su carga? ¿Cómo puedes llegar a la persona que está debajo, a la persona que se supone que debe estar ante toda esta adversidad?

El trabajo de la psicoterapia dinámica intensiva a corto plazo (ISTDP) se centra en los principales ingredientes comunes de interés para la psicoterapia de hoy, incluido el uso de videos para mejorar la calidad, entre otros está un procedimiento de evaluación rápido, una reestructuración cognitiva según sea necesario, un compromiso emocional de alto grado y un enfoque del aquí y ahora. Además, este marco incluye procesos novedosos como monitorear las señales inconscientes en el cuerpo, el rápido manejo de las defensas, la experiencia somática de las emociones y la potente fuerza de curación: la alianza terapéutica inconsciente (Davanloo, 1987a). Estos factores comunes de psicoterapia, junto con componentes únicos, se entrelazan en una tela sin costuras

que te permite trabajar con una amplia gama de clientes. Alrededor de cuarenta estudios de investigación publicados muestran que la ISTDP puede ser altamente efectiva para la mayoría de los pacientes psiquiátricos con unos beneficios que persisten a largo plazo, comprobado en el seguimiento (Abbass, Town y Driessen 2012, 2013). Por lo tanto, es un tratamiento trans-diagnóstico, que probablemente afecte a regiones cerebrales que se sabe que son disfuncionales en diversas enfermedades mentales.

Presentaré y describiré diferentes tipos de intervención específicos, con diferentes efectos neurobiológicos y psicológicos. Se utilizan tipos de intervenciones tales como “refuerzo (bracing)” y “recapitulación (recapping)” para desarrollar capacidades del paciente, mientras que la clarificación, la confrontación y la colisión frontal (Head-on Collision) se utilizan para interrumpir, romper, los comportamientos defensivos. La intervención principal, la presión, se utiliza para llegar continuamente a la persona que se encuentra más allá de la resistencia, de su propia resistencia, y para alentar al máximo el compromiso y la participación en el tratamiento y en los esfuerzos de autocompasión. Estas intervenciones combinadas son una colección de herramientas que puedes utilizar para ayudar a los pacientes a desarrollar fuerza psíquica, ganar capacidad de relacionarse, soportar sentimientos difíciles y sacar los patrones históricos autodestructivos.

He dividido el libro en dos partes principales. La primera revisa una nueva metapsicología del inconsciente derivada de miles de estudios de casos y detalla los fundamentos teóricos y técnicos de este enfoque. La segunda parte se centra en la aplicación clínica de esta metapsicología. Esta parte comienza con el proceso inicial, incluida la evaluación psicodiagnóstica y avanza hacia el proceso de movilización y el trabajo con el inconsciente de pacientes de los dos espectros. El apéndice revisa el evidente estado actual de la psicoterapia psicodinámica a corto plazo y la psicoterapia dinámica intensiva a corto plazo.

Espero que este libro te dé apoyo en tu capacidad de cuidar y atender a las personas que tendrás el privilegio de conocer. También espero que sea para ti un reto de apoyo y refuerzo para dominar tu propio “yo” como un instrumento terapéutico.