

LA RESISTENCIA AL CAMBIO DE LAS ESTRUCTURAS COGNITIVAS: REFLEXIONES RELATIVAS AL PROCESO PSICOTERAPÉUTICO

Giovanni Liotti

Asociación para la investigación en Psicología del Desarrollo y del Vínculo (ARPAS).
Roma

The resistance to change of cognitive structures is related to the piagetian process of assimilation, to the structural properties of the hierarchic organization of self-knowledge, and to the degree of cognitive psychotherapy. The meeting with a particularly resistant cognitive structures invites to a careful exploration: 1) of the origins of that structure within the patient's developmental history; 2) the role played by that structure in maintaining the patient's self-knowledge stable. The therapeutic change of any cognitive structure is conceived as a development of the old structure, rather than as a passive substitution of the old structure with a totally a new one.

Key words: change; resistance; assimilation; accommodation; cognitive structures; attachment.

INTRODUCCIÓN

La reflexión de Freud sobre el significado de la resistencia que el paciente presenta ante las maniobras terapéuticas se inició, como se sabe, con una crítica de la técnica de la sugestión. Freud siguió posteriormente un largo itinerario teórico en el intento de dar una explicación del fenómeno (Laplanche y Pontalis, 1981). De alguna manera, la psicología cognitiva contemporánea permite volver a considerar las observaciones iniciales de Freud sobre la “sugestión” del terapeuta y la “contrasugestión” del paciente, y proponer, a partir de dichas observaciones, una nueva teoría sobre el significado de la resistencia en psicoterapia.

Las *técnicas* de la terapia cognitiva, buscan, de hecho, inducir activamente cambios en algunos aspectos de la organización psicológica de los pacientes (mostrándose en esta actitud activa, y sólo desde este punto de vista, parecida a las técnicas de sugestión criticadas por Freud), mientras que las *teorías* de la psicología

cognitiva ofrecen explicaciones de la resistencia presentada por tales técnicas, notablemente distintas de las que servían a Freud para hacer su crítica de la sugestión. Dicho de otro modo, las operaciones iniciales de la psicoterapia cognitiva consisten frecuentemente en intentos de cambiar directamente algunos presupuestos del pensamiento del paciente sobre sí mismo y el mundo que parecen relacionados con los trastornos psicológicos. La resistencia que eventualmente opone el paciente a estos intentos no es probablemente distinta en su esencia a la resistencia que oponían los pacientes de Freud a la sugestión: en el propio diálogo interno, después de la sesión, el paciente reafirma la visión de sí mismo y del mundo que los argumentos del terapeuta -generalmente con el consentimiento y el asentimiento explícito del paciente durante la sesión- tendían a refutar. En la psicoterapia de orientación cognitiva estas “contrasugestiones” del paciente a las “sugestiones” del terapeuta se exploran y utilizan con fines terapéuticos según las directrices teóricas de la psicología cognitiva actual, más que según las de la metapsicología psicoanalítica. Desde un punto de vista retórico es legítimo preguntarse si Freud hubiera formulado la misma teoría de la resistencia, caso de haber tenido acceso a los conocimientos de la psicología cognitiva actual. Y, en caso contrario, cómo se habrían explicitado las discrepancias teóricas entre escuelas que conocemos actualmente. Una discusión de las explicaciones cognitivas del fenómeno de la resistencia en psicoterapia podría prestarse particularmente bien, por tanto, a la confrontación sobre los fundamentos históricos y teóricos de los modelos psicoterapéuticos psicodinámicos y cognitivo-comportamentales, planteada desde diversos ángulos (Wachtel, 1982; Liotti, 1987).

LA RESISTENCIA EN LA PSICOTERAPIA COGNITIVA

El hilo conductor de las transacciones que se producen en una psicoterapia cognitiva es la identificación y revisión crítica de las estructuras y de los procesos concomitantes al sufrimiento emocional o comportamientos inadaptados por los que se solicita una terapia. También los fenómenos relacionales, incluidos los pertenecientes a la relación terapéutica, se hallan reconducidos a los esquemas cognitivos interpersonales y a los procesos cognitivos con los que los participantes en la relación construyen la representación de sí mismos y del otro, así como de la relación misma. La resistencia opuesta por el paciente en cualquier forma y bajo cualquier justificación a los procedimientos de la psicoterapia cognitiva se remite esencialmente a la tendencia de las estructuras cognitivas a mantenerse estables y, en consecuencia, a la resistencia al cambio que los desafíos ambientales (entre los que se encuentran las técnicas terapéuticas) intentan introducir en ellas.

Las estructuras y procesos cognitivos de que se ocupa la psicoterapia cognitiva abarcan las *creencias irracionales*, estudiadas por Ellis (1962), los *procesos sesgados de pensamiento* descritos por Beck (1976), los *errores de atribución de significado en la experiencia emocional* (Bowlby, 1985, Liotti, 1988), y los

esquemas interpersonales (modelos fundamentales del conocimiento que cada individuo, en cada relación, tiene de sí mismo y del otro), que describe Safran (1990). Cada una de estas formas asumidas por el conocimiento que las personas tienen de sí mismas y del mundo puede convertirse en objeto de atención en psicoterapia, y los intentos de cambio psicoterapéutico de cada una de ellas pueden generar resistencia. La visión negativa de sí mismo, del mundo y del futuro, que experimenta el depresivo; los errores cognitivos (pensamiento dicotómico, hipergeneralización, selección arbitraria de la experiencia, etc.) que mantienen dicho punto de vista; la atribución errónea de significado de las propias emociones de los pacientes agorafóbicos, hipocondríacos o con trastornos psicósomáticos; los complejos esquemas cognitivos interpersonales que regulan la conducta y la experiencia de las relaciones entre personas (incluida la psicoterapéutica) en los más diversos trastornos psicopatológicos: todos estos aspectos de la vida mental pueden presentar resistencia al cambio que, de forma directa, el psicoterapeuta cognitivo intenta inducir o facilitar. Téngase en cuenta que es preferible hablar de *resistencia al cambio de las estructuras cognitivas* del paciente, que no de *resistencia del paciente*: éste puede estar de acuerdo con el terapeuta en considerar contraproducentes e irracionales algunos de sus puntos de vista sobre sí mismo o los demás, y, sin embargo, experimentar repetidamente la reaparición en la propia actividad mental de las formas de ver que él mismo intenta criticar, revisar o corregir. En estos casos no es el paciente que se resiste, sino alguna de sus ideas. Y éste es el tipo de resistencia al cambio que puede parecer más interesante en el transcurso de una psicoterapia cognitiva: no tanto una oposición del paciente a una tarea sugerida por el terapeuta o a una interpretación ofrecida por él (oposición que podría considerarse legítimamente como un desacuerdo con el terapeuta), sino al descubrimiento, por parte del paciente mismo, de que las ideas se resisten a desaparecer, incluso cuando es su propio propietario quien quiere deshacerse de ellas.

Pero ¿qué es lo que determina la resistencia al cambio de las estructuras cognitivas? El modelo teórico sobre el que se fundamenta la terapia cognitiva sugiere a este propósito algunas líneas de reflexión interconectadas, que hacen referencia a la *búsqueda de significado*, característica de la actividad cognoscitiva humana, al proceso de *asimilación*, las propiedades estructurales de la *organización jerárquica del conocimiento* y al *egocentrismo cognitivo*.

LA BÚSQUEDA DEL SIGNIFICADO

En la tradición psicodinámica, la búsqueda de significado y la previsibilidad de los acontecimientos a través del pensamiento se concibe como un medio para satisfacer las necesidades consideradas primarias, o como un instrumento de composición de los conflictos entre pulsiones instintivas y estructuras superyóicas. Desde la perspectiva cognitiva, en cambio, la definición del significado de los acontecimientos se considera una finalidad fundamental y primaria del funciona-

miento mental humano. Para apoyar esta afirmación de que la búsqueda de significado es una actividad mental primaria, no necesariamente enraizada en las dinámicas pulsionales libidinosas, basten tanto las reflexiones filosóficas (Polanyi y Prosch, 1975) como las investigaciones empíricas. El cuerpo creciente de conocimientos sobre la actividad cognitiva del recién nacido pone de manifiesto, por ejemplo, que desde el principio de la vida existe una motivación para explorar el ambiente perceptivo y aprender, que no se puede reducir a la búsqueda de satisfacción de necesidades corporales, supuestamente primarias respecto a tales motivaciones cognoscitivas (Bower, 1981; Hunt, 1981; Melzof, 1981, Stern, 1985).

Si se acepta la metapsicología cognitiva y constructivista, que ve en la búsqueda de significado (atribución de causalidad de los acontecimientos, construcción de estructuras cognoscitivas en el sentido de Piaget, etc.) una actividad primaria e irreductible de la mente humana, la resistencia observada en psicoterapia puede empezar a mostrarse como un caso particular de la resistencia opuesta al cambio por todas las estructuras de significado que se han construido como resultado de las interacciones precedentes entre el individuo y el ambiente. Un constructivista ve en cada una de las conductas, incluso en el rechazo de un paciente a someterse a cualquier tipo de procedimiento terapéutico, una correspondencia con los constructos, es decir, con la manera en que la persona atribuye significado a los acontecimientos. Cualquier constructo o esquema cognitivo, conceptos que para Flavell (1963) son equivalentes en sentido piagetiano, puede presentar, respecto al resto de constructos que constituyen el sistema global de las estructuras de significado de la persona, un grado mayor o menor de resistencia al cambio. Este grado de resistencia al cambio puede estudiarse en términos de *integración* de cada uno de los constructos en el seno del sistema global de constructos (número de conexiones de cada constructo con el resto), en términos de su posición *supraordenada* a los demás constructos y en términos de su *capacidad predictiva* (Fransella, 1989). Cuanto mayor sea el número de acontecimientos que sea capaz de prever un constructo durante la vida de una persona, tanto mayor será su resistencia al cambio. Cuanto más central y supraordenado sea el constructo -es decir, más próximo al núcleo esencial de la definición y de la experiencia de sí- más se resistirá a los intentos de cambio efectuados.

Se dan dos implicaciones fundamentales en esta manera de considerar las diferencias en el grado de resistencia al cambio de las estructuras de significado (esquemas cognitivos, constructos) de una persona: las estructuras más resistentes 1) deben generarse precozmente en la vida de una persona, desarrollando por tanto una capacidad predictiva de los acontecimientos mayor con relación a estructuras construidas más recientemente, y 2) deben estar situadas en un nivel más alto de la jerarquía de los constructos, jugando de este modo un papel más importante que otros en la experiencia de continuidad e identidad personal del individuo.

Dentro del marco de la epistemología evolucionista actual Mahoney (1982) o

Guidano (1988) consideran la resistencia al cambio que ostentan las estructuras más antiguas de cualquier sistema complejo, capaz de aprendizaje y desarrollo, como una prueba de “sabiduría evolutiva”, en cuanto función de adaptación y supervivencia. No obstante, a pesar de que esta “sabiduría evolucionista” se refiera a las propiedades fundamentales de la actividad cognitiva de la especie humana, ello puede ser al precio de un notable sufrimiento, en la medida en que las estructuras más antiguas y más resistentes al cambio contribuyan al desarrollo de una psicopatología.

Para entender mejor de qué modo las estructuras cognitivas preformadas se resisten al cambio frente a influencias ambientales que tratan de contradecirla, debemos examinar el proceso de asimilación de las informaciones nuevas en el sistema de conocimiento individual.

EL PROCESO DE ASIMILACIÓN

“Asimilar” significa “absorber”, “apropiarse” o “hacer igual o semejante (símil)”. El sistema de conocimientos individuales se apropia de las nuevas informaciones volviéndolas semejantes a las antiguas, presentes en las estructuras cognitivas que lo constituyen. En este proceso de asimilación las novedades informativas se remiten a lo conocido: comprendemos lo nuevo y desconocido en términos de lo que nos era ya conocido de antes (Favell, 1963). Las estructuras cognitivas, en consecuencia, tienden a resistir al cambio en cuanto constituyen el punto de contraste para las nuevas informaciones que podrían modificarlas, y este proceso de contraste se haya predispuesto biológicamente a favor de la información ya almacenada (Piaget, 1967).

Lo que para el terapeuta puede presentarse como una resistencia del paciente a apropiarse de la información suministrada durante la psicoterapia se debe, al menos, en parte, al aspecto fundamental de la actividad cognitiva que se conoce como asimilación. Naturalmente, la resistencia al cambio, ligada al proceso de asimilación, no es absoluta: el aprendizaje continúa siendo posible durante toda la vida. Desde la perspectiva constructivista el aprendizaje se considera como un proceso evolutivo de desarrollo de nuevas estructuras a partir de las precedentes, más que como una adquisición de información totalmente nueva. Las nuevas estructuras son siempre, en otras palabras, el resultado del proceso de la transformación de las antiguas, bajo la presión de las discrepancias entre informaciones que entran e informaciones que ya estaban almacenadas. Precisamente las discrepancias que el proceso de asimilación no es capaz de asimilar constituyen el motor del cambio o aprendizaje, proceso de *acomodación* según Piaget (Flavell, 1963).

La vida mental puede concebirse como una búsqueda continua de equilibrio en la interacción entre organismo y ambiente, lo que Piaget llama *equilibración*, que oscila entre los polos de asimilación (tendencia a la estabilidad, resistencia al cambio) y a la acomodación (tendencia al cambio, desarrollo, aprendizaje). Es importante hacer notar, en este punto, que gran parte de este proceso de equilibración

se desarrolla al margen de la conciencia, en una dimensión inconsciente que se debe explicar, sin embargo, en términos de elaboración del conocimiento (Eagle, 1987) y no en términos energéticos sobre la que se funda la idea psicoanalítica clásica de Inconsciente, como reducción o descarga de las energías pulsionales. Probablemente es cierto que el proceso de acomodación de una estructura cognitiva se ve facilitado, en general, por la atención consciente y crítica dirigida a los contenidos de tal estructura. Con todo, ello no implica necesariamente que la resistencia al cambio de la propia estructura se halle esencialmente ligada a procesos “energéticos” que obstaculicen el examen crítico consciente. Una estructura cognitiva, en efecto, puede mostrar una notable resistencia al cambio incluso cuando sus contenidos se examinan conscientemente con gran claridad.

Para comprender el fenómeno de la resistencia al cambio desde el punto de vista cognitivista de la actividad mental inconsciente, parece particularmente interesante la dimensión de la mayor o menor globalidad de una estructura cognitiva que se ve sometida al examen de una conciencia crítica. Cuanto más completo es el conjunto de tales contenidos presentes en la conciencia en el momento del examen crítico, más probable resulta que concluya con la revisión de la estructura entera. Las estructuras que atribuyen significado a las experiencias emocionales constituyen un buen ejemplo de esta eventualidad.

La experiencia emocional puede considerarse como el resultado de una síntesis preconsciente de las informaciones referidas a la relación entre organismo y ambiente (percepción de peligro, de seguridad, soledad, etc.), completada por las operaciones conscientes de valoración y atribución de causalidad a la emoción (Safran y Greenberg, 1987). Las estructuras cognitivas implicadas en llevar a cabo conscientemente la síntesis de informaciones que corresponden a la experiencia emocional, pueden resultar particularmente resistentes al cambio si se examinan, por así decirlo, “en frío”, es decir fuera del contexto ambiental y en ausencia de la activación neurovegetativa que caracteriza a la emoción. La información asimilada a tales estructuras es una información compuesta, intelectual en parte, pero, en más amplia medida, contextual y visceral (Greenberg y Safran, 1987). En ausencia de componentes contextuales y viscerales, el proceso de asimilación de las nuevas informaciones, adquiridas conscientemente, a las estructuras cognitivas implicadas en la síntesis de la experiencia emocional, puede activarse sólo parcialmente. En estos casos no es posible poner en marcha ni siquiera el proceso de acomodación. Acomodación (cambio) y asimilación (resistencia) son de hecho dos polos estrechamente interconectados en el proceso de equilibración que caracteriza la vida mental. Por esta razón la activación, en el seno de la relación terapéutica de estructuras cognitivas conectadas a experiencias emocionales intensas e inadaptadas debe considerarse una ocasión importante para un posible cambio psicoterapéutico. La reflexión sobre la experiencia emocional llevada a cabo en el seno de la relación terapéutica constituye un prerrequisito indispensable para el cambio de estructuras

cognitivas correlacionadas con trastornos emocionales que, en frío (es decir, examinadas en su aspecto puramente intelectual) se manifiestan particularmente resistentes a la crítica racional o a otras modalidades de reestructuración cognitiva.

El proceso de asimilación se refiere a todas las estructuras cognitivas. No explica, por tanto, el distinto grado de resistencia ofrecido por los diversos esquemas que constituyen el sistema cognitivo global de la persona. Para comprender la diversidad de la resistencia se hace preciso examinar de cerca el principio del estructuralismo jerárquico que constituye uno de los fundamentos epistemológicos de la psicología cognitivo-constructivista.

EL ESTRUCTURALISMO JERÁRQUICO

El constructivismo sostiene que los procesos mentales se ordenan según una jerarquía de niveles de organización. Los niveles más altos (supraordenados o centrales) gobiernan la actividad de los niveles inferiores (subordinados o periféricos). Los procesos periféricos pueden cambiar dentro de ciertos límites sin que a tales variaciones les corresponda ningún cambio de los procesos centrales, mientras que lo contrario no es verdadero. Los procesos centrales de un sistema jerárquico definen los límites dentro de los cuales los procesos periféricos pueden cambiar sin cambiar la forma de los procesos centrales mismos. Mínimos cambios, incluso, en los procesos centrales de un sistema jerárquico se reflejan en cambios en el nivel periférico, pero no al contrario. Un buen ejemplo de este principio estructural viene representado por las teorías neurológicas relativas al control de la actividad motora (Stelmach y Diggles, 1982). Los niveles superiores de cualquier sistema que controle una conducta motora determinan el objetivo fundamental de la acción, mientras que las “decisiones” sobre los detalles se confían a niveles subordinados. Estos niveles subordinados del sistema de control se hallan constantemente influidos por la información que les llega del ambiente y pueden modificar su regulación en consecuencia, mientras los procesos de orden superior se mantienen intactos. Para un observador del sistema de control motor puede dar la impresión que los niveles superiores del sistema oponen una clara resistencia a las presiones del ambiente que contrarrestan la ejecución del movimiento, mientras que los niveles inferiores se adaptan a tales presiones, sin aparente resistencia. El resultado de esta resistencia diferencial frente a influencias ambientales contrarias es que el objetivo final del acto motor, definido por las estructuras centrales resistentes de control, se alcanza precisamente gracias al cambio de las estrategias periféricas poco resistentes, que regulan los detalles de la acción en función de las contingencias ambientales.

Si podemos concluir que, precisamente por su nivel jerárquico, los conocimientos que caracterizan el sentido de continuidad e identidad personal serán más resistentes al cambio psicoterapéutico, respecto a otras estructuras cognitivas, nos queda, sin embargo todavía, definir, al menos sumariamente, los factores que

otorgan a un esquema estatuto de estructura central en la organización jerárquica del conocimiento individual. El área de investigación a la que acudir para llevar a cabo esta definición es, sin duda, la que trata a través de observaciones empíricas del estudio del desarrollo del conocimiento interpersonal a partir de las primeras fases de la infancia (Bowlby, 1979; 1988; Cichetti, 1984; 1989; Main, Kaplan y Cassidy, 1985; Ricks, 1985; Stern, 1985). En síntesis, los resultados de tales investigaciones empíricas ponen de manifiesto que los primeros esquemas cognoscitivos sobre sí están inextricablemente conectados a los esquemas cognoscitivos relativos a las figuras cuidadoras del niño y a la forma de relación que el niño establece con ellas. En otras palabras, los esquemas del conocimiento de sí son esquemas cognoscitivos interpersonales (Guidano y Liotti, 1983; Safran 1990 Safran y Segal 1990). Dichos esquemas interpersonales se hallan, además, conectados con experiencias emocionales de gran intensidad y significado, derivados preferentemente del sistema de control de la conducta de apego (Bowlby, 1969; 1979; 1988). Estos esquemas interpersonales cumplen todos los requisitos para conquistar una posición central en la organización del conocimiento en fase de desarrollo: se hallan entre los primeros que se configuran en el sistema cognoscitivo del niño; echan sus raíces en la dotación biológica de los sistemas de control de la conducta con los que el niño viene a este mundo; permiten prever el curso de las relaciones (con las figuras de apego) cuyo significado y valor son, literalmente, vitales para el niño; probablemente se confirman y refuerzan continuamente a través de los años de desarrollo hasta la adolescencia, dado que las figuras de apego (los padres) no cambian habitualmente su estilo interpersonal respecto a los hijos (Guidano y Liotti, 1983; Liotti, 1986).

Las características del desarrollo cognitivo, que hasta la adolescencia se caracteriza por un alto grado de egocentrismo, contribuyen a atribuir a los esquemas cognoscitivos interpersonales, formados en el interior de las primeras relaciones de apego, el estatuto de estructuras centrales de la organización cognitiva.

DESARROLLO COGNITIVO Y SUPERACIÓN DEL EGOCENTRISMO

El desarrollo cognitivo, de acuerdo con las teorías de Piaget (Flavell, 1963; Rosen, 1985, Villegas, 1993), puede verse como una sucesión de estadios, desde el sensorio-motor al de las operaciones formales, en continua progresión hacia el *relativismo objetivo*. Se entiende por relativismo objetivo la concepción del conocimiento humano como un proceso que no es inherente ni al sujeto que conoce ni al objeto conocido, sino que intrínsecamente constituye una forma de relación entre sujeto y objeto. El relativismo objetivo se conquista a través del declive progresivo del egocentrismo cognitivo. Cada estadio de desarrollo cognitivo (sensorio-motor, pre-operacional, operatorio y formal) se caracteriza por una forma particular de egocentrismo. Por egocentrismo se entiende la incapacidad de reconocer las diferencias entre el propio punto de vista o las propias creencias sobre un determinado objeto (concreto o formal) y el punto de vista o las creencias de los otros sobre

el mismo objeto. En las primeras etapas de la vida el egocentrismo es extremo, sin darse apenas diferenciación entre sí y la realidad externa, tomándose a sí mismo como modelo para la construcción de la realidad externa. Cuando en la adolescencia se alcanza el periodo de las operaciones formales (estadio hipotético-deductivo) se reduce notablemente el grado de egocentrismo, lo que se traduce en un estatuto de certeza dogmática que el adolescente otorga a las teorías sobre sí mismo y el mundo, teorías que se consideran, sin embargo, como objetos del pensamiento, distintos de las teorías de los demás con las que pueden confrontarse libremente. Con el reconocimiento eventual de la naturaleza relativa y relacional de cada conocimiento, posible ya en la edad adulta, se supera definitivamente el egocentrismo relativo.

La naturaleza egocéntrica de los procesos del niño -juntamente con el hecho de que el ambiente familiar generalmente se mantiene estable y no induce, por tanto, a los procesos de acomodación sustancial en los esquemas interpersonales referentes a los propios miembros de la familia-, constituye un obstáculo para la revisión y la crítica de los esquemas interpersonales de apego que juegan un papel central en la organización cognitiva en formación desde el momento inicial de la vida. Es probable que en la adolescencia continúen orientando la construcción de nuevos lazos afectivos y la forma asumida por tales relaciones (Bowlby, 1979, 1988). Si esto es así, incluso después de la adolescencia los esquemas referentes al apego constituirán el nivel supraordenado del sistema cognoscitivo. Estos esquemas se muestran durante gran parte de nuestra vida particularmente resistentes al cambio y dotados, a la vez, de funciones centrales en el control de la organización jerárquica del conocimiento individual.

Llegados a este punto, podemos sólo recordar que el factor determinante de la superación del egocentrismo durante el desarrollo cognitivo se halla constituido por la interacción social (Rosen, 1985). Conviene en cambio detenerse a considerar el hecho que el proceso de superación del egocentrismo cognitivo puede frenarse o interrumpirse en particulares sectores o aspectos de la vida mental, mientras que en otros el crecimiento cognitivo continúa imperturbable. Cuando, por ejemplo, la comunicación interpersonal se halla bloqueada con relación a un ámbito particular de la experiencia, es posible que persista en este ámbito un funcionamiento mental más egocéntrico que en aquellos otros donde la comunicación queda abierta. Las patologías de la comunicación familiar pueden, por tanto, reflejarse en el individuo que se halla inmerso en esta realidad comunicativa como contexto del propio desarrollo cognitivo, en la persistencia de modalidades egocéntricas de pensamiento, incluso en edad adulta. Resulta intuitivamente evidente que los ámbitos de conocimiento de sí mismo y de los otros elaborados con modalidades egocéntricas se manifiestan en la edad adulta asociados a trastornos psicopatológicos más o menos graves. Rosen (1985) ha resumido eficazmente los actualmente numerosos estudios que establecen una relación entre la psicopatología y la visión piagetiana del egocentrismo cognitivo.

Cuanto más elaborada está una estructura cognitiva sobre la base de modalidades egocéntricas de pensamiento, tanto más se muestra resistente a los cambios que el psicoterapeuta podría intentar inducir a través de la crítica racional o el contacto con experiencias que la contradicen. En efecto, para que una estructura cognitiva pueda ser criticada por el sujeto que la ostenta es necesario por definición que el grado de egocentrismo sea lo suficientemente bajo para permitir sostener simultáneamente distintos puntos de vista. De lo dicho hasta ahora, se deduce que las estructuras cognitivas anormales presentan una elevada probabilidad de ser más egocéntricas y resistentes al cambio que las estructuras cognitivas maduras y adaptativas. En este contexto teórico la salud mental se muestra como la otra cara de la disponibilidad a revisar críticamente las propias ideas y, por tanto, al desarrollo y al crecimiento cognitivo.

EL TRABAJO CON LA RESISTENCIA EN PSICOTERAPIA COGNITIVA

El entramado teórico desarrollado en los apartados anteriores permite afirmar que cuando el psicoterapeuta se halla ante una estructura cognitiva particularmente resistente al cambio es probable que:

dicha estructura juegue un papel central en los procesos de auto-conocimiento y auto-descripción del paciente;

que esté construida en su núcleo original en base a experiencias interpersonales precoces y efectivamente muy intensas, repetidamente confirmadas con posterioridad en su forma esencial en el seno de otras relaciones significativas;

que la estructura contribuya a la síntesis de una clase importante de experiencias emocionales actuales, con la posibilidad añadida de que la fase consciente de dicho proceso de síntesis se halle disociada de la parte preconscious en el momento en que la estructura se analiza en terapia;

que conlleve, cuando se halla activa, un grado elevado (de naturaleza adolescente o preadolescente) de egocentrismo en los procesos de pensamiento del paciente;

que se haya excluido constantemente, al menos en cuanto objeto de reflexión crítica y de confrontación, de la comunicación que el paciente ha mantenido con los otros significativos.

Esta visión teórica de los probables motivos de resistencia guía al psicoterapeuta cognitivo en su trabajo clínico.

En primer lugar, la estructura cognitiva resistente informa al terapeuta sobre la organización del mundo interior de conocimiento y significados del paciente: debe respetarse y ser considerada, por tanto, como una pista que seguir más que como un obstáculo a derribar. Seguir la pista representada por la resistencia de una estructura cognitiva implica preguntarse y preguntar al paciente, qué experiencias emocionales se hallan mediatizadas por dicha estructura y qué influencias interpersonales hayan intervenido en su génesis. La reconstrucción de dichas

implicaciones emocionales y de la historia de desarrollo de la estructura cognitiva resistente nos hace entrar en el mundo de significados del paciente y nos permite proyectar las intervenciones sobre los acontecimientos que permitan las acomodaciones deseables de la estructura actualmente resistente. Para entrar en dicho mundo de significados se hace preciso, sin embargo, tener presente que la clase de informaciones relativas a la estructura cognitiva, probablemente se ha mantenido durante mucho tiempo alejada de la comunicación -por prohibición de hablar de ello por parte de los otros significativos- (Bowlby, 1985), por vergüenza, por una compleja trama de secretos familiares, o por otras razones que hacen ahora difícil hablar de ello ni siquiera en terapia.

La relación terapéutica se debe construir en este caso como un lugar de confianza y de seguridad, para que pueda llegar a esperarse que las mencionadas barreras comunicativas construidas alrededor de la estructura resistente lleguen a caer. El terapeuta deberá además tener en cuenta que la superación del egocentrismo cognitivo relacionado con una estructura resistente requiere la confrontación entre el modo de ver determinados acontecimientos conectados a la estructura y modos de ver alternativos que otras personas pueden mantener respecto a los mismos acontecimientos. Una serie de técnicas capaces de facilitar el desarrollo de la percepción interpersonal (Liotti, 1991; Safran y Segal, 1990) pueden adquirir en este caso gran importancia en el transcurso de una psicoterapia cognitiva.

La resistencia al cambio de las estructuras cognitivas sometidas al trabajo psicoterapéutico se convierte así en el hilo conductor para buscar el desarrollo de la conciencia de sí mismo y de los otros, que constituye el objetivo de fondo de la psicoterapia cognitiva contemporánea. Dicho desarrollo implica acomodación (es decir, evolución) de las estructuras cognitivas inicialmente resistentes a los intentos de cambio psicoterapéutico. Dado que estas estructuras se habían convertido en objeto de atención del psicoterapeuta precisamente porque en su rigidez se manifestaba su relación con el sufrimiento emocional “neurótico”, el desarrollo del conocimiento de sí mismo y de los demás, el traslado del punto de equilibrio cognitivo de las estructuras resistentes del polo de la asimilación al de la acomodación, y la reducción del sufrimiento “neurótico, constituyen las diversas caras de un mismo proceso de cambio psicoterapéutico.

La perspectiva cognitiva en psicología y psicoterapia sugiere considerar tanto los obstáculos al cambio terapéutico como la oposición del paciente a los procedimientos terapéuticos como aspectos de la resistencia al cambio de las estructuras cognitivas. Dicha resistencia remite a las características del proceso de asimilación, a la organización jerárquica del conocimiento de sí mismo y del mundo, y a las modalidades egocéntricas del funcionamiento cognitivo. Una vez detectada la resistencia particular al cambio de una estructura cognitiva, se convierte en la pista para una investigación: 1) del origen de tal estructura en la historia del desarrollo de la persona; 2) del papel central que ejerce en la organización global del conocimiento de sí mismo y del mundo del paciente. El deseado cambio terapéutico de dicha estructura se considera dependiente del mencionado examen crítico de sus orígenes y función, más que como producto de una brusca, y por otra parte teóricamente imposible, sustitución por otra estructura totalmente nueva.

Palabras clave: cambio; resistencia; asimilación; acomodación; estructuras cognitivas; apego.

Nota editorial:

El presente artículo es traducción del publicado por el autor en “*Psicobiattivo*”, 3, pp. 47-58 con el título “La resistenza al cambiamento delle strutture cognitive: riflessioni concernenti la psicoterapia”. Agradecemos el permiso para su publicación.

Traducción: Manuel Villegas Besora

Referencias bibliográficas

- ARNKOFF, D. (1980). Psychotherapy from the perspective of cognitive theory. In M. J. Mahoney (ed.), *Psychotherapy process*. New York: Plenum.
- BECK, A. T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. New York: International Universities Press.
- BOWER, T. (1981). Competent newborns. In L. D. Stenberg (de.), *The life cycle*. New York: Columbia University Press.
- BOLWBY, L. (1969). *Attachment and loss*. Vol I. London: Hogarth Press.
- BOLWBY, L. (1979). *The making and breaking of affectional bonds*. London: Tavistock
- BOLWBY, L. (1985). The role of childhood experience in cognitive disturbance. In M. J. Mahoney & A. Freeman (eds.), *Cognition and Psychotherapy*. New York: Plenum.
- BOLWBY, L. (1988). *A secure base*. London: Routledge
- CICHETTI, D. (1984). The emergence of developmental psychopathology. *Child Development*, 55, 1-7.
- CICHETTI, D. (1989). Developmental psychopathology: Some thoughts on its evolution. *Development and Psychopathology*, 1, 1-4.
- EAGLE, M. (1987). The psychoanalytic and the Cognitive Unconscious. In R. Stern (de.), *Theories of the*

- Unconscious and theories of the Self*. Hillsdale: The Analytic Press.
- ELLIS, A. (1962). *Reason and emotion in psychotherapy*. New York: Lysle Stuart.
- FLAVELL, J. (1963). *The developmental psychology of Jean Piaget*. New York: Van Nostrand.
- FRANSELLA, F. (1989). Obstacle to change and the reconstruing process: A personal construct review. In W. Dryden & P. Tower (eds.), *Cognitive psychotherapy: Stasis and change*. London: Cassell.
- GREENBERG, L. & SAFRAN, J. (1987). *Emotion in psychotherapy*. New York: Guilford.
- GUIDANO, V. F. (1988). *La complessità del sé*. Torino: Boringhieri.
- GUIDANO, V. F. & LIOTTI, G. (1983). *Cognitive process and emotional disorders*. New York: Guilford.
- HUNT, J. M. (1981). Piaget's observation as a source of hypothesis concerning motivation. In L. D. Steinberg (de.), *The life cycle*. New York: Columbia University Press.
- KELLY, G. A. (1955). *The psychology of personal constructs*. New York: Norton
- LAPLANCHE, J. & PONTALIS, J. (1981). *Enciclopedia della psicoanalisi*. Bari: Laterza.
- LIOTTI, G. (1986). Structural cognitive therapy. In W. Dryden & W. Golden (eds.), *Cognitive-behavioral approaches to psychotherapy*. London: Harper & Row.
- LIOTTI, G. (1987). The resistance to change of cognitive structures: a counterproposal to psychoanalytic metapsychology. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 1, 87-104.
- LIOTTI, G. (1988). Attachment and cognition. In C. Perris, I. Blackburn & H. Perris (eds.), *Cognitive psychotherapy: theory and practice*. Berlin: Springer-Verlag.
- LIOTTI, G. (1989). The resistance to change of cognitive structures: theoretical remarks from a constructivistic point of view. In W. Dryden & P. Tower (eds.), *Cognitive psychotherapy: Stasis and change*. London: Cassell.
- LIOTTI, G. (1991). Egocentrism and the cognitive psychotherapy of personality disorders. *Journal of Cognitive Psychotherapy*
- LIOTTI, G. (1993). Il significato delle emozioni e la psicoterapia cognitiva. In AA. VV. *Conoscenza ed emozioni*. Roma: Editori Riuniti.
- MAHONEY, M. J. (1982). Psychotherapy and human change process. In J. Harvey & M. Parks (eds.), *Psychotherapy research and behavior change*. Washington: American Psychological Association.
- MAIN, M. KAPLAN, N. & CASSIDY, J. (1985). Security in infancy, childhood and adulthood: a move to the level of representation. In I. Bretherton & Walters (eds.), *Growing points of attachment theory and research. Monographs of the Society for Research in Child Development*, 50, 66-107.
- MANICINI, F. & SEMERARI, A. (1985). *La psicologia dei costrutti personali: saggi sulla toeria di G. A. Kelly*. Milano: Franco Angeli.
- MELTZOFF, A. N. (1981). Imitation, intermodal coordination and representation in early infancy. In G. Butterworth (de.), *Infancy and epistemology*. London: Harvester Press.
- PIAGET, J. (1967). *Biologie et connaissance*. Paris: Gallimard
- POLANYI, M. & PROSCH, H. (1975). *Meaning*. Chicago: Chicago University Press.
- RICKS, M. H. (1985). The social transmission of parental behavior. In I. Bretherton & Walters (eds.), *Growing points of attachment theory and research. Monographs of the Society for Research in Child Development*, 50, 211-230.
- ROSEN, H. (1985). *Piagetian dimensions of clinical relevance*. New York: Columbia University Press.
- SAFRAN, J. (1990). Toward a refinement of cognitive therapy in light of interpersonal theory. *Clinical Psychology Review*, 10, 87-105.
- SAFRAN, J. & GREENBERG, L. (1987). Affect and the Unconscious: A cognitive perspective. In R. Stern (de.) *Theories of the Unconscious and theories of the Self*, Hillsdale: The Analytic Press.
- SAFRAN, J. & SEGAL, Z. (1990). *Cognitive therapy: An interpersonal process perspective*. New York: Basic Books.
- STELMACH, G. E. (1982). Control theories in motor behavior. *Acta Psychologica*, 50, 83-105.
- STERN, D. N. (1985). *The interpersonal world of the infant*. York: Basic Books
- VILLEGAS, M. (1993). La entrevista evolutiva. *Revista de Psicoterapia*, 14-15, 38-87.