

LAS TERAPIAS CONDUCTUALES DE TERCERA GENERACIÓN: ¿PARIENTES POLÍTICOS O HERMANOS CARNALES?

THIRD-GENERATION BEHAVIOR THERAPIES:
IN-LAWS OR FULL BROTHERS?

Por primera vez se edita en España un monográfico que ofrece una completa descripción de las terapias que han acabado por incluirse en lo que Hayes denominara terapias conductuales de tercera generación o tercera ola. En las siguientes páginas, el lector las encontrará reunidas, actualizadas y presentadas con el detalle necesario por sus principales transmisores en nuestra lengua, lo que permitirá superar su conocimiento superficial y orientará más decididamente su difusión académica y su incorporación a la práctica clínica. Algunos esfuerzos previos en esta misma dirección –como por ejemplo el que se recoge en el último número de Papeles del Psicólogo (Agosto, 2006)–, lógicamente no han podido satisfacer estas expectativas por su limitada extensión, sus necesarias exclusiones y su carácter excesivamente divulgativo. Además, el monográfico se abre con una inestimable revisión crítica del profesor Marino Pérez Álvarez que se adentra en el núcleo del concepto de tercera generación y su continuidad en la historia del modelo conductual: una reflexión que permite encuadrar los siguientes artículos de forma adecuada y contemplarlos desde una perspectiva general más lúcida y cabal.

Pero antes de presentar los trabajos que se incluyen en el monográfico, resulta imprescindible justificar su contenido y su título. Para ello, es obligado transcribir lo que Hayes definía como la tercera generación de la terapia conductual-cognitiva:

Asentada en una aproximación empírica y fundamentada sobre postulados básicos, la tercera ola de la terapia conductual y cognitiva se muestra particularmente sensible al contexto y a las funciones del evento psicológico, y no tanto a su forma; de este modo tiende a enfatizar el papel de las estrategias de cambio contextuales y experienciales, más directas y didácticas. Estos tratamientos procuran alentar el desarrollo de repertorios más amplios, flexibles y efectivos en vez de apostar por un enfoque en el que se trata de eliminar problemas definidos de forma estrecha, así como enfatizar la relevancia que poseen las cuestiones que surgen [en la terapia] tanto para los clínicos como para los mismos clientes. La tercera ola reformula y sintetiza las terapias cognitivas y conductuales de las generaciones previas y, con la esperanza de aumentar su comprensión y mejorar sus resultados, las dirige hacia preguntas, temas y dominios ya valorados previamente por otras tradiciones terapéuticas (2004, p. 5-6).

Como se pudo comprobar, el autor propone una amplia descripción, en la que recoge planteamientos sobre los fundamentos, las técnicas (directas, didácticas), las metas y las temáticas, y expresa su opinión sobre la evolución de la tradición conductual en la práctica clínica; además, en las últimas líneas tiende un puente hacia otros modelos y sugiere la posibilidad de aprovechar sus aportaciones. Si las terapias que se agrupan en este monográfico realmente se acomodan a esta definición y si en esa tercera ola caben también otros elementos, es algo que se discute en el artículo que abre el monográfico y que, aunque con menos extensión, se menciona también en otros de los trabajos aquí presentes (por ejemplo, en los solicitados a Antonio Fernández Parra y Rafael Ferro García, a Miguel Ángel Vallejo Pareja y a Carmen Luciano y sus colaboradoras).

Además de haberse convertido en el difusor de esta idea de evolución de la terapia de conducta a través de tres generaciones sucesivas, Hayes, apoyado por distintos colaboradores (K. D. Strosahl y K. G. Wilson, fundamentalmente), es también el diseñador e impulsor de la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT). Autora del manual en español de referencia para esta terapia –junto con K. G. Wilson–, Carmen Luciano firma en este monográfico, junto con Sonsoles Valdivia, Olga Gutiérrez y Marisa Páez-Blarrina, un artículo en el que se explica

con detalle este modo de actuación clínica, sus fundamentos filosóficos y experimentales, sus últimos avances, su novedosa concepción de la psicopatología (organizada a partir del “Trastorno de Evitación Experiencial”) y sus amplísimos y siempre renovados campos de intervención. El trabajo de la profesora Luciano trasciende la mera información para convertirse en toda una honda reflexión personal sobre la práctica de la terapia en nuestro actual contexto social. Su labor investigadora y su activo impulso desde el grupo de investigación que dirige en la Universidad de Almería la han convertido en el referente de todos los trabajos nacionales que parten de esta terapia.

El siguiente artículo se detiene en el modelo que para muchos especialistas en esta área supone la contrapartida de ACT: la Psicoterapia Analítica Funcional (o PAF). Sus creadores, Kohlenberg y Tsai, no han dejado de advertir sus diferencias respecto a la Terapia de Aceptación y Compromiso, con la que no siempre ha mantenido una convivencia tan armoniosa como se cree, pese a que Hayes y Kohlenberg han publicado en colaboración y han mantenido enriquecedores intercambios científicos. Afortunadamente, las controversias entre las nuevas terapias conductuales se han mantenido en el campo intelectual. En el trabajo que firman los profesores Antonio Fernández Parra y Rafael Ferro García se ofrece una completa descripción de PAF y de sus principios teóricos. Los autores se detienen en explicar el método terapéutico, sus reglas y sus implicaciones para la práctica clínica cotidiana. Especialmente interesante y original resulta su actualización de la terapia, con la presentación de un formato grupal que, dadas las características de este enfoque en el que el reforzamiento natural es clave, se deriva con total lógica del modelo y resulta particularmente coherente. Igualmente, aventurando proyecciones futuras, los autores nos descubren un modelo integrado de ACT y PAF, la Terapia Analítico-Funcional de Aceptación y Compromiso (o FACT), con el que se procura asimilar ambas aportaciones: un arriesgado ejercicio de equilibrio, a juzgar por algunos planteamientos básicos de ACT y PAF que parecen bien difíciles de casar, de acuerdo con otros trabajos anteriores de estos mismos autores (véase Kohlenberg, Tsai, Ferro García, Valero Aguayo, Fernández Parra y Virués-Ortega, 2005).

Como contrapunto, el profesor Miguel Ángel Vallejo Pareja firma a continuación un trabajo sobre la técnica/terapia –su naturaleza vuelve difícil la concreción– del Mindfulness (o, como aquí se traduce, Atención plena). El autor aborda con agudeza y, sobre todo, admirable capacidad de síntesis una temática no exenta de peligros y dificultades metodológicas y terminológicas, frecuentemente mirada, además, con recelo por sus conexiones con la nueva espiritualidad, el New Age o incluso el esoterismo. Pese a reconocerle tales parentescos, el Mindfulness como técnica no ha dejado de ser convocada y aún mimada por la Terapia de Aceptación y Compromiso, la Terapia Dialéctico Comportamental o la Terapia de Activación Conductual, pues todas ellas parecen encontrar en la Atención o Conciencia plena un camino hacia la anhelada aceptación, siempre la divisa máxima de estas terapias. El trabajo del Dr. Vallejo Pareja posee la virtud de la exposición clara y completa y, a lo largo de sus páginas, se describe su origen, sus fundamentos, sus componentes, los métodos que se han usado para su práctica y sus campos de aplicación clínica, pero sobre todo se consigue lo más difícil: transmitir su escurridiza esencia. Su trabajo explica, además, con notable lucidez, el porqué de su conexión con las terapias conductuales de la nueva ola, de forma que métodos como el Mindfulness, en principio irreconciliable con el científico, contrastado y riguroso modelo conductual y aún altamente sospechoso por ese aroma orientalista que desprende, encuentran su cabida, su lógica en el proceso terapéutico y su utilidad.

A continuación, el monográfico ofrece la aportación de la profesora Azucena García Palacios sobre la Terapia Dialéctico Comportamental. Tras una descripción del trastorno sobre el que gira esta terapia –el límite de la personalidad–, la autora brinda una presentación exhaustiva del modelo de intervención que desarrollara Marsha M. Linehan a partir de los años noventa. Se trata, en este caso, de una terapia diseñada ad hoc para un problema específico, en vez de un tratamiento de amplio espectro como la ACT o la PAF, y, por tanto, más en línea con la Terapia de Activación Conductual, planteada a su vez como un tratamiento concreto para los estados depresivos. La Dra. García Palacios desgrana el programa de tratamiento, sus componentes y sus rasgos básicos, y se detiene sobre su innegable éxito a la hora de validar su eficacia clínica.

Sin duda, el esfuerzo de Linehan por convertir su modelo de intervención en un tratamiento empíricamente probado resulta encomiable y todo un ejemplo para el resto de terapias de tercera generación que, pese a todo su empuje y vigor investigador, no siempre han cuidado su contraste experimental ni han demostrado aún fehacientemente, a diferencia de lo sucedido con la Terapia Dialéctica, que sus componentes realmente supongan una aportación significativa para el tratamiento de los cuadros ansiosos o depresivos.

Los dos artículos que cierran el monográfico tienen en común estar a cargo de psicólogos en los que el trabajo clínico ha prevalecido sobre la actividad académica. Su punto de vista y sus aportaciones poseen, por ello, el valor de cimentarse en una práctica cotidiana con las terapias que describen. En primer lugar, Rafael Morón Gaspar ofrece un recorrido por la Terapia Integral de Pareja. Desde las aportaciones clásicas de Jacobson y Margolin para el tratamiento de los problemas de pareja –unos tratamientos, por cierto, también validados empíricamente– de finales de los años setenta, el autor pormenoriza la mudanza que ha sufrido el modelo teórico y el cambio en la concepción de los problemas de la pareja. A partir de esas modificaciones, ciertamente de raíz, como el lector descubrirá, se observa un giro copernicano a la hora de tratar las desavenencias entre los miembros. Lo que aprendimos sobre intercambio de conductas reforzantes, habilidades de comunicación y de resolución de problemas o actividades en común se cuestiona o, mejor, halla un marco distinto: la clave ya no radica en cambiar conductas en sí, sino en comprender y aceptar los comportamientos de la pareja, y entenderlos desde un nuevo y más riguroso análisis funcional. Sin duda, estas aportaciones encontrarán un eco feliz en muchos terapeutas que ya desde hace tiempo apreciaban lo arduo que resultaba lograr la colaboración de la pareja ante determinadas actividades y que eran conscientes de que su mera prescripción arrumbaba algunas cuestiones fundamentales para el éxito de la intervención a largo plazo. Gaspar Morón rescata al final de su escrito los estudios de eficacia del nuevo modelo y de su revisión parece desprenderse la mayor utilidad y las notables ganancias que supone incluir los últimos cambios planteados por Jacobson.

Finalmente, el Dr. García Higuera nos regala un interesante artículo en el que se atreve a ofrecer, a través de casos de su práctica clínica, ejemplos concretos de integración de ACT con la terapia conductual; todo un "hallazgo del grial" para los actuales terapeutas cognitivo-conductuales. Además, el autor incorpora unas explicaciones, fundamentadas sobre su sólido conocimiento de la tradición conductual y de los actuales modelos de tercera generación, que justifican teóricamente esta integración. La amplia experiencia clínica permite en este caso destapar las claves que revelan por qué una exposición funciona con un paciente pero no con otro. Los conceptos de aceptación, willingness, valores, Yo, defusión, etc. son invocados para dar cuenta de los resultados de la terapia, lográndose el necesario maridaje con las técnicas conductuales clásicas. También se incluyen nuevas metáforas –algo promovido por la misma ACT– que ayudan a los pacientes. Para terminar, el autor muestra su cautela y aboga para que ACT se esfuerce por demostrar la eficacia de sus componentes en estudios controlados, una petición cabal en los terapeutas rigurosos que desean fundamentar su trabajo en la investigación empírica y no sólo en su intuición clínica.

Por supuesto, como explica Marino Pérez Álvarez al principio del monográfico, es posible enumerar algunas otras terapias que se encuadrarían también dentro de esta tercera generación. O, al menos, hablar de desarrollos de técnicas conductuales que asumen sus postulados –en particular de las ideas recogidas en el concepto de aceptación–. En el mismo artículo, Pérez Álvarez se detiene en la Terapia de Activación Conductual, también desarrollada por Jacobson. Centrándose en lo esencial, el Dr. Pérez Álvarez resume los postulados básicos de este enfoque que, sin duda, seguirá un proceso de desarrollo y que hallará cabida en posteriores trabajos sobre la tercera generación. En cualquier caso, su exposición en el artículo inicial sirve para cubrir el hueco que quedaba en este volumen.

Después de este recorrido por todos los trabajos, el coordinador de este monográfico no puede sino añadir algunas reflexiones personales que tratan de sintetizar sus distintas contribuciones y extraer algunas conclusiones –inevitablemente muy generales– sobre lo que distingue y aporta la tercera generación de tratamientos conductuales, y también sobre lo que une (y desune) a estas terapias.

Sin duda, lo primero que cabe concluir es que en todas ellas se reconoce la necesidad de rectificar la concepción de la clínica psicológica imperante hoy en día. Frente a la idea de que la terapia consiste en la aplicación de unas técnicas específicas diseñadas para desembarazarse de sensaciones o pensamientos desagradables ("negativos"), se propone verla ahora como un camino para ayudar al paciente a comprender que, con frecuencia, lo que debe hacer es aceptar el malestar y contextualizarlo adecuadamente; esto es, lo importante sería lograr que el paciente aprecie que su lucha por hacer desaparecer completamente el malestar, la ansiedad, las obsesiones, la tristeza, etc. es infructuosa, al menos a la larga, y que tal actitud puede ocasionarle más y más problemas. Este planteamiento choca con las modas sociales que invitan a no pasarlo mal ni un minuto. A contracorriente de las revistas de divulgación psicológica, de los best-seller de auto-ayuda y de las fugaces apariciones de los psicólogos en los medios de comunicación, frente a la "política del alivio", la tercera generación propugna la comprensión, la legitimación e incluso el aprendizaje de y desde los problemas psicológicos.

En realidad, este cambio de perspectiva ha quedado reflejado incluso en donde nadie imaginaba: en los mismos manuales de tratamientos eficaces. Por ejemplo, Pérez Álvarez, Fernández Hermida, Fernández Rodríguez y Amigo Vázquez (2003) han subrayado la necesidad de no tasar el éxito de acuerdo únicamente con la desaparición de los síntomas típicos del trastorno (criterios DSM), sino también considerar otras medidas más globales como el ajuste psicosocial, la calidad de vida o el hecho de que, en vez de una existencia estancada por un síntoma, el paciente recupere su capacidad para dirigirse hacia sus metas vitales y vuelva así a gozar de una vida con sentido, aunque no necesariamente exenta de malestar. Todo lo cual nos lleva a recordar otra vez el valor de nuestro análisis funcional. Al respecto, qué oportunas parecen las opiniones de Jacobson –que recoge Rafael Morón Gaspar en su artículo– sobre las terapias de pareja tradicional (ayuna de este análisis) y la terapia integral (donde se plantea decididamente). Añadamos que retomar esta senda, y esta es otra gran aportación de la tercera generación, permite escapar de un modelo médico de intervención que, aunque impuesto paradigmáticamente, en realidad es ajeno a la terapia de con-

ducta. La desmedicalización de la enfermedad mental es una tarea crítica y absolutamente necesaria para que la Psicología tenga cabida y sea vista como algo útil con independencia de las intervenciones médicas, como de nuevo apuntan Pérez Álvarez et al. (2003).

Como consecuencia de lo anterior, y aun como salida a la situación, ACT y otras terapias de esta ola proponen plantear todo el problema del sufrimiento de otra manera: en vez de tratar de modificar al sujeto se puede cambiar su entorno. Esto supone recuperar algo que la terapia de conducta nunca debió olvidar –de hecho, en el artículo inicial, Pérez Álvarez señala que probablemente la mejor aportación de la tercera generación es recordar y actualizar algunos postulados básicos de la primera– y que es el hecho de poner en cuestión el cambio intra-psíquico para dirigir el esfuerzo terapéutico hacia el cambio del entorno o de todo el contexto donde se da el problema. Palabras, por cierto, que deben llevar a recordar no sólo los principios de esa primera generación, sino también al injustamente olvidado Interconductismo de J. R. Kantor (1959), mencionado muy de pasada en este monográfico pese a haber abanderado muchas de las aportaciones que consagrarán PAF, ACT, la Terapia de Activación Conductual, etc. como por ejemplo el papel del marco o campo en el que se da el evento psicológico (léase, contexto), la recuperación del análisis funcional, del análisis de la conducta verbal, la diferenciación entre estímulo y función de estímulo (recordemos el apellido de funcionales de todas estas terapias), de la clínica como ámbito donde no se debe renunciar a la psicología científica y en donde se ha de incorporar la observación directa así como la práctica de los principios operantes, pero, sobre todo, por el énfasis en el abandono de explicaciones mentalistas frente a aquellas en que se ponen de relieve las variables ambientales que controlan la conducta.

El análisis funcional que ahora mismo se mencionaba ayuda a incidir, tal y como aparece en la definición de Hayes, en que lo crucial no es la forma (la topografía) de la conducta-problema, sino su función. Seguramente, tener claro esto ha ayudado a las terapias de tercera generación a sentirse libres de cortapisas convencionales y aprovechar las técnicas de otras tradiciones terapéuticas. Esta generación no se caracteriza –como muchos pueden creer al no comprender las implicaciones

de aquí derivadas– por un eclecticismo, al menos por un eclecticismo teórico. Servirse de las técnicas del budismo Zen, de la Gestalt, de la Logoterapia es posible porque tales técnicas se encajan en un análisis riguroso y global, porque se articulan en un marco comprensivo coherente y derivado del modelo de tratamiento.

Una duda que probablemente surgirá en los lectores de este monográfico es la de si estas terapias, tan distintas en un primer acercamiento, son hijas de un mismo tronco –la tradición conductual o el conductismo radical– o, en realidad, familiares políticos asociados al socaire de los beneficios que proporciona integrarse en un espacio de trabajo tan vigoroso, productivo y difundido, o por el hecho de no encontrarse solas y desconectadas. No es una cuestión fácil de dirimir y aunque en determinados momentos se observan claros parentescos, también es cierto que en la teoría, pero más aún en la práctica clínica, se vuelven difíciles de conjugar. Aun con la coincidencia de conceptos como el de la aceptación, el énfasis en la persecución de valores vitales, la evitación de la literalidad del lenguaje o el reforzamiento natural en el entorno clínico ¿resulta posible para un terapeuta trabajar simultáneamente con PAF, ACT y Activación Conductual?

Por supuesto, en determinados momentos, en ciertos hitos de la terapia, las conexiones son meridianas, y es entonces cuando apreciamos ese "aire de familia". Por ejemplo, cuando la PAF regla observar la conducta clínicamente relevante en la consulta, se pone en práctica lo mismo que justamente (o, mejor, inevitablemente) hará el clínico de la Terapia Integral de Pareja cuando los miembros discutan en sesión; y el hecho de reforzar que lleguen a un acuerdo o resuelvan de forma adecuada esa situación probablemente supondrá cumplir con otra de las reglas: reforzar en sesión las manifestaciones de las soluciones a la conducta problema. Otro ejemplo, cuando en el Mindfulness se propicia (con la re-percepción) que el paciente distinga entre lo que se observa (sensaciones, pensamientos) y quien lo observa, se lleva a la práctica exactamente lo mismo que ACT plantea cuando invita a distinguir entre el Yo-contexto y el Yo-contenido.

Pero frente a estos paralelismos, no pueden dejar de recalcarse también algunas diferencias. Por ejemplo ¿no hay acaso un problema

de raíz en el hecho de que en la fase de habilidades de eficacia interpersonal del plan de tratamiento de la Terapia Dialéctica se proponga "retar las expectativas negativas que los pacientes tienen sobre el contexto social, los demás y sobre ellos mismos" y la propuesta de PAF en la que se cuestiona ese tipo de trabajo de discusión cognitiva; o la de ACT, para la que lo importante es no entrar en ese reto, sino considerar los pensamientos meros pensamientos? Del mismo modo, hay que recordar que Linehan emplea el entrenamiento en habilidades sociales tradicional (aunque, eso sí, adaptado a las características específicas de los pacientes con trastorno límite de la personalidad) y esto entra en contradicción con el hecho de que en PAF negarse a seguir ese camino u oponerse a un entrenamiento en asertividad puede representar justamente una mejora en los problemas interpersonales del paciente. Por citar un último ejemplo de esas posibles desavenencias entre la "familia" de tercera generación se podría mencionar el tema de la cuestionable integración entre el hecho de estar ocupado dirigiéndose hacia los propios valores (ACT) y, al tiempo, con plena conciencia, centrado y sin distraerse de las propias sensaciones (Mindfulness). Por supuesto, se podrá argüir que no es un intento de control o distracción voluntario, sino algo que llega al dirigir la atención hacia otros temas. No obstante, sin duda ese caminar hacia distintos objetivos fácilmente puede suponer un alejamiento del aquí y el ahora.

Para cerrar esta introducción, sólo una mención al posible futuro de esta tercera generación. ¿Se dividirá la familia? ¿Aumentará? ¿Se propondrán matrimonios mixtos? Es pronto aún para pronosticar su evolución. No sabemos si integraciones como FACT cuajarán o si, por el contrario, las diferencias señaladas volverán irreconciliables a los ahora hermanos. Por el momento, lo que sí se aprecia a día de hoy es una progresiva inclusión de técnicas, metáforas y ejercicios experienciales en la clínica cognitivo-conductual; proceso que probablemente continuará. Sin embargo, es importante advertir que esta integración o esa inclusión de elementos no debe llevar a descontextualizar las técnicas, desgajarlas y desposeerlas de su sentido original. De lo contrario acabará sucediendo lo mismo que con la segunda generación, pues cuando muchos clínicos incorporaron la reestructuración

u otras técnicas cognitivas no se percataron de que estaban vulnerando sus principios teóricos. No caigamos en el mismo error y confiemos en que esta generación sea más sabia.

JORGE BARRACA MAIRAL
Coordinador del Monográfico
Departamento de Psicología
Universidad Camilo José Cela

REFERENCIAS

- Hayes, S.C. (2004). *Acceptance and Commitment Therapy and the New Behavior Therapies. Mindfulness, Acceptance and Relationship*. En S.C. Hayes, V.M. Follette y Marsha M. Linehan (Eds.), *Mindfulness and Acceptance. Expanding the Cognitive-Behavioral Tradition* (pp. 1-29). Nueva York: The Guilford Press.
- Kantor, J. R. (1959). *Interbehavioral Psychology: A Sample of Scientific Science Construction*. Bloomington, IN: Principia Press.
- Kohlenberg, R. J., Tsai, M., Ferro García, R., Valero Aguayo, L., Fernández Parra, A. y Virués-Ortega, J. (2005). *Psicoterapia analítico-funcional y terapia de aceptación y compromiso: Teoría, aplicaciones y continuidad con el análisis del comportamiento*. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 5, 2, 37-67.
- Pérez Álvarez, M., Fernández Hermida, J.R., Fernández Rodríguez, C. y Amigo Vázquez, I. (2003). *El fin de la inocencia en los tratamientos psicológicos. Análisis de la situación actual*. En M. Pérez Álvarez, J.R. Fernández Hermida, C. Fernández Rodríguez e I. Amigo Vázquez (Coords.), *Guía de tratamientos psicológicos eficaces I* (pp. 17-34). Madrid: Pirámide.