

L'efecte curatiu de la paraula

La psicoteràpia en el tractament de trastorns mentals

Lluís Mauri. Psiquiatre i psicòleg.
 Coordinador de formació, docència i recerca del departament de salut mental
 Sant Pere Claver – Fundació

La psicoteràpia és una ciència relativament jove, tot i que la primera referència data del segle I. Fins al segle passat, aquesta disciplina no ha tingut una base científica sòlida. A dia d'avui, els resultats mostren com la psicoteràpia és un tractament molt efectiu en els trastorns mentals, a través de l'ús de la paraula.

La psicoteràpia és el tractament dels trastorns mentals a través de la paraula. Però no qualsevol paraula és curativa, darrera d'allò que la psicoterapeuta hi ha el saber de molts anys de formació i pràctica. La psicoteràpia es basa en el coneixement científic i el desenvolupament de teories i tècniques en què es basen els tractaments.

La psicoteràpia s'utilitza de forma eficaç per tractar tots els trastorns que cobreix la pràctica clínica, tant en nens i adolescents com en pacients adults. Es pot aplicar de forma individual o grupal, i com a tractament únic o complementant als tractaments farmacològics. En el nostre medi està reconeguda i forma part de la cartera de serveis que el Pla director de salut mental i addiccions del Departament de Salut ofereix a través de la xarxa pública de salut mental i addiccions.

En les darreres dècades s'ha treballat en el desenvolupament de tècniques per augmentar la durada de les psicoteràpies, focalitzant els problemes a tractar, delimitant clarament els objectius i estimulant la recerca de resultats i de procés. A l'actualitat hi ha més de 250 tipus de psicoteràpia catalogats, encara que els models més comuns són la psicoteràpia psicoanalítica, la teràpia cognitiu-conductual, les psicoteràpies humanistes-interpersonals i la teràpia sistèmica.

Actualment, gràcies a la investigació, tots els models mencionats han demostrat la seva eficàcia superior a la no intervenció. Una pregunta a fer-se és, com deia Kazdin (1986): Quina intervenció és més efectiva, i aplicada per qui, és més efectiva per a un pacient concret, amb quin problema específic, i en quina circumstància determinada?

Per exercir la psicoteràpia es requereix una formació molt especialitzada en centres acreditats, consistent en nombroses hores de formació teòrica, de pràctica amb pacients sota supervisió d'un expert. Per a treballar amb determinats models, cal de més a més un tractament psicoterapèutic del propi professional.

Quin és l'origen de la psicoteràpia?

La psicoteràpia va néixer com a ciència al darrer quart del segle XIX. Aquesta disciplina és relativament jove i en contínuament d'expansió.

Fins arribar al seu reconeixement com a ciència ha passat per nombrosos avatars en la seva història: exorcismes, ritus xamànics o diferents rituals verbals han estat pràctiques habituals des dels inicis de la humanitat per a expulsar el malestar físic o mental, en correspondència a la causa amb què s'hagi relacionat aquest malestar (dimonis, desordres de les passions, malefics, etc., segons el lloc i la època).

La primera referència escrita a la paraula psicoterapeusis s'atribueix al metge àrab Razés (865-925 d.E.), fundador del primer hospital amb un departament per a malalts mentals a Bagdad. El concepte no reapareix a la literatura científica fins a segles més tard, en què Frances Corbi va utilitzar el terme psicoterapèutic en un treball publicat el 1887 a la revista Contemporary Review, titulat Faith Healing and Fear Killing. En aquest article, l'autora criticava la consideració de les malalties mentals com a simples processos orgànics, defensant la introducció de procediments psicològics per a la seva curació.

"La primera referència a la psicoteràpia és: segle I, però no va néixer com a tècnica fins a finals del XIX"

Un segle abans, el 1769, Cullen havia designat el terme neurosi per a referir-se a les alteracions del sistema nerviós i els estudis dels teixits descartaven la presència de lesions orgàniques. La medicina de l'època va acabar reconeixent la importància psicològica de les neurosis, i va sorgir la necessitat d'implementar tractaments de tipus psicològic per a la seva curació.



Sigmund Freud va desenvolupar el que està considerat el primer mètode sistemàtic de psicoteràpia: la psicoanàlisi. El neuròleg austríac va desenvolupar models explicatius dels trastorns i de les causes de les malalties mentals entre ment conscient i inconscient, i fent de la consciència el seu objectiu terapèutic. D'aquí van sorgir les psicoteràpies psicoanalítiques (Ferenczi, Balint, Aichler) que suposaven algunes modificacions tècniques respecte al tractament psicoanalític original, i que permetien la seva aplicació a un major nombre de pacients.

En la dècada dels quaranta del segle passat van sorgir altres tipus de tractament psicològic: els que es basaven en la modificació de la conducta, la premissa dels quals era, partint de la teoria d'Skinner, que els trastorns mentals eren tractables mitjançant l'aprenentatge i que podien desaprendre's emprant mètodes de condicionament i reforç.

Dècades més tard, als 60 i 70 del segle passat, aquestes teories serien la base per al desenvolupament de les teràpies cognitiu-conductuals (Ellis, Beck), amb impacte significatiu en l'escena psicoterapèutica contemporània. En els 50 van sorgir també les psicoteràpies humanistes (Rogers, Maslow) com a tècniques promotores de l'autorealització, que eren la base per a derivar la psicoteràpia interpersonal (Klerman) i les actuals tècniques de counselling. També per aquesta època es van desenvolupar models sistèmics de psicoteràpia (Bateson, Haley), aplicant la teoria general de sistemes i la cibernètica com a marc conceptual i aplicació clínica, especialment en el camp de la teràpia familiar.

Llegeix més articles a **"la càpsula"**

Visita la web de **Sant Pere Claver - Fundació Sanitària**

C. Vila i Vilà, 16 08004 Barcelona | Tel. 93 442 39 03
info@spscalut.org | www.spscalut.org
