

RESUMEN Y BREVE ANALISIS DE LAS PRIMERAS JORNADAS DE MODIFICACION DE CONDUCTA COGNITIVA. (Madrid, 3 a 8 de mayo, 1.982)

Fco. José Navarro Guzmán.
Salvador Repeto Gutierrez.

El Centro de Investigación y Terapia de Conducta organizó estas primeras jornadas que contaron con la presencia didáctica de dos de los más reconocidos profesores de este -- sistema terapéutico: el Dr. Donald Meichenbaum y el Dr. Albert Ellis. Hay que felicitar al CITECO por haber emprendido la organización de este tipo de reuniones científicas -- que, siempre constituyen una arriesgada aventura por las dificultades obvias que supone el llevar a cabo un curso de estas características.

Transcurrido apenas dos meses desde su celebración, podemos hacer un breve análisis de lo que fue en si mismo el desarrollo del curso y cuáles son las aproximaciones de estos dos especialistas en la Modificación de Conducta Cognitiva.

1.- Donald Meichenbaum. Doctor en Psicología Clínica por la Universidad de Illinois, ejerce desde 1.966 en la Universidad de Waterloo (Ontario, Canadá) y compagina en la actualidad su actividad docente con la de Consultor en el Centro -- Racional de Oxford para Adultos Retrasados, también en Ontario.

El profesor Meichenbaum ha visitado en varias ocasiones/ nuestro país, aunque quizás fue esta la primera ocasión en que impartió un curso completo sobre Modificación de Conducta Cognitiva (MCC). Anteriormente participó en el Congreso/ Internacional sobre Psicología y Procesos de Socialización -- (Alicante, febrero de 1.981), cuya interesante ponencia puede ser consultada en castellano (Meichenbaum, 1.981).

Su intervención en estas jornadas de MCC estuvo centrada en tres temas fundamentales:

- a) Presentación del modelo de MCC.
- b) Desarrollo del sistema de entrenamiento de Inocula---ción del Stress.
- c) Aplicaciones de la MCC en adultos y niños.

Para D. Meichenbaum, el modelo cognitivo, que comienza a tomar cuerpo con Mahoney (1.974) -y posteriormente el pro-- pio Meichenbaum, 1.979-, cuenta con una finalidad básica -- cuando es utilizado como instrumento terapéutico: la modificación de los procesos de pensamiento. En su opinión, aun-- que los procedimientos del cambio son conductuales en esen-

cia, el proceso de cambio es básicamente cognitivo, quedando los elementos cognitivos como procesos centrales para el cambio terapéutico.

Desarrollando más su modelo teórico, Meichenbaum argumenta que están surgiendo serias dudas sobre la validez del -- condicionamiento operante y clásico en humanos. Esta opi--- nión fundamenta la existencia de una serie de técnicas de / MCC que tratan de manipular conductas y cogniciones que no pueden concebirse fácilmente en los términos de la teoría - del condicionamiento.

Aunque escapa a la finalidad de esta breve referencia el exponer o criticar detalladamente las tesis de Meichenbaum, hay que decir que la polémica existente en el campo teórico en relación a los temas que se comentan en el párrafo anterior, se dejó sentir en el salón de actos de la Sociedad Española de Psicología, donde hubo quien expuso serias dudas/ a las "serias dudas" del profesor. Y lo cierto es que el -- propio Meichenbaum facilitó bastante la tarea de los críti-- cos al no hacer claras referencias a diseños experimentales que apoyaran su tesis, así como su excasísima exposición de datos y resultados concretos (tema este que se constituyó - en el auténtico talón de Aquiles de todas las Jornadas).

2.- Albert Ellis. Antes de dar comienzo a nuestro comenta-- rio sobre el desarrollo de la intervención del Dr. Ellis, - quisiéramos referir que es posible que dicho comentario se vea afectado por la impresión personal que este afamado clí-- nico nos causó en su intervención. Simplemente pareció empe-- ñado en manifestar unas características personales totalmen-- te incompatibles con las que generalmente se consideran pro-- pias de un terapeuta: distante, con una muy baja aceptación de la crítica, ignorando el efecto de sus expresiones en el público, etc.

Su exposición comenzó con el relato, casi novelado, de los orígenes de sus técnicas terapéuticas: La Terapia Racio-- nal Emotiva (TRE). Sus primeros años como terapeuta transcu-- rrieron dentro del psicoanálisis. La experiencia le resultó poco gratificante pues "sólo lograba mantener a los pacien-- tes cada vez más locos". Entonces comenzó su preocupación - por la filosofía y a profundizar sobre las creencias irra-- cionales en las que los hombres sustentan sus vidas: "todos están locos desde pequeños". Su ataque se centra en aque--- llas creencias de los hombres que se expresan en los térmi-- nos de "deber de" y "tener que". Tal vez por esto plantea - su estrategia terapéutica como una "batalla" en la cual el terapeuta debe "salvar" al paciente de sí mismo. Al princi-- pio deja que el paciente "ataque": exprese sus emociones, - explique las circunstancias que las han provocado e intente

justificarlas mediante sus ideas o creencias conscientes. - En este momento es cuando el terapeuta interviene, tratando de hacer ver al paciente la "irracionalidad de dichas ideas" ("lo que usted piensa que debe ser así, sólo sería mejor de esta otra forma; pero si no es de esta forma, no es horrible sino sólo un fastidio").

Llegado este momento, Ellis utiliza tres tipos de instrumentos terapéuticos: Cognitivos, emocionales y conductuales. Los emplea simultáneamente o por separado -según el juicio/ clínico del terapeuta- y teniendo en cuenta también las características del paciente y la naturaleza de su problema./ Como resultado de este "ataque en tromba" del terapeuta sobre el sorprendido cliente, comienza a aparecer en éste una serie de efectos (cognitivos, emocionales y conductuales) - que le capacitarán en el futuro para enfrentarse a los problemas sin grandes pérdidas de racionalidad.

Según su autor, la TRE plantea el objetivo de actuar simultáneamente sobre los tres aspectos básicos de la actividad humana (conducta, emociones y cogniciones) que siempre/ están presentes e interrelacionados. De esta forma, la terapia resulta más rápida, profunda y duradera. Rápida porque/ utiliza el aprendizaje cognitivo, el más rápido de los aprendizajes; profunda ya que no se queda en las conductas - manifiestas, sino que excava en las creencias y las modifica; y duradera pues soluciona el problema de la generalización de las conductas aprendidas o modificadas, estableciendo en el proceso unos mecanismos de autocontrol más efectivos.

Evidentemente, estas técnicas presentan algunas lagunas/ importantes:

- Cuenta con una cierta capacidad de autocontrol por parte del paciente, circunstancia no muy frecuente entre los - casos que suelen visitar en nuestro país al psicólogo.

- Los métodos cognitivos sólo son aplicables a pacientes de un nivel intelectual medio-alto.

- Los métodos emocionales son demasiado parecidos a la/ autosugestión y tienden a rebajar el nivel de autocrítica - del paciente. Las canciones para infundirse uno mismo ánimo, las consignas que se indican a los pacientes, parecen casi/ tan irracionales como esas creencias de las que pretenden - "salvar" al paciente.

- Por último, creemos que el desarrollo de la exposición del Dr. Ellis dejó entre los asistentes la sospecha de que/ la base de este sistema de terapia era escasamente científica, y parecía estar fundamentada en las propias experien---

cias personales del autor, experiencia que no ha pasado todavía por una fase de autocrítica constructiva.

BIBLIOGRAFIA

MAHONEY, M.: Cognition and Behavior Modification. Cambridge, Mass.: Bellinger, 1.974.

MEICHENBAUM, D.: Cognitive behavior modification. Plenum - Press, New York, 1.977.

MEICHENBAUM, D.: Coping with stress. Multimedia Publication, 1.980.

MEICHENBAUM, D.: Stress presentation and management. A cognitive behavior approach. Plenum Press, 1.980.

MEICHENBAUM, D.: Una perspectiva cognitivo-comportamental - del proceso de socialización. Análisis y Modificación de -- Conducta. Número extraordinario; 1.981, pgs.: 85-114.

ELLIS, A.: Razón y emoción en psicoterapia. Ed. DDB. Bilbao 1.980.

ELLIS, A.: A gide to successful marieage, 1.961.

ELLIS, A.: How to live with a neurotic, 1.975.

ELLIS, A.: Sex withou guilt, 1.958.

ELLIS, A.: Hadbook of Rational Emotive Therapy, 1.977.

ELLIS, A.: Growth through reason, 1.978.
