

AVANCES TEORICOS EN LAS PSICOTERAPIAS COGNITIVAS

Michael J. Mahoney
University of North Texas

The cognitive psychotherapies have developed and substantially differentiated since their inception in the 1950s. Six major themes in their theoretical development are discussed: (1) the differentiation of rationalist and constructivist therapies and metatheories of knowing, (2) the acknowledgement of social, biological, and embodiment processes in therapy, (3) the recognition of unconscious processes, (4) an increasing focus on self-organizing and self-protective processes in lifespan personality development, such processes being embedded in interpersonal and social system dynamics, (5) a shift toward different views of emotionality and the incorporation of experiential techniques, and (6) a synergistic involvement in the psychotherapy integration movement. It is concluded that the cognitive psychotherapies represent a remarkably active cluster of theoretical development, research, and clinical innovations.

Aunque el origen de las psicoterapias cognitivas puede retrotraerse al movimiento del pensamiento saludable y positivo, representado entre otros por William James, Dale Carnegie o Vincent Peale (Kendall, 1992), los criterios actuales tienden a considerar las psicoterapias cognitivas como aplicaciones de las ciencias cognitivas. Se suele situar el inicio de estas ciencias entre 1955 y 1965, mientras que la revolución cognitiva en psicología no es reconocida hasta los años setenta. Merece la pena señalar que las psicoterapias cognitivas de mayor envergadura emergieron con anterioridad o al mismo tiempo que la psicología cognitiva. La Psicología de los Constructos Personales de George Kelly (1955) constituyó una fuente de inspiración de muchos terapeutas cognitivos, pese a que su autor negó ser cognitivo. De la misma forma, la terapia racional-emotiva de Albert Ellis (1962, 1992) precedió a los descubrimientos más significativos de la psicología cognitiva, y la tendencia cognitiva era ya evidente en los primeros trabajos sobre depresión de Aaron T. Beck (1963, 1991). Por lo tanto, las aplicaciones clínicas de la perspectiva cognitiva antecedieron a la teoría e investigación formal asociada con la psicología cognitiva.

En 1980 existían cinco o seis tipos básicos de psicoterapia cognitiva: la teoría de los constructos personales de Kelly, la terapia racional-emotiva de Ellis, la terapia

cognitiva de Beck, los enfoques de solución de problemas, y un grupo algo inconexo de técnicas centradas en las “habilidades de afrontamiento” asociado a la “modificación cognitiva de la conducta”. La sexta alternativa la constituía la logoterapia de Viktor Frankl, que hace hincapié en la importancia del significado en la adaptación personal, y que a menudo es clasificada dentro de los enfoques existenciales o humanistas. En 1990 existían más de 20 variedades diferentes de psicoterapia cognitiva y algunas de las formas originales habían sufrido cambios significativos (Haaga y Davidson, 1991).

La evolución conceptual de las psicoterapias cognitivas ha discurrido, en muchos aspectos, siempre por delante de la investigación en este área. Esta evolución conceptual parece emerger de las aportaciones de la experiencia práctica, fenómeno que se ha repetido en la historia de la psicoterapia (Freedheim, 1992; Lazarus y Davidson, 1971). Como resumen anticipado de este trabajo, sugiero que los puntos de mayor evolución conceptual en las psicoterapias cognitivas durante las tres últimas décadas han sido: (1) la diferenciación entre los enfoques racionalistas y constructivistas, (2) el reconocimiento de los procesos sociales, biológicos y corporales, (3) la recuperación teórica de los procesos inconscientes, (4) el aumento del interés por los sistemas sociales y del self, (5) la recuperación de los procesos emocionales y experienciales, y (6) la contribución de las psicoterapias cognitivas en el movimiento integrador en psicoterapia.

DIFERENCIAS ENTRE RACIONALISMO Y CONSTRUCTIVISMO

A partir de la revolución cognitiva que en los setenta afectó a la psicología se han realizado importantes avances. Desde 1955 han aparecido al menos tres, y para algunos cuatro, líneas básicas de avance conceptual en la ciencia cognitiva (Baars, 1986; Gardner, 1985; Mahoney, 1991; Varela, 1986). La primera de ellas es la del procesamiento de la información, denominada en ocasiones como “movimiento cibernético”, por incorporar el concepto de retroalimentación teleológica (dirigida a fines) utilizado en la infraestructura de los primeros ordenadores. Tal como señala Jerome Bruner (1990) en su reflexión sobre la revolución cognitiva, esta primera fase pronto quedó relegada a un segundo término por la nueva tecnología de ordenadores y los avances en la simulación de la inteligencia artificial. Pese a la existencia de clarividentes excepciones (ver Miller, Galanter y Pribam, 1960) la primitiva psicología cognitiva se ocupó de la “información” (almacenaje, recuerdo y procesamiento) más que de los procesos de “construcción del significado” que son más nucleares en la ciencia cognitiva contemporánea. La era del procesamiento de la información se inició a mediados de los cincuenta y llegó a su clímax en los setenta.

El movimiento conexionista, que emergió durante los años setenta y ochenta con el nacimiento de los super-ordenadores, coincidió en parte con esta era del procesamiento de la información. Aunque mantiene un cierto paralelismo con el

conexionismo de E. L. Thorndike de finales del siglo pasado y principios del actual, el nuevo conexionismo es mucho más sofisticado y utiliza modelos mediacionales. Los tres puntos definitorios del conexionismo moderno son su dependencia del “procesamiento en paralelo” (Rumelhart y McClelland, 1986), su intento de simular el funcionamiento de las redes neuronales (Sejnowski, Koch y Churchland, 1988) y la concesión de que algunos aspectos del procesamiento de la información biológica puedan ser “sub-simbólicos” y por tanto difíciles (si no imposibles) de programar en algoritmos explícitos (Smolensky, 1988). El procesamiento en paralelo, en contraste al lineal, aumentó substancialmente la capacidad de los nuevos ordenadores si la comparamos con la de los antiguos. Este cambio radical que pasó de describir el sistema nervioso según el funcionamiento de los ordenadores a diseñar los ordenadores siguiendo el modelo de funcionamiento del sistema nervioso ha permitido la expansión de un campo híbrido denominado “neurociencia computacional”. Finalmente, la sugerencia de la existencia de procesos sub-simbólicos se refleja en el reconocimiento de puntos “borrosos” en el aprendizaje y conocimiento, que nos dejan perplejos. Los críticos del conexionismo destacan que es un movimiento basado fundamentalmente en un modelo de conocimiento propio del ordenador, y que tiende a perpetuar los modelos de representación mental basados en la “copia interna” (Fodor y Pylyshyn, 1988; Mahoney, 1991; Schneider, 1987).

La tercera fase de la revolución cognitiva comenzó a despuntar aproximadamente al mismo tiempo que el conexionismo moderno y es conocida generalmente como constructivismo o metateoría constructivista. Refleja un legado de la historia de las ideas y de la psicobiología (Bruner, 1990; Hayek, 1952; Mahoney, 1988a). El punto fundamental del constructivismo es el énfasis en la naturaleza activa, incluso proactiva (y por tanto anticipatoria) de todo conocimiento. En contraste con los modelos mentales y cerebrales relativamente pasivos propuestos por las perspectivas del procesamiento de la información, el constructivismo propone una actividad auto-organizadora intrínseca como punto fundamental en todos los procesos de conocimiento. De forma que la mente y el cerebro no son considerados como almacenes (“bancos de memoria”) de representaciones sino como sistemas orgánicos de actividades auto-referenciales. A la noción cibernética de “feedback” (información basada en el medio) se le añade la noción de “feedforward” (generada en el propio organismo). Partiendo de la idea tradicional de Sir Charles Sherrington de la *acción integradora del sistema nervioso*, Weimer (1977) y otros investigadores han señalado los contrastes entre los aspectos motóricos del constructivismo y el énfasis predominantemente sensorial de su equivalente cibernético. Entre otros temas, la perspectiva constructivista coloca el énfasis en la actuación de procesos de ordenamiento tácitos (inconscientes), en la complejidad de la experiencia humana, y en los méritos de un enfoque evolutivo orientado hacia los procesos que intervienen en el conocimiento.

Existe la propuesta de una cuarta línea de aproximación a la ciencia cognitiva, representada por la hermenéutica. El término proviene del griego *hermeneutikos* que significa interpretación. Las escuelas bíblicas, especializadas en la traducción y análisis de textos sagrados, fueron pioneras en este campo. A partir de una compleja serie de descubrimientos realizados en este último siglo en las áreas de la lingüística, semiótica, y crítica literaria y filosófica, la hermenéutica ha llegado a convertirse en la expresión secular de una concepción en que todas las interacciones entre textos y lectores están constreñidas y construidas por influencias individuales, socioculturales e históricas irrepetibles (Madison, 1988; Messer, Sass y Woolfolk, 1988; Palmer, 1969; Wachterhauser, 1986). Al igual que el constructivismo proyecta la mente del conocedor en las formas de lo conocido (y en la dinámica del propio proceso de conocer), los hermeneutas han llegado a plantearse que el lector está *en* el texto (y viceversa). Los paralelismos entre la hermenéutica y el constructivismo son considerables, y ésta puede ser la razón de que muchos observadores sean reticentes a considerarlos como distintas aproximaciones al conocimiento.

Los enfoques constructivistas en psicoterapia son cada vez más frecuentes (ver por ejemplo Feixas y Villegas, 1990; Gonçalves, 1989; Guidano, 1987, 1991; Guidano y Liotti, 1983; Kelly, 1955; Mahoney, 1988b, 1991; Maturana y Varela, 1987; Miró, 1989; Neimeyer(1992); Reda, 1986). Su diferenciación de las psicoterapias cognitivas tradicionales ha creado, de hecho, el primer gran debate conceptual en este campo. El debate se centra en si es posible delimitar diferencias significativas entre las terapias racionalistas y constructivistas (Mahoney y Liddon, 1988). El pensamiento racionalista se considera caracterizado por tres supuestos relacionados entre sí: (1) que la irracionalidad es la principal fuente de patología neurótica, (2) que las creencias explícitas y el razonamiento lógico pueden fácilmente imponerse y guiar la emocionalidad y las acciones conductuales, y (3) que el proceso nuclear en la psicoterapia efectiva es la sustitución de los patrones de pensamiento irracionales por otros más racionales. La terapia racional-emotiva de Albert Ellis (1962) y seguidores ha sido considerada una aplicación ejemplar de esta perspectiva, pese a que Ellis (1988) niega que su sistema sea racionalista.

Por otro lado, la metateoría constructivista (1) adopta un punto de vista más proactivo de la cognición y del organismo (en oposición a uno reactivo y representacional), (2) pone énfasis en los procesos nucleares tácitos (inconscientes) de establecimiento de jerarquías, y (3) promueve un modelo complejo de sistemas en el que pensamiento, sentimiento y comportamiento son expresiones interdependientes del desplegamiento evolutivo de interacciones entre el self y los sistemas (principalmente el social). No haría falta decir que el enfoque constructivista es más complejo y abstracto que el racionalista. Su repercusión ha alcanzado una difusión internacional, y parece que se sigue extendiendo con rapidez. Su aumento evidente de popularidad puede ser en parte atribuido al hecho de que autores

etiquetados como arquetipos del racionalismo, con Albert Ellis como autor más notorio, han negado enérgicamente cualquier tendencia racionalista y han realizado declaraciones a favor de los puntos de vista constructivistas.

El significado del término "constructivista" y los rasgos que diferencian y dan cohesión a las psicoterapias constructivistas continúan siendo fuentes de controversia para algunos de sus representantes. Sin embargo, es más importante la aparición de nuevas ideas aplicables a la clínica que la diferenciación fiable entre racionalismo y constructivismo (Mahoney, 1991).

PROCESOS SOCIALES, BIOLÓGICOS Y CORPORALES

El aumento de la importancia atribuida a los factores biológicos y sociales en la etiología, mantenimiento y tratamiento de los trastornos psicológicos constituye un segundo campo de evolución de las psicoterapias cognitivas. No queremos decir que estos aspectos fueran totalmente negados en etapas anteriores, sino únicamente señalar su aumento relativo. Mientras que, por ejemplo, la terapia cognitiva de la depresión diseñada por Beck tal como fue concebida inicialmente daba importancia al papel jugado por los factores genéticos en algunas formas de este trastorno, las concepciones más recientes de la terapia cognitiva prestan decididamente más atención a las influencias etológicas. Beck fue pionero en la investigación de los factores que contribuyen a las diferencias individuales en los estilos de afrontamiento (coping). Bajo condiciones de estrés, o bajo la influencia de distrés, los individuos autónomos parecen aislarse y confiar en sí mismos, mientras que los sociotrópicos buscan con mayor frecuencia amigos y sistemas de apoyo social (Beck, Emery y Greenberg, 1985). De igual forma, la terapia racional-emotiva de Ellis postula la existencia de una tendencia hereditaria hacia las creencias irracionales que puede predisponer biológicamente a los individuos hacia el desarrollo de patrones comunes de disfunción (Ellis, 1976).

La importancia de estos factores y la frontera dinámica entre las influencias biológicas y las sociales son quizá aún más aparentes en algunos enfoques constructivistas. Por ejemplo, Maturana y Varela (1987), ambos biólogos, están actualmente trabajando en el campo del constructivismo en temas como amor e identidad, respectivamente (Maturana, 1989, Varela, Thompson y Rosch, 1991), y su trabajo ha influenciado la terapia familiar y sistémica. Otros constructivistas (Guidano, Liotti, Mahoney, Reda) han reconocido la importancia de la teoría de la vinculación de John Bowlby (1988) para la comprensión de la psicopatología evolutiva y de los puntos esenciales de la eficacia de las terapias. Investigaciones psicobiológicas en las situaciones de vinculación emocional en la primera infancia y en las que se establecen con posterioridad han puesto en evidencia el importante papel jugado por los opiáceos endógenos (por ejemplo, las endorfinas) en "la construcción y ruptura de los vínculos emocionales". Finalmente, los estudios constructivistas sobre la emocionalidad (ver referencias más adelante) han colocado

el énfasis en la importancia de las realidades sociales en este campo (ver, por ejemplo Safran y Segal, 1990). En la actualidad, los psicoterapeutas cognitivos, casi sin excepción, reconocen la importancia de la relación terapéutica en la eficacia de la terapia y en el hecho de que en el contexto de una relación afectiva fuerte el cliente puede desarrollar y revisar su mundo privado, para mejor o para peor.

Recientemente, las terapias cognitivas se han ocupado de los temas corporales, por ejemplo del cuerpo como medio de experiencia (Guidano, 1987; Mahoney, 1993). Esta atención es patente sobre todo entre los constructivistas, que han recurrido a la epistemología, etología, hermenéutica y fenomenología para documentar el omnipresente papel (primariamente tácito) de las experiencias corporales en el desarrollo de la personalidad y en los trastornos psicológicos. Pese a incluir temas de imagen corporal y salud física, la línea emergente de los trabajos que se realizan en este área coloca el énfasis en una conexión básica, dinámica y continuada a través de la vida entre la experiencia mediata e inmediata. Se cuestiona el dualismo mente-cuerpo, y se elabora el tema del origen corporal de las actividades mentales superiores (Johnson, 1987; Varela, Thompson y Rosch, 1991). Estos descubrimientos se solapan de forma significativa con la tendencia entre los psicoterapeutas cognitivos a respetar la emocionalidad y a recomendar ejercicios y técnicas experienciales (ver más adelante).

PROCESOS INCONSCIENTES

Una de las evoluciones teóricas más sorprendentes en psicoterapia cognitiva ha sido el reconocimiento, relativamente reciente, del importante y amplio papel jugado por los procesos inconscientes en la experiencia humana. El aspecto sorprendente de esta evolución se deriva del hecho de que muchos terapeutas cognitivos han criticado la teoría psicoanalítica y, hasta hace poco, prácticamente todos los estudios sobre procesos inconscientes estaban realizados en clave psicodinámica. Algunos pioneros de las terapias cognitivas recibieron inicialmente formación en la tradición psicoanalítica (por ejemplo Beck, Ellis y Goldfried). La mayoría, sin embargo, habían rechazado esta tradición y, junto a sus colegas recién destetados de la teoría conductual, recusaron los méritos de la teoría y terapia psicoanalítica. No obstante, hacia 1990 se había acortado substancialmente la distancia entre algunas formas de psicoterapia cognitiva y psicodinámica. Pese a no ser el único factor responsable de este acercamiento, el reconocimiento tantas veces criticado de los procesos inconscientes por miembros de la escuela cognitiva ha jugado un papel destacado en la reducción de esta distancia.

También es importante señalar que no todos los terapeutas cognitivos se sienten cómodos con el mencionado acercamiento y que la rendición cognitiva al inconsciente es muy distinta a la que realizó Sigmund Freud, punto éste de gran interés desde una perspectiva teórica. En algunos abordajes cognitivos el reconocimiento del inconsciente se limita a la aceptación, de mala gana, de la existencia de

procesos fuera del alcance de la consciencia. Un ejemplo de tales procesos lo constituyen los “pensamientos automáticos”, que al hacerse habituales se convierten, según estos autores, en funcionalmente automáticos, al ocurrir sin necesidad de que el propio individuo sea consciente. Si trabajamos a partir de sus efectos emocionales y conductuales, tales pensamientos pueden llegar a explicitarse y ser factibles de modificación. Un nivel intermedio de reconocimiento de la actividad inconsciente viene ilustrado por los enfoques que colocan el énfasis en los “esquemas” cognitivos, que son procesos organizativos abstractos. Finalmente, el reconocimiento de los procesos inconscientes de mayor envergadura entre los miembros de las escuelas cognitivas está generalmente asociado al constructivismo, que considera los procesos tácitos como punto central de toda actividad epistémica (de conocimiento).

La terminología empleada y el grado de reconocimiento puede variar, pero de hecho los seguidores del cognitivismo no consideran viable mantener por más tiempo que todos (o incluso la mayor parte) de los procesos cognitivos sean conscientes y comunicables. Algunos constructivistas han elevado incluso los procesos tácitos al nivel de principios cardinales. Estos procesos inconscientes de auto-organización y de ordenamiento nuclear son distintos de los conceptos psicoanalíticos, y se han descrito las diferencias entre las nociones freudianas del proceso del ello al ego en psicoterapia y el proceso que algunos cognitivistas contemporáneos consideran una danza dinámica y continuada entre la experiencia tácita y la explícita (Guidano, 1991; Mahoney, 1991). La admisión de los procesos inconscientes en el escenario cognitivo teórico y empírico refleja, de todas formas, un paso importante a nivel conceptual (Bowers y Meichenbaum, 1984). Quizá no sea una mera coincidencia que muchos defensores de la integración de las psicoterapias provengan de orígenes cognitivos y psicodinámicos (ver más adelante).

DINÁMICAS DEL SELF Y DE LOS SISTEMAS

Las revoluciones cognitivas han ayudado a hacer retornar a la psicología experimental al interior del organismo, y los investigadores han encontrado en este retorno mucho más que lo estaban buscando. Se ha dicho que el (re)descubrimiento más importante de la psicología del siglo veinte ha sido el del self. Los terapeutas cognitivos han expandido sus modelos y métodos hasta llegar a incluir esta eludida dimensión central de la experiencia humana. En 1990 (vol. 14, n.2) la revista *Cognitive Therapy and Research* dedicó un número extra a los “Procesos del self y los trastornos emocionales”, y en 1992 (vol. 6, n. 1) el *Journal of Cognitive Psychotherapy* publicó un número extra sobre trastornos de personalidad. No es difícil encontrar otras pruebas del interés del campo cognitivo en la temática del self (ver, por ejemplo, Hammen, 1988; Hartman y Blankstein, 1986; Hermans, Kempen y van Loon, 1992; Segal, 1988). Lo más digno de destacar acerca del (re)descubrimiento cognitivo del self es el efecto práctico del cambio del foco de

atención hacia factores externos al organismo y, en concreto, hacia la dinámica entre organismo y medio, particularmente a los sistemas de apoyo social, historia familiar y evolutiva, contextos culturales y, finalmente a la relación terapéutica. Mientras las primeras terapias cognitivas eran más introspectivas, individualistas, ahistóricas, y prestaban poca atención a la relación emocional entre el consejero y el cliente, en las psicoterapias cognitivas contemporáneas las características opuestas son más habituales.

Guidano (1987, 1991) ilustra adecuadamente esta evolución al comentar los temas epistemológicos involucrados en el desarrollo de la identidad a lo largo de la vida humana. Guidano trata el tema de la centralidad de los sistemas del self y su importancia en todas las formas de psicoterapia, y no únicamente en las cognitivas. Al mismo tiempo, sus escritos comentan la compleja dinámica de la experiencia del self, diferenciando cuatro categorías básicas de trastornos psicológicos (ansiedad, depresión, trastornos alimentarios y obsesión-compulsión). También es digno de notar el encuadre constructivista de Gergen (1991) y su referencia al self "saturado" postmoderno y a la exacerbación de las crisis de identidad debidas a los avances tecnológicos. Con el aumento de énfasis en los esquemas del self y los "posibles self" (Markus y Nurius, 1986) queda como hecho evidente que las psicoterapias cognitivas contemporáneas no siguen considerando como único foco de interés las creencias maladaptativas específicas ni los procesos molares de disfunción cognitiva. No podemos negar la existencia de (dis)continuidades de organización y de identidad fenomenológica, y como clínicos que consideramos la psicoterapia como un ejercicio aplicado de la ontología (teorías de la realidad y la existencia) y epistemología (teorías del conocimiento e, inherentemente, de lo conocido) tampoco las podemos obviar. Estas "complejidades del self" tal como las denomina Guidano, son en la actualidad intereses centrales de los terapeutas cognitivos.

Una de las consecuencias conceptuales más fascinantes del interés en el tema del self es la importancia que de nuevo se otorga en psicoterapia al concepto de resistencia. Al reconocer que la resistencia al cambio es una realidad con la que profesionalmente nos encontramos. Algunos terapeutas cognitivos han ido evolucionando hasta considerarla e interpretarla cada vez más como un mecanismo autoprotector en lugar de incapacitante (Liotti, 1987, Mahoney, 1991). Este es el resultado de considerar la existencia de una jerarquía de procesos nucleares que garantiza al individuo un sentido, inherentemente protector, de coherencia personal. Esta jerarquización provoca diversos grados y expresiones de vacilación y resistencia a alterar las pautas con las que la persona se siente identificada. Se sugiere también la existencia de un equilibrio entre los procesos que tienden a la continuidad (o familiaridad) y los que tienden a provocar cambios. Entre otras consecuencias, estas formulaciones evitan colocar el concepto de resistencia entre los procesos patológicos y reconocen la complejidad y dificultad del cambio a nivel de núcleo de la personalidad.

ENFASIS EN LA EMOCIÓN Y EN LA EXPERIENCIA

Las perspectivas racionalista y constructivista asignan papeles muy distintos a los procesos emocionales, aunque este punto no ha sido propuesto como definitorio por la metateoría constructivista. Tradicionalmente, los terapeutas cognitivos racionalistas consideraban las emociones como fuente (o expresión) de problemas que debían ser “corregidos” o manipulados de alguna forma mediante la razón consciente. En cambio, los constructivistas han puesto en tela de juicio la validez de la separación entre cognición y emoción. E incluso han llegado más lejos, al argumentar que en una supuesta competición entre las dos dimensiones, la emocional resultaría más potente que la racional. Los constructivistas consideran que los procesos afectivos no son la causa de las disfunciones psicológicas. Más bien constituyen expresiones dinámicas de los mismos procesos (des)organizativos que caracterizan la evolución de los sistemas del self (Greenberg y Safran, 1987; Guidano, 1987, 1991; Mahoney, 1991).

Con la revalorización del papel jugado por las emociones en los procesos de adaptación y evolución, los psicoterapeutas cognitivos se han ido moviendo de forma significativa en la dirección que apunta hacia los aspectos experienciales en psicoterapia. Cada día es mayor el número de clientes en psicoterapia cognitiva a quienes se anima a vivir, explorar y expresar su experiencia en toda su extensión y complejidad afectiva, en lugar de que el terapeuta se limite a puntualizar los razonamientos sobre por qué se siente mal o bien. Es también más frecuente la utilización de ejercicios y técnicas que tradicionalmente han estado asociadas a terapias experienciales. A este respecto es interesante apuntar que tanto los terapeutas cognitivos como los conductuales -y, naturalmente los híbridos, frecuentemente denominados cognitivo-conductuales, se han llegado a encontrar en el campo común de la fenomenología (experiencia inmediata y viva). El poderoso papel de las emociones cargadas de significado personal es ampliamente reconocido por los clínicos. Estos terapeutas cognitivos y conductuales se diferencian en las interpretaciones y explicaciones, pero han llegado al acuerdo de que la experiencia *in vivo* es un elemento importante de las psicoterapias efectivas. Siguiendo los pasos y procesamientos adecuados, esta actividad ha llegado a convertirse en un tema fundamental en su esfuerzo por ser útiles como profesionales de la salud mental. Es digno de notar también que una vez llegado al acuerdo en este punto, los terapeutas cognitivos y conductuales han descubierto también que el terreno de la experiencia afectiva ha sido durante mucho tiempo el reducto de sus colegas psicoanalistas. Llama la atención la extraordinaria similitud entre las “experiencias emocionales correctoras” citadas por los psicoanalistas y las que citan los terapeutas conductuales, cognitivos y humanistas.

INTEGRACIÓN EN PSICOTERAPIA

El sexto y último avance teórico en las psicoterapias cognitivas puede resumirse diciendo que los abordajes cognitivos han asumido un papel importante en el movimiento contemporáneo de integración en psicoterapia. Algunos autores han llegado incluso a argumentar que las perspectivas cognitivas son las más promisorias fuentes de lenguaje, teoría y métodos de investigación para explorar la posibilidad de acercamiento entre los sistemas tradicionalmente rivales de psicoterapia (Alford y Norcross, 1991; Beck, 1991; Goldfried, 1982; Horowitz, 1991).

Queda fuera de las pretensiones de este artículo la discusión sobre los orígenes y trayectoria evolutiva de los enfoques eclécticos y su aumento, relativamente reciente, de popularidad, y también el creciente interés en la posible convergencia o integración de las diversas formas de psicoterapia. Estos fenómenos son frecuentes en la psicología de este final de siglo, y existen muchos indicios de que puedan ser elementos formativos del segundo siglo de evolución psicológica (Norcross y Goldfried, 1992). La "Society for the Exploration of Psychotherapy Integration" (Sociedad para la exploración de la integración en psicoterapia) fue fundada en 1983 y el *Journal of Psychotherapy Integration* comenzó a publicarse en 1991. Ambos son sin duda viables y cubren un ámbito internacional. En el presente artículo bastará comentar el hecho de que estas expresiones integradoras han sido influenciadas claramente por representantes de la psicoterapia cognitiva. Es pura conjetura saber si sus contribuciones tendrán mayor o menor importancia que las de representantes de otras tradiciones teóricas y no va a ser tarea fácil para futuras historiografías de la psicoterapia. El punto importante es que los terapeutas cognitivos han entrado en diálogo con sus colegas conductuales, humanistas y psicodinámicos. En el Congreso de Terapia Cognitiva celebrado en Toronto en 1992 se anunció que los ponentes cognitivos y conductuales realizarían conjuntamente su siguiente congreso mundial. El Congreso Mundial de Terapias Conductuales y Cognitivas está previsto para el 11-15 de julio de 1995, y tendrá lugar en Copenhague, Dinamarca. Este hecho constituye un gran paso para soslayar las rivalidades fraternas que caracterizaban a la psicología de mediados de siglo.

De igual importancia es el impacto innegable que el movimiento integrador ha tenido sobre la psicoterapia cognitiva. Los contactos entre psicoterapeutas cognitivos y los conceptos y prácticas de otros abordajes son cada vez más amplios y parece que van a seguir aumentando, tal como he puesto en evidencia en este artículo. Aunque son posibles otras interpretaciones menos generosas, parece que esta actividad dialéctica y diversificadora se refleja positivamente tanto en las psicoterapias cognitivas como en las restantes perspectivas con las que se ha establecido diálogo.

COMENTARIOS FINALES

Las psicoterapias cognitivas constituyen un fenómeno relativamente reciente, pese a que reflejan el legado de tradiciones que van de la filosofía clásica a la ciencia

cristiana. Han aparecido, se han multiplicado, diferenciado y desarrollado en el corto intervalo de menos de cuatro décadas. He planteado la sugerencia de agrupar en seis temas básicos los puntos principales de evolución de las psicoterapias cognitivas: (1) la diferenciación entre metateorías de conocimiento constructivistas y racionalistas, (2) el aumento de reconocimiento del valor adaptativo de las temáticas sociales, biológicas y corporales, (3) el reconocimiento de los procesos inconscientes, (4) el aumento del protagonismo de las complejidades evolutivas del self, estudiadas como dinámica de sistemas, (5) el giro hacia la recuperación de los temas emocionales y los métodos experienciales, y (6) una involucración sinérgica en el movimiento de integración en psicoterapia. El que esta evolución sea positiva y progresiva es algo que no puede ser determinado sin la previa presunción de cómo “deben” ser las evoluciones o, utilizando la retroflexión histórica sin presumir cómo “debieran haber sido”. Sin embargo, lo que queda claro es que las psicoterapias cognitivas representan una de las agrupaciones más activas de desarrollo teórico, actividad investigadora e innovación clínica en la última década de este siglo. El interés por los intercambios abiertos e involucrados con otras disciplinas y tradiciones es también una característica de estos enfoques. Finalmente, las psicoterapias cognitivas han adoptado un compromiso de auto-examen y toma de consciencia que refleja admirablemente la centralidad de la exploración y el cuestionamiento en el proceso continuo de la ciencia psicológica y los servicios clínicos.

Las psicoterapias cognitivas han evolucionado y se han diferenciado substancialmente desde su introducción en los años 50. En este artículo comentaremos cinco temas principales de esta evolución teórica: (1) las metateorías del conocimiento y la diferenciación entre terapias racionalistas y constructivistas, (2) el reconocimiento en terapia de los procesos sociales, biológicos y corporales, (3) el reconocimiento de los procesos inconscientes, (4) el aumento de interés en los procesos auto-organizativos y auto-protectores del desarrollo personal, (5) el cambio de rumbo hacia diferentes puntos de vista sobre la emocionalidad y la incorporación de técnicas experienciales, y (6) una involucración sinérgica hacia el movimiento integrador en psicoterapia. Llegamos a la conclusión de que las psicoterapias cognitivas representan una importante agrupación activa de desarrollo teórico, investigación e innovaciones clínicas.

Traducción: Ignacio Preciado

Nota Editorial: El original de este artículo está pendiente de publicación en el *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, (1993). Agradecemos el permiso para su publicación.

Referencias bibliográficas

- ALFORD, B. A., & NORCROSS, J. C. (1991). Cognitive therapy as integrative therapy. *Journal of Psychotherapy Integration*, 1, 175-190.
- ARNKOFF, D. B., & GLASS, C. R. (1992). Cognitive therapy and psychotherapy integration. In D. K. Freedheim (Ed.), *The history of psychotherapy*. Washington, D. C.: American Psychological Association.
- BAARS, B. J. (Ed.) (1986). *The cognitive revolution in psychology*. New York: Guilford.
- BECK, A. T. (1963). Thinking and depression, I: Idiosyncratic content and cognitive distortion. *Archives of General Psychiatry*, 9, 324-333.
- BECK, A. T. (1991). Cognitive therapy as the integrative therapy. *Journal of Psychotherapy Integration*, 1, 191-198.
- BECK, A. T., EMERY, G., & GREENBERG, R. L. (1985). *Anxiety disorders and phobias: A cognitive perspective*. New York: Basic Books.
- BOWLBY, J. (1988). *A secure base*. New York: Basic Books.
- BOWERS, K. S., & MEICHENBAUM, D. (Eds.) (1984). *The unconscious reconsidered*. New York: Wiley.
- BRUNER, J. S. (1990). *Acts of meaning*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- ELLENBERGER, H. F. (1970). *The discovery of the unconscious*. New York: Basic Books.
- ELLIS, A. (1962). *Reason and emotion in psychotherapy*. New York: Stuart.
- ELLIS, A. (1976). The biological basis of human irrationality. *Journal of Individual Psychology*, 32, 145-168.
- ELLIS, A. (1988). Are there "rationalist" and "constructivist" camps of the cognitive therapies? A response to Michael Mahoney. *Cognitive Behaviorist*, 10 (2), 13-17.
- ELLIS, A. (1992). My early experiences in developing the practice of psychotherapy. *Professional Psychology: Research and Practice*, 23, 7-10.
- FEIXAS, G., & VILLEGAS, M. (1990). *Constructivismo y psicoterapia*. Barcelona: Promociones y Publicaciones Universitarias, S.A.
- FODOR, J. A., & PYLYSHYN, Z. W. (1988). Connectionism and cognitive architecture: Acritical analysis. *Cognition*, 28, 3-71.
- FRANKL, V. E. (1959). *Man's search for meaning: An introduction to logotherapy*. New York: Washington Square Press.
- FREEDHEIM, D. K. (Ed.) (1992). *History of psychotherapy: A century of change*. Washington, D. C.: American Psychological Association.
- GARDNER, H. (1985). *The mind's new science: A history of the cognitive revolution*. New York: Basic Books.
- GERGEN, K. J. (1991). *The saturated self: Dilemmas of identity in contemporary life*. New York: Basic Books.
- GOLDFRIED, M. R. (1982). *Converging themes in psychotherapy*. New York: Springer.
- GOLDFRIED, M. R. (1991). Research issues in psychotherapy integration. *Journal of Psychotherapy Integration*, 1, 5-25.
- GONÇALVES, O. F. (Ed.) (1989). *Advances in the cognitive therapies: The constructivist-developmental approach*. Lisbon: APPORT.
- GUIDANO, V. F. (1987). *Complexity of the self*. New York: Guilford.
- GUIDANO, V. F. (1991). *The self in process: Toward a post-rationalist cognitive therapy*. New York: Guilford.
- GUIDANO, V. F., & LIOTTI, G. (1983). *Cognitive processes and emotional disorders*. New York: Guilford.
- HAAGA, D. A., & DAVIDSON, G. C. (1991). Disappearing differences do not always reflect healthy integration: An analysis of cognitive therapy and rational-emotive therapy. *Journal of Psychotherapy Integration*, 1, 287-303.
- HAMMEN, C. (1988). Self cognitions, stressful events, and the prediction of depression in children of depressed mothers. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 16, 347-360.
- HARTMAN, L. M., & BLANKSTEIN, K. R. (Eds.) (1986). *Perceptions of self in emotional disorder and psychotherapy*. New York: Wiley.
- HAYEK, F. A. (1952). *The sensory order*. Chicago: University of Chicago Press.
- HERMANS, H. J. M., KEMPEN, H. J. G., & VAN LOON, R. J. P. (1992). The dialogical self: Beyond individualism and rationalism. *American Psychologist*, 47, 23-33.
- HOROWITZ, M. J. (1991). States, schemas, and control: General theories for psychotherapy integration. *Journal of Psychotherapy Integration*, 1, 85-102.
- JAMES, W. (1902). *The varieties of religious experience*. New York: New American Library.
- JOHNSON, M. (1987). *The body in the mind: The bodily basis of meaning, imagination, and reason*. Chicago: University of Chicago Press.

- KELLY, G. A. (1955). *The psychology of personal constructs*. New York: W. W. Norton.
- KENDALL, P. C. (1992). Healthy thinking. *Behavior Therapy*, 23, 1-11.
- LAZARUS, A. A., & DAVIDSON, G. C. (1971). Clinical innovation in research and practice. In A. E. Bergin and S. L. Garfield (Eds.), *Handbook of psychotherapy and behavior change* (pp. 196-213). New York: Wiley.
- LIOTTI, G. (1987). The resistance to change of cognitive structures: A counter-proposal to psychoanalytic metapsychology. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 1, 87-104.
- MADISON, G.B. (1988). *The hermeneutics of postmodernity*. Bloomington: Indiana University Press.
- MAHONEY, M.J. (1988a). Constructive metatheory: I. Basic features and historical foundations. *International Journal of Personal Construct Psychology*, 1, 1-35.
- MAHONEY, M.J. (1988b). Constructive metatheory: II. Implications for Psychotherapy. *International Journal of Personal Construct Psychology*, 1, 299-315.
- MAHONEY, M.J. (1991). *Human change processes: The scientific foundations of psychotherapy*. New York: Basic Books.
- MAHONEY, M.J. (1993). *The bodily self: A guide to integrating the head and body in psychotherapy*. New York: Guilford.
- MAHONEY, M.J. & ARNKOFF, D.B. (1978). Cognitive and self-control therapies. In S.L. Gardfield and A.E. Bergin (Eds.), *Handbook of psychotherapy and behavior change* (2nd edition) (pp. 689-72) New York: Wiley.
- MAHONEY, M.J. & LYNDON, W.J. (1988). Recent developments in cognitive approaches to counseling and psychotherapy. *Counseling Psychologist*, 16, 190-234.
- MARKUS, H. & NURIUS, P. (1986). Possible selves. *American Psychologist*, 41, 954-969.
- MATURANA, H.R. (1989). *Emotion and the origin of the human*. Presentation at the International Conference at the frontiers of Family Therapy, May 18-20, Brussels, Belgium.
- MATURANA, H.R. & VARELA, F.J. (1987). *The tree of knowledge: The biological roots of human understanding*. Boston: Shambhala.
- MESSER, S.B., SASS, L.A. & WOOLFOLK, R.L. (eds.) (1988). *Hermeneutics and psychological theory: Interpretive perspectives on personality, psychotherapy, and psychopathology*. New Brunswick, NJ: Rutgers University Press.
- MEYER, D. (1965). *The positive thinkers*. Garden City, NY: Doubleday.
- MILLER, G.A., GALANTER, E., & PRIBRAM, K.H. (1960). *Plans and the structure of behavior*. New York: Holt.
- MIRO, M. (1989). Knowledge and society: An evolutionary outline. In O.F. Gonçalves (Ed.), *Advances in the cognitive therapies: The constructive-developmental approach* (pp. 111-128). Lisbon: APPORT.
- NORCROSS, J.C. & GOLDFRIED, M.R. (Eds.) (1992). *Handbook of psychotherapy integration*. New York: Basic Books.
- PALMER, R.E. (1969). *Hermeneutics: Interpretation theory in Schleiermacher, Dilthey, Heidegger and Gadamer*. Evanston, IL: Northwestern University Press.
- REDA, M.A. (1986). *Sistemi cognitivi complessi e psicoterapia*. Roma: Nuova Italia Scientifica.
- RUMELHART, D.E. & McCLELLAND, J.L. (1986). *Parallel distributed processing: Explorations in the microstructure of cognition* (2 vols.). Cambridge, MA: MIT Press.
- SAFRAN, J.D. & SEGAL, Z.V. (1990). *Interpersonal process in cognitive therapy*. New York: basic Books.
- SCHNEIDER, W. (1987). Connectionism: Is it a paradigm shift for psychology? *Behavior Research Methods, Instruments and Computers*, 19, 73-83.
- SEGAL, Z.V. (1988). Appraisal of the self-schema construct in cognitive models of depression. *Psychological Bulletin*, 103, 147-162.
- SEJNOWSKI, T.J., KOCH, C. & CHURCHLAND, P.S. (1988). Computational neuroscience. *Science*, 241, 1299-1306.
- SHERRINGTON, C.S. (1906). *The integrative action of nervous system*. New Haven: Yale University Press.
- VALLIS, T.M., HOWES, J.L. & MILLER, P.C. (Eds.) (1991). *the challenge of cognitive therapy*. Nw York: Plenum.
- VARELA, F.J. (1986). *The science and technology of cognition: Emergent directions*. Florence: Hopeful Monster.
- VARELA, F.J., THOMPSON, E. & ROSCH, E. (1991). *The embodied mind: Cognitive science and human experience*. Cambridge, MA: MIT Press.
- WACHTERHAUSER, B.R. (Ed.) (1986). *Hermeneutics and modern philosophy*. Albany: State University of New York Press.
- WEIMER, W.B. (1977). A conceptual framework for cognitive psychology: Motor theories of mind. In R. Shaw and J. Bransford (Eds.), *Perceiving, acting, and knowing*. (pp. 267-311). Hillsdale, NJ: Erlbaum.