

NARRATIVAS DEL INCONSCIENTE. LAS TERAPIAS COGNITIVAS: REGRESO AL FUTURO

Oscar F. Gonçalves

Universidad do Minho, Portugal

Cognitive Psychotherapies have been facing a major trend characterized by a growing importance ascribed to unconscious processes and the narrative and metaphoric nature of knowing processes. This paper will begins with the discussion of the notion of multilevel conception of cognitive organization. Second, some data on the nature and function of the unconscious processes are provided. Third, some evidence is analyzed about the narrative and metaphoric nature of cognitive representation. Finally, some implications are drawn for the practice of cognitive psychotherapy.

INTRODUCCION

La expresión *regreso al futuro* tiene por lo menos dos significados en el contexto del presente artículo. En primer lugar, con la expresión *regreso al futuro*, he tratado de enfatizar la idea, a menudo reconocida por prominentes investigadores y teóricos de la psicología y psicoterapia, de que nos estamos enfrentando a una tendencia significativa, caracterizada por la importancia creciente atribuida al estudio de los procesos inconscientes. Como señala Kenneth Bowers “no se puede negar que el concepto amplio de influencias inconscientes en pensamiento, conducta y sentimientos está gozando de un renacimiento” (Bowers, 1987,p.93). No obstante, este renacimiento no puede ser contemplado como un retorno a la concepción psicoanalítica temprana de principios de siglo. Por el contrario, esta tendencia representa un paso natural y necesario, procedente del interés cada vez mayor de la ciencia cognitiva en la consciencia. Retomar el estudio de los procesos inconscientes puede ser entendido como una vuelta hacia atrás en los desarrollos tempranos de la psicoterapia con el objetivo de introducir un cambio paradigmático en las actuales ciencias cognitivas. Van Den Bergh & Eelen (1984) hicieron referencia a este movimiento como la *revolución cognitiva inconsciente*.

No obstante, puede haber un segundo significado más clínico para la expresión *regreso al futuro*. Una suposición fundamental en esta presentación es que *nuestra capacidad para volver a representar o proyectar narrativas personales nuevas (por ejemplo, el futuro), depende estrictamente de nuestra capacidad para reconstruir y deconstruir algunas narrativas prototipo del inconsciente (por ejemplo, el pasado)*. Aparentemente, la psicoterapia afronta una paradoja espacio-temporal interesante en la que la única manera de avanzar es retroceder. Esta paradoja refleja el hecho bien descrito por Crites (1986) de que al mismo tiempo que entendemos el pasado no podemos evitar vivir hacia adelante. La terapia se convierte entonces en una especie de *juego intemporal* que avanza y retrocede entre lo que Guidano (1991) llama el “*yo experimentador*”, la actitud hacia el futuro, y el “*self reflejado*”, la actitud hacia el pasado. Me he referido a esto en otro artículo al hablar del self como *objeto, sujeto y proyecto* (Gonçalves, en prensa).

El desarrollo de las terapias cognitivas ha reconocido cada vez más el papel de las narrativas tempranas y de los procesos inconscientes en la psicopatología (Beck & Freeman, 1990; Mahoney, en prensa; Young, 1990). Dicho de otra manera, hablando desde un punto de vista conceptual y clínico, las terapias cognitivas están regresando al futuro.

A fin de ilustrar estos presupuestos voy a hacer una digresión en torno a diferentes aspectos. En primer lugar, desarrollaré la idea de una concepción multinivel de la organización cognitiva. En segundo lugar, presentaré datos sobre la naturaleza y función de los procesos inconscientes. En tercer lugar, evidenciaré la naturaleza narrativa y metafórica de la representación cognitiva. Finalmente, concluiré con algunas implicaciones para la práctica de psicoterapia cognitiva.

ORGANIZACION COGNITIVA PLURINIVEL

Aun cuando el tema de la organización cognitiva es una cuestión controvertida en la ciencia cognitiva, parece evidente que hay un creciente consenso alrededor de los siguientes presupuestos:

- (1) El conocimiento sobre el self y el mundo está distribuido a varios niveles de representación cognitiva;
- (2) Estos niveles están organizados jerárquicamente;
- (3) Los niveles más centrales, profundos y nucleares controlan y determinan la organización específica y el funcionamiento de los niveles más periféricos o superficiales.

Voy a ilustrar y elaborar mejor estos presupuestos.

Incluso en el terreno de las terapias cognitivas más tradicionales (por ejemplo, racionalistas), asistimos a un énfasis creciente de la noción plurinivel de organización cognitiva. Por ejemplo, Meichenbaum ha propuesto una perspectiva cognitivo-conductual considerando varios niveles de representación cognitiva (Meichenbaum & Gilmore, 1984). Introduce una taxonomía diferenciando tres grupos de cogniciones:

acontecimientos, procesos y estructuras cognitivas. Los acontecimientos cognitivos hacen referencia al contenido y resultado de los procesos cognitivos. Estos son procesos claramente conscientes o a los que se puede acceder mediante un informe verbal. Los procesos cognitivos hacen referencia a la forma y no al contenido e incluyen los mecanismos de procesamiento de la información que permiten la manipulación de los datos entrantes y salientes (por ejemplo, almacenamiento, deducción y recuperación). El sujeto generalmente no se da cuenta de estos procesos pero pueden hacerse evidentes a través de operaciones metacognitivas. Por último, definimos las estructuras cognitivas como “los presupuestos tácitos, creencias, compromisos y significados que influyen las maneras habituales de construirse uno mismo y el mundo. Las estructuras cognitivas pueden ser imaginadas como “esquemas implícitos o que operan a un nivel inconsciente, son altamente interdependientes y, probablemente, están organizados de forma jerárquica”. (Meichenbaum, 1985, pp.8-9). Así pues, Meichenbaum reconoce que el contenido del diálogo interno está influenciado por estructuras más profundas que son inconscientes y tácitas.

De modo semejante, Aaron Beck ha reconocido que “las estructuras cognitivas están organizadas categóricamente y jerárquicamente” (Beck & Freeman, 1990, p. 4). Recientemente, Beck y Clark (1988) utilizaron la taxonomía presentada por Ingram y Kendall (1986) para ilustrar su modelo de representación cognitiva. Estos autores hacen referencia a tres niveles diferentes de representación cognitiva: estructuras o esquemas cognitivos, operaciones cognitivas y resultados cognitivos. Las estructuras o esquemas cognitivos constituyen el nivel más básico de organización cognitiva y son los responsables de muchas de las construcciones de la realidad de los clientes. Estas estructuras son procesos básicamente inconscientes que procesan la información de manera automática y permiten al sujeto anticipar la realidad.

Las operaciones cognitivas se refieren a todos los procesos y mecanismos de procesamiento de información que aseguran la conexión entre las estructuras y los resultados cognitivos. La activación de esquemas o estructuras disfuncionales introduce un proceso automático de distorsiones cognitivas, tales como inferencia arbitraria, abstracción selectiva, sobregeneralización, etc. Por último, los resultados cognitivos de estas operaciones cognitivas se expresan a través de pensamientos automáticos en forma de autoverbalizaciones, diálogo interno, imágenes o fantasías. Estos resultados son espontáneos, transitorios y fácilmente accesibles al conocimiento consciente. Así “las cogniciones (pensamientos e imágenes) sobre un acontecimiento se basan en actitudes o suposiciones (esquemas) derivados de la experiencia previa y que se usan para clasificar, interpretar, evaluar y asignar significado a aquel acontecimiento” (Weishaar & Beck, 1986, p. 64). En resumen, de acuerdo con Beck existe un nivel de organización esquemática estructural y profundo que representa las concepciones más básicas del cliente sobre sí mismo y el mundo. Podemos derivar varias suposiciones a partir de estos esquemas, los

cuales se expresan a su vez en algunos tipos de pensamientos automáticos a través de operaciones de mecanismos cognitivos dados. Ellis (1962) fue probablemente uno de los primeros terapeutas cognitivos que reconoció que el nivel de contenido de la disfunción cognitiva está determinado por niveles ontológicos y epistemológicos más profundos. Según este autor, las creencias irracionales, los pensamientos *masturbatorios* o las cogniciones calientes son el producto de filosofías absolutistas subyacentes. Si se compara su teoría de la depresión con las de otros terapeutas cognitivos, Ellis subraya claramente que los presupuestos filosóficos subyacentes son los determinantes primordiales de la reacción depresiva, y no la expresión sintomática de pensamientos automáticos e indefensión aprendida. Ellis reclama como el objetivo preferente de la terapia racional emotiva el animar al cliente a acceder a sus presupuestos filosóficos, respecto a sí mismo y el mundo.

Una nueva generación de terapeutas cognitivos ha reafirmado esta idea de una representación cognitiva plurinivel. Mahoney ha enfatizado repetidamente este sistema plurinivel (Mahoney, 1991). Según Mahoney las representaciones obedecen a una organización nuclear y morfogénica de la estructura (por ejemplo, generación de formas, organización estructural con un centro)- “ lo que hace referencia a la afirmación de que los humanos están organizados con una estructura central/periférica tal que sus procesos centrales (esenciales, nucleares), constriñen la amplitud de detalles que pueden acceder al nivel periférico” (“estructura de la superficie) (Mahoney, Miller, & Arciero, en prensa). De acuerdo con Mahoney, la organización cognitiva se representa a dos niveles: a un nivel más superficial, explícito y periférico de organización consciente y a un nivel más profundo, tácito y central de representación inconsciente. El nivel tácito/inconsciente se caracteriza por leyes abstractas que constriñen la experiencia a un nivel más superficial (por ejemplo, primacía de lo abstracto de Hayek).

En resumen, he intentado demostrar que tanto los representantes de lo racional como las nuevas terapias cognitivas están alcanzando un consenso creciente sobre una concepción plurinivel de la organización cognitiva, en la que los niveles centrales controlan y determinan lo que sucede a niveles más superficiales y periféricos. A continuación, aportaré evidencias de la naturaleza inconsciente de la representación cognitiva en los niveles esenciales de organización cognitiva.

CONDICIÓN INCONSCIENTE

La palabra “inconsciente” desencadena determinadas asociaciones equívocas con el psicoanálisis. Estas asociaciones son particularmente amenazantes para los largo tiempo guardianes de la tradición conductual y cognitivo-conductual, que utilizaron sus mejores energías en una cruzada contra los presupuestos psicodinámicos. Haciendo una conjetura interesante sobre el futuro de las terapias cognitivo-conductuales, Dobson (1988) anticipaba que “es muy posible que de la misma manera que el concepto de cognición fue rechazado inicialmente por los teóricos

conductuales, se oigan críticas contra los intentos de incorporar concepciones inconscientes en la tradición cognitivo-conductual” (p.404).

Para una nueva generación de psicólogos educados en la tradición cognitivo-conductual, el término *inconsciente* conlleva un significado completamente diferente. Los procesos inconscientes son utilizados para referirse a los “determinantes del pensamiento y la acción que no se observan o no se aprecian como tales” (Bowers, 1984, p.228).

Es interesante observar como la mayoría de teóricos cuyos modelos se presentaron antes, comparten la premisa de que los procesos esenciales de la organización plurinivel operan inconscientemente. Beck y Emery (1985), por ejemplo, defienden que los esquemas cognitivos proporcionan un conjunto de reglas estable y que “estas reglas operan sin que la persona se dé cuenta”; la persona “observa, escoge e integra selectivamente el flujo de estímulos y establece conclusiones sin explicitarse las reglas y conceptos que dictan sus interpretaciones” (p.60).

No es extraño que los proponentes de las terapias cognitivas nuevas y postracionalistas lleven aún más lejos el concepto de la centralidad de los procesos inconscientes. Mahoney, que suscribe la primacía de lo abstracto, propuesta por Hayeck, defiende que “el aprendizaje y el conocimiento implica necesaria y predominantemente procesos tácitos (fuera del alcance del conocimiento), que constriñen (pero no especifican) los contenidos de la experiencia consciente (Mahoney, 1991, p. 104).

Idénticas opiniones han sido avanzadas por otros autores tal como Guidano (1991), Safran & Segal (1991), Wessler (1988) and Wessler & Hankin-Wessler (1989). Algunos reconocen empáticamente que “desde la ciencia cognitiva y la inteligencia artificial se hace evidente cómo todo en el sistema cognitivo es inconsciente, aparte de una pequeña área, que todavía tiene que ser explicada, y que es consciente” (Bara 1984, p.56; citado por Wessler & Hankin-Wessler, 1989).

Como apuntó Kihlstrom (1987) recientemente, una de las ventajas de la revolución cognitiva fue devolver la centralidad de la consciencia retomando la tradición iniciada hace un siglo por autores como Wundt y Titchener. Sin embargo, por la misma época, Helmholtz alertaba sobre el hecho de que la metodología introspectiva era inadecuada porque la percepción consciente es un producto de inferencias inconscientes. La ausencia de metodologías alternativas para el estudio de estas dimensiones inconscientes preparó el terreno para el paradigma conductual.

El compromiso reciente de retomar la conciencia como el objeto primario del cuestionamiento psicológico aportó de nuevo el dilema sobre como acceder a procesos que no se pueden verbalizar, cuestionándose las metodologías introspectivas, pero esta vez a la luz de los recientes avances en las ciencias cognitivas.

En una revisión ya clásica, pero con una gran influencia de la literatura sobre la validez de los procesos introspectivos, Nisbett y Wilson (1977) concluyen que no

está clara la posibilidad de acceder a nuestros propios procesos cognitivos. Es decir, los informes verbales de los sujetos sobre sus procesos cognitivos durante la ejecución de una tarea, son generalmente poco precisos y están basados en teorías causales construidas a priori. La investigación sobre campos tales como la atribución, justificación insuficiente, aprendizaje-sin-conciencia, peso específico asignado a determinados estímulos, percepción subliminal, resolución de problemas, efectos de la presencia de otros en cambios de conducta, así como otros estudios exploratorios realizados por Nisbett y Wilson, llegan a las siguientes conclusiones:

- (1) en ocasiones los sujetos no se dan cuenta de la existencia de estímulos;
- (2) en otras situaciones los sujetos no se dan cuenta de la existencia de una respuesta dada;
- (3) y, en otras situaciones, los sujetos no se dan cuenta de que un estímulo dado ha ocasionado una respuesta.

Revisando la investigación existente en áreas tales como atención selectiva, enmascaramiento retroactivo, estabilización de la imagen retiniana y rivalidad binocular, Shevrin y Dickman (1980), establecen dos postulados básicos. El primero, sobre la existencia del inconsciente y sus efectos en los procesos conscientes. El segundo, relativo a que los procesos inconscientes siguen sus propias leyes y principios organizativos que son necesariamente diferentes de aquéllos que regulan la consciencia. Shevrin y Dickman concluyen:

“Un claro mensaje de muchos de los pensamientos recientes en la psicología parece ser que la conducta no puede entenderse sin tener en cuenta la experiencia consciente y que la experiencia consciente no puede ser comprendida en su totalidad, sin tener en cuenta los procesos psicológicos inconscientes” (p.432).

Basándose en estos datos, Bowers (1984) introdujo una distinción entre dos tipos de procesos inconscientes. Un inconsciente de primer orden, referido a la información que es percibida pero no reconocida (por ejemplo, información que se registra y nos influencia pero que no es conscientemente percibida). Un inconsciente de segundo orden, referido a información cuya influencia en el pensamiento y la acción, aun cuando reconocida, no llega a ser comprendida. Así, hay situaciones en las que los sujetos no son capaces de aportar ninguna información sobre la naturaleza de los estímulos ambientales, sus acciones y las respuestas cognitivas. De nuevo, como sugerían Nisbett y Wilson, las explicaciones que aportan los sujetos sobre su conducta son muchas veces teorías causales construidas a priori. Esta es la razón por la que las explicaciones de los sujetos muchas veces no coinciden con las aportadas por un observador externo.

Muchas otras revisiones recientes apoyan asimismo la conclusión de que hay otras muchas fuentes de influencia además de las que se pueden identificar a través de nuestros informes verbales conscientes (Bowers, 1987; Bruner, 1992; Greenwald, 1992; Kihlstrom, Barnhart & Tataryn, 1992; Lewicki, Hill & Czyzewska, 1992; Loftus & Kliner, 1992; Van Den Bergh and Eelen, 1984;). Como ha subrayado

Mahoney (1980), la información disponible no necesita ser comunicada para que ejerza una influencia en nuestros pensamientos, sentimientos y acciones, y, aprendemos más que lo que seguramente podemos verbalizar.

En resumen, la investigación en varios aspectos de la psicología ha mostrado evidencia suficiente para sostener la noción de que la experiencia y acción consciente está influenciada por factores al margen del conocimiento consciente y que el informe verbal es una metodología inadecuada o insuficiente para desencadenar estos procesos. Podemos deducir un primer corolario importante de esta investigación —*hay limitaciones muy importantes en la validez de los informes verbales sobre los procesos cognitivos, y hay muchos más aspectos que afectan nuestra mente, de los que probablemente podemos informar conscientemente.*

El interés renovado por los procesos inconscientes originó varios programas de investigación en áreas diferentes de la psicología. No es el objetivo de este trabajo revisar extensivamente todas las aportaciones de estos programas de investigación. El lector puede encontrar revisiones detalladas en Bowers y Meichenbaum (1984), Dixon (1981) y Horowitz (1991) o consultar entre otros los trabajos de . En esta parte ilustraré las principales conclusiones con ejemplos de varios programas de investigación en psicología cognitiva, psicología social y psicopatología.

En general, los estudios realizados por la psicología cognitiva (Marcel, 1983a, 1983b; Groeger, 1986) parecen indicar que se puede procesar semánticamente información de la cual no se es consciente. Además, el análisis hecho de un estímulo depende de su nivel de presentación. Finalmente, la presentación inconsciente tiende a activar el análisis semántico predominantemente.

Los estudios sobre psicología social (Bargh y Pietromonaco, 1982; Lewicki, 1987) aportan claridad a la temática del procesamiento inconsciente. En primer lugar, parecen indicar que los sujetos procesan inconscientemente información semántica sobre el entorno. En segundo lugar, que esta información origina algoritmos inconscientes, y que permanecen inconscientes. Finalmente, que estos algoritmos son duraderos e influyen en el discernimiento y acciones del sujeto, a menudo de una forma disfuncional.

Para terminar, también el campo clínico ha prestado atención a la investigación de los procesos inconscientes. Se ha observado el papel de los procesos inconscientes en la interacción de ayuda (por ejemplo, Gonçalves & Ivey, 1987), así como el procesamiento inconsciente en las diferentes disfunciones psicológicas. Una línea de investigación interesante es la ejemplificada por Mathews y MacLeod (1987) sobre la discriminación inconsciente de amenazas en estados de ansiedad. La investigación anterior realizada por Mathews y otros, mostraba que los sujetos ansiosos procesan selectivamente las amenazas, dando mayor importancia a estas entradas amenazantes y así negligencian otras tareas que se les encomienda hacer al mismo tiempo. La investigación realizada por Mathews and MacLeod encontró que la atención sesgada a entradas amenazantes ocurre en un nivel de pre-atención o

inconsciente. Se pidió a 16 sujetos ansiosos y a 16 sujetos de control que escuchasen paralelamente historias conteniendo palabras (nombres y adjetivos) amenazantes y no amenazantes. Estas historias se presentaban en primera o en tercera persona mientras que, al mismo tiempo, tenían que realizar una tarea con tiempo de reacción. En los sujetos ansiosos se observó un tiempo de reacción más corto cuando las palabras presentadas eran de tipo amenazante. Los autores concluyen que los estados de ansiedad se caracterizan por un giro hacia entradas amenazantes, que se dan a un nivel inconsciente, y a las que los sujetos no son capaces de prestar atención o reconocer.

En su conjunto, los resultados de estudios sobre psicopatología sugieren que tipos diferentes de patologías se caracterizan por procesos inconscientes típicos. Esto es, los sujetos reaccionan a información relativa específicamente a su tipo de disfunción, sin poder prestar atención o reconocer esta información.

A modo de resumen, la investigación realizada en campos diferentes de la psicología aporta evidencia sobre las conclusiones siguientes:

(1) Existen límites en la habilidad de auto-informar sobre la naturaleza y contenido de los procesos cognitivos.

(2) Podemos estar influenciados semánticamente por información de la cual no nos damos cuenta.

(3) El tipo de análisis que se realiza de un estímulo depende de la naturaleza de su presentación (por ejemplo, consciente versus inconsciente).

(4) Las presentaciones inconscientes tienden a activar predominantemente procesamientos semánticos.

(5) La información tomada inconscientemente del entorno origina reglas de significación inconscientes que permanecen inconscientes, son duraderas y tienen una influencia en las percepciones de los sujetos, en sus criterios y acciones.

(6) Los diferentes tipos de disfunción psicológica muestran maneras diferentes de reacción a la presentación inconsciente de ciertos estímulos, sugiriendo la existencia de organizaciones inconscientes características.

Hasta aquí, he argumentado la idea de una organización cognitiva plurinivel e inconsciente. Ambos aspectos están relacionados con la dimensión estructural de la organización del conocimiento. Ahora me concentraré en una discusión de dimensiones más orientada hacia el contenido —la naturaleza metafórica y narrativa de la representación cognitiva.

REPRESENTACION METAFORICA Y NARRATIVA.

Hemos visto hasta aquí como, en un primer análisis, no hay diferencia significativa en la concepción estructural de la organización cognitiva entre las terapias cognitivas clásicas (racionalista) y las nuevas terapias cognitivas (post-racionalista o constructivista). Ambas tienden a estar de acuerdo en la existencia de una organización plurinivel con la centralidad de los procesos inconscientes.

Sin embargo, las diferencias comienzan a surgir en profundidad en el contenido de la representación del conocimiento. Este es el punto central donde el racionalismo de las terapias cognitivas tradicionales contrasta en profundidad con el post-racionalismo de las nuevas terapias cognitivas.

Polkinghorne (1990) ha llamado la atención sobre un hecho que muchos de nosotros conocemos tanto implícita como explícitamente pero que difícilmente reconocemos en las concepciones teóricas e investigadoras, —“*cuando abrimos el libro del reino humano nos damos cuenta que está escrito en lenguaje natural*” (p.4). Es decir, el lenguaje natural contrasta con una concepción algorítmica de la representación del conocimiento.

En su intención original, el objetivo de la revolución cognitiva era el de humanizar la psicología y entender cómo los humanos construyen los significados:

“Nosotros pensábamos que se trataba de un gran esfuerzo para colocar los significados como el concepto central de la psicología, en lugar de los estímulos y las respuestas. No las conductas observables abiertamente, ni los estímulos biológicos y sus transformaciones, sino el significado” (Bruner, 1990, p.2).

La metáfora del procesamiento de la información, que se convirtió en el principio organizador central para el cognitivismo clínico y no-clínico, ha subvertido los esfuerzos humanizadores de los primeros cognitivistas para poner en el centro el significado. George Miller, ampliamente reconocido como el fundador del cognitivismo (Miller, 1958), se ha lamentado de que los cognitivistas en su entusiasmo, pronto fueron víctimas de su propio éxito, abandonando la construcción de la metáfora del significado en favor del modelo informático de la mente humana (citado por Bruner, 1990).

Los peligros de esta subversión han sido observados recientemente por Mahoney (1991), señalando que “los científicos cognitivos son también humanos y, como mínimo, tan capaces de equivocación como las grandes máquinas que han llegado a amar” (p. 78). Así, al adorar la metáfora informática, los cognitivistas confundieron el mapa con la realidad y terminaron, en palabras de Watzlawick, como los esquizofrénicos, comiendo el menú en lugar de los deliciosos platos que anunciaba.

En el curso de las tres últimas décadas, los modelos cognitivos han llevado a cabo un proceso de evoluciones sucesivas y espectaculares (Mahoney, 1991). Una de las evoluciones más recientes de la psicología cognitiva está caracterizada por el intento de volver a poner el significado como el objeto central del cuestionamiento psicológico. Una ciencia psicológica comprensiva, implica entender cómo los humanos crean los significados, los desarrollan y los transforman. Nuestra identidad personal, la narración coherente de nuestra vida tiene sentido como el principio organizador central. El significado debería estar así en el filo de los intereses clínicos y conceptuales, tal como fue apuntado por Guidano (1991) recientemente:

“producir un mundo coherente es la primera y última condición

para tener una identidad consistente, siendo el significado personal como la comprensión proactiva que revela un modo específico de ser, y que se convierte en la noción clave para la elaboración de una teoría ontológica de la personalidad". (p.15).

Tomando a Dostoievski como ejemplo, Guidano nos recuerda que nadie es capaz de operar sin construir un significado sobre lo que pasa en nuestras vida y si, en un momento dado, una persona es incapaz de encontrar un sentido, afirmará estar en un estado de locura y esto será para ella lo que resta de un significado posible.

En pocas palabras, lo que he estado afirmando es que detrás de todo ser humano hay un actitud ontológica caracterizada por una continua construcción y deconstrucción de los significados. El proceso hermenéutico de construcción del significado requiere la utilización de una nueva metáfora para conceptualizar procesos del conocimiento humano. Este enfoque se adhiere a la noción de los *humanos como narradores*. La sustitución de la metáfora del *hombre como científico* por la del *hombre como narrador* es sin duda la propuesta de lo que se ha venido llamando recientemente como *psicología narrativa y hermenéutica* (Howard, 1991; Polkinghorne, 1988; Sarbin, 1986a).

Pensamos, fantaseamos, comprendemos y tomamos decisiones de acuerdo a una estructura narrativa (Sarbin, 1986b). Las experiencias del pasado y su proyección en el futuro están estructuradas de forma narrativa.

Algunos autores se refieren también a esta concepción alternativa de la cognición humana como *cognición experiencial* (Johnson, 1987; Lakoff, 1987) con el fin de enfatizar "La capacidad imaginativa humana para crear conceptos significativos y formas de lógica que van más allá de toda imaginación, y realidad externa" (Lakoff, 1988, p. 119). Los que suscriben un enfoque ontológico, narrativo y experiencial tienden a estar de acuerdo en lo siguiente: (1) Ven a los humanos como narradores de historias; (2) los pensamientos son esencialmente metafóricos e imaginativos; (3) las manipulaciones de pensamientos son búsquedas de sentido intencionales; y (4) se considera la realidad como un conjunto desordenado de problemas a los que se puede acceder a través de operaciones hermenéuticas y narrativas (Lakoff, 1987).

La idea de que en el desarrollo temprano se utilizan narrativas para describir acontecimientos, para entender el presente y predecir el futuro ha encontrado un apoyo substancial (Mancuso, 1986; Mandler, 1984; Van Den Broek & Thurlow, 1991). Por ejemplo, Sutton-Smith (1986) ha demostrado que a una edad tan temprana como los dos años, los niños son capaces de compartir recuentos narrativos sobre sus experiencias vividas o fantaseadas.

De acuerdo con cuantos proponen un enfoque narrativo de la psicología cognitiva, se desarrolla una estructura narrativa acorde, sobre la que no sólo construimos el significado de la experiencia pasada, sino sobre la que también extraemos proactivamente experiencias futuras significativas. Por ejemplo, Mandler,

ha defendido que la realidad se construye con un esquema narrativo que obedece a una estructura gramática narrativa y que construye el significado organizando la experiencia en una secuencia de 7 categorías: (1) marco; (2) acontecimiento desencadenante; (3) respuestas internas; (4) objetivo; (5) acciones; (6) resultados; y (7) terminación. Cuanto más completa sea la narrativa más coherente será el significado de la experiencia. Es mediante el proceso de estructurar experiencias de vida, con esta estructura narrativa, cómo los seres humanos encuentran coherencia y relación, y llegan a la construcción y deconstrucción del significado.

Para construir significados a través de las experiencias vitales es fundamental que el individuo sea capaz de conceptualizar con narrativas sus experiencias de vida pasadas, presentes y futuras. La narrativa y el significado parecen ser respectivamente los medios y los fines para el nuevo modelo de cogniciones humanas:

la narración es un esquema por el cual los seres humanos dan sentido a sus experiencias temporales y acciones personales. El sentido de la narración actúa para dar forma a la comprensión de un propósito en la vida y para unir las acciones y acontecimientos diarios en unidades episódicas. Proporciona un marco para la comprensión de acontecimientos pasados en la vida de uno y para planificar acciones futuras. Es el esquema primario a través del que la existencia humana se hace significativa. Así, las ciencias humanas que estudian a los humanos necesitan focalizarse en la esfera del significado en general y en el significado de la narrativa en particular (Polkinghorne, 1988, p.11).

En esta línea de investigación, algunos clínicos apuntan la importancia de algunas narrativas personales clave como escenas nucleares, o narrativas para la organización cognitiva y desarrollo del self (Guidano, 1991; Mahoney, 1991). Basándose principalmente en el modelo de desarrollo de los trastornos cognitivos descrito por John Bowlby, las narrativas personales significativas están definidas por aquellas escenas que son determinantes para las personas en la construcción del self y la realidad pero que en la mayoría de los casos no están al alcance de la consciencia. El individuo desarrolla a partir de estas narrativas personales significativas lo que yo he llamado *narrativas prototipo* (Gonçalves, 1992), análogas a lo que se ha llamado *modelos de trabajo* (Bowlby, 1985), *estructura del acontecimiento generalizada* (Stern, 1985) o *esquemas interpersonales* (Safran & Segal, 1991). Es decir, las narrativas se convierten en *guiones*, a los que el individuo se ha de remitir, en un esfuerzo continuado para hallar coherencia e identidad en el laberinto de la experiencia (Leahy, 1991).

Por todo lo dicho arriba parece obvia la conclusión de que el lenguaje del inconsciente, o si se prefiere, el lenguaje de los procesos cognitivos nucleares es narrativo. El sentido de continuidad y la integración de los diferentes senderos narrativos está asegurada por la simbolización metafórica. El individuo desarrolla metáforas estructurales, metáforas de orientación y físicas que se convierten en “escenarios en los que los acontecimientos sucesivos de la vida del cliente pueden

conectarse y comprenderse temáticamente” (Angus, comunicación personal). Como Lakoff y Johnson (1980) afirmaron “la metáfora está omnipresente en la vida diaria, no sólo en el lenguaje sino en el pensamiento y la acción. El sistema conceptual ordinario por el que pensamos tanto como actuamos, es fundamentalmente de naturaleza metafórica” (p.3).

Otro aspecto importante es entender como los individuos llegan a elegir ciertas narrativas como las metáforas prototipo de su experiencia. Guidano (1991) sugiere que las tonalidades emocionales derivadas de los procesos interpersonales de apego constituyen las *escenas nucleares* de las que se deriva un inicial *esquema emocional prototipo*. El significado de la percepción del self se obtiene de la comparación continuada entre estas escenas nucleares prototipo y la manifestación continua de experiencias confirmatorias. Así, las escenas nucleares iniciales se estabilizan progresivamente en guiones nucleares más consistentes, *un conjunto de reglas que ordenan la conexión de conjuntos de escenas nucleares prototipo* (Guidano, 1991).

Esto significa que ciertas escenas clave se construyen como prototipos y estos prototipos determinan los procesos subsecuentes de categorización cognitiva de todas las experiencias venideras. Eleanor Rosch fue quizás la primera en sugerir esta idea de prototipos en el proceso de categorización del significado. De acuerdo con ella “las categorías se construyen alrededor de un miembro central o prototipo, un ejemplo representativo de la clase que comparte el máximo de rasgos con los otros miembros de la categoría mientras que exhibe pocos rasgos, o ninguno, con elementos fuera de la categoría” (Gardner, 1987, p.346). Algunas narrativas asumen el rol de mejores ejemplos, el prototipo esencial para categorizar, reordenar e intencionalizar más allá las experiencias.

No sólo las narrativas personales son centrales en el proceso de construcción del significado. El lenguaje de la culturización y socialización es transmitido constantemente en forma de mitos, leyendas, cuentos, canciones, pinturas, poemas y novelas. Es aún más impresionante que algunos recuentos narrativos, como la Biblia o el Corán, escritos hace 20 siglos, estén estructurando todavía hoy, y en años venideros quizás, nuestras sociedades tanto a niveles microscópicos como macroscópicos.

El replanteamiento confrontativo de estas narrativas culturales y religiosas fue ejemplificada dramática y trágicamente en el reciente conflicto del Golfo. Me remito al interesante manuscrito de George Lakoff (1991) titulado *Metáfora y Guerra: El sistema metafórico utilizado para justificar la guerra en el Golfo*, para ver una ilustración detallada del conflicto del sistema metafórico. Aquí es suficiente recordar sus palabras:

“Abstracciones y situaciones enormemente complejas son entendidas rutinariamente por la vía de metáforas. Ciertamente, hay un sistema de metáforas amplio y mayormente inconsciente que usamos para entender automáticamente y sin reflexión las comple-

jidades y abstracciones. Una parte de este sistema está dedicado a la comprensión de las relaciones internacionales y la guerra. Ahora ya sabemos lo suficiente sobre este sistema para saber como funciona”.

Las narrativas más importantes, que sostienen nuestros pensamientos, sentimientos y acciones se transmiten en su mayoría bajo la forma de historias o narrativas culturales. Es interesante observar como, en nuestra cultura occidental, ponemos a dormir a los niños en un contexto complejo y bien planeado, en el cual se cuentan narraciones en la obscuridad de sus habitaciones, con voz suave y medio hipnótica, un ritual no muy diferente del que usaba Milton Erikson para trabajar con sus clientes. Estos son probablemente los momentos más importantes de la educación de los niños. Como apuntó Harland (1987, el lenguaje se absorbe antes de que podamos pensar incluso sobre nosotros mismos, por lo tanto palabras y significados cruciales se “depositan en el cerebro del individuo por debajo del nivel de propiedad y maestría consciente. Permanecen en él como un fragmento de la sociedad no digerido” (1983, p. 13).

Algunos de los representantes más prominentes de la tradición postmoderna y superestructuralista como Lyotard y Derrida (véase Harland, 1987; Polkinghorne, 1990) han enfatizado también el papel de la construcción cultural proporcionada a través del lenguaje, la metáfora y la narración en el desarrollo personal y social.

En resumen, en palabras de Mair (1989) somos *localizaciones* para las historias de nuestro tiempo y lugar. El proceso de desarrollo personal, es decir las localizaciones de las narrativas personales, sucede mientras el individuo actúa sus historias en el contexto de un cuento cultural más amplio (Howard, 1991).

Sarbin (1989) defiende que todo experimentar es la confluencia de dos acciones retóricas: *dramatúrgica* y *dramatística*. Mientras los *actos dramatúrgicos* son emergencias retóricas de un guión personal del autor, los *actos dramatísticos* revelan la transcendencia de un guión cultural. El núcleo de una organización personal individual está constituido por el intercambio retórico entre dos tipos de narrativa: cultural (dramatística) y personal (dramatúrgica).

Para recapitular, de acuerdo con la posición delineada aquí, el núcleo de la organización cognitiva es el encuentro de dos narrativas importantes: *el fragmento de la sociedad no digerido de unas narrativas culturales, hecho coherente por un autor a través del significado de narrativas personales*. Dicho de otro modo, el guión de nuestra narrativa personal es un intento de encontrar sentido no sólo a nosotros mismos, sino también y quizá más importante, entre nosotros mismos, nuestra cultura e incluso nuestra especie. Este centramiento y descentramiento simultáneo en y desde el self es la mayor tarea para la psicología y la psicoterapia en los años venideros. Su clarificación será, a mi entender, el equivalente a una revolución copernicana en nuestro campo de investigación y práctica.

IMPLICACIONES PARA LA TERAPIA COGNITIVA

Si se asume que los seres humanos representan mediante narrativas la información más básica y tácita sobre el self y la realidad, se impone un enfoque narrativo para la terapia (Mair, 1989; White & Epston, 1990). Autores de diferentes orientaciones terapéuticas han mostrado que el conceptualizar el proceso psicoterapéutico en un marco narrativo puede ayudar a introducir posibilidades nuevas para la práctica clínica (Angus & Hardtke, 1992; Gonçalves, en prensa; Gonçalves & Craine, 1990; Russell, 1991; Spence, 1986; White & Epston, 1990). De hecho, un enfoque narrativo en la práctica clínica acerca la terapia al problema del significado.

Los desarrollos recientes de la terapia cognitiva han reconocido el rol central de la narrativa en la organización cognitiva y la importancia de un enfoque narrativo en la práctica clínica (Bamberg, 1991; Gonçalves, en prensa, 1992; Leahy, 1991; Russell, 1991; Van Den Broek & Thurlow, 1991. Russell (1991) defiende que en un marco narrativo:

los pacientes llegan a verse no tanto como descubridores inductivos, experimentadores de teorías propias y de la conducta de los demás sino como científicos interesados en lo que siempre han estado interesados, es decir, construyendo historias para vivir (p. 251)

La psicología cognitivo narrativa presentada aquí está fundamentada en la idea de que la comprensión psicológica del cliente implica la identificación y el análisis de sus narrativas prototipo. En otras palabras, los sujetos tienen maneras idiosincrásicas de organizar el conocimiento, tipificadas en ciertos tipos de narrativas que asumen el papel de *mejores ejemplos, metáforas raíz o metáforas prototipo* (Haskell, 1987; Lakoff, 1987). La psicoterapia puede verse como un escenario para la identificación, construcción y deconstrucción de las narrativas. Se presupone que los clientes adquieren una actitud narrativa no sólo siendo capaces de identificar sus maneras idiosincrásicas de funcionamiento, a través de la comprensión de sus narrativas prototipo, sino también construyendo y proyectando metáforas alternativas (Crites, 1986; Gonçalves, 1992; Gonçalves & Craine, 1990; Wurf & Markus, 1991).

Basándose en las narrativas prototipo de los clientes, el terapeuta trata de: (1) ayudar a los clientes a desarrollar sus habilidades narrativas y sus actitudes; (2) extraer un significado de sus narrativas; (3) deconstruir y desarrollar significados alternativos; y (4) ensayar la viabilidad de estos significados, proyectando narrativas alternativas. Para alcanzar estos objetivos, se idea un proceso terapéutico con los siguientes pasos: (1) traer a la memoria narraciones; (2) objetivar narraciones; (3) hacer subjetivas las narraciones; (4) metaforización de las narraciones; y (5) proyección de las narraciones.

Al *traer a la memoria narraciones* los clientes desarrollan una actitud para recordar, aprendiendo como utilizar experiencias del pasado y actuales como

herramientas importantes para establecer significados. Mediante diversos ejercicios terapéuticos, los clientes se acuerdan de narraciones significativas a lo largo de la vida y eligen una para analizar en profundidad. Se espera que la narrativa seleccionada sea la prototipo o ejemplo mejor.

La segunda fase, *objetivación de las narrativas*, ayuda a los clientes al desarrollo de una actitud objetiva, permitiéndoles identificar las dimensiones sensoriales y conductuales de sus narraciones (visual, auditiva, olfativa, gustativa, cinestésica, conductual). El objetivo no es desde luego desarrollar una veraz representación de la existencia, objetiva y fotográfica. En lugar de eso, se anima a los clientes a hacer más compleja su ontología discriminando en la red de experiencias. Se instruye a los clientes en el desarrollo de esta actitud objetivadora, aplicando este aprendizaje en la profundización del análisis de la narrativa prototipo seleccionada.

La tercera etapa consiste en *subjetivar las narraciones*. La naturaleza idiosincrásica de cada narrativa está caracterizada por la experiencias internas de los personajes, tanto cognitivas como emocionales. Se hace referencia a menudo a la vertiente interna de la experiencia, como uno de los instrumentos dramáticos esenciales para la construcción de significado, a partir de cada narrativa. Los clientes aprenden a construir sus experiencias narrativas emocionales mediante las estrategias experienciales de la *activación, focusing y simbolización* (Greenberg & Safran, 1987). Además, se les familiariza con instrumentos para construir la dimensión cognitiva de la narrativa, tales como las técnicas de *listado de pensamientos* y el *lineamiento descendente* (Beck & Freeman, 1990). Estos dos procesos se aplican al análisis de la narrativa prototipo seleccionada.

Conforme avanzamos en este proceso, los clientes van acercándose hacia la construcción de un significado. Descifrar el significado es realmente el objetivo central de la cuarta fase del proceso terapéutico, *metaforización de las narrativas*. Las metáforas se consideran como símbolos ideales para descifrar significados que son isomórficos con el contenido de la narrativa (Haskell, 1987). El objetivo es por lo tanto ayudar a los clientes a desarrollar metáforas estructurales, de orientación y físicas, que idealmente simbolizan el proceso de construcción del significado en toda narrativa. Después de aprender como desarrollar metáforas que contengan significados de sus experiencias, los clientes vuelven a sus narrativas prototipo y se les pide que construyan sus metáforas más centrales y esenciales. Además, se les proporcionan otras ilustraciones narrativas de esta metáfora esencial mediante un recorrido por la trayectoria de vida de los clientes.

En este momento de la terapia, los clientes han construido una narrativa prototipo con la objetividad de los detalles sensoriales y conductuales, la complejidad de la subjetividad emocional y cognitiva, y el significado subyacente de una metáfora esencial. Además, se supone que han desarrollado la capacidad para enriquecer sus esquemas narrativos a través de la construcción de significados desde

sus experiencias del pasado, actuales y futuras.

La fase final, *proyección de las narrativas*, tiene el objetivo de ayudar a los clientes a desarrollar metáforas alternativas y significativas y ensayar estos significados mediante la proyección de nuevas narrativas. El proceso tiene un paralelismo con lo que Markus ha llamado construcción y validación de “yoes” posibles (Markus & Nurius, 1986; Wurf & Markus, 1991). El objetivo final es orientar al cliente hacia futuras narrativas vitales intensificando el sentido de la acción y autoría. Es decir, mediante la *proyección*, se invita al cliente a desarrollar nuevos personajes alternativos (por ejemplo, metáforas alternativas) y así desarrollar y experimentar nuevos guiones narrativos a partir de estas nuevas metáforas. Así, después de identificar significados alternativos, mediante nuevas metáforas, se invita a los clientes a objetivar y subjetivizar estas metáforas. Una vez hecha esta tarea se realiza un ensayo de rol fijo de estas narrativas proyectadas y se evalúa la experiencia.

En resumen, el objetivo del enfoque narrativo en la psicoterapia es introducir una apertura ontológica hacia la experiencia pasada, presente y futura. Esta apertura ontológica se propicia al asumir una actitud narrativa que permite la versatilidad y complejidad de la experiencia, necesaria para la construcción y deconstrucción de significados cambiantes y progresivamente más abarcadores.

CONCLUSION

Para terminar, permítaseme que resuma algunos de los argumentos centrales presentados aquí. Primero, he tratado de demostrar que tanto los representantes de las terapias cognitivas racionales, como de las nuevas terapias cognitivas están alcanzando un creciente consenso en cuanto a la concepción plurinivel de la organización cognitiva, en la que los niveles centrales controlan y determinan lo que sucede a niveles superficiales y periféricos. En segundo lugar, los niveles centrales de representaciones cognitivas se plantean funcionando por procesos inconscientes. En tercer lugar, estos procesos centrales inconscientes se describen como un entramado de representaciones simbólicas, tipificado por narrativas prototipo y representaciones metafóricas. Finalmente, se presentó la estructura básica de un enfoque narrativo para la psicoterapia cognitiva.

Los desarrollos nuevos en psicología cognitiva están introduciendo cambios trascendentales en las concepciones actuales sobre el significado y su desarrollo. Como Haskell (1987) apunta oportunamente:

“La corriente principal de la psicología cognitiva está medio trastornada. Todavía demasiado dominada por una concepción simplista, que entiende el cerebro y el sistema nervioso humano como un ordenador, la psicología cognitiva se ha negado a computar algo más que las funciones mentales superficiales y fácilmente controlables” (p. 85).

Es de esperar que, en el proceso de regresar a las ideas originales de

inconsciente, significado y narrativas, ya sea a nivel conceptual como clínico, las psicoterapias cognitivas sean capaces de proyectar sus prácticas hacia el futuro.

Las terapias cognitivas están orientándose hacia una tendencia principal caracterizada por la importancia creciente otorgada a los procesos inconscientes y la naturaleza narrativa y metafórica de los procesos de conocimiento. Este artículo comienza con la discusión de la noción de concepción plurinivel de la organización cognitiva. En segundo lugar, se aportan datos sobre la naturaleza y función de los procesos inconscientes. En tercer lugar, se analizarán algunas pruebas sobre la naturaleza narrativa y metafórica de la representación cognitiva. Para terminar, se extraen algunas implicaciones para la práctica de la psicoterapia cognitiva.

Traducción: Pilar Oyaga

Nota Editorial: La preparación de este artículo se costó parcialmente con la Beca PCHS/C/PSI/267/91 otorgada por el JNICT (Consejo Portugués para la Investigación Científica y Tecnológica). Toda correspondencia relativa a este artículo puede dirigirse a la siguiente dirección: Oscar F. Gonçalves, Departamento de Psicología, Universidade do Minho, Campus de Gualtar, 4700 Braga - Portugal.

Referencias bibliográficas:

- ANGUS, L.E. & HARDTKE, K. (1992). *Narrative processes in psychotherapy*. Unpublished Manuscript, York University, Canada.
- BAMBERG, M. (1991). Narrative activity as perspective taking: The role of emotionals, negations, and voice in the construction of the story realm. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 5, 275-290.
- BARGH, J.A., & PIETROMONACO, P. (1982). Automatic information processing and social perception: The influence of trait information presented outside of conscious awareness on impression formation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 43, 437-449.
- BECK, A.T. & CLARK, D.A. (1988). Anxiety and depression: An information processing perspective. *Anxiety Research*, 1, 5-58.
- BECK, A.T., & EMERY, G. (1985). *Anxiety disorders and phobias: A cognitive perspective*. N.Y.: Basic Books.
- BECK, A.T., & FREEMAN, A. (1990). *Cognitive therapy and personality disorders*. N.Y.: Guilford.
- BOWERS, K.S. (1984) On being unconsciously influenced and informed. In K.S. Bowers & D. Meichenbaum (Eds.), *The unconscious reconsidered*. N.Y.: Wiley.
- BOWERS, K.S. (1987). Revisioning the unconscious. *Canadian Psychology*, 28, 93-104.
- BOWLBY, J. (1985) The role of childhood experience in cognitive disturbance. In M.J. Mahoney & A. Freeman

- (Ed.), *Cognition and psychotherapy* (pp. 181-202). N.Y.: Plenum.
- BRUNER, J. (1990). *Acts of meaning*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- BRUNER, J. (1992). Another look at new look 1. *American Psychologist*, 47, 780-783.
- CRITES, S. (1986). Storytime: Recollecting the past and projecting the future. In T.R. Sarbin (Ed.), *Narrative psychology: The storied nature of human conduct* (pp. 152-173). N.Y.: Praeger.
- DIXON, N.F. (1981). *Preconscious processing*. Chicester: Wiley.
- DOBSON, K.S. (1988). The present and future of the cognitive behavioral therapies. In K.S. Dobson (Ed.), *Handbook of cognitive-behavioral therapies* (pp.387-414). N.Y.: Guilford.
- ELLIS, A. (1962). *Reason and emotion in psychotherapy*. N.Y.: Stuart.
- ELLIS, A. (1987). A sadly neglected cognitive element in depression. *Cognitive Therapy & Research*, 11, 121-146.
- GARDNER, H. (1985). *The mind's new science*. N.Y.: Basic Books.
- GONÇALVES, O.F. (in press). Hermeneutics, constructivism and cognitive-behavioral therapies: From the object to the project. In R.A. Neimeyer & M.J. Mahoney (Eds.), *Constructivism in psychotherapy*.
- GONÇALVES, O.F. (1992). *Cognitive Narrative Psychotherapy*. Paper presented at the III International Conference on Constructivism in Psychotherapy, Barcelona, Spain.
- GONÇALVES, O.F., & CRAINE, M. (1990). The use of metaphors in cognitive therapy. *Journal of Cognitive Therapy*, 4, 135-150.
- GONÇALVES, O.F., & IVEY, A.E. (1986). The effects of unconscious information on therapist conceptualizations, intentions and responses. *Journal of Clinical Psychology*, 43, 237-245.
- GREENBERG, L.S., & SAFRAN, J.D. (1987). *Emotion in psychotherapy*. N.Y.: Guilford.
- GREENWALD, A.G. (1992). New look 3: Unconscious cognition reclaimed. *American Psychologist*, 47, 766-779.
- GROEGER, J.A. (1984). Evidence of the unconscious semantic processing from forced error situation. *British Journal of Psychology*, 75, 305-314.
- GROEGER, J.A. (1986). Predominant and nonpredominant analysis: Effects of level of presentation. *British Journal of Psychology*, 77, 109-116.
- GUIDANO, V.F. (1987). *Complexity of the self: A developmental approach to psychopathology and therapy*. N.Y.: Guilford.
- GUIDANO, V.F. (1991). *The self in process: Toward a post-rationalist cognitive therapy*. N.Y.: Guilford.
- HARLAND, R. (1987). *Superstructuralism: The philosophy of structuralism and post-structuralism*. London: Methuen.
- HASKELL, R.E. (1987). Structural metaphor and cognition. In R.E. Haskell (Ed.), *Cognition and symbolic structures: The psychology of metaphoric transformation* (pp. 241-256). Norwood, N.J.: Ablex.
- HOROWITZ, M.J. (1991). *Person schemes and maladaptive interpersonal patterns*. Chicago: University of Chicago Press.
- HOWARD, G. (1991). Cultural tales: A narrative approach to thinking, cross-cultural psychology, and psychotherapy. *American Psychologist*, 46, 187-197.
- INGRAM, R.E., & KENDALL, P.C. (1986). Cognitive clinical psychology: Implications of an information processing perspective. In R.E. Ingram (Ed.), *Information processing approaches to clinical psychology*. Orlando, FL: Academic Press.
- JOHNSON, M. (1987). *The body in the mind: The bodily basis of meaning, imagination, and reason*. Chicago: The University of Chicago Press.
- KIHLSTROM, J.F. (1987). The cognitive unconscious. *Science*, 237, 1445-1452.
- KIHLSTROM, J.F., BARNHARDT, T.M., & TATARYN, D.J. (1992). The psychological unconscious. Found, lost and regained. *American Psychologist*, 47, 788-791.
- LAKOFF, G. (1987). *Women, fire and dangerous things: What categories reveal about the mind*. Chicago: The University of Chicago Press.
- LAKOFF, G. (1988). Cognitive semantics. In U. Eco, M. Santabrogio & P. Violi (Eds.), *Meaning and mental representations*. (pp.119-154). Bloomington, IN: Indiana University Press.
- LAKOFF, G. (1991). *Metaphor and war: The metaphor system used to justify war in the Gulf*. Unpublished manuscript, University of Chicago.
- LAKOFF, G., & JOHNSON, M. (1980). *Metaphors we live by*. Chicago: The University of Chicago Press.
- LEAHY, R.L. (1991). Scripts in cognitive therapy: The systemic perspective. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 5, 291-304.
- LEWICKI, P. (1987). Unconscious processes as explanations of behavior in cognitive, personality and social psychology. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 13, 355-362.

- LEWICKI, P., HILL, T., CZYZEWSKA, M. (1992). Nonconscious acquisition of information. *American Psychologist*, 47, 796-801.
- LOFTUS, E., & KLINGER, M.R. (1992). Is the unconscious smart or dumb? *American Psychologist*, 47, 761-765.
- MAHONEY, M.J. (1980). Psychotherapy and the structure of personal revolutions. In M.J. Mahoney (Ed.), *Psychotherapy process: Current issues and future directions*. N.Y.: Plenum.
- MAHONEY, M.J. (1991). *Human change processes: The scientific foundations of psychotherapy*. N.Y.: Basic Books.
- MAHONEY, M.J. (in press). New developments in the cognitive therapies. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*.
- MAHONEY, M.J., MILLER, H.M. & ARCIERO, G. (in press). Constructive metatheory and the problem of mental representation. *Journal of Mental Imagery*.
- MAIR, M. (1989). *Between psychology and psychotherapy: A Poetics of experience*. London: Routledge.
- MANCUSO, J.C. (1986). The acquisition and use of narrative grammar structure. In T. Sarbin (Ed.), *Narrative psychology: The storied nature of human conduct* (pp.91-110). N.Y.: Praeger.
- MANDLER, J. (1984). *Scripts, stories and scenes: Aspects of schema theory*. Hillsdale, N.J.: Earlbaum.
- MARCEL, A.J. (1983a). Conscious and unconscious perception: Experiments on visual masking and word recognition. *Cognitive Psychology*, 15, 197-237.
- MARCEL, A.J. (1983b). Conscious and unconscious perception: An approach to the relations between phenomenal experience and perceptual processes. *Cognitive Psychology*, 15, 238-300.
- MARKUS, H., & NURIUS, P. (1986). Possible selves. *American Psychologist*, 41, 954-969.
- MATHEWS, A., & MACLEOD, C. (1987). An information-processing approach to anxiety. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 1, 105-115.
- MEICHENBAUM, D. (1985). *Stress inoculation training*. N.Y.: Pergamon.
- MEICHENBAUM, D., & GILMORE, J.B. (1984). The nature of unconscious processes: A cognitive-behavioral perspective. In K.S. Bowers & D. Meichenbaum (Eds.), *The unconscious reconsidered*. N.Y.: Wiley.
- MILLER, G.A. (1956). The magical number seven, plus or minus two: Some limits of our capacity for processing information. *Psychological Review*, 63, 81-97.
- NISBETT, R.E., & WILSON, T.D. (1977). Telling more than we can know: Verbal reports on mental processes. *Psychological Review*, 84, 231-259.
- POLKINGHORNE, D.E. (1988). *Narrative knowing and the human sciences*. Albany, N.Y.: SUNY Press.
- POLKINGHORNE, D.E. (1990). Language and qualitative research. *Theoretical and Philosophical Psychology*, 10, 3-24.
- RUSSELL, R.L. (1991). Narrative, cognitive representations, and change: New directions in cognitive theory and therapy. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 5, 241-256.
- SAFRAN, J.D., & SEGAL, Z.V. (1990). *Interpersonal Processes in Cognitive Therapy*. N.Y.: Basic Books.
- SARBIN, T. (Ed.) (1986a). Narrative psychology: The storied nature of human conduct. N.Y.: Praeger.
- SARBIN, T. (1986b). The narrative as a root metaphor for psychology. In T. Sarbin (Ed.), *Narrative psychology: The storied nature of human conduct* (pp.3-21). N.Y.: Praeger.
- SARBIN, T. (1987). Emotions as narrative employments. In M.J. Packer & R.B. Addison (Eds.), *Entering the circle: Hermeneutic investigation in psychology* (pp. 185-204). Albany, N.Y.: SUNY.
- SHEVRIN, H., & DICKMAN, S. (1980). The psychological unconscious: A necessary assumption for all psychological theory. *American Psychologist*, 35, 421-434.
- SPENCE, D.P. (1986) Narrative smoothing and clinical wisdom. In T.Sarbin (Ed.), *Narrative psychology: The storied nature of human conduct* (pp.211-232). N.Y.: Praeger.
- STERN, D.N. (1985). *The interpersonal world of the infant*. N.Y.: Basic.
- SUTTON-SMITH, B. (1986). Children's fiction making. In T. Sarbin (Ed.), *Narrative psychology: The storied nature of human conduct* (pp. 67-90). N.Y.: Praeger.
- VAN DEN BERGH, O., & EELLEN, P. (1984) Unconscious processes and emotions. In M.A. Reda & M.J. Mahoney (Eds.), *Cognitive psychotherapies: Recent developments in theory, research and practice*. Cambridge, MA: Ballinger.
- VAN DEN BROEK, P., & THURLOW, R. (1991). The role and structure of personal narratives. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 5, 257-276.
- WEISHAAR, M., & BECK, A.T. (1986). *Cognitive therapy*. In W. Dryden & W. Golden (Ed.), *Cognitive-behavioral approaches to psychotherapy* (pp. 61-91). London: Harper & Row.
- WESSLER, R. (1988). Affect and nonconscious processes in cognitive psychotherapy. In W. Dryden & P. Trower (Eds.), *Developments in cognitive psychotherapy* (pp. 23-40). London: Sage.

- WESSLER, R.L., & HANKIN-WESSLER, W.R.S. (1989). Nonconscious algorithms in cognitive and affective processes. *Journal of Cognitive Therapy*, 3, 243-254.
- WHITE, M., & EPSTON, D. (1990). *Narrative means to therapeutic ends*. N.Y.: W.W. Norton.
- WURF, E., & MARKUS, H. (1991). Possible selves and the psychology of personal growth. *Perspectives in Personality*, 3, 39-62.
- YOUNG, J.E. (1990). *Cognitive therapy for personality disorders; A schema-focused approach*. Sarasota, FL: Professional Resource Exchange.

