

John T. Blackledge



LA DEFUSIÓN COGNITIVA EN LA PRÁCTICA

Guía clínica para valorar, observar
y apoyar el cambio en tu cliente



biblioteca de psicología



DESCLÉE DE BROUWER

JOHN T. BLACKLEDGE

**LA DEFUSIÓN COGNITIVA
EN LA PRÁCTICA**

**Guía clínica para
valorar, observar y apoyar el cambio en tu cliente**

**BIBLIOTECA DE PSICOLOGÍA
Desclée De Brouwer**

Título de la edición original:
COGNITIVE DEFUSIÓN IN PRACTICE
A Clinician's Guide to Assessing, Observing
& Supporting Change in your Client
© 2015 John T. Blackledge, New Harbinger Publicationa, CA, USA

Traducción: Ramiro Álvarez Fernández

© EDITORIAL Desclée De Brouwer, S.A., 2018
Henao, 6 – 48009 Bilbao
www.edesclee.com
info@edesclee.com



EditorialDesclée



@EdDesclée

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley.

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos –www.cedro.org–), si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Printed in Spain
ISBN: 978-84-330-3007-8
Depósito Legal: BI-1499-2018
Impresión: Itxaropena, S.A. - Zarautz

**5 Recursos para los profesionales de la psicología
que trabajan con las emociones**

Descárgalo gratis en edesclee.info con el código:

5RECURSOS3007

Índice

Agradecimientos	11
Presentación	13
1. ¿Qué es la defusión cognitiva?	17
2. El papel de la defusión en la terapia de aceptación y compromiso	33
3. El papel de la defusión en la terapia cognitivo conductual basada en mindfulness y en otras terapias . .	55
4. Estableciendo las bases de la defusión	69
5. Presentación de la defusión en el tratamiento	79
6. Metáforas de defusión.	97
7. Cambiar los parámetros del lenguaje	123
8. Distanciarse de los pensamientos	151
9. Debilitar las reglas y narrativas verbales.	163

10. Valoración de la defusión cognitiva y sus efectos	183
Apéndice A. Cuestionario de fusión cognitiva	211
Apéndice B. Cuestionario de credibilidad de sentimientos y pensamientos de ansiedad (BAFT).	213
Referencias.	215
Índice de materias	225

Presentación

Este libro está dedicado a los psicoterapeutas interesados en entender y utilizar con eficacia la defusión cognitiva en terapia y, acaso, también en su propia vida. La defusión, un proceso mediante el cual se aprende a no tomarse demasiado en serio los propios pensamientos, desempeña un papel central en la terapia de aceptación y compromiso (ACT; Hayes, Strosahl y Wilson, 2011). Lo más probable es que estés leyendo este libro con el fin de desarrollar tu habilidad para utilizar la defusión en ese contexto. Pero la defusión no solo se relaciona con la ACT. El término se refiere a los procesos centrales de cualquier terapia basada en mindfulness y se puede utilizar en una amplia variedad de tratamientos diferentes. Por lo tanto, este libro no se va a limitar a describir cómo utilizar la defusión en ACT, sino cómo integrarla en otro tipo de psicoterapias.

Para muchos terapeutas las técnicas de defusión no son fáciles de utilizar al principio. Uno de los planteamientos esenciales de la defusión es la premisa de que las palabras no captan adecuadamente la realidad. Este principio contrasta con la creencia mantenida durante mucho tiempo de que hay una forma correcta y otra incorrecta de pensar sobre las cosas, que las palabras *pueden* captar las verdades absolutas y que podemos cambiar nuestros

pensamientos problemáticos para restablecer nuestra salud psíquica. Debido a tales supuestos puede resultar difícil saber de manera precisa cuándo o dónde es adecuada la defusión en una sesión de terapia o en cada momento del discurrir de nuestras vidas. Además, muchas técnicas de defusión pueden parecer extrañas o difíciles de utilizar, haciendo que resulte complicado integrarlas sin problemas en una sesión sin dar lugar a una situación que pueda desconcertar al cliente. Este libro te va a enseñar a presentar y utilizar la defusión de muchas formas que te resulten congruentes contigo mismo y con tus clientes.

La primera parte del libro (capítulos 1-4) describe la defusión, examina su puesto entre los otros cinco procesos esenciales de la ACT, ofrece razones para utilizar la defusión en tratamientos diferentes a la ACT y advierte de algunas precauciones necesarias para utilizar la defusión eficaz y adecuadamente en cualquier contexto terapéutico. La segunda mitad (capítulos 5-10) expone detalladamente cómo utilizar una amplia variedad de técnicas de defusión distintas con descripciones detalladas de dichas técnicas y ejemplos de diálogos que muestran la manera de referirse a ellas incluso con clientes que no son demasiado receptivos. Aprenderás distintas maneras de presentar la defusión por primera vez, sin problemas, a un cliente; cómo utilizar metáforas prácticas sobre defusión que te facilitarán a ti y a tus clientes la comprensión de los conceptos en los que se basa la defusión; cómo ayudar a tus clientes a que se distancien (se “defusionen”) de los pensamientos perturbadores rompiendo las reglas del lenguaje que llevan a que se tomen esos pensamientos al pie de la letra; y cómo aflojar la presión que las reglas y relatos problemáticos están ejerciendo sobre tus clientes. Este libro no solo va a describir cómo valorar y utilizar la defusión en ACT sino que también aborda el modo de integrarla en otro tipo de psicoterapias.

Las palabras son omnipresentes en nuestras vidas. Desempeñan un papel crítico a la hora de dar forma a cada detalle de cuanto hacemos, de cómo nos vemos a nosotros mismos y a nuestro

mundo y de cómo nos sentimos. La defusión nos enseña a distanciarnos de las palabras –y, de ese modo, de los pensamientos– que nos causan problemas; a tomarnos esas palabras y pensamientos con menos seriedad. Nos enseña a suavizar las aristas verbales de nuestros pensamientos que nos causan dolor y a utilizarlos como herramientas en lugar de ser nosotros los utilizados por ellos permitiéndonos, de esa manera, vivir una vida plena y significativa aun cuando nuestros pensamientos y nuestros sentimientos nos estén diciendo que no podemos hacerlo. Tengo la sincera esperanza de que este libro os ayudará a conseguir eso precisamente, tanto a ti como a tus clientes.

1 ¿Qué es la defusión cognitiva?

Casi todos suponemos que si tenemos pensamientos o sentimientos angustiosos o contraproducentes necesitamos, antes de nada, cambiar esos pensamientos y sentimientos para conseguir que nuestras vidas mejoren. Tenemos que “tener nuestros pensamientos bajo control”, “pensar de manera más realista”, “liberarnos de nuestras dudas” o “ser sensatos” para actuar de manera constructiva y avanzar. Tenemos que “sentirnos motivados” para levantarnos y seguir adelante o controlar nuestra ansiedad o tristeza si queremos comprometernos con el mundo y vivir una vida con sentido. Premisas semejantes constituyen la corriente ideológica principal en la mayoría de culturas e, incluso, son clave en la mayoría de tratamientos apoyados empíricamente. Casi todas las modalidades de terapia cognitiva utilizan ampliamente la reestructuración cognitiva, una estrategia basada en la premisa de que es necesario cambiar los pensamientos antes de que cambien las emociones y la conducta observable. Y si bien la terapia cognitivo conductual (CBT) mantiene esta premisa de manera explícita, también se puede decir que la mayoría de modalidades de psicoterapia adoptan, por su parte, alguna versión de ese mismo supuesto. ¿Cuánto tiempo te pasas en terapia intentando ayudar a tus clientes a que piensen de una forma distinta sobre sí mismos,

sobre su mundo, sobre sus problemas? ¿Hasta qué punto estás seguro de que tus clientes deben empezar a pensar de manera distinta sobre las cosas para que sus vidas mejoren?

Nadie puede decir que no estaría bien que nuestros pensamientos cambiaran para mejor, o que no sería todo más fácil si nuestros sentimientos se adecuaban a aquello que nos gustaría hacer. Todos hemos tenido la experiencia de estar molestos por algo y solo sentirnos mejor cuando tenemos una nueva perspectiva de la situación. Todos entendemos el valor de aprender a pensar de una manera más lógica y racional sobre nuestra vida y nuestro mundo. Pero puede que hayas observado que, a veces, los pensamientos lógicos y racionales no surgen fácilmente y que nuestros pensamientos problemáticos y angustiantes tienen tendencia a surgir y a asentarse de manera estable a pesar de nuestros esfuerzos por mantenerlos a raya. La reestructuración cognitiva –o, en un sentido más amplio, aprender a pensar más “adecuadamente” sobre los propios asuntos– parece ser un método viable para conseguir mejorar la conducta humana, pero no es el único camino. La defusión no resta valor a la utilidad de la lógica y la racionalidad pero ofrece métodos adicionales para tratar de manera constructiva con los pensamientos problemáticos y las emociones que se relacionan con ellos.

“Defusión” es una denominación relativamente nueva para un proceso muy viejo, un proceso que (como comentaremos en los capítulos 2 y 3) resulta central en la terapia de aceptación y compromiso (ACT; Hayes, Strosahl y Wilson, 2011) y en la tradición de la práctica mindfulness que data de hace más de dos mil años. El nombre original del proceso en ACT –“deliteralización” (Hayes, Strosahl y Wilson, 1999)– da una idea rápida de aquello a lo que se refiere “defusión cognitiva”. Por lo general, cuando tenemos pensamientos, sobre todo aquellos que tienen un carácter imperioso, los tomamos al pie de la letra. Suponemos que captan la realidad en toda su esencia, que describen de manera

perfecta (o casi perfecta) aquello que pretenden describir y que dictan la conducta y las emociones que se corresponden con ellos. Nos “fusionamos” con esos pensamientos, nos tragamos el anzuelo, el sedal y los plomos. Nos los creemos tan íntegramente y tan rápido que lo más probable es que ni siquiera nos demos cuenta de que, ante todo, son pensamientos; asumimos que son, sencillamente, una reflexión sobre la forma de ser de las cosas. “Defusionarse” de esos pensamientos implica tomárselos menos al pie de la letra, “deliteralizarlos” (Steven Hayes cambió el nombre “deliteralización” por “defusión cognitiva” porque “deliteralización” es más difícil de pronunciar; S. Hayes, comunicación personal, Abril 2004).

Este capítulo pretende brindarte una comprensión conceptual y experiencial básica de la defusión. La naturaleza “experiencial de la defusión requiere algún comentario antes de seguir adelante. Decir simplemente que “las palabras no captan la realidad” probablemente no te ayude a distanciarte de tus pensamientos más problemáticos; y, de hecho, podrías resistirte a las implicaciones que supone una pretensión tan sencilla pero de tan largo alcance. Necesitas *experimentar* de qué manera tus palabras (y pensamientos) son incapaces de captar toda la extensión y profundidad de la realidad; percibir de primera mano, momento a momento, las grietas y resquicios de la aparentemente inexpugnable muralla de palabras que tu mente levanta para ti. Verás *en vivo* la naturaleza experiencial de las técnicas de defusión a lo largo de este libro, pero empezaré en este capítulo para que aquellos para quienes la defusión sea algo novedoso, se puedan hacer una idea de su naturaleza. Para facilitar este objetivo, te animo encarecidamente a que saques partido de los recursos online que se mencionan en la sección “¿Cómo funciona la defusión cognitiva?” que se ofrece más adelante en este capítulo así como a que realices los breves ejercicios que se ofrecen también en los párrafos que siguen. Antes, sin embargo, hablemos un poco más sobre defusión.

En último término, las palabras no son más que sonidos o garabatos en un papel. Cualquiera que haya oído un idioma extranjero por primera vez, o que haya visto un texto escrito en caracteres de sánscrito, arábigos o de kanji (suponiendo que no sepa leer esas letras y caracteres) ha experimentado las palabras de esa manera. Algunas palabras, palabras que describen simplemente las propiedades físicas de las cosas, resultan bastante convincentes. Podemos estar bastante seguros, por ejemplo, de que cuando describimos una mesa como marrón, cuadrada y de madera, esas palabras se corresponden bastante bien con la realidad que están describiendo. Pero incluso ese tipo de palabras nos puede engañar haciéndonos pensar que entendemos perfectamente el objeto que están describiendo, que hemos captado su esencia. Una cosa es saber que una tabla es de madera y otra sentir realmente el grano y las distintas texturas de la madera o ver sus vetas y brillo. Una cosa es oír que es marrón pero otra es ver el matiz exacto de marrón y sus variaciones a lo largo de la superficie.

Las palabras que pretenden evaluar o juzgar el mérito o el valor de un objeto, persona o experiencia aún nos pueden confundir más haciéndonos creer que captan la verdadera esencia de aquello que evalúan. Tómate unos minutos para recordar uno de los mejores momentos de tu vida. Recuerda esa experiencia en concreto con todo el detalle que puedas. Recuerda las imágenes, los sonidos, dónde ocurrió, lo que estabas haciendo, lo que estabas sintiendo. Regresa a esos recuerdos y deja que se materialicen ante ti. Ahora imagina las palabras que elegirías para decirle a alguien, *exactamente*, cómo fue tu experiencia en aquel momento. ¿Captarían esas palabras la esencia total de la experiencia o se quedarían cortas? Luego, imagínate que un buen amigo tuyo te dice que alguien a quien acabas de conocer es una “mala” persona. Piensa lo rápidamente que esa palabra podría pasar a definir la esencia de esa persona, cómo podría cambiar drásticamente tu manera de relacionarte con ella, cómo podría

cambiar la manera en que tú interpretarías sus acciones. Y date cuenta, además, de lo global que resulta la palabra, cómo pretende caracterizar todo el conjunto y la historia de los actos de esa persona. Date cuenta de cómo el significado de la palabra depende de normas subjetivas que pueden variar de una persona a otra o, incluso, de una situación a otra. Date cuenta, en definitiva, de cómo esas cuatro letras de nada generan un concepto abstracto que transforma la manera en que vas a considerar y tratar a esa persona.

Hemos llegado a confiar tanto en las palabras que, muchas veces las tomamos como sustitutos completos de la experiencia, persona o cosa reales a las que se refieren. Si ves a un niño pequeño interactuando con un determinado objeto por primera vez, por ejemplo, verás que presta una gran atención a los detalles –qué color tiene, qué sensaciones produce, cómo sabe, cómo responde cuando se lo deja caer, etc.–. A los niños mayores, por lo general, les basta con aprender el nombre de un objeto nuevo, como si saber el nombre significara que entienden exactamente lo que es el objeto. Recuerda alguna conversación con un compañero o compañera en tareas de salud mental en la que ellos conceptualizaran un caso utilizando una teoría que tú no compartirías. Ellos podrían dar la impresión de que estaban seguros de haber explicado lo más esencial de cuanto había determinado la conducta de su cliente, aunque desde tu punto de vista parecería absurdo pensar que esas palabras pudieran captar realmente la experiencia del cliente. Muchas veces estamos cegados por nuestras palabras teóricas preferidas cuando describimos las causas y el contexto de la experiencia de un cliente. En cierta medida, nuestras palabras pueden describir adecuadamente la experiencia del cliente pero también pueden resultar insuficientes para expresar toda la extensión y profundidad de los factores que han llevado a esa persona a pensar, sentir y actuar del modo en que lo hace.