

¿HAY ALGO NUEVO EN TERAPIA PSICOLÓGICA?: TRES PROPUESTAS Y UNA RESPUESTA POSIBLE

IS THERE ANYTHING NEW IN PSYCHOLOGICAL THERAPY?

THREE PROPOSALS AND A POSSIBLE ANSWER

Juan Capafons y Carmen D. Sosa

Universidad de La Laguna

Se comentan tres acercamientos terapéuticos: la Terapia de Aceptación y Compromiso, Mindfulness y el Modelo de Valencia de Hipnosis Despierta. En primer lugar se expone el posible denominador común de estos acercamientos, y si la fenomenología puede estar a la base de estos acercamientos ("volver a las cosas mismas", "dejar que las cosas ocurran"). En segundo lugar, se tratan los aspectos innovadores o novedosos de estos acercamientos, para finalizar con la valoración de los mismos.

Palabras Clave: tratamiento psicológico, intervención psicológica, cognitivo-comportamental, psicoterapia Terapia Aceptación y Compromiso, hipnosis despierta, sugestión, mindfulness.

In this paper, some comments on three psychological treatments, Acceptance and Commitment Therapy, Mindfulness and the Valencia Model of Waking Hypnosis, are made. Firstly, we expose shared aspects of the three approaches and, then, we theorize about phenomenology as one of their possible theoretical basis ("return to the same things", "let things happen"). Secondly, we assess the innovative or new aspects of such interventions, and finally, their implications.

Key words: psychological treatment, psychological intervention, cognitive-behavioral, psychotherapy, Acceptance and Commitment Therapy, waking hypnosis, suggestion, mindfulness.

No es nada fácil la tarea que nos solicita el coordinador de este monográfico: la visión del público sobre lo nuevo en terapia psicológica. El Dr. Antonio Capafons, nos pide que, con el rol fijo de público, comentemos las aportaciones de tres espléndidos pensadores-investigadores-colegas que nos exponen el estado actual del Modelo de Valencia de Hipnosis Despierta, la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT) y la rabiosamente actual Mindfulness. Realmente el Dr. Capafons no nos lo pone fácil. Supongo que Violante le puso en un buen aprieto a Lope de Vega cuando le pidió aquel famoso soneto (*un soneto me manda hacer Violante*) que posteriormente resolvió de forma tan espléndida (*contad si son catorce, y está hecho*). Pues algo similar nos ocurre con esta petición: "que en mi vida me he visto en tanto aprieto".

Vaya por delante que no vamos a juzgar a compañeros y sus aportaciones. Simplemente no vamos a juzgar. A lo mejor quitando la z, si puede que juguemos un poco con las ideas y las reflexiones. Y vamos por la primera

¿Hay algo en común en estos tres trabajos?

Obviamente sí, son espléndidos. Pero más allá de los

piropos a priori parece que hablamos de cosas distintas y distantes: ¿Aceptación?, ¿hipnosis despierta?, ¿atención y conciencia plena (Mindfulness)?

El movimiento terapéutico en ACT ya ha sido expuesto por las Dras. Luciano y Valdivia(2006). Por tanto solo un apunte. ACT, nacida desde especialistas en la vieja terapia de conducta, quiere representar una parte de la tercera generación en la terapia psicológica científica. Lo más genuino de este acercamiento terapéutico es el interés por alterar la función de los pensamientos, sensaciones o recuerdos molestos y no cambiarlos o reducirlos. Este cambio de carácter contextual pretende alterar la función de los eventos privados no los contenidos. Y esto quizás sea lo que les queda de skinneriano a este tipo de terapias. En el resto de estrategias, vías de acción y métodos concretos no es fácil ver a Skinner, a Bijou, a Ayllon o a Solomon. Es más fácil ver a Victor Frankl, a Ellis, Watzlawick o al mismo Erickson.

En cuanto al Mindfulness recuerda a los clásicos europeos, y más concretamente al periodo místico español con los tintes de la, siempre admirada en occidente, cultura oriental. Desde aquellos viajes a oriente de los Beatles, pasando por el "Pequeño Saltamontes", hasta la "adoración" a los postulados Zen, en Europa y EE.UU., lo oriental nos ha fascinado. Al menos a un sector intelectual de esa Europa y América erudita y re-

Correspondencia: Carmen D. Sosa. Universidad de La Laguna. Facultad de Psicología. Campus de Guajara s/n. 38205 Santa Cruz de Tenerife. España. E-mail: jcapafon@ull.es

flexiva. Esa fascinación condujo a multitud de cursos, seminarios, monografías, artículos de dudoso valor científico, bueno de dudoso valor. La terapia *Mindfulness*, sin embargo, tal como nos la planea el Dr. Vallejo (2006) no es la heredera de esta mercancía de baja calidad. Más bien representa el intento serio por operacionalizar lo que otros muchos ya intentaron en otros periodos y circunstancias históricas.

El trabajo de los profesores Alarcón y A. Capafons (2006) nos adentra en uno de los "Guadinas" más clásicos en psicología: la hipnosis. Muerta, enterrada, resucitada, vuelta a destruir, desempolvada de nuevo, aniquilada después y siempre tarde o temprano en el candelero social y científico al poco de morir. La hipnosis representa, a veces como el viejo psicoanálisis, un tema recurrente en cuanto a polémico e indestructible. En esta ocasión el Dr. Capafons y la Dra. Alarcón nos adentran en una parcela poco recordada de la hipnosis: la hipnosis despierta. Y desde un acercamiento fiel a los presupuestos cognitivo-conductuales.

¿Qué tienen por tanto en común estas aportaciones ¿el ser herederas, de alguna manera, del "conductismo"? ¿la formación de los autores y sus raíces...? pudiera ser. Pero para nosotros no radica ahí la principal *comunalidad*. Desde nuestro punto de vista la famosa frase de Husserl de "volver a las cosas mismas" refleja el denominador común de estos acercamientos y técnicas terapéuticas ("dejar que las cosas ocurran", el no interferir como forma de "controlar"). Por lo tanto, el punto de unión de estos nuevos campos de acción en la terapia psicológica, significa, en nuestra opinión, una vuelta a la fenomenología.

¿ Triunfa la fenomenología sobre el positivismo?

La terapia de conducta se impuso a muchos otros acercamientos, y durante muchos años. Su "hija" la terapia cognitivo-conductual (término que conductista y cognitivos detestan, y no sin razón) reinó durante buena parte de la década de los 70, durante los 80 y, aunque algo de sombra le hizo el constructivismo, también durante principios de los 90. Pero en esa década se produce un giro copernicano en la terapia psicológica: los modelos no se usan, las corrientes están bastante secas, la integración se ha convertido en un conjunto de integrantes que no se integran ni siquiera entre sí (integración ecléctica, integración teórica, etc.), y aparece la Task

Force y los manuales sobre los tratamientos eficientes o útiles. El mundo de las ideologías da paso al mundo del total pragmatismo. Lo que funciona (dónde y con quién) se convierte en la llave que mueve a editores, investigadores y a la propia sociedad que debe consumir el producto "salud integral".

Cuando el positivismo parece que ha dado todo lo que podía dar, cuando las terapias de "hacer y luchar", de promoción del cambio, parece que dan mucho de sí pero no más de lo que ya han dado, entonces se abre la moda de la existencia, ciertamente con un enorme esfuerzo por separarse de la filosofía, y, por otro lado y también, de la estafa y del camelo. La existencia como "esencia" del cambio y de la aceptación. Es como si el llamado paradigma cuantitativo, a partir de sus concepciones de "explicación", "predicción" y "control", comenzara a perder su hegemonía y fuera reemplazado por los términos de "comprensión", "significado" y "acción". O, mejor aún, como si se intentara "casar" el explicar científico-positivo con el comprender Diltheyano. La vuelta a la fenomenología, "volver a las cosas mismas", girar hacia el estudio de la esencia de las cosas. Volver al estudio de los componentes básicos de los significados, retomar la idea Husserliana de la conciencia permanentemente dirigida hacia las realidades concretas (la atención como intencionalidad), retomar la "percepción inmanente". Reafirmar la conciencia que tiene el yo de sus propias experiencias.

Por otro lado, también podemos encontrar ciertos guiños al existencialismo, especialmente en ACT, como son entre otros:

- Énfasis en la soledad del individuo, el hombre amenazado en su individualidad y en su realidad concreta.
- Cada individuo debe elegir una meta y seguirla con apasionada convicción, consciente de la certidumbre de la muerte .
- Énfasis en la elección, libertad y responsabilidad humana. La elección es fundamental en la existencia humana y es ineludible; incluso la negativa a elegir implica ya una elección. La libertad de elección conlleva compromiso y responsabilidad. El existencialismo mantuvo que los individuos -como son libres de escoger su propio camino- tienen que aceptar el riesgo y la responsabilidad de seguir con su compromiso dondequiera que les lleve.

- El individuo debe vivir una existencia comprometida por completo, y este compromiso sólo puede ser entendido por el individuo que lo asume.
- Se contempla la vida humana en términos de paradojas, el ser humano -que combina mente y cuerpos en sí mismo paradójico y contradictorio.

Y también ciertos guiños al intuicionismo, especialmente en *Mindfulness*, en lo referente a la visión que tiene del hombre como ser que a través de sus intuiciones puede comprender lo que la realidad verdaderamente es. O que el conocimiento intuitivo ofrece al ser humano la posibilidad de comprender el universo que le rodea.

Ninguno de los tres acercamientos, sin embargo, da por bueno que el único criterio de la verdad se encuentre en las vivencias personales de los individuos. No se aprueba en ninguna de estas tres opciones terapéuticas, al menos no se aprueba explícitamente, que la comprobación de su utilidad, de su validez deba ser investigada al margen del método hipotético-deductivo.

En suma, podríamos decir que con la ACT y el *Mindfulness*, y no tanto así con el Modelo de Valencia de Hipnosis Despierta, nos encontramos ante el triunfo de la fenomenología en la esencia de la terapia, pero manteniendo el positivismo en la búsqueda de la verdad. Aunque, quizás no tendrían reparo en asumir que la prueba de la verdad de una proposición es su utilidad práctica, el propósito del pensamiento es guiar la acción, y el efecto de una idea es más importante que su origen.

La pregunta del millón: ¿qué hay de nuevo (¡viejo)!

Pues probablemente, lo que hay de nuevo es una actitud, más que un conjunto de "técnicas". Nuevas en el sentido de inéditas, o no existentes anteriormente, no son. Mismos perros con distintos collares, tampoco. Una nueva actitud y sentido de la tecnología, eso, según nuestra opinión, sí.

En 1969 se estrena la película *Queimada* (en inglés *Burn!*) dirigida por Gillo Pontecorvo, viejo militante del Partido Comunista Italiano. En este film, no demasiado conocido para la mayoría, se cuenta el intento por parte del gobierno británico de destruir el monopolio portugués del comercio del azúcar. *Queimada* es una isla imaginaria de las Antillas que fue incendiada hacia finales del si-

glo XVIII por las tropas coloniales para aplastar una sulevación de esclavos. En un momento del film el líder de la revuelta de los esclavos negros le dice al espía inglés William Walker (interpretado por Marlon Brando) "el hombre blanco sabe cómo ir, pero no sabe hacia dónde; nosotros los negros sabemos a dónde queremos ir pero no sabemos cómo". Quizás esté aquí el *quid* de la cuestión: la terapia "blanca" (las terapias positivistas) está aprendiendo de la "negra" (las terapias existencialistas, fenomenológicas, experienciales, de counseling) que hay que saber hacia dónde ir. Más aún, estamos en un periodo donde todavía dista mucho de conocerse con precisión los ingredientes básicos del cambio. Qué es lo que realmente hace que un individuo cambie. Todavía estamos en un periodo "ensayo-error", de búsqueda de la eficacia y de la eficiencia. Los vikingos navegaron de forma espléndida y, que se sepa, nada sabían del principio de Arquímedes. Navegaban con barcos construidos de materiales que "empíricamente" le resultaban útiles. Y no lo hicieron nada mal, aunque probablemente jamás se les hubiera ocurrido hacer un barco vikingo de acero. Desde que conocemos que no es el *material* sino el *volumen* lo importante en un objeto para que flote y pueda navegar, desde ese momento se abre un mundo nuevo en la construcción de barcos (¡y menudo negocio que se ha generado gracias a Arquímedes!). En los tratamientos psicológicos nos faltan teoremas. Aunque vivimos de algunos, sobre todo construimos en base a empirismos y teorías parciales. De ahí que en terapia psicológica quizás lo nuevo, realmente lo nuevo de verdad, venga de la mano de los genuinos ingredientes que potencian el cambio. Evidentemente, esta empresa nos incumbe a terapeutas y a muchos psicólogos en general. Cuanto más sepamos del ser humano más sabremos de los responsables auténticos del cambio.

ACT representa un genuino intento por acercar teoría, investigación y terapia aplicada en el mundo real. Pero sus ingredientes no son nuevos. El uso de la metáfora, del "convencer" por la palabra, los ejercicios programados que desarticulan los "tics" desadaptativos del cliente, no son nuevos. Su interés en adentrarse en el campo de la aceptación, de aprender a "no controlar" a "dejar que las cosas ocurran" tampoco es nuevo. La forma de estructurar las sesiones, el interés por sistematizar el trabajo de "insight", la combinación entre actividades de acción y actividades de aceptación es lo

que le convierte en una opción terapéutica muy interesante, especialmente en los trastornos de personalidad límite (o según ACT el Trastorno de Evitación Experiencial).

En cuanto a *Mindfulness*, su entrada reciente en el mercado de la terapia psicológica la sitúa en un todavía “el valor se le supone”. La meditación, la concentración en el momento, “el dejar que las cosas ocurran” no es nuevo. Al venir de la mano de quienes viene es lo que le hace ser atractivo al terapeuta profesional. Tiene una buena tarjeta de visita. Y de hecho está siendo investigada ya en diversas partes del territorio nacional y pronto podremos disponer de resultados que nos orienten sobre su utilidad real. Lo más novedoso: recuperar viejas tradiciones y estrategias y pasarlas por el tamiz de la modernidad y la investigación.

Por último, sobre la hipnosis despierta, los propios autores ya nos dan en su trabajo la respuesta a la pregunta de este epígrafe, y citamos literalmente: “en general, es muy difícil crear algo absolutamente nuevo. Ciertamente, ‘descubrir o redescubrir’ es distinto a ‘inventar’. Quizás sea esa una de las aportaciones novedosas del Modelo de Valencia de Hipnosis Despierta: redescubrir la hipnosis despierta setenta años después de su nacimiento, pero dándole una óptica distinta, partiendo de los supuestos socio-cognitivo-comportamentales de la hipnosis”.

Efectivamente, este acercamiento es novedoso en el planteamiento general y en el uso particular de formas de presentación de la técnica al cliente. Y en este último punto radica su principal valor: la creatividad y originalidad en los recursos didácticos y expositivos al paciente de la técnica, que incrementan notablemente la eficiencia de la hipnosis. La manualización del acercamiento al paciente en el campo de la hipnosis (despierta) es lo que parece más digno de destacarse. La investigación nos dirá si este coadyuvante es valioso o no en distintos trastornos con pacientes diferentes (Alarcón y Capafons, 2006, pg. 77).

¿Queda el público satisfecho?

Cuando casi todo parece que está ya dicho en psicoterapia, encontrar intentos por remodelar, refundir, replantear una parte o varias del quehacer de un terapeuta es algo que el público siempre agradece. Pero, además, el público agradece también:

- a) Tener una guía bien estructurada para poder llevar a cabo la Terapia de Aceptación y Compromiso. Guía plagada de metáforas, ejercicios bien planteados y de una notable creatividad. Agradece tener anclajes teóricos y un corpus de investigación sistemático y abundante.
- b) Disponer de un acercamiento protocolizado para centrarse en el momento presente, abrirse a la experiencia y a los hechos, lograr la aceptación radical, conseguir elegir las experiencias sobre las que implicarse y fomentar la “ausencia” de control, que nos propone *Mindfulness*.
- c) Poder discernir la charlatanería y el espectáculo del acercamiento estructurado y científico sobre la hipnosis. Disponer de guías concisas, con importantes toques de ingenio y creatividad, que permitan al cliente disponer de una herramienta útil para fomentar el agrado de una terapia particular, y que se potencie su eficiencia. El acercamiento riguroso al ámbito de la sugestión siempre le agrada al público entendido.

En suma, “no habría nada nuevo bajo el sol” si mirásemos la arquitectura como materiales sobrepuestos, la pintura como el uso de colores y poco más, o la música como concatenación de sonidos. Así difícilmente encontraríamos nada nuevo. Sin embargo, siguen apareciendo edificios que antes no podíamos imaginar, hay pinturas que nos impactan y música que revoluciona nuestros oídos. Partiendo de este símil, podemos decir que hay “nuevas” técnicas que deberán seguir siendo investigadas, depuradas y diseminadas. Y por eso, “los del público” les damos las gracias los Drs. Alarcón, Capafons, Luciano, Valdivia y Vallejo porque nos lo hacen saber.

REFERENCIAS

- Alarcón, A. y Capafons, A. (2006). El modelo de Valencia de hipnosis despierta ¿técnicas nuevas o técnicas innovadoras. *Papeles del Psicólogo*, 27 (2), 70-78
- Luciano, M.C. y Valdivia, M.S. (2006). La Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT). Fundamentos, características y evidencia. *Papeles del Psicólogo*, 27 (2), 79-91
- Vallejo, M.A. (2006). Mindfulness. *Papeles del Psicólogo*, 27 (2), 92-99