

Isabel Caro Gabalda

Hacia una práctica eficaz de las

PSICOTERAPIAS COGNITIVAS

Modelos y técnicas principales

biblioteca de psicología



DESCLÉE DE BROUWER

ISABEL CARO GABALDA

HACIA UNA PRÁCTICA EFICAZ DE LAS PSICOTERAPIAS COGNITIVAS

Modelos y técnicas principales

**BIBLIOTECA DE PSICOLOGÍA
DESCLÉE DE BROUWER**

Índice

Prólogo	I
Introducción	11

PARTE I

Introducción histórica y conceptual

1. Principales modelos y resultados	17
---	----

PARTE II

Evaluación, técnicas principales y formación de los terapeutas cognitivos

2. La evaluación de tipo racionalista	113
3. La evaluación de tipo constructivista	171
4. Técnicas cognitivas	211
5. Técnicas conductuales	265

6. Técnicas emocionales y experienciales	289
7. Técnicas lingüísticas y narrativas	313
8. La formación de los terapeutas cognitivos.	381
Bibliografía	413
Índice temático	443
Índice general	451

Prólogo

Estaba tranquilamente sentada intentando escribir este prólogo, cuando de repente oigo la voz de Freud en el televisor, mi primer pensamiento fue que se trataba de una alucinación auditiva, claro, me dije, tener que hablar de psicoterapia me ha llevado hasta el padre del psicoanálisis y estoy tan intensamente metida en el tema que hasta oigo su voz. Pero no, cuando volví mi cabeza hacia el televisor, lo vi y ya no creí que pudiera ser una alucinación visual, Freud aparecía en el televisor diciendo que «una persona sana era aquella capaz de amar y trabajar» como respuesta a un periodista y todo ello formaba parte de un anuncio no sé muy bien de qué. Mi primera reacción fue de perplejidad, no podía crear en qué había convertido al padre del psicoanálisis la sociedad contemporánea; pero sí era, casi casi el padre de la psicoterapia, uno de los primeros en poner de manifiesto la causación psicológica de los problemas mentales, el que estaba siendo utilizado por los publicistas para intentarnos vender algo. Me pregunte entonces ¿merece la pena hablar de psicoterapia, en una sociedad como ésta?

La lectura del libro de la Dra. Caro me dio la respuesta, no no, no hay que hablar de psicoterapia sino más bien de psicoterapias y ade-

más, no hay que hablar de modelos teóricos sino más bien de técnicas a utilizar para intentar aliviar el sufrimiento humano. No puedo dejar de recordar con nostalgia las polémicas teóricas entre psicoanalistas y conductistas, o entre conductismo y fenomenología no sólo acerca de la génesis de la conducta sino también acerca de la posibilidad de modificación o no, cada teoría tenía su epistemología, su metodología y, como no, su praxis, mientras los psicoanalistas recurrían a la historia pasada para resolver los problemas del presente, los conductistas miraban al presente y a sus circunstancias para solucionar los problemas del pasado, los fenomenólogos recurrían al aquí y ahora y miraban con perspectiva positiva hacia el futuro intentando que el sujeto se auto-realizase.

Que lejanas permanecen las psicoterapias actuales a todo aquello. En la actualidad hay más técnica y menos teoría. El psicoanálisis nos daba una imagen del hombre como alguien atormentado por sus deseos e impulsos internos, incapaz de satisfacerlos de una forma socialmente aceptable y condenado, por ello, a sufrir diferentes trastornos neuróticos. La motivación humana, la capacidad de lograr metas, el debate entre lo que quiero y lo que puedo hacer se convertía así en objeto de la psicoterapia, el ayudar a canalizar de una forma adecuada las metas, el darse cuenta «hacer consciente» los contenidos reprimidos en el inconsciente para así hacerse libre, llevaban al psicoanalista a analizar horas y horas de sesiones entre paciente y terapeuta para intentar encontrar el final de las represiones y la aparición de un yo nuevo, alejado de sus angustias y problemas. Finales del siglo XIX y comienzos del XX se pueden señalar como los años dorados de la psicoterapia psicoanalítica.

Sin embargo, después de la Segunda Guerra Mundial, el dominio intelectual del imperio americano intentó acabar no solo con la psicoterapia psicoanalítica sino también con el psicoanálisis, aunque sin éxito pues aún siguen estando vigentes hoy diversas formas de psicoterapias psicoanalíticas (véase en este mismo libro la terapia cognitivo-analítica de Ryle), aparecen así en escena las terapias conductistas, conductuales o terapia de conducta, que bajo un halo de psicología científica impregnó todas las estructuras psicológicas no

solo del continente americano sino también del continente europeo. A pesar de que Freud siempre había asegurado que su sistema era provisional y que intentaba dar una explicación científico-natural de la psicología humana, la mayor parte de los psicólogos se olvidaron de ello y bajo el pretexto de que el psicoanálisis no era científico vieron en el conductismo la tabla de salvación de todos sus males.

No es raro pues, que la década de los cincuenta y sesenta se viera presidida por diversas modalidades de terapia de conducta, desde la desensibilización sistemática hasta todos los programas de modificación de conducta que terminan admitiendo la existencia de un aprendizaje encubierto como en el caso de Joseph Cautela, o el modelado (aprendizaje observacional) de Albert Bandura. Pero a pesar de la pluralidad de técnicas, las terapias conductuales encerraban en sí mismas lo que se ha venido en llamar el modelo del hombre como rata; es decir, la negación de todo aquello que sonara a inobservable como era, en un principio, todo lo mental. La primacía de los principios metodológicos sobre la epistemología, de lo directamente observable sobre lo inferido, la causa eficiente sobre la causa final, el fisicalismo rabioso y el determinismo ambientalista llevaron al conductismo a plantear un organismo vacío que reaccionaba ante las demandas ambientales para ir construyendo una conducta determinada, el aprendizaje se convierte así en piedra angular de la psicología, la conducta anormal se considera una conducta aprendida y la psicoterapia se convierte en modificación de conducta; es decir, cambiando la conducta manifiesta de un sujeto se acabarán sus problemas y, para ello, es fundamental cambiar las contingencias de aprendizaje. De este modo, por ejemplo, para la desensibilización sistemática y, en general, para todas las técnicas de exposición, para acabar con la ansiedad basta con exponer al individuo a la situación o situaciones ansiógenas y lograr que no experimente ansiedad, para ello se crean unas condiciones de aprendizaje incompatibles con la ansiedad, como es, por ejemplo, la relajación, de este modo el enfermo re-aprende a no tener ansiedad en situaciones que anteriormente se la creaban.

En fin, mientras que las técnicas conductuales adquirían su zenit, comenzaba a abrirse camino una nueva terapia basada en la psicolo-

gía humanista, la *Terapia Centrada en el Cliente*, de Carl Rogers que se basa en una concepción fenomenológica y existencial del hombre. Es decir, en la concepción del ser humano como un todo organizado que tiene experiencias dentro de su campo fenoménico y que tiende a la autorrealización; esto implica que el ser humano tiende siempre a ser todo lo que quiere ser y que la patología aparece cuando se desvía de los medios adecuados para lograr su autorrealización, de tal forma que la psicoterapia tiene que ser, obligatoriamente, no-directiva y autorreflexiva pues es el propio paciente quien debe encontrar la forma de volver al camino adecuado para lograr las metas que se ha propuesto.

En los años 60 la Psicología sufre un cambio de paradigma, poco a poco el hombre-rata, el aprendiz de dar a las palancas, va convirtiéndose en un hombre capaz de competir y manipular un ordenador. La metáfora del ordenador entra con fuerza en psicología y el procesamiento de la información se convierte en la nueva visión del hombre. Ya no sólo tiene metas como mover palancas, ahora es capaz de almacenar lo aprendido y de seleccionar activamente la información que almacena. La memoria va sustituyendo, poco a poco, a las investigaciones sobre el aprendizaje. Sin embargo, el procesamiento de la información estuvo poco interesado en la conducta anormal, salvo algunos autores como Colby con su modelo de Paranoia artificial, de lo que se deduce que contribuyeron poco al campo de conocimiento de la psicoterapia, salvo que queramos ver en las terapias actuales basadas en la realidad virtual una continuación de ese proyecto, alguien debería estudiar esa conexión, si es que existe.

Sin embargo, la Psicología del Procesamiento de la Información, introdujo, de nuevo, en el campo de la psicología conceptos como mente, memoria, conocimiento, procesamiento de imágenes, etc. Lo que dio lugar, desde mi punto de vista, a que pronto cualquier psicólogo que hablara de pensamiento, de razonamiento, o de cualquier proceso psicológico interno, recibiera el nombre de cognitivo. Y esto dio lugar, al principio del fin de la psicoterapia, o si se quiere al comienzo del caos, porque a partir de este momento todas las psicoterapias, o casi todas, para no caer en una distorsión cognitiva, se

atribuyeron el nombre de cognitivas. Así, dos autores formados clínicamente en el psicoanálisis y, por tanto, con una visión racionalista y con un determinismo negativo del ser humano, Ellis y Beck, empezaron a denominar a sus respectivas técnicas terapéuticas cognitivas, quizás porque les faltaba formación psicológica tanto en el conductismo como en la psicología del procesamiento. Lo que quiero señalar es que, las dos psicoterapias cognitivas princeps, no se sustentan en ninguno de los modelos de hombre propuestos por la psicología, para ellos el ser humano no es un ser motivado ni un ser que aprende, ni que procesa información, ni que experimenta su medio ambiente, no, como mucho ellos mantienen una visión lega del ser humano, el hombre es alguien que está continuamente cometiendo errores, errores que no son de procesamiento, por mucho que se empeñe Beck, sino que están más emparentados con la teoría de los sesgos cognitivos o con la de las atribuciones causales que con cualquier otra cosa.

De hecho, esta visión cognitivista de la psicología es la que dio paso a las denominadas actualmente neurociencias cognitivas, que basándose en el concepto de procesamiento en paralelo de la información, cogieron al cerebro humano, en lugar del ordenador, como metáfora tal y como establece el conexionismo. Quizá también por todo esto podemos decir que la psicoterapia dejó de ser la aplicación de una teoría a una persona que padece, para convertirse en un conjunto de técnicas, sin modelo de ser humano en que sustentarse, que se aplican para intentar aliviar los problemas de los seres humanos.

Todo esto queda patente en el libro de Caro, el lector atento podrá percibir como la autora parte de una concepción muy amplia de lo que quiere decir cognitivo así como de la concepción que se plantea de ser humano para ser después tremendamente concreta y correcta en lo que son las técnicas específicas de cada terapia. También podrá apreciar el lector como mientras psicoanálisis, conductismo, humanismo y procesamiento de la información presentaban una visión del hombre, a veces contradictoria entre ellas, las psicoterapias cognitivas comparten, todas ellas la misma visión lega del hombre, a excepción quizá de la psicoterapia cognitiva-analítica de Ryle, que no ha perdido su raigambre psicoanalítica.

Mención especial merecen, a este respecto, las terapias constructivistas/constructivistas, sobre todo porque tienen detrás de sí todos los presupuestos sustentados por el posmodernismo de la época y, por ello, tienen justificada su imagen del hombre como narrador de historias, o como hacedor de sí mismo o como constructor social de su propia identidad. Detrás de todas ellas late un modelo dividido, saturado y desorganizado del Yo en busca de un autor (el terapeuta) que lo de-construya y re-construya al mismo tiempo. Por ello, sus técnicas no son técnicas en sí sino más bien derivaciones de sus presupuestos teóricos, tal y como ocurría en las antiguas psicoterapias. La profesora Caro ha sabido, con la maestría que le caracteriza hacer patente dichas diferencias.

En cualquier caso, y por el ya viejo conocimiento que tengo de la autora, espero que no termine convirtiéndose en un anuncio televisivo, como le sucedió al creador del psicoanálisis, por muchos y muy buenos que sean sus méritos.

Elena Ibáñez Guerra

Valencia, Navidades de 2010

Introducción

Con este volumen me gustaría actualizar el amplio campo de las psicoterapias cognitivas que siempre se ha caracterizado por su evolución y por intentar dar cabida a distintos enfoques de tratamiento.

Los objetivos, pues, de este texto se centran en exponer cuestiones relevantes, en mi opinión, sobre el campo de los tratamientos cognitivos con claras implicaciones para la formación o para la actualización de conocimientos dentro del modelo cognitivo. Así, desde mi punto de vista, un buen terapeuta cognitivo debería conocer distintas formas de práctica cognitiva, provenientes de diversos marcos epistemológicos, teóricos, etc. dentro del propio modelo.

Con esta pretensión he articulado este texto en dos partes. La primera parte (*Introducción Teórica y Conceptual*) está compuesta de un único y amplio capítulo (*Principales modelos y resultados*). Parte de una definición operativa sobre lo que supone practicar la terapia cognitiva en la actualidad, desde la que se van desgranando diversos modelos cognitivos, introduciendo al lector en la práctica cognitiva entendida en función de cuatro bloques principales: modelos de reestructuración cognitiva, modelos cognitivo-comportamentales, modelos “intermedios”, y modelos construccionistas. Así, en este capítulo,

se presentan los elementos principales de modelos tan diversos, como la terapia cognitiva de Beck o de Ellis o los modelos constructivistas, como la terapia postracionalista de Guidano. Se exponen, pues, modelos clásicos en terapia cognitiva, como los ya citados de Beck o Ellis, o la inoculación de estrés de Meichenbaum, junto a modelos más actuales como la terapia lingüística de evaluación, la terapia centrada en esquemas, la psicoterapia cognitivo narrativa o la terapia cognitiva basada en la conciencia plena (*mindfulness*).

Además, en este primer capítulo, se exponen cuestiones importantes para la formación de todo aquel practicante de la psicoterapia cognitiva, como las raíces históricas principales del modelo y se hacen referencias a la formación en psicoterapia cognitiva, o a la importancia de la conceptualización de casos. También es importante, siguiendo con la definición operativa propuesta, exponer la eficacia de los diversos modelos cognitivos que, aunque ofrece resultados diversos según los modelos estudiados, nos permite afirmar la importancia del campo cognitivo y su propuesta para el tratamiento de diversos trastornos y problemas. Termina esta primera parte con una revisión crítica del modelo, así como con una definición tentativa de lo que supone practicar la psicoterapia cognitiva.

La segunda parte (*Evaluación, Técnicas Principales y Formación de los Terapeutas Cognitivos*), sigue una intención decididamente integradora. Comienza con dos capítulos dedicados a la evaluación de tipo cognitivo en distintos enfoques, pero en dos grandes bloques. Podemos hablar de una evaluación de tipo racionalista (*Capítulo 2*) y de una evaluación de tipo constructivista (*Capítulo 3*). Así, en estos dos capítulos se recogen diversos tipos de procedimientos de evaluación, de diversos modelos. Desde los registros de pensamientos, o conductas, hasta la propuesta de evaluación dentro de perspectivas de tipo narrativo, mediante diarios o escritos terapéuticos.

En la práctica cognitiva disponemos de técnicas propiamente cognitivas, conductuales, emocionales y experienciales, así como lingüísticas y narrativas. Por ello, los siguientes capítulos se centran en estos tipos de técnicas. En el *Capítulo 4* se exponen las técnicas cognitivas, en el *Capítulo 5*, las técnicas conductuales, en el *Capítulo 6*, las técni-

cas emocionales y experienciales, y finalmente, en el *Capítulo 7*, las técnicas de tipo lingüístico y narrativo. Desde esta perspectiva integradora que estoy siguiendo conviven, dentro de cada capítulo, técnicas que provienen de marcos cognitivos muy diferentes entre sí, pero que pueden emplearse por cualquier clínico para centrarse en determinados aspectos del funcionamiento humano facilitando el cambio cognitivo entendido en un sentido amplio. Se presentan técnicas como el diálogo socrático o técnicas para cambiar esquemas, junto a técnicas lingüísticas como los dispositivos extensionales, junto a técnicas constructivistas como la técnica de la moviola y técnicas conductuales, como la programación de actividades. Lógicamente, por cuestiones de espacio, no he podido dar cabida a *todas* las técnicas cognitivas de las que disponemos en la actualidad, pero me gustaría pensar (y que el lector lo confirmara tras su lectura) que las aquí presentadas describen bien el extenso campo de los tratamientos cognitivos.

El texto termina con un capítulo (*Capítulo 8: Formación de los terapeutas cognitivos*) en donde planteo aquellos elementos que deben tenerse en cuenta a la hora de formar a futuros terapeutas cognitivos. En este capítulo se reflexiona sobre competencias de los terapeutas cognitivos y cuestiones referidas a la formación, que puede incluir o no, que el terapeuta se someta a terapia. Desde una perspectiva general se plantea una serie de recomendaciones que siguen los distintos tipos de terapias cognitivas sobre el importante campo de la relación terapéutica en donde la formación, conocimiento y sensibilidad del terapeuta se ponen en juego. Terminó el capítulo, y este texto, con una serie de reflexiones y comentarios, fruto de años formando a terapeutas cognitivos sobre lo que supone y sobre lo que no supone hacer psicoterapia cognitiva.

Para terminar esta Introducción me gustaría agradecer a la editorial Desclée De Brouwer su confianza en mí para sacar adelante este libro. Por último, agradezco a la Profesora Elena Ibáñez Guerra que prologue este texto. Los inicios de mi interés en el campo cognitivo se vieron refrendados, desde siempre, por su apoyo y ayuda. Como siempre le estoy en deuda.

Valencia, diciembre de 2010

I

Introducción histórica y conceptual

1 Principales modelos y resultados

Lo primero que hizo fue trazar una pista para la carrera, más o menos en círculo (“la forma exacta no importa demasiado”, dijo), y luego todo el grupo se fue situando por aquí y por allá. Nadie dio la salida con el consabido “¡A la una, a las dos y a las tres! ¡Ya!”, sino que cada uno empezó a correr cuando quiso, de forma que resultaba algo difícil saber cuándo iba a terminar la carrera. Sin embargo, después de haber estado corriendo como una media hora y estando todos ya bien secos, el Dodo exclamó súbitamente: “¡Se acabó la carrera!”, y todos se agruparon ansiosamente en su derredor, jadeando y preguntando a porfía: “Pero ¿quién, quién ha ganado?”.

No parecía que el Dodo pudiera contestar a esta pregunta sin entretenerse en muchas cavilaciones; y estuvo así durante mucho tiempo, con un dedo puesto sobre la frente (algo así como el Shakespeare que vemos en los retratos), mientras el resto aguardaba en silencio. Al fin, el Dodo sentenció: “¡*Todos* hemos ganado y todos recibiremos *sendos* premios!”.

Lewis Carroll, *Alicia en el país de las maravillas*