

## ¿Qué Es La Terapia Estratégica Breve?



La psicoterapia breve estratégica, es uno de los modelos sistémicos más efectivos en lo que atañe a la resolución de problemas. Esta terapia, no sólo contempla al individuo sino también el sistema de interacción y las reglas culturales. Abandona el concepto de "causalidad lineal" y se introduce el constructo de "**causalidad circular**", donde cada evento influye sobre otro evento y a su vez queda influenciado por este último, "**efecto de retroalimentación**". Además parte del presupuesto de que no existe una única realidad, la realidad varía según el punto de vista que escojamos para observarla. En esta terapia se utiliza un lenguaje persuasivo y se basa en *los principios de la teoría de la comunicación*

### ***¿Qué Diferencias Plantea En Relación A Otras Terapias Psicológicas?***

La mayoría de orientaciones psicológicas existentes se sustentan en base a unas teorías previas desarrolladas con el fin de dar una explicación sobre la conducta y naturaleza humana. La terapia breve estratégica ni formula ni defiende teorías al



respecto y es por ello que se aparta del concepto tradicional de teorías psiquiátricas y psicológicas basadas sobre los conceptos de **"normalidad"** y **"patología"** psíquica. En terapia estratégica se habla en términos de **"funcionalidad"** o **"disfuncionalidad"** del comportamiento de las personas y del modo en que se relacionan con su propia realidad.

En la terapia breve estratégica el diagnóstico se realiza en base al sistema perceptivo-reactivo de cada persona, ya que se entiende que cada persona tiene una percepción propia de la realidad que es en base a la cual cada persona se comporta. Podemos decir que según nuestra forma de percibir nosotros construimos nuestra propia realidad, nuestra propia forma de entender las cosas. Esta percepción tan particular se construye en base a lo que hemos ido experimentando y creyendo precedentemente. Por eso en terapia estratégica el tratamiento es realmente **"un traje a medida hecho para cada persona"**. *"...Las cosas son sólo lo que nosotros pensamos de ellas", " La realidad no es lo que nos sucede sino lo que hacemos con lo que nos sucede"*.

En la terapia breve estratégica las herramientas terapéuticas son el vehículo para que la persona experimente y sienta que se puede relacionar de forma distinta con su realidad y cambiar aquello que pretende. Este planteamiento es importante para entender el funcionamiento de la terapia. Lo que se pretende mediante la intervención estratégica es hacer sentir a la persona algo distinto con relación a la realidad que debe cambiar ya que este cambio de percepción es el que le va a permitir realizar el cambio deseado.

### ***¿Y Por Qué Es Tan Importante Hacer Sentir Algo Distinto Al Paciente?***

Porque sabemos que querer cambiar, en muchas ocasiones, no es suficiente para poder hacerlo. **"Saber qué hacer no significa saber hacerlo"**.

Cabe destacar también la importancia que tiene para la terapia breve estratégica el analizar las soluciones que la persona ha aplicado o está aplicando para resolver el problema y que no están funcionando, ya que estas no-soluciones

pueden llegar a convertirse en mantenedoras del problema o hasta agravarlo considerablemente. **"Si haces lo que siempre has hecho, obtendrás lo que siempre has obtenido"**. Por ello al bloquearlas o cambiarlas se puede interrumpir el círculo vicioso que alimenta la persistencia del problema. La superación de un problema requiere de la ruptura del sistema circular de retroacciones entre sujeto y realidad que mantiene la situación problemática." *Si quieres saber cómo funciona algo, intenta cambiar su funcionamiento"*.

