

UN MODELO INTEGRADOR DE PROCESO PARA LA PSICOPATOLOGIA Y LA PSICOTERAPIA

Arthur C. Bohart

California State University Dominguez Hills

Effective living involves the ability to respond effectively to the continuous flow of new information generated by one's interactions with specific situations. Generalized plans, schemas and constructs need to be continuously revised to accommodate the moment to moment shifts and changes that make up the flow of everyday life. The ability to respond in a productive mastery-oriented way to feedback indicating that one has encountered a problem or block is particularly important. Different therapies are different theories of how individuals fail to cope productively with problematic feedback. They also provide models of productive processing of such feedback. Pathology is more a matter of failing to learn from feedback than it is a matter of distortions or dysfunctional behavior per se. The self-self relationship is crucial to effective functioning. Learning how to have a productive relationship with oneself when encountering problems is the goal of therapy. Therapeutic change need not always be second order. Productive first order change consists of mining the implicit potential in core schemas or personality traits and evolving them in a functional way.

Mi interés por la integración en psicoterapia ha consistido en identificar factores comunes o convergentes en distintas terapias (Bohart, 1982; Bohart, 1990a; Bohart y Todd, 1988; Bohart y Wugalter, en prensa). En este artículo afirmo que se puede emplear una perspectiva que considere a la gente como si fuera un proceso continuo y cambiante para sistematizar y unificar nuestras intuiciones sobre la naturaleza de la psicopatología y la psicoterapia. En concreto, se da una convergencia entre diferentes perspectivas sobre la psicopatología en cuanto a la consideración de ésta como una cuestión de procesos disfuncionales de relación de uno consigo mismo. Las intervenciones procedentes de diferentes perspectivas se pueden organizar alrededor del tema de la facilitación de esta relación continua y funcional de uno consigo mismo. Este marco integrador es congruente con la visión emergente del ser humano como criatura activa, continua, con función de agente, interactiva y orientada al futuro (Andrews, 1991; Bandura, 1986; Cantor y Zirkel, 1990; Howard, 1991; Mahoney, 1991; Rychlak, 1988; Safran y Segal, 1990).

Ciertos aspectos o resonancias de esta visión emergente que propongo se pueden encontrar en las ideas de teóricos sistémicos como Paul Watzlawick (1990); de cognitivistas y neo-cognitivistas como Aaron Beck (Beck, Emery y Greenberg, 1985), Albert Ellis (Ellis y Harper, 1975), George Kelly (1955), Michael Mahoney (1991), Donald Meichenbaum (1985), Richard Wessler (Wessler y Hankin-Wessler, 1986), Vittorio Guidano (1987) y Jeremy Safran (Safran y Segal, 1990); de teóricos del aprendizaje social y sociocognitivistas como Albert Bandura (1986, 1989) y Walter Mischel (1984); psicodinámicos como Paul Wachtel (1977), Daniel Wile (1981) y los psicólogos del self (Stolorow, Bradchaft y Atwood, 1987); y teóricos hermenéuticos y contextualistas como Paul Ricoeur (Smith, 1988), Theodore Sarbin (1990), John Shotter (1989), Kenneth Gergen (1989) o Manuel Villegas (1991). También se puede encontrar en la obra de teóricos de la cibernética y el auto-control (Carver y Scheier, 1981), del enfoque de la auto-administración y la autorregulación (Curtis, en prensa; Kanfer y Gaelick, 1986) y de partidarios de una visión integradora basada en la auto-confirmación (Andrews, 1991). Las obras recientes sobre personalidad, que enfatizan la naturaleza propositiva y orientada hacia metas del ser humano en lugar del concepto más tradicional de rasgos globales, incluyen investigaciones sobre proyectos personales (Little, 1989), esfuerzo personal (Emmons, 1989), identidades posibles (Markus y Nurius, 1987) y tareas vitales (Cantor y Zirkel, 1990), así como sobre estrategias de afrontamiento (Norem, 1989). En cuanto a perspectivas más tradicionales, los enfoques humanista-existenciales han incluido siempre como parte integrante el foco en el proceso. Los recientes desarrollos de esta tradición en forma de psicoterapias “vivenciales” son especialmente compatibles con esta perspectiva integradora (Gendlin, 1984; Mahrer, 1989; Rice y Greenberg, 1990; Toukmanian, 1990).

PROCESO.

Quisiera considerar más ampliamente esta visión emergente del proceso antes de pasar a centrarme específicamente en cómo puede servir para sistematizar y organizar nuestras intuiciones sobre la psicoterapia. En primer lugar se considera al ser humano como un organismo agente, activo y en lucha (Bandura, 1986; De Shazer, 1985; Howard, 1986) y propositivo (Rychlak, 1988). Los seres humanos establecen metas y basan su conducta en sus construcciones de un futuro posible o anticipado (Feixas, 1990; Kelly, 1955). El futuro es más importante que el pasado en la determinación de la conducta presente (Markus y Nurius, 1987; Shline, 1988). El aprendizaje está al servicio del enfrentamiento con el futuro -sirve para refinar las herramientas con las que uno cuenta para enfrentarse a las contingencias que puedan emerger. En términos teóricos psicodinámicos el foco en el “deseo” (*wish*) más que en la “pulsión” (*drive*) resulta consistente con esta visión orientada al futuro (Westen, 1990).

No tendría sentido ser un agente si uno no pudiera responder al *feedback* de su

entorno y emplearlo para alterar sus planes, guiones (*scripts*) y mecanismos de afrontamiento. Por lo tanto la perspectiva del proceso lleva implícito el concepto de un organismo en continua interacción dialógica con su entorno. La conducta humana es fundamentalmente interactiva —fruto de variables individuales y situacionales del tipo “aquí y ahora”. Esto significa que hay aspectos socioculturales (Seligman, 1989; Shoter y Gergen, 1989; Triandis, 1989) y ecológicos (Hofball, 1989; Masterpasqua, 1989; Mirowsky y Ross, 1989) que resultan a la vez importantes para la conducta y la psicopatología.

Todo organismo viviente puede considerarse sumido en un diálogo continuo con su entorno. El ser humano está inmerso en un diálogo continuo consigo mismo. No se limita a responder a su entorno, sino que responde a sí mismo respondiendo a su entorno. Es esta capacidad la que le permite un funcionamiento inteligente, que consiste en la capacidad para apartarse del flujo de la experiencia, apreciar posibles discrepancias y “reprogramarse” a sí mismo para alcanzar una mejor relación dialógica con el mundo (Hofstader, 1979).

El organismo activo crea su propio feedback y, por tanto, conoce el mundo a partir de sus propias acciones (Gibson, 1979). En consecuencia, el ser humano es un participante activo en la construcción de su propia realidad (Feixas, 1990; Kelly, 1955; Mahoney, 1991; Watzlawick, 1984, 1990). Estas construcciones se dan, primero, por vía del tipo de información a la que se atiende; segundo, por cómo se categoriza y organiza ésta; tercero, por cómo se valora y barema y, cuarto, por qué tipo de conexiones y vínculos causales se construyen entre los diferentes aspectos del mundo que se percibe.

El conocimiento emerge de un intento activo de salir al encuentro del mundo y enfrentarse a él. Es, en cierto sentido, acción (Greenberg y Safran, 1987; Mahoney, 1991). Para la auténtica persona viva, las ideas han de juzgarse más en cuanto a su utilidad o, empleando el término de Mahoney (1991), viabilidad, que de su veracidad o exactitud en sentido abstracto. Si consideramos al ser humano como alguien que construye mapas que le ayuden a navegar por el mundo, entonces la clave está en lo útil que le resulta el mapa en términos de las metas y propósitos de la persona, y no en la verdad objetiva.

Lo anterior lleva también implícita la idea de la multiplicidad de la realidad. La idea de que la realidad es algo múltiple es un rasgo de comunalidad entre muchos enfoques como los de Mahoney (1991), Watzlawick (1984, 1990), Carl Rogers (1980) y los teóricos del constructivismo social (Aanstoos, 1990; Shoter y Gergen, 1989). El interés de los últimos tiempos por la narrativa (Howard, 1991; McAdams, 1989; Sarbin, 1990; Shoter y Gergen, 1989; Smith, 1989) también resulta compatible. Se considera al ser humano viviendo en términos de verdades narrativas en lugar de literales u objetivas. La terapia se convierte en una “re-narración” de la vida de la persona (Polster, 1987; Spence, 1982; White y Epston, 1990).

PSICOPATOLOGIA Y PSICOTERAPIA.

Tomando lo anterior a modo de marco amplio de referencia quisiera emplear el concepto de proceso para organizar e integrar nuestras intuiciones sobre la psicopatología y la psicoterapia. Esquemataré brevemente un modelo de proceso que integra ideas cognitivas, del aprendizaje social, humanistas, sistémicas y psicodinámicas. Si bien incluye conceptos psicodinámicos, debo mencionar que utilizar un marco de proceso significa que éstos se traducen de un lenguaje centrado en estructuras a otro centrado en procesos. Por ejemplo, las defensas no se ven como “estructuras” ubicadas en la persona, sino como estrategias que emplea la gente en determinados momentos. Las personas utilizan formas defensivas de enfrentarse a información amenazadora cuando las necesitan, pero no tienen estructuras defensivas construidas en el interior de su personalidad a modo de pequeños muros o fortificaciones.

Básicamente, el modelo asume que los problemas psicológicos se dan en relación a rupturas o interrupciones en la corriente de la vida del sujeto. Estas interrupciones pueden consistir en encuentros con frustraciones, fracasos, bloqueos, o experiencias disfóricas. Los problemas psicológicos no se encuentran “en” el individuo, sino que se producen en la intersección entre éste y su situación vital (Gendlin, 1968).

El bloqueo, el fracaso, la frustración o la experiencia disfórica son problemas vitales. Los problemas psicológicos se dan como reacción a la existencia de tales problemas vitales. Son el resultado de los intentos de eliminar, evitar, o enfrentarse al bloqueo o interrupción. Sin embargo, en lugar de emplear formas de salir al encuentro del bloqueo productivas y orientadas al dominio, los individuos emplean ciertas estrategias disfuncionales de solución de problemas. Las distintas teorías de la terapia son modelos diferentes de cómo los individuos se relacionan disfuncionalmente consigo mismos y con sus problemas en esos momentos.

La meta última de la terapia consiste en potenciar una forma “orientada al dominio” de enfrentarse a los bloqueos, a los sentimientos dolorosos o disfóricos, a las frustraciones o a los fracasos que se dan como parte de la vida. El problema no consiste en qué distorsiones de la realidad o qué pensamientos disfuncionales se hallan presentes. Ni tampoco en qué conductas disfuncionales se emplean. Todo ser humano “distorsiona” periódicamente la realidad, y en ocasiones emplea estrategias de afrontamiento que no encajan adecuadamente con la situación. Sin embargo, la mayoría de las veces es capaz de emplear el feedback procedente de sus encuentros fallidos con la situación problemática para forjar productivamente alianzas con la vida que funcionen mejor. Los problemas psicológicos radican precisamente en aquellas situaciones en las que el individuo parece ser incapaz de aprender del feedback. Así, los problemas no radican en qué piensan los individuos de las situaciones, sino en cómo se relacionan y procesan la información de que sus interacciones con la situación no van bien. Estos problemas de procesamiento

radican primordialmente en cómo el individuo se relaciona y dialoga consigo mismo cuando se encuentra ante problemas vitales.

La vida es cuestión de decisiones concretas constantes. Por tanto, la persona de funcionamiento cabal “vive en el aquí y ahora”. Cuando un individuo se encuentra ante una situación presente, aporta sus experiencias pasadas a ésta. Esta experiencia se da en forma de imágenes y prototipos, reglas, modelos causales, heurísticos, y estrategias de acción. Cuando funciona más cabalmente en términos de su capacidad, el individuo emplea este aprendizaje previo para explorar la nueva situación y aprender de ella. Este aprendizaje se da constantemente. Puede que intente algo, basándose en su aprendizaje previo, pero reciba feedback en el sentido de que lo que sucede no encaja con su aprendizaje pasado. O puede que encaje por un período de tiempo pero que, más adelante en este encuentro con la situación, se dé un nuevo feedback indicador de que está pasando algo nuevo. El individuo ha de ser capaz de procesar este feedback y ajustarse en ese momento a los cambios en los parámetros y patrones de la situación.

Es más, la persona de funcionamiento cabal emplea el feedback para explorar sus propios constructos, planes y metas a largo plazo y valores; para revisarlos si fuera necesario. Sugiero que es a esta capacidad de aprender del feedback a lo que se dirigen todas las terapias. Si bien el individuo puede tener metas a largo plazo, creencias y valores que guíen su vida, la vida en sí es cuestión de prestar atención a aspectos concretos, y tomar decisiones instantáneas en situaciones específicas. Consideremos la metáfora de las “fronteras”. El concepto de frontera se acentúa en la teoría de las relaciones objetales (Hamilton, 1988) y en la de los sistemas familiares (Constantine, 1986). Tener buenas “fronteras” entre uno mismo y los demás se considera un aspecto del buen funcionamiento. Esto suena como si una frontera fuese algo que uno “tiene”, es decir, un aspecto permanente de la estructura del self. Si uno “tiene” buenas fronteras se supone que las lleva consigo donde quiera que va.

Sin embargo, desde una perspectiva de proceso uno no “tiene” fronteras. Cuando decimos que alguien tiene buenas fronteras, lo que en realidad estamos diciendo es que es capaz de percibir la naturaleza variable de lo que se requiere para que se dé un buen “encaje” entre el self y la situación en un momento dado. Las fronteras varían de situación en situación y de momento a momento. Un acto (una caricia tal vez) que puede consistir una violación de fronteras a primera hora de la noche durante una cita, puede convertirse en una forma de comunicación afectiva y tierna más adelante durante la misma cita. Las fronteras en la psicoterapia son diferentes de las que separan a padres e hijos. Las fronteras entre padres e hijos son diferentes de las que hay entre amantes. Las fronteras entre padres e hijos, igual que las que se dan entre amantes, varían de un momento a otro. Lo que en un momento puede resultar una intrusión se puede agradecer en otro. Lo que en un momento resulta distante puede resultar demasiado íntimo en otro.

Por lo tanto, cuando decimos que alguien “tiene buenas fronteras”, lo que queremos decir es que muestra aptitud en una habilidad de proceso: discernir qué se requiere para un buen encaje en el momento. Más aun, esta habilidad es la capacidad para aprovechar el feedback y hacer ajustes creativos sobre la marcha, dado que todo el mundo puede percibir mal una frontera en un momento. La pregunta es ¿puede uno hacer los ajustes?

Si bien un individuo puede emplear reglas y guías para determinar cuál es la frontera óptima en cada situación concreta, las reglas y guías resultan demasiado generales para poder enfrentarse a los cambios y variaciones que conforman los encuentros reales (aunque pueden definir los “límites exteriores” de lo que resulta aceptable). El individuo ha de ser capaz de aprovechar el feedback en el momento -de poder modificar y ajustar sus reglas flexiblemente para hacerlas encajar con el caso concreto e, incluso, en ocasiones, de abandonarlas por completo. Esto quiere decir que el individuo puede cometer errores al juzgar las fronteras en una situación dada (por ejemplo consolando a un niño que quiere que le dejen en paz), pero es capaz de emplear la información obtenida a partir de sus errores para adaptarse flexiblemente. En esto consiste la sensibilidad (Gendlin, 1968).

La capacidad para sacar provecho del feedback es también lo que permite al individuo modificar productivamente sus constructos duraderos, planes a largo plazo, metas y valores. Así, esta habilidad resulta crucial tanto para el funcionamiento instantáneo como para el establecimiento de los planes a largo plazo y para la organización de la corriente vital.

Por lo tanto, creo que la meta de todas las terapias es llevar al cliente a un punto en el que funcione más como un proceso (Bohart, 1990b). En este sentido, de cara a “vivir en el aquí y ahora”, las terapias humanistas intentan liberar al individuo de la aplicación rígida e intransigente de normas generalizadas aprendidas de la cultura. Los terapeutas racional-emotivos intentan liberarlo de la aplicación rígida de “deberías”. Los terapeutas cognitivos intentan liberarlo de la aplicación de reglas o inferencias rígidas. La meta del psicoanálisis es ayudar a la persona a aprender de las sombras del pasado que contaminan el presente. Uno no puede actuar inteligentemente si no puede discernir qué hay de nuevo y distinto en la situación presente respecto a otras situaciones anteriores.

Por lo tanto, en la mayoría de casos se puede decir que la psicopatología resulta críticamente concomitante con la incapacidad para aprender del feedback. La cuestión, entonces, no resulta ser la de porqué la gente percibe mal, sino la de porqué es incapaz de darse cuenta de lo que está percibiendo mal y corregirlo.

ENFOQUE PRODUCTIVO DE TAREA.

Por lo tanto, la psicopatología implica la incapacidad para adoptar un enfoque productivo de tarea cuando nos enfrentamos al feedback problemático. Hay un cuerpo de investigación creciente y convergente respecto a qué es un enfoque

productivo de tarea (Bandura, 1986; Czikszenmihalyi, 1990; Dweck y Leggett, 1988; Sternberg y Kolligian, 1990; Wicklund, 1986). Emplearé la obra de Dweck y Leggett (1988) como ejemplo. Dweck y Leggett estudiaron dos grupos de niños: unos que adoptaban una orientación de indefensión ante las tareas y otros que adoptaban una orientación de dominio. Los niños con la orientación de indefensión se desenvolvían bien en sus tareas mientras tenían éxito. Sin embargo, cuando empezaban a fracasar empezaban a mostrar conductas disfuncionales. Algunos persistían en repetir la misma estrategia disfuncional, mientras que otros abandonaban la tarea. Muchos mostraban cogniciones irrelevantes para la tarea, especialmente de naturaleza defensiva y racionalizadora. Dweck y Leggett concluyeron que estos niños se volvían disfuncionales porque se centraban en el resultado de la tarea en lugar de en el proceso. Su atención se centraba en si habían tenido éxito o habían fracasado, en lugar de en el proceso de aprendizaje y adquisición de dominio.

Por el contrario los niños orientados al dominio obtenían resultados diferentes al enfrentarse al fracaso. Era más probable que persistieran en la tarea. Sin embargo también era más probable que exploraran y pusieran en práctica nuevas opciones. Cuando fracasaban, aceptaban el fracaso como información útil para la génesis de nuevos intentos de adquirir dominio. En otras palabras, eran capaces de “mantenerse” productivamente en contacto con el problema, incluyendo las experiencias de fracaso y desánimo. Su enfoque se centraba más en el proceso de dominio que en el éxito o fracaso producto o resultado de él.

Este tema general también se encuentra en la obra de Sternberg y Kolligian (1990) sobre competencia. También es una parte clave del trabajo de Csikszenmihalyi (1990) sobre flujo (*flow*). Esta investigación sugiere que la forma en la que uno se relaciona con el fracaso resulta crucial.

Los sentimientos de indefensión (Dweck y Leggett, 1988) y las percepciones de baja autoeficacia (Bandura, 1986) juegan un papel crucial en la determinación de si el individuo adopta o no un enfoque productivo de tarea hacia sus problemas. Las percepciones de autoeficacia elevada correlacionan con un enfoque productivo de las tareas y con la capacidad de hacer frente al feedback indicador de un fracaso. Los sentimientos de baja eficacia correlacionan con conductas defensivas y evitativas, así como con una atención improductiva dirigida hacia uno mismo (Bandura, 1986; Wicklund, 1986), y con la tendencia a hacer atribuciones globales de rasgos disfuncionales a uno mismo o a la situación (Buss, 1980; Wicklund, 1986).

En resumen, adoptar un enfoque orientado al dominio de los problemas incluye mantenerse en la situación problemática en lugar de evitarla, relacionarse constructivamente con el feedback indicador de desánimo y fracaso, alterar flexiblemente las estrategias de adquisición de dominio en lugar de insistir rígidamente en la misma estrategia disfuncional y mantener pensamientos relevantes para la tarea en lugar de caer en formas de pensamiento defensivas y autoprotectoras.

HABILIDADES DE PROCESAMIENTO FOMENTADAS POR LAS DIFERENTES TERAPIAS.

Las distintas terapias también aportan modelos de cómo relacionarse productivamente con el feedback problemático, la frustración, el fracaso y las emociones disfóricas. Todas las terapias fomentan que se preste atención a aspectos descuidados del campo de información (Greenberg y Safran, 1981). Tanto para las terapias psicodinámicas como para las humanistas, el funcionamiento cabal y el dominio eficaz dependen de la asequibilidad de un conjunto de información interna que se había descuidado con anterioridad.

La razón que subyace a esta negligencia varía. Según la terapia centrada en el cliente, la información olvidada consiste en significados sentidos (Gendlin, 1984) y emociones (Greenberg y Safran, 1987). Se ve descuidada básicamente porque el individuo no ha aprendido a prestarle atención productivamente (Gendlin, 1964). En realidad, el individuo puede haber aprendido de padres y maestros que la información emocional sentida es poco fiable y que uno debe dejarla al margen para funcionar racionalmente.

Para muchas teorías psicodinámicas la información interna marginada consiste en recuerdos inconscientes y conexiones de significado que, si se volviesen conscientes, causarían dolor emocional y/o amenazas a la integridad del sistema del self. La teoría psicodinámica asume que el ser humano tiene una “tendencia básica” a evitar las emociones dolorosas (Strupp y Binder, 1984).

También se pueden encontrar ideas en la misma línea en las teorías e investigaciones de la psicología social que enfatizan la necesidad del individuo de proteger y mantener su autoimagen y su autoestima (Andrews, 1991; Miller y Porter, 1988; Taylor y Brown, 1988). Mahoney (1991) ha afirmado que los individuos evitan el cambio debido a su necesidad de mantener y proteger la continuidad personal y la integridad sistémica.

En cualquier caso, una de las habilidades de procesamiento que las terapias fomentan y apoyan es la de ayudar al individuo a aprender a procesar y prestar atención a ciertos tipos de información que antes evitaba. En la teoría humanista, esto incluye aprender a escuchar, mantenerse en contacto con los sentimientos y prestarles atención (Bohart, 1991). En la teoría psicodinámica consiste en aprender a tolerar la ambivalencia y la ambigüedad y a relacionarse con uno mismo mediante un sano escepticismo (Applebaum, 1976). También incluye aprender a escuchar información de tipo ilógico, tal como la procedente de los sueños y del flujo de conciencia, y a buscar otras capas de significados relacionados (Applebaum, 1976).

No se puede dominar un área problemática si no se es capaz de “mantenerse en contacto” con la información dolorosa, amenazante o disfórica asociada a ella. Se han empleado varios términos para referirse a esto: “ser el sentimiento”, “dejar que el sentimiento sea”, “hacerse amigo del sentimiento” y “aceptarse uno mismo y aceptar los propios sentimientos”.

Mantenerse en contacto con los sentimientos disfóricos significa aprender a enfocarlos de forma productiva. No significa regodearse o dejarse llevar por ellos, como si “ser” la propia depresión la aliviara mágicamente (Gendlin, 1964). La capacidad de mantenerse en contacto con un sentimiento significa descentrarse (Safran y Safran, 1990) y separarse de él (Bohart, 1983) lo bastante como para que, mientras se sigue vivenciando por completo, la atención quede libre para enfocar todos los aspectos del complejo que lo forma. En lugar de sobreenfocar sus aspectos amenazadores, uno aprende a sentir el sentimiento ya la vez adoptar una perspectiva más amplia (Gendlin, 1982). Sospecho que el empleo del reencuadre en la depresión (Dowd y Milne, 1986; Yapko, 1988) funciona al aportar al cliente un marco de referencia en el que se le permite “tener” el sentimiento a la vez que su atención queda libre para responder también a información que fomenta el crecimiento.

Por cierto, yo no creo que el ser humano muestre una tendencia ubicua a evitar la información dolorosa o amenazadora. Por el contrario, creo que es capaz de soportar niveles elevados de dolor y privación (ver también While, 1981). Los individuos suelen permanecer firmes y resistir circunstancias altamente dolorosas desde un punto de vista emocional (y a veces físico). Es más, a veces participan en lo contrario justo de la negación, prestando especial atención a la información dolorosa, disfórica y amenazadora. Desde luego, tales individuos no viven en un mundo de negación idílica.

Quisiera sugerir que el ser humano sólo evita la información dolorosa cuando no ve ninguna forma efectiva de enfrentarse a lo que le está causando el dolor. En otras palabras, evita el dolor y, en el proceso, niega la información dolorosa cuando no sabe cómo alterar productivamente las circunstancias para eliminar sus causas. Esto puede ser debido a la falta de habilidades y recursos de enfrentamiento (Hofball, 1989) o a que no ve ninguna forma productiva de enfrentarse al dolor como consecuencia de sus circunstancias vitales. Por ejemplo, algunos individuos mantienen vínculos matrimoniales que les causan dolor porque lo creen su deber. Para ellos, dado que su deber es mantener el vínculo, enfocar los aspectos dolorosos del matrimonio parece inútil y contraproducente.

Hay otros aspectos de la información pasada por alto, además de los que resultan dolorosos, en los que los clientes deben aprender a centrarse. Las terapias cognitivas asumen que los individuos no llevan a cabo productivamente una búsqueda intensa y cuidadosa de los datos de sus experiencias, y por lo tanto ignoran información que podría contradecir sus generalizaciones cognitivas disfuncionales. Las terapias conductuales asumen que el individuo ha de prestar una atención muy especial a las contingencias situación-conducta de cara a dominar productivamente los aspectos problemáticos de la vida. Las terapias estratégicas asumen que los individuos se centran excesivamente en lo que está funcionando mal, y pasan por alto información potencialmente positiva y correctiva (O’Hanlon y Weiner-Davis, 1989). La terapia Gestalt (Van de Riet, Korb y Gorrell, 1980) intenta incrementar

la capacidad del cliente para centrarse en la información externa inmediata del aquí y ahora, así como en la interna. Los enfoques orientales (Tart, 1986) emplean ejercicios para “ralentizar” la conducta, de forma que el individuo pueda prestar atención a su proceso de construcción y reacción. En cierto sentido se puede decir que todos los enfoques terapéuticos funcionan “ralentizando” o “desautomatizando” tales procesos (Toukmanian, 1990).

Una segunda habilidad de procesamiento relacionada directamente con prestar atención a la información ignorada es el hecho de que las terapias intentan apartar a los clientes de las abstracciones. Todas las terapias, virtualmente, asumen que la patología es una cuestión de reaccionar a las situaciones en términos de abstracciones o generalizaciones mal evaluadas, o de asimilar información discrepante a categorías abstractas inmutables. Para las terapias cognitivas, contrarrestar este hecho supone aprender a quedarse al nivel de las descripciones conductuales, en lugar de pasar de conductas a atribuciones globales de rasgos (Abramson, Metalski y Alloy, 1988; Becket al., 1979; Janoff-Biulman, 1979).

En general, las terapias intentan que los clientes se centren más en los “datos” reales de la experiencia vivida. Una comunalidad que une a la mayoría de terapias es su empleo de un componente vivencial para facilitar el cambio (Bohart, 1990b; Bohart y Wugalter, en prensa). Las terapias cognitivas animan a los clientes a que contrasten sus abstracciones frente a experiencias concretas. Las terapias humanistas intentan que el cliente preste atención al flujo inmediato de su experiencia presente. Las terapias psicodinámicas dirigen la atención de los clientes a las experiencias infantiles subyacentes a sus abstracciones.

Quisiera enfatizar, desde una perspectiva de proceso, que lo que se fomenta es el aprendizaje de un proceso dialógico de contraste de las abstracciones frente a experiencias concretas. La experiencia en sí misma está imbuida de un “andamiaje” abstracto (Mahoney, 1991). Sin embargo, es mediante ese proceso de comparar las abstracciones con variaciones sutiles de la experiencia real como éstas pueden llegar a ser modificadas (Greenberg y Johnson, 1988). Así, todas las terapias fomentan que se preste atención al “contenido” concreto e inmediato de la vida cotidiana (Polster, 1987).

Una tercera habilidad de procesamiento importante transmitida por las terapias es la de contrastar hipótesis. Implica la idea de aprender cómo relacionarse con los constructos personales a modo de hipótesis (Kelly, 1955), más que como hechos fijos e inmutables. Carl Rogers (1961) advirtió que la gente de funcionamiento cabal adopta sus constructos de forma tentativa. Los terapeutas cognitivos (Becket al., 1979) enseñan explícitamente formas de contraste de hipótesis.

Desarrollar una actitud de contraste de hipótesis consiste, en parte, en aprender a explorar la experiencia. Cuando comentan sus problemas, algunos clientes se centran casi exclusivamente en sus aspectos externos, y muchas terapias han enfatizado la necesidad de que “acepten la responsabilidad” de ellos. En la

Experiencing Scale (Mathieu-Coughlan y Klein, 1984) el mayor cambio de una forma disfuncional de explorar los problemas a otra funcional es el paso de un foco externo a uno interno.

Sin embargo, explorar los aspectos externos de la situación puede resultar crucial para la resolución del problema (Rice y Saperia, 1984). Un sentido correcto y distintivo de las circunstancias propias puede ser sumamente importante de cara a desarrollar formas de acomodación o dominio. El foco externo de un cliente no debe verse automáticamente como algo a evitar. Lo importante es que los clientes exploren tanto los aspectos externos como los internos (Rice y Saperia, 1984). Un foco interno de exploración es importante no sólo porque uno debe “aceptar su responsabilidad”, sino porque ha de ser capaz de explorar todas las facetas de un problema de cara a poder enfrentarse de forma productiva con él. Ello incluye el papel que juegan las propias reacciones ante el problema.

Otra parte importante del desarrollo de una actitud de contraste de hipótesis es animar al cliente a generar y considerar interpretaciones alternativas de los hechos (Toukmanian, 1990). La terapias pueden fomentar especialmente la generación de perspectivas múltiples sobre el mismo problema —“dialogar” sobre él. Esto puede consistir en fomentar el diálogo con otros, pero también los diálogos internos. Estos pueden darse entre pensamientos y sentimientos, entre el “debería” y el “quiero” (Greenberg, 1984).

Una cuarta habilidad de procesamiento enseñada por los terapeutas es la de analizar lógicamente las relaciones y patrones causales de significado. Tanto el psicoanálisis como la terapia cognitiva hacen un hincapié especial en este punto.

Cómo establecer metas y conducirse en relación a ellas es también una habilidad de procesamiento importante. Las perspectivas socio-cognitivas y cognitivo-conductuales fomentan que se preste atención a metas a corto en lugar de a largo plazo, a medida que uno se centra en una tarea concreta (Bandura, 1986; Kanfer y Gaelick, 1986). Sin embargo, también hay que ser capaz de formular metas claras a largo plazo. Ser capaz de generar una imagen de lo que será una meta positiva a largo plazo parece incrementar la probabilidad de que ésta se alcance (Bandura, 1986; De Shazer, 1985).

Además del establecimiento de metas, los teóricos socio-cognitivos y cognitivo-conductuales han acentuado otros aspectos del auto-manejo adecuado ante los problemas vitales (Bandura, 1986; Kanfer y Gaelick, 1986; Meichenbaum, 1985; Zilbergeld y Lazarus, 1987), tales como cómo cambiar la propia conducta mediante el uso de estrategias de refuerzo, la práctica y el uso de imágenes.

Un aspecto final de un enfoque productivo en la tarea, de particular importancia para la terapia y que quisiera mencionar, es de la absorción en la tarea o, como lo llama Csikszentmihalyi (1990) “flujo”. El estado absorto de alguien intensamente centrado en una tarea es casi “de ausencia del ego”. El individuo no piensa en qué significa el resultado en cuanto al self en sentido global. No hace las atribuciones

caracteriológicas de rasgos basadas en el resultado (Wicklund, 1986) que Ellis, Beck, Rogers y otros han identificado como disfuncionales (aunque Wessler y Hankin-Wessler, 1986, han afirmado que es inevitable que se hagan en cierta medida). Cuando se enfrenta a una tarea o problema, el individuo se encuentra tan absorto por la propia tarea que no se distrae pensando “¿qué significa esto de mi en sentido general?”

Este estado de profunda absorción es casi un trance (Zilbergeld y Lazarus, 1987), y puede ser fluido y receptivo en cuanto a nuevos aprendizajes. Menciono esto en concreto porque creo que son momentos así los que intentamos conseguir en la terapia. Valoramos especialmente esos momentos en los que el cliente se muestra profundamente absorto en la “tarea” terapéutica, y no se distrae mediante conductas defensivas o de evitación. Sospecho que tales momentos son similares a los que puntúan alto en la Experiencing Scale (Mathieu-Coughlan y Klein, 1984), o a los “buenos momentos” terapéuticos (Mahrer, Nadler, Sterner y White, 1989).

FORMAS IMPRODUCTIVAS DE RELACION CON LOS PROBLEMAS.

Hasta ahora me he referido a las cosas positivas y proactivas que uno puede hacer para relacionarse de forma constructiva con los problemas de su propio espacio vital. Las teorías principales de la terapia versan sobre formas improductivas en las que las personas se enfrentan a los problemas y al feedback indicativo de fracasos. Estas representan la imagen especular de muchos de los factores antes citados. Las personas pueden llevar a conclusión sus ideas de forma prematura sin considerar todas las evidencias a su alcance. Pueden no tratarlas como posibilidades o hipótesis. Cuando los datos no encajan con sus ideas, son incapaces de abrirse a cambios de segundo orden. Como resultado de ello, pueden aplicar “más de lo mismo” una y otra vez. Pueden sobregeneralizar, abstraer selectivamente (Beck, 1979). Pueden también formar atribuciones de rasgos improductivas y globales. Pueden pensar en formas extremas del tipo “o esto/o lo otro” y no considerar matices o “y también”. Pueden imaginar sólo resultados posibles negativos (Markus y Nurius, 1987; Zilbergeld y Lazarus, 1987). Pueden centrarse en metas a largo, en lugar de a corto plazo, a medida que se dedican a una determinada tarea (Bandura, 1986) y “orientarse al resultado” (Dweck y Leggett, 1988).

ACTITUD DEFENSIVA

Ponerse a la defensiva es una forma importante de reacción que puede bloquear la capacidad de focalizar de un modo productivo y exploratorio la tarea. Ponerse a la defensiva puede llevar a muchas de las formas improductivas, anteriormente citadas, de relación con el feedback indicador de problemas, tales como un foco de atención estrecho, el mantenimiento rígido de los constructos, la sobregeneralización y globalización, la incapacidad de considerar alternativas, la concesión de una importancia excesiva a la situación externa y la negligencia y evitación de ciertos

tipos de información.

Las personas reaccionan poniéndose a la defensiva cuando se sienten amenazadas. En esos casos no es probable que adopten una actitud abierta y orientada al dominio de sus problemas. Es probable que se sientan amenazadas cuando se consideran incapaces de manejar una determinada situación problemática (Bandura, 1986). Una idea compatible con la perspectiva psicodinámica es la de que los niños pueden ser especialmente propensos a reaccionar a la defensiva y a disociar, reprimir o negar, dado que es muy probable que se sientan ineficaces para enfrentarse a la amenaza de forma más productiva. Algunas de las formas graves de disociación encontradas en las personas víctimas de abusos durante la infancia son, posiblemente, un intento de auto-protegerse cuando no se tiene ningún otro medio para hacerlo (Briere, 1989).

Las personas que se sienten amenazadas tienden a focalizar su atención en las pérdidas potenciales que implica la situación, más que en los posibles beneficios. Kahneman y Tversky (1984) han demostrado que si una situación de apuesta se encuadra de forma que lo más notable resulte la posible pérdida, las personas hacen apuestas más conservadoras que si la misma situación se presenta destacando las posibles ganancias. Esto recuerda a las primeras investigaciones sobre motivación de logro, que indicaban que las personas que actuaban en relación a “logros elevados” estaban motivadas hacia el éxito, mientras que las que actuaban de forma evitativa estaban motivadas hacia la evitación del fracaso (Weiner, 1974). Resultados posteriores obtenidos por Weiner y sus colegas mostraron que las personas motivadas hacia la evitación del fracaso tendían a hacer atribuciones estables negativas a su propio carácter cuando fracasaban (Weiner, 1974).

Creer en un “entorno peligroso” puede predisponer al individuo a adoptar una “orientación de peligro” hacia la vida (Bohart, 1990a; Briere, 1989). El individuo criado en un entorno peligroso, como aquél que haya sido objeto de abusos sexuales (Briere, 1989), puede tender más a centrarse en la evitación de los resultados negativos que a maximizar los positivos. Muchos síntomas del trastorno límite de la personalidad pueden explicarse según estas líneas (Bohart, 1990a; Briere, 1989). Por ejemplo, la idealización y la devaluación pueden ser reacciones defensivas perfectamente sensatas ante la experiencia de haber sido criado en un hogar en el que se practicaba el abuso. Una persona que ha sido víctima de abusos repetidamente puede crear vínculos con alguien que parece “seguro”. Sin embargo, al menor indicio de peligro (p.e. cuando la otra persona le decepcione), se retirará—cosa muy sensata— a una distancia de seguridad. Así, la disociación puede también ser resultado de un entorno peligroso. Cuando la vida resulta muy peligrosa puede ser productivo considerar ciertas cosas en términos de “o esto/o lo otro”.

Una perspectiva de proceso enfatiza el concepto de actitud defensiva de la teoría psicodinámica más que el de gratificación infantil. De forma congruente con la perspectiva ego-analítica de Wile (1981), la actitud defensiva, provocada por la

falta de autoaceptación, se ve como más problemática que la persistencia de deseos infantiles en la edad adulta. Wile afirma que es la actitud defensiva y la falta de autoaceptación lo que hace que muchos deseos aparezcan en formas aparentemente infantiles. En otras palabras, la actitud defensiva interfiere con las formas productivas de procesar e integrar los propios deseos, sentimientos y experiencias.

Los sentimientos de estar a la defensiva, baja eficacia, y la orientación hacia el resultado más que hacia el dominio no son sólo productos de variables intrapsíquicas. En determinadas circunstancias, la mayoría de individuos adoptan tales estrategias disfuncionales (Dweck y Leggett, 1988). Creo que debemos examinar con atención las fuentes de estrés en el espacio vital de nuestros clientes antes de precipitarnos a concluir que se están comportando a la defensiva y no están adoptando un foco productivo en la tarea debido a dificultades intrapsíquicas. Algunas investigaciones han demostrado que las madres sin pareja y con un nivel de ingresos bajo son especialmente propensas a la depresión (Brown, Harris y Bifulco, 1986); y es fácil imaginar que tal circunstancia vital haga que un individuo se muestre propenso a sentimientos de ineficacia y carencia de dominio. En esos casos, ayudar a los clientes a adquirir y/o emplear las habilidades de procesamiento que he destacado antes puede resultar de particular importancia. La terapia debería centrarse en ofrecer apoyo y ánimo, así como en el entrenamiento de las habilidades y, posiblemente, incluso en la intervención directa en el espacio vital de la persona, más que en una autoexploración intrapsíquica.

RELACIONES DE UNO CONSIGO MISMO.

Parte de la orientación de proceso consiste en la presunción de que los seres humanos participan en una relación dialógica continua con sus mundos. Además, también participan en diálogos continuos consigo mismos. La relación de uno consigo mismo resulta central de cara a un funcionamiento productivo. Por lo tanto, una de las finalidades fundamentales de la terapia es la de modificar dicha relación en una dirección productiva (Mahoney, 1991; Orlinsky y Howard, 1986).

Prácticamente todos los modelos de lo que es patológico son modelos de cómo el individuo se relaciona disfuncionalmente consigo mismo cuando se enfrenta a problemas en su espacio vital.

Por ejemplo, según la metapsicología de Freud, la psicopatología reside en la relación entre el yo y el ello y entre el yo y el superyó. Dicho de otra forma, la patología reside en la evitación por parte del individuo de ciertos tipos de información interna.

Los modelos humanistas se centran de forma parecida en cómo se relaciona el individuo consigo mismo. ¿Se trata de una relación de aceptación y escucha, una relación empática en la que se presta atención a todos los aspectos del self? ¿O es una relación rígida, restrictiva y crítica? Desde una perspectiva humanista, aprender a escucharse empáticamente a uno mismo (Bohart, 1991) es una importante

habilidad creativa de procesamiento.

En la terapia cognitiva, una relación disfuncional con uno mismo se caracteriza por el empleo de afirmaciones absolutistas (Ellis y Harper, 1975), y con la formación de atribuciones caracteriológicas de rasgos negativos globales (Abramson et al., 1988; Becket al., 1979).

También resulta de importancia, de cara a una relación productiva con uno mismo, la capacidad de confiar en el inconsciente. Este punto se destaca tanto desde la perspectiva de Erickson (Leva, 1987) como desde la de Jung (Maduro y Wheelwright, 1983). La capacidad de emplear otros tipos de información del "cerebro derecho" (Watzlawick, 1978) está relacionada con ello.

El foco en un modelo de psicopatología basado en la relación de uno consigo mismo aparece también en los últimos avances de los modelos de autorregulación (Carver y Scheier, 1981; Curtis, en prensa; Kanfer y Gaelick, 1986), así como en el modelo integrador psicodinámico-cognitivo de Ryle (1982).

En concreto, trabajar sobre una relación interna de autocrítica es una comunidad terapéutica (Bohart, Greenberg, Driscoll y Wessler, 1991), y puede encontrarse en enfoques tan diferentes como la terapia cognitiva (Ellis y Harper, 1975), la terapia vivencial (Gendlin, 1984; Greenberg, 1984) y el análisis del ego (Wile, 1981).

Creo que resulta útil emplear la analogía de la relación con los demás para comprender en qué consiste una relación funcional con uno mismo (ver Orlinksky y Howard, 1986). En este sentido me he visto especialmente influido por el pensamiento de Daniel Wile (1981) y su trabajo con parejas. La perspectiva de Wile aporta un modelo integrador de muchos de los temas de este artículo. El afirma que los problemas, los fallos en la empatía y demás, son parte inevitable de una relación de pareja. Ni siquiera los individuos psicológicamente sofisticados (¡entre ellos los terapeutas!) emplean siempre habilidades de comunicación ideales. A veces pueden actuar de forma defensiva en base a sus propias vulnerabilidades. En ocasiones pueden plantearse expectativas poco realistas. Una buena relación de pareja tiene la capacidad de incorporar productivamente tales problemas en su interior. Esta propiedad consiste en la capacidad de relacionarse respecto a la propia relación. No es necesario que el individuo sea perfecto para que mantenga una buena relación de pareja (en realidad, si todos esperásemos a haber resuelto todos nuestros problemas antes de mantener relaciones, la raza desaparecería con toda probabilidad).

En otras palabras, lo que importa no es la presencia de problemas, sino cómo uno se relaciona con ellos. ¿Puede una pareja tener una relación productiva acerca de sus problemas (incluso algunos de la infancia)? Esto es lo que significa tener una buena relación de pareja. No significa que la pareja tenga necesariamente que resolver todos sus problemas. Algunos de ellos se producen repetidamente. Aun así, si la pareja mantiene una relación productiva acerca de sus problemas, serán capaces de manejarlos cada vez que aparezcan. Quizá nunca los solucionen del todo, pero pueden ser capaces de integrarlos productivamente de forma que se hagan más y más

manejables con el tiempo. Además, el hecho de enfrentarse juntos al problema puede ir, en sí mismo, reforzando la relación.

Este mismo modelo se puede aplicar a la relación continua de uno consigo mismo. Cuando un individuo se enfrenta a problemas en su espacio vital, ¿puede mantener una relación productiva consigo mismo en relación a tales problemas? Algunos problemas pueden no desaparecer nunca del todo. Aun así, mantener una relación productiva con uno mismo respecto al problema puede conducir a una progresiva integración de éste en la corriente vital, de forma cada vez más manejable.

Este modelo se puede aplicar a cualquier problema, tal como la incapacidad física o la enfermedad. Por ejemplo, Callen (1990) ha señalado que la forma en la que uno reacciona ante el hecho de padecer SIDA, en términos de aceptar la responsabilidad, participar en actividades significativas, mostrarse asertivo y abrirse a las relaciones interpersonales, influye en lo bien que se enfrenta a la enfermedad. Stephen Hawking y Christy Brown son otros ejemplos de individuos que mantienen relaciones productivas con sus dificultades físicas. En lugar de centrarse excesivamente en sus limitaciones, son capaces de dirigir su atención a lo que se puede conseguir esquivándolas.

Asimismo, las personas pueden mantener relaciones productivas consigo mismas respecto de su propia ansiedad, depresión, frustración o estrés. Esto significa aceptar el dolor, la frustración o el bloqueo, tal como hemos visto. Esta aceptación permite centrarse en lo que es posible y mudable en la propia situación vital, en lugar de enfocar exclusivamente sus aspectos peligrosos o amenazadores.

Por lo tanto, la psicoterapia no debe necesariamente eliminar la depresión y la ansiedad para ser eficaz. Si el individuo puede desarrollar relaciones más productivas con su depresión o su ansiedad, puede ser capaz de seguir adelante con su vida. Esto puede, paradójicamente, contribuir a reducir su ansiedad y depresión. Muchos terapeutas (p.e. Luborsky, 1984; Mahoney, 1991) han aceptado que la psicoterapia raramente elimina un problema o todos sus componentes por completo. Más bien lo hace más manejable (ver Steketee y Foa, 1986, en referencia al trastorno obsesivo compulsivo).

La idea de mantener una relación productiva con uno mismo sobre los problemas puede constituir el corazón del porqué la técnica de reencuadre puede ser a menudo tan efectiva. El reencuadre altera la forma en que uno se relaciona con sus problemas, haciendo que pase de una orientación basada en la desesperanza y el peligro a otra basada en el dominio de la situación. De forma similar, puede ayudar a explicar el éxito de las ideas de R.D. Laing (1967) y su tratamiento de la esquizofrenia como una experiencia de crecimiento.

También quisiera emplear la idea de una relación productiva con uno mismo para sugerir una forma diferente de considerar algunos de los problemas a los que se enfrentan los terapeutas. Por ejemplo, he afirmado que la actitud defensiva puede

ser una forma contraproducente de relacionarse con un problema. Pero, ¿qué sucede si uno es defensivo? Yo sugeriría, paradójicamente, que ha de mantener una relación productiva con su propia actitud de defensa. Si se puede aceptar la propia actitud defensiva, es posible relacionarse productivamente con el problema que le rodea. Esto resulta similar a la forma en la que Wile (1988) sugiere que, en una buena relación de pareja, se puede aceptar que uno de los miembros se comporte temporalmente a la defensiva. Esta aceptación puede llevar a una progresiva decadencia de la actitud defensiva. Centrarse excesivamente en ella, de una forma orientada al peligro, puede resultar más contraproducente que mostrarse a la defensiva en primera instancia (ver en Wegner, 1989, un trabajo sobre cómo el hecho de centrarse excesivamente en el contenido de la conciencia puede detenerlo ipso facto).

De la misma forma, muchas de las cosas que los terapeutas han identificado como disfuncionales podrían no serlo en y por sí mismas. Su disfuncionalidad podría recaer en la forma cómo el cliente las “mantiene” o se relaciona con ellas. Por ejemplo, muchos terapeutas cognitivos, racional-emotivos y humanistas identifican los “debería” y “habría que” como disfuncionales. También las autocríticas, el pesimismo y el pensamiento perfeccionista suelen calificarse de “malos”. Sin embargo Driscoll (1989) ha afirmado que el perfeccionismo per se no es malo. De hecho, la mayoría de nosotros valoramos el perfeccionismo, por ejemplo, en un cirujano. No es la búsqueda de la perfección en sí lo que resulta malo, sino la forma en que uno “mantiene” o se relaciona con estos valores de perfeccionismo. ¿Los emplea como metas por las que luchar o le sirven para invalidar totalmente su self de forma improductiva cuando no resulta perfecto?

En el mismo sentido, los “deberías” y las autocríticas no son disfuncionales en o por sí mismos. Es más bien la forma en la que uno los emplea o se relaciona con ellos (Bohart, Greenberg, Driscoll y Wessler, 1991). Tanto Norem (1990) como Markus y Nurius (1987) han señalado que el pesimismo y la anticipación de resultados negativos no son algo necesariamente disfuncional. Las investigaciones de Norem demuestran que los llamados “pesimistas defensivos” emplean su pesimismo como mecanismo de afrontamiento para adquirir un cierto sentido de control. Por lo tanto la forma en la que el individuo se relaciona con sus pensamientos negativos, “deberías” y demás, resulta más importante que la presencia de éstos per se.

LA RELACION TERAPEUTICA COMO MODELO DE RELACION PRODUCTIVA DE UNO CONSIGO MISMO.

Una buena relación terapéutica aporta un modelo del tipo de relación de uno consigo mismo y con sus problemas que el terapeuta espera que el cliente establezca. Por ejemplo, el terapeuta ha de ser capaz de “mantenerse en contacto” con la frustración y el fracaso cuando se produce durante la terapia. Ha de ser capaz de

abordarlo en un sentido orientado al dominio. Mahoney (1991) ha advertido que clientes y terapeutas han de aprender a ser pacientes. Los terapeutas han de ser capaces de permitir y aceptar el dolor, el fracaso, las recaídas, los bloqueos y la ansiedad, en lugar de asustarse y alejarse del peligro. Si se ponen a la defensiva, han de saber afrontar tal cosa productivamente, es decir, emplearla para aprender algo acerca de qué está pasando entre ellos y ellos mismos (contratransferencia), y entre ellos y el cliente (Gendlin, 1968; Strupp y Binder, 1984).

Además, el terapeuta ha de ser capaz de responder flexiblemente en el momento. Incluso si intenta ajustar la terapia a un programa preestablecido, ha de poder flexibilizarlo para enfrentarse a las contingencias variables día-a-día de la interacción. Ha de ser capaz de enfrentarse a lo inesperado.

De la misma forma, el terapeuta ha de modelar un respeto a la experiencia concreta no relacionándose con el cliente y sus problemas en términos abstractos. Aquí encajaría el empleo de un lenguaje concreto, de relaciones de transferencia aquí y ahora y demás.

LA NATURALEZA DEL CAMBIO.

Quisiera concluir con un breve comentario sobre la naturaleza del cambio. El grado en el que se ve al ser humano como en constante cambio varía de uno a otro punto de vista. Los enfoques humanistas y vivenciales (Greenberg y Johnson, 1988) y ericksonianos-estratégicos (Watzlawick, 1990; De Shazer, 1985), así como las más recientes perspectivas cognitivas integradoras (Guidano, 1987; Mahoney, 1991; Safran y Segal, 1990) consideran al ser humano como un proceso continuo, constantemente capaz de cambiar. En el otro extremo del espectro se sitúan las perspectivas psicoanalíticas clásicas, que ven la personalidad como mayormente fijada en la primera infancia, y las teorías recientes de rasgos, que la consideran fijada desde los inicios de la edad adulta en adelante (McCrae y Costa, 1990).

Aunque todas estas teorías consideren al individuo capaz de cambiar, difieren respecto a lo fácil o difícil que resulta el cambio: algunas afirman que no es fácil de conseguir debido a la existencia de procesos de autoprotección (Andrews, 1991; Mahoney, 1991).

Al referirnos a la relativa facilidad o dificultad con la que se produce el cambio, creo que debemos tener presente la distinción entre cambio en la vida cotidiana y cambio en psicoterapia. El cambio en psicoterapia puede resultar realmente difícil de conseguir (Mahoney, 1991). Esto no significa que sea difícil o infrecuente en la vida cotidiana, en la que puede hallarse implícita una buena cantidad de creatividad (Strickland, 1989). Es posible que el cambio no resulte tan difícil en condiciones normales, y que las personas acudan a psicoterapia sólo cuando sí lo sea (ver Schachter, 1982).

Incluso en referencia a la psicoterapia, no estoy seguro de que el cambio sea tan difícil como a veces se pretende. Con esto no quiero decir que sea fácil; si lo

fuera, el cliente no hubiera tenido necesidad de ir a visitar a un terapeuta.

Al mismo tiempo, creo que buena parte del porqué se ve el cambio como difícil radica en qué se considera “cambio real”. A menudo parece que el “cambio real” se considere una alteración mayor de las estructuras de personalidad o esquemas nucleares. Desde luego, alterar esto resulta bastante difícil.

Sin embargo, creo que, con frecuencia, la terapia funciona provocando cambios menores, pero productivos. Ya he afirmado que no es necesario que la terapia elimine los problemas. Esto también se aplica a los esquemas nucleares disfuncionales o a los rasgos de personalidad. La terapia puede resultar un éxito si consigue establecer una relación productiva continua con los aspectos problemáticos del self. “Enfrentarse” a los problemas puede ser un proceso vital, de forma que cada intento sucesivo acerca más a la persona a una asíntota de perfección que no se alcanza nunca totalmente. Incluso a pesar de ello, el cambio productivo tiene lugar continuamente.

Es más, no creo que cambiar los esquemas nucleares o las estructuras o rasgos de personalidad sea siempre necesario. Quisiera sugerir que, incluso aunque los rasgos básicos de personalidad y los esquemas nucleares permanezcan relativamente inalterados durante la vida, el cambio personal significativo se puede dar de todos modos, y que hay varias formas en que esto puede suceder.

¿Cómo puede ser esto? Mc Crae y Costa (1990) afirman que hay cinco rasgos básicos de personalidad que no cambian a partir de la etapa adulta temprana. Yo afirmo que aunque estas estructuras globales, abstractas y organizativas pueden permanecer relativamente inalteradas en el tiempo, sus manifestaciones y concreciones pueden cambiar considerablemente (ver también Cantor, 1990). Si bien uno puede mantenerse “introvertido” y tímido, su forma de ser introvertido y tímido puede cambiar, y esos pequeños cambios pueden bastar para crear efectos notables y positivos en la corriente vital del sujeto. Por ejemplo, si acepta y da la bienvenida a la timidez en su vida, puede encontrarse que es más receptivo y asequible a los demás cuando éstos muestran interés que cuando se autocritica por su timidez.

Otro ejemplo es el de la agresividad. No se trata de si uno es “agresivo” o no, sino de cómo manifiesta esa agresividad en un momento dado. Las personas pueden aprender a manifestarla productivamente y a operacionalizarla.

En segundo lugar, la personalidad es más que una suma de rasgos o creencias nucleares. Es también la organización de rasgos y esquemas en un sistema que incluye valores, metas, creencias, habilidades de afrontamiento y conocimientos. Incluso aunque los rasgos no cambien demasiado, la forma en la que se integran y organizan en la personalidad sí puede verse significativamente alterada.

Es más, el significado de un rasgo o una creencia depende del contexto en el que esté enmarcado. Los teóricos de orientación contextualista (Shotter y Gergen, 1989) nos alertan respecto a que las cosas no existen independientemente de su contexto de significado. Langeret al. (1990) señalan que los mismos rasgos

considerados problemáticos por los individuos en un contexto pueden verse como positivos y deseables en un contexto diferente. Ya he afirmado que una creencia tal como “debo hacerlo todo perfectamente” no resulta patológica de por sí. Más bien depende de cómo se integre y manifieste en el marco de referencia más amplio del funcionamiento de la persona.

Además, hemos sido condicionados para pensar que el cambio real es el de “segundo orden” (Watzlawick, 1990). El cambio de primer orden se suele considerar insuficiente. Sin embargo, yo sugiero que incluso aunque no cambien las estructuras globales abstractas, tales como los rasgos o los esquemas nucleares, se puede dar igualmente un cambio sustancial y significativo en la personalidad. Gran parte de los cambios importantes son de primer orden.

Quisiera emplear dos analogías. En el área del conocimiento, hay muchos ejemplos de que éste puede crecer y evolucionar continuamente a la vez que el paradigma o punto de vista general en el que se enmarca sigue relativamente igual. La mecánica cuántica en física y la teoría de la evolución en biología son dos de tales ejemplos. En un sentido más individual, las ideas de Freud fueron evolucionando y cambiando durante su vida, aunque él siguió siendo “freudiano”.

En cuanto a la sociedad, en los Estados Unidos se ha dado un cambio y una evolución considerable en la estructura del gobierno y en las leyes, mientras que el marco general que representa la Constitución sigue siendo el mismo.

Si se aplica esta analogía a los individuos, entonces no es necesario cambiar las estructuras básicas de organización de cara a efectuar cambios. Podemos hacerlas evolucionar hacia direcciones productivas.

Esto me lleva a mi segunda analogía. Mi primer título universitario fue en matemáticas. No es infrecuente que los practicantes de tal disciplina se dediquen a derivar nuevos teoremas de postulados antiguos. Esto significa que en los postulados hay algún potencial implícito que quienes los crearon no pusieron allí intencionalmente. Por lo tanto, si bien se puede decir que hay una conexión lógica entre postulados y derivación, ésta no resultaba evidente en el momento en que se formuló el conjunto de postulados.

Aquí nos encontramos con dos puntos. Primero, en cuanto a la naturaleza del cambio esto implica que ciertos conjuntos de direcciones e implicaciones nuevas pueden encontrarse implícitos en marcos pre-existentes, y que pueden ser descubiertos y desarrollados (Bohart, no publicado). Incluso aunque los esquemas nucleares originales se formulen negativamente, pueden haber formas de extraer de ellos el potencial implícito para hacerlos evolucionar en una dirección positiva sin alterarlos o reemplazarlos por completo. El conocimiento y el crecimiento personal puede ser un proceso apertura (*unfolding*) (Gilligan, Brown y Rogers, 1990). Por lo tanto, puede darse un cambio significativo sin que se alteren los postulados básicos del sistema conceptual.

Mi otra idea al respecto hace referencia al concepto de la primacía de las

experiencias infantiles tempranas. La idea de que el cambio es difícil va de la mano con la de que la personalidad se fragua en la primera infancia. Las experiencias de esta etapa se ven como si formarían los “ladrillos” o “cimientos” de la personalidad.

La implicación de esta idea es que la experiencia temprana conforma o determina fuertemente los resultados posteriores. Sin embargo, a partir de mi ejemplo matemático se puede ver que esto no es necesariamente así. Si concebimos la experiencia temprana como la formulación de postulados básicos de experiencia, vemos a partir de dicho ejemplo que se pueden derivar “teoremas” nuevos e inesperados a partir de tales postulados, de forma que puede que éstos tal como se formulan sólo constriñan ligeramente los desarrollos posteriores. Otro ejemplo sería la propia vida, en la que los “ladrillos” (es decir, los aminoácidos) se limitan a constreñir levemente la naturaleza de sus desarrollos ulteriores. En el caso de la vida el desarrollo es una expansión hacia fuera, y en el de las matemáticas es como si el “potencial” de los postulados básicos o “ladrillos” se extrajera de ellos. Así es, en gran medida, cómo se produce la evolución personal.

Un comentario final sobre la naturaleza del cambio. Ya he mencionado que los pensadores contextualistas han afirmado que el ser humano no es una simple combinación lineal de hechos. Más bien es una configuración de temas que se entretajan, como los diferentes temas musicales de una pieza de música clásica (Gilligan et al., 1990). Esto implica, como ya he dicho, que el “significado” operacional de cualquier tema o rasgo concreto viene parcialmente determinado por su encuadre en un contexto. Esto se refiere a la idea de que el conocimiento humano es recursivo.

Esta recursividad aparece en el ejemplo matemático. No es realmente cierto que los postulados originales, las premisas básicas o los marcos de referencia abstractos permanezcan inalterados con el tiempo. A medida que el individuo aprende más, refina y reinterpreta recursivamente el significado de los postulados originales y los comprende de nuevo. Por lo tanto, mientras que la forma abstracta de las premisas originales puede seguir siendo la misma con el tiempo, su significado puede alterarse. Sugiero que esto es también cierto respecto a las “premisas” que guían la personalidad humana: los rasgos y los esquemas nucleares.

De nuevo quisiera señalar que puede que todo lo necesario para que se dé un cambio personal importante sean ciertos cambios sutiles pero importantes del significado. McCrae y Costa (1990), en su investigación que demostraba la estabilidad de la personalidad a lo largo del ciclo vital del adulto, señalaron casos en los que se encontraron ciertos cambios en algunas escalas, de unas pocas décimas a un punto. Los individuos afectados los señalaron como significativos, si bien según la perspectiva de McCrae y Costa, resultaban triviales. Sin embargo, esas pocas décimas pueden representar alteraciones significativas pero sutiles en las transacciones entre el self y la situación.

En resumen, no es necesario alterar profundamente las estructuras o rasgos de

personalidad o los esquemas nucleares para dar lugar a cambios significativos. Esto, sin embargo, no significa que no sea a veces necesario un cambio sustancial de segundo orden. En todo caso, desde una perspectiva de proceso, el individuo nunca se verá libre de enfrentarse a los problemas de la vida; y enfrentarse a ellos y aprender a hacerlo es un proceso continuo en el que, con el tiempo, se alcanzan formas de acomodación cada vez mejores.

Vivir satisfactoriamente implica ser capaz de responder eficazmente al flujo continuo de nueva información generada por las interacciones con situaciones específicas. Los planes generalizados, esquemas y constructos han de revisarse continuamente para acomodarlos a las variaciones y cambios constantes que constituyen el flujo de la vida cotidiana. La capacidad para responder de forma productiva y orientada al dominio al feedback que indica que uno se encuentra ante un problema o bloqueo es de especial importancia. Las diferentes terapias son teorías sobre cómo los individuos no consiguen enfrentarse productivamente a dicho feedback problemático. También aportan modelos de procesamiento productivo de dicho feedback. La patología es más una cuestión de incapacidad de aprender del feedback que de distorsiones o conductas disfuncionales per se. La relación de uno consigo mismo es crucial de cara al funcionamiento efectivo. Aprender a mantener una relación productiva con uno mismo ante los problemas es la meta de la psicoterapia. El cambio terapéutico no siempre ha de ser de segundo orden. Un cambio productivo de primer orden consiste en sacar provecho del potencial implícito en los esquemas nucleares o rasgos de personalidad y hacerlos evolucionar de forma funcional.

Traducción: Luis Botella García del Cid

NOTA DEL AUTOR:

Artículo basado en la ponencia presentada en las Primeras Jornadas Sobre Integración en Psicoterapia, organizadas por SEIP (Sociedad Española para la Integración en Psicoterapia), 7-8 de Marzo, Barcelona, España. La correspondencia puede dirigirse al autor; Department of Psychology, California State University Dominguez Hills, Carson, CA 90747, USA.

Referencias bibliográficas:

- AANSTOS, C.M. (Ed.) (1990). Psychology and Postmodernity. *The Humanistic Psychologist* (special issue), 18(1), 2-123.
- ABRAMSON, L.Y., METALKSY, G.I., ALLOY, L.B. (1988). The hopelessness theory of depression: Does the research test the theory? In L.Y. Abramson (Ed.), *Social cognition and clinical psychology: A synthesis* (pp.

- 33-65). New York: Guilford.
- ANDREWS, J.D.W. (1991). *The active self in psychotherapy: An integration of therapeutic styles*. Boston: Allyn & Bacon.
- APPELBAUM, S.A. (1976). The dangerous edge of insight. *Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 13, 202-206.
- BANDURA, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social-cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- BANDURA, A. (1989). Human agency in social cognitive theory. *American Psychologist*, 44, 1175-1184.
- BECK, A.T., EMERY, G., GREENBERG, R.L. (1985). *Anxiety disorders and phobias: A cognitive perspective*. New York: Basic Books.
- BECK, A.T., RUSH, A., SHAW, B., EMERY, G. (1979). *Cognitive therapy of depression*. New York: Guilford.
- BOHART, A.C. (unpublished). Becoming the self that one is: An implicational view of personal change. Manuscript submitted to *Person-Centered Review*.
- BOHART, A.C. (1982). Similarities between cognitive and humanistic approaches to psychotherapy. *Cognitive Therapy and Research*, 6, 245-250.
- BOHART, A.C. (1983, April). *Detachment: A variable common to many psychotherapies?* Paper presented at the Western Psychological Association Convention, San Francisco, CA.
- BOHART, A.C. (1990a). A cognitive client-centered perspective on borderline personality development. In G. Lietaer, J. Rombauts, R. Van Balen (Eds.), *Client-centered and experiential psychotherapy in the nineties* (pp. 599-622). Leuven, Belgium: Leuven University Press.
- BOHART, A.C. (1990b). Psychotherapy integration from a client-centered perspective. In G. Lietaer, J. Rombauts, R. Van Balen (Eds.), *Client-centered and experiential psychotherapy in the nineties*. (pp. 481-506). Leuven, Belgium: Leuven University Press.
- BOHART, A.C. (1991). Empathy in client-centered therapy: A contrast with psychoanalysis and Self-Psychology. *Journal of Humanistic Psychology*, 31, 34-48.
- BOHART, A.C., TODD, J. (1988). *Foundations of clinical counseling psychology*. New York: Harper & Row.
- BOHART, A.C., WUGALTER, S. (in press). Change in experiential knowing as a common dimension in psychotherapy. *Journal of Integrative and Eclectic Psychotherapy*.
- BOHART, A.C., GREENBERG, L.S., DRISCOLL, R., WESSLER, R. (1991, July). *Treating the internal critic*. Symposium scheduled for presentation at the Conference of the Society for the Exploration of Psychotherapy Integration, London.
- BRIERE, J. (1989). *Therapy for adults molested as children*. New York: Springer.
- BROWN, G.W., HARRIS, T.O., BIFULCO, A. (1986). Long-term effects of early loss of parents. In M. Rutter, C.E. Izard, P.B. Read (Eds.), *Depression in young people: Developmental and clinical perspectives*. (pp. 251-296). New York: Guilford.
- CALLEN, M. (1990, November 4). Surviving AIDS can happen, but only with "positive coping skills". *Los Angeles Times*, pp. M2-M3.
- CANTOR, N. (1990). From thought to behavior: "Having" and "doing" in the study of personality and cognition. *American Psychologist*, 45, 735-750.
- CANTOR, N., ZIRKEL, S. (1990). Personality, cognition, and purposive behavior. In L.A. Pervin (Ed.), *Handbook of personality: Theory and research*. (pp. 135-164). New York: Guilford.
- CARVER, C.S., SCHEIER, M. (1981). *Attention and self-regulation*. New York: Springer-Verlag.
- CONSTANTINE, L.L. (1986). *Family paradigms: The practice of theory in family therapy*. New York: Guilford.
- CSIKSZENTMIHALYI, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*.
- CURTIS, R. (in press). Towards an integrative theory of psychological change in individuals and organizations: A cognitive-affective regulation model. In R. Curtis, G. Stricker (Eds.), *How people change: inside and outside therapy*. New York: Plenum.
- DE SHAZER, S. (1985). *Keys to solution in brief therapy*. New York: Norton.
- DOWD, E.T., MILNE, C.R. (1986). Paradoxical interventions in counseling psychology. *The Counseling Psychologist*, 14, 237-282.
- DRISCOLL, R. (1989). Self condemnation: A comprehensive framework for assessment and treatment. *Psychotherapy*, 26, 104-111.
- DWECK, C.S. LEGGETT, E.L. (1988). A social-cognitive approach to motivation and personality. *Psychological Review*, 95, 256-273.
- ELLIS, A., HARPER, R. (1975). *A new guide to rational living*. North Hollywood, CA: Wilshire.
- EMMONS, R.A. (1989). Exploring the relations between motives and traits: The case of narcissism. In D.M. Buss,

- N. Cantor (Eds.), *Personality psychology: Recent trends and emerging directions*, (pp. 32-44). New York: Springer-Verlag.
- FEIXAS, G. (1990). Personal construct theory and systemic therapies: Parallel or convergent trends? *Journal of marital and Family Therapy*, 16, 1-20.
- GENDLIN, E.T. (1964). A theory of personality change. In P. Worchel, D. Byrne (Eds.), *Personality change*. (pp. 100-148). New York: Wiley.
- GENDLIN, E.T. (1968). The experiential response. In E. Hammer (Ed.), *Use of interpretation in treatment: Technique and art*. (pp. 208-227). New York: Grune & Stratton.
- GENDLIN, E.T. (1982). An introduction to new developments in focusing. *The focusing folio*, 2, 24-35.
- GENDLIN, E.T. (1984). The client's client: The edge of awareness. In R.F. Levant & J.M. Shlien (Eds.), *Client-centered therapy and the person-centered approach: New directions in theory, research, and practice*. (pp. 76-107). New York: Praeger.
- GERGEN, K.J. (1989). Warranting voice and the elaboration of self. In J. Shotter, K.J. Gergen (Eds.), *Texts of identity*. (pp. 70-81). London: Sage.
- GIBSON, J.J. (1979). *The ecological approach to visual perception*. Boston: Houghton Mifflin.
- GILLIGAN, C., BROWN, L., ROGERS, A. (1990). Psyche embedded: A place for body, relationships, and culture in personality theory. In A.I. Rabin, R.A. Zucker, R.A. Emmons, S. Frank (Eds.), *Studying persons and lives* (pp. 86-147). New York: Springer.
- GREENBERG, L.S. (1984). A task analysis of intrapersonal conflict resolution. In L.N. Rice, L.S. Greenberg (Eds.), *Patterns of change: Intensive analysis of psychotherapy process*. (pp. 67-123). New York: Guilford.
- GREENBERG, L.S., JOHNSON, S.M. (1988). *Emotionally focused therapy for couples*. New York: Guilford.
- GREENBERG, L.S., SAFRAN, J.D. (1981). Encoding and cognitive therapy: Changing what clients attend to. *Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 18, 163-169.
- GREENBERG, L.S., SAFRAN, J.D. (1987). *Emotion in psychotherapy*. New York: Guilford.
- GUIDANO, V.F. (1987). *Complexity of the self: A developmental approach to psychopathology and therapy*. New York: Guilford.
- HAMILTON, N.G. (1988). *Self and others: object relations theory in practice*. Northvale, NJ: Jason Aronson.
- HOBFALL, S. (1989). Conservation of resources: a new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*, 44, 513-524.
- HOFSTADER, D.R. (1979). *Godel, Escher, Bach: An eternal golden braid*. New York: Basic Books.
- HOWARD, G.S. (1986). *Dare we develop a human science?* Notre Dame, Ind.: Academic Publications.
- HOWARD, G.S. (1991). Culture tales: A narrative approach to thinking, cross-cultural psychology, and psychotherapy. *American Psychologist*, 46, 187-197.
- JANOFF-BULMAN, R. (1979). Characterologic versus behavioral self-blame: inquires into depression and rape. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37, 1798-1809.
- KAHNEMAN, D., TVERSKY, A. (1984). Choices, values, and frames. *American Psychologist*, 39, 341-350.
- KANFER, F.H., GAELICK, L. (1986). Self-management methode. In F.H. Kanfer, A.P. Goldstein (Eds.), *Helping people change: A textbook of methods* (Third edition). (pp. 283-345). New York: Pergamon.
- KELLY, G.A. (1955). *The psychology of personal constructs* (2 Vols.). New York: Norton.
- LAING, R.D. (1967). *The politics of experience*. New York: Pantheon Books.
- LANGER, E.J., PARK, K. (1990). Incompetence: A conceptual reconsideration. In R.J. Sternberg, J. Kolligian, Jr. (Eds.), *Competence considered*. (pp. 149-166). New Haven: Yale University Press.
- LEVA, R. (1987). *The listening Voice: Rogers and Erickson*. Muncie, IN: Accelerated Development.
- LITTLE, B.R. (1989). Personal projects analysis: Trivial pursuits, magnificent obsessions, and the search for coherence. In D.M. Buss, N. Cantor (Eds.), *Personality Psychology: Recent trends and emerging directions*. pp. 15-31. New York: Springer-Verlag.
- LUBORSKY, L. (1984). *Principles of psychoanalytic psychotherapy: A manual for supportive-expressive treatment*. New York: Basic Books.
- MADURO, R.J., WHEELWRIGHT, J.B. (1983). Analytical psychology. In R.J. Corsini, A.J. Marsella (Eds.), *Personality theories, research and assessment*. (pp. 125-188). Itasca, Illinois: Peacock.
- MAHONEY, M.J. (1985). Psychotherapy and human change processes. In M.J. Mahoney, A. Freeman (Eds.), *Cognition and psychotherapy*, (pp. 3-48). New York: Plenum.
- MAHONEY, M.J. (1991). *Human change processes: The scientific foundations of psychotherapy*. New York: Basic Books.
- MAHRER, A.R. (1989). *How to do experiential psychotherapy: a manual for practitioners*. Ottawa: University of Ottawa Press.

- MAHRER, A.R., NADLER, W.P., STERNER, I., WHITE, M.V. (1989). Patterns of organization and sequencing of "good moments" in psychotherapy sessions. *Journal of Integrative and Eclectic Psychotherapy*, 8, 125-139.
- MARGULIES, A. (1989). *The empathic imagination*. New York: Norton.
- MARKUS, H., NURIUS, P. (1987). Possible selves: The interface between motivation and self-concept. In K. Yardley, T. Honess (Eds.), *Self and identity: Psychosocial perspectives*. (pp. 157-172). New York: Wiley.
- MASTERPASQUA, F. (1989). A competence paradigm for psychological practice. *American Psychologist*, 44, 1366-71.
- MATHIEU-COUGHLAN, P., KLEIN, M.H. (1984). Experiential Psychotherapy: Key events in client-therapist interaction. In L.N. Rice, L.S. Greenberg (Eds.), *Patterns of change: Intensive analysis of psychotherapy process* (pp. 213-248). New York: Guilford.
- McADAMS, D.P. (1989). The development of a narrative identity. D.M. Buss, N. Cantor (Eds.), *Personality psychology: Recent trends and emerging directions*. New York: Springer-Verlag.
- McCRAE, R.R., COSTA, P.T. Jr. (1990). *Personality in adulthood*. New York: Guilford.
- MEICHENBAUM, D. (1985). *Stress inoculation training*. New York: Pergamon.
- MILLER, D.T., PORTER, C.A. (1988). Errors and biases in the attribution process. In L.Y. Abramson (Ed.), *Social cognition and clinical psychology: a synthesis*. (pp. 3-32). New York: Guilford.
- MIROSKY, J., ROSS, C.E. (1989). *Social causes of psychological distress*. Hawthorne, NY: Aldine de Gruyter.
- MISCHEL, W. (1984). Convergences and challenges in the search for consistency. *American Psychologist*, 39, 351-364.
- NOREM, J.K. (1989). Cognitive strategies as personality: Effectiveness, specificity, flexibility, and change. In D.M. Buss, N. Cantor (Eds.), *Personality psychology: Recent trends and emerging directions* (pp. 45-60). New York: Springer-Verlag.
- O'HANLON, W.H., HOWARD, K.I. (1986). The psychological interior of psychotherapy: Explorations with the Therapy Session Reports. In L.S. Greenberg, W.M. Pinsof (Eds.), *The psychotherapeutic process: A research handbook*. (pp. 477-502). New York: Guilford.
- POLSTER, E. (1987). *Every person's life is worth a novel*. New York: Norton.
- POLSTER, E. (1990, December). *Gestalt therapy: Humanization of technique*. (Videotape). Phoenix, AZ: The Milton H. Erickson Foundation.
- RICE, L.N., GREENBERG, L.S. (1990). Fundamental dimensions in experiential therapy: New directions in research. In G. Lietaer, J. Rombauts, R. Van Balen (eds.), *Client-centered and experiential therapy in the nineties* (pp. 397-414). Leuven, Belgium: Leuven University Press.
- RICE, L.N., SAPERIA, E.P. (1984). *Patterns of change: Intensive analysis of psychotherapy process*. (pp. 29-66). New York: Guilford.
- ROGERS, C.R. (1961). *On becoming a person*. Boston: Houghton-Mifflin.
- ROGERS, C.R. (1980). *A way of being*. Boston: Houghton Mifflin.
- RYCHLAK, J.F. (1988). *The psychology of rigorous humanism* (2nd ed.). New York: New York University Press.
- RYLE, A. (1982). *Psychotherapy: A cognitive integration of theory and practice*. London: Academic Press.
- SARBIN, T.R. (1990). The narrative quality of action. *Theoretical and Philosophical Psychology*, 10, 49-65.
- SAFRAN, J.D., SEGAL, Z.V. (1990). *Interpersonal process in cognitive therapy*. New York: Basic Books.
- SCHACTER, S. (1982). Recidivism and self-cure of smoking and obesity. *American Psychologist*, 37, 436-444.
- SELIGMAN, M.E.P. (1989). Research in clinical psychology: Why is there so much depression today? In I.S. Cohen (Ed.), *The G. Stanley Hall lecture series*, vol. 9 (pp. 79-96). Washington, D.C.: The American Psychological Association.
- SHLIEN, J.M. (1988, September). *The future is more important than the past in determining present behavior*. Paper presented at the First International Conference on Client-centered and Experiential Psychotherapy, Leuven, Belgium.
- SHOTTER, J. (1989). Social accountability and the social construction of "you". In J. Shotter & K.J. Gergen (Eds.), *Texts of identity*. (pp. 133-151). London: Sage.
- SHOTTER, J., GERGEN, K.J. (Eds.). (1989). *Texts of identity*. London: Sage.
- SMITH, D.L. (1989). Psychotherapy and narration: The contribution of Paul Ricoeur. *The Humanistic Psychologist*, 16, 323-330.
- SPENCE, D. (1982). *Narrative truth and historical truth*. New York: Norton.
- STEKETEE, G., FOA, E.B. (1985). Obsessive-compulsive disorder. In D.H. Barlow (Ed.), *Clinical handbook of psychological disorders*. (pp. 69-144). New York: Guilford.
- STERNBERG, R.J., KOLLIGIAN, J.Jr. (Eds.). (1990). *Competence considered*. New Haven: Yale University

- Press.
- STOLOROW, R.D., BRANDCHAFT, B., ATWOOD, G.E. (1987). *Psychoanalytic treatment: An intersubjective approach*. Hillsdale, NJ: The Analytic Press.
- STRICKLAND, B.R. (1989). Internal-external control expectancies: From contingency to creativity. *American Psychologist*, 44, 1-12.
- STRUPP, H.H., BINDER, J.L. (1984). *Psychotherapy in a new key: A guide to time-limited dynamic psychotherapy*. New York: Basic Books.
- TART, C.T. (1986). *Waking up: Overcoming the obstacles to human potential*. Boston: New Science Library/Shambhala.
- TAYLOR, S.E., BROWN, J.D. (1988). Illusion and well-being: A social-psychological perspective on mental health. *Psychological Bulletin*, 103, 193-210.
- TAYLOR, S.E., SCHNEIDER, S. (1989). Coping and the simulation of events. *Social Cognition*, 7, 176-196.
- TOUKMANIAN, S.G. (1990). A schema-based information processing perspective on client change in experiential psychotherapy. In G. Lietaer, J. Rombauts, R. Van Balen (Eds.), *Client-centered and experiential psychotherapy in the nineties* (pp. 309-326). Leuven, Belgium: Leuven University Press.
- TRIANDIS, H.C. (1989). The self and social behavior in differing cultural contexts. *Psychological Review*, 96, 506-20.
- VA DE RIET, V., KORB, M.P., GORREL, J.J. (1989). *Gestalt therapy: An introduction*. New York: Pergamon Press.
- VILLEGAS, M. (1991). Phenomenological hermeneutics of the therapeutic discourse. In A. T. Tymieniecka (ed.), *Analecta Husserliana, Vol. XXXV*, 449-458. Dordrecht: Kluwer Academic Publishers.
- WACHTEL, P.L. (1977). *Psychoanalysis and behavior therapy: Toward an integration*. New York: Basic Books.
- WATZLAWICK, P. (1978). *The language of change*. New York: Basic Books.
- WATZLAWICK, P. (Ed.). (1984). *The invented reality: Contributions to constructivism*. New York: Norton.
- WATZLAWICK, P. (1990). *Munchhausen's pigtail: Or psychotherapy and "reality"*. New York: Norton.
- WEGNER, D.M. (1989). *White bears and other unwanted thoughts*. New York: Viking Press.
- WEINER, B. (Ed.). (1974). *Achievement motivation and attribution theory*. Morristown, NJ: General Learning Press.
- WESSLER, R.L., HANKIN-WESSER, S.W.R. (1986). Cognitive appraisal therapy (CAT). In W. Dryden, L. Golden (Eds.), *Cognitive-behavioural approaches to psychotherapy* (pp. 196-223). London: Harper & Row.
- WESTEN, D. (1990). Psychoanalytic approaches to personality. In L.A. Pervin (Ed.), *Handbook of personality: Theory and research* (pp. 21-65). New York: Guilford.
- WHITE, M., EPSTON, D. (1990). *Narrative means to therapeutic ends*. New York: Norton.
- WICKLUND, R.A. (1986). Orientation to the environment versus preoccupation with human potential. In R.M. Sorrentino, E.T. Higgins (Eds.), *Handbook of motivation and cognition: Foundations of social behavior* (pp. 64-95). New York: Guilford.
- WILE, D. (1981). *Couples Therapy*. New York: Wiley.
- WILE, D. (1988). *After the honeymoon: How conflict can improve your relationship*. New York: Wiley.
- YAPKO, M.D. (1988). *When living hurts: Directives for treating depression*. New York: Brunner/Mazel.
- ZILBERGELD, B., LAZARUS, A.A. (1987). *Mind power: Getting what you want through mental training*. Boston: Little, Brown.

