Grupo ACT Argentina

Horacio

Revista de ciencias conductuales-contextuales

N° 01 - 2015

Horacio
Revista de ciencias conductuales-contextuales
Distribución gratuita
©2015 Grupo ACT Argentina
www.grupoact.com.ar
Licencia Creative Commons 2.0
Contacto: infogrupoact@gmail.com
Dirección:
Fabián Maero
Paula José Quintero
Diseño: Fabián Maero

Contenidos

Introducción 4
Validación emocional, qué es y cómo practicarla 5
Activación conductual en la vida cotidiana 8
Crianza y conductismo 12
Farmacología conductual 15
¿Qué cuernos es el análisis funcional? 19
La araña mental que afirma ser nosotros 22
La psicoterapia como aplicación de los principios evolutivos 24
Entrevista a Benjamin Schoendorff 28

Introducción

¡Bienvenidos al primer número de Horacio, la revista irregular sobre terapias conductuales-contextuales!
Este es un pequeño aporte desde Grupo ACT para difundir temas poco conocidos (o francamente poco interesantes), de las terapias conductuales-contextuales (o terapias de tercera ola, terapias de tercera generación, terapias basadas en mindfulness, como quieran llamarlas).
La revista es gratuita (si han pagado por esto, pueden exigir que les devuelvan su dinero), pero sí aceptamos donaciones en nuestra web www.grupoact.com.ar, para sostener los servidores web o incluso para que los autores podamos darnos un lujo extravagante, tal como almorzar.
Si tienen un artículo dentro de la temática que quisieran ver publicado aquí, pueden contactarnos a infogrupoact@gmail.com. También pueden contactarnos allí por sugerencias de artículos, comentarios y demás.
Esperamos que disfruten la lectura.

Validación emocional ¿qué es y cómo practicarla?

Paula José Quintero

No te preocupes.
No es para tanto.
Estas exagerando.
No te podés poner así por eso.
No vale la pena estar triste.

Todos hemos recibido alguna vez comunicaciones similares a éstas. Entonces, apenas las escuchamos, corremos a abrir la cajita de herramientas para "cambiar lo que sentimos", todos ilusionados, hasta que nos damos cuenta de que simplemente no podemos. La cajita resulta inútil, lo que sentimos es algo que no depende de nuestra voluntad. Por supuesto que una vez que una emoción se ha disparado, contamos con varios recursos para elegir cómo responder a ella, pero esa es otra historia. Las emociones tienen siempre un disparador –un evento que las precipita; que no podamos identificarlo desde afuera no significa que la emoción surgió "de la nada". Todos los seres humanos estamos preparados para experimentar todas las emociones ya que son parte del desarrollo evolutivo de nuestra especie y cumplen una función. En este sentido no hay tal cosa como emociones "buenas" o "malas", "correctas" o "incorrectas". Vamos a decirlo de entrada: todas las emociones que experimente una persona son siempre válidas y tienen sentido.
Demás está decir que la mayoría de las veces cuando alguien nos dice "no te preocupes, no es nada" está tratando de ayudar, de calmar, de aliviar. Sus intenciones son buenas pero probablemente provoque el efecto contrario: hacernos sentir equivocados y dejarnos solos. A esto le llamamos invalidar: comunicarle al otro que lo siente es incorrecto, que debería sentir distinto, que no es comprensible lo que le pasa.
Básicamente, lo que está detrás de la comunicación invalidante es la *no* aceptación de la experiencia emocional del otro.

Validar: una estrategia de Aceptación

Probablemente uno de los mayores aportes de la Terapia Dialectico-Conductual (DBT) haya sido la inclusión de la Validación como una de las estrategias centrales del tratamiento –si querés leer más sobre DBT click aquí-. De hecho es una terapia que estimula la presencia de una "dialéctica" entre estrategias de validación (aceptación) y estrategias de cambio, mientras que la mayoría de las psicoterapias que conocemos están orientadas principalmente al cambio solamente.
La validación por parte del terapeuta implica, de manera resumida, comunicar al paciente que sus respuestas emocionales tienen sentido y son entendibles dentro de su historia y/o contexto actual (Linehan, 1993). El terapeuta acepta las emociones del paciente y le comunica esta aceptación. Aceptarlas implica identificar esas res-

puestas, tomarlas seriamente, sin desatenderlas ni trivializarlas, con una actitud no juiciosa y describiéndolas de manera no peyorativa.

Básicamente, cuando un terapeuta DBT utiliza estrategias de validación emocional lo que hace es alguna de estas cuatro cosas (o varias a la vez):

1. Ofrece oportunidades para la expresión emocional: el terapeuta escucha, clarifica y valida las emociones sin juzgarlas, dándoles lugar. Esto implica lo contrario a intentar controlar las emociones del paciente –intentar calmar las emociones rápidamente envía el mensaje de que son algo que no tendría que estar ahí, algo de lo que hay que deshacerse, justamente lo contrario a lo que se intenta al validar.
2. Enseña habilidades de identificación y etiquetado de emociones: invita a observar con atención qué es lo que se está experimentando, a identificar los componentes de la emoción (disparadores, sensaciones corporales, impulsos de acción) y a poder nombrarlas.
3. Lee las emociones: para esto es necesario que el terapeuta conozca bien al paciente y esté familiarizado con su cultura y contexto. Leer las emociones implica que con pocos elementos –como el evento precipitante o cierta postura corporal- el terapeuta puede darse cuenta de cuál es la emoción que puede estar sintiendo el paciente y comunicárselo a modo de hipótesis. Esto es casi siempre validante ya que comunica que la respuesta emocional del paciente es normal y entendible.
4. Comunica la validez de la emoción: el terapeuta comunica que esa experiencia emocional es comprensible. Existen dos tipos de comprensión que puede comunicar. La primera es comunicar que la mayoría de las personas responderían a la situación disparadora de la emoción de la misma manera. La segunda es comunicar que la emoción es comprensible dadas sus experiencias pasadas de aprendizaje –incluso cuando otros hubieran reaccionado diferente, es entendible dentro de ese contexto.

Validación en la vida cotidiana

Podemos definir entonces a la validación como una práctica de aceptación profunda de las emociones del otro sin juzgar, sin aconsejar, sin intentar cambiar nada en ese momento. Cuando validamos, corroboramos la importancia de lo que siente la otra persona y lo tomamos como algo legítimo. En definitiva: comunicamos que nos importa su experiencia.

No hay tal cosa como emociones 'buenas' o 'malas'

No tenemos que estar de acuerdo para validar, ni pensar que nosotros reaccionaríamos igual. Tampoco es necesario que nos parezca lógica la respuesta emocional. Si asumimos que todas las respuestas emocionales son producto de una historia de aprendizaje y un contexto particular, podremos entender que son siempre válidas, aunque no comprendamos del todo esa respuesta particular.

Tenemos muy buenas razones para practicar validación con las personas que tenemos a nuestro alrededor. La validación construye confianza y aumenta la intimidad en los vínculos, disminuye la sensación de aislamiento y alienta a que el otro experimente y acepte sus emociones.

La práctica de la validación suele generar también un aumento de la capacidad para la auto-validación emocional. Respetamos las emociones de los otros y también las propias, aceptándolas como parte de la experiencia de ser humanos.

¿Cómo la practicamos?

1) Prestando atención, escuchando al otro, mirándolo a los ojos: escuchar lo que dice atentamente, observar sus gestos, su tono de voz, su postura corporal; estar atento a lo que el otro expresa sin pensar en la respuesta que darás.

2) Aceptando con mente abierta la experiencia emocional del otro: cualquiera que sea la emoción que está sintiendo, es su emoción, y puede incluso ser dolorosa pero eso es parte de la condición humana. Es importante hacer lugar a todas las emociones, todas tienen un sentido.

3) Identificar las emociones del otro y dar una respuesta empática sin aconsejar: aconsejar implica que algo de la situación debe cambiar, muestra que nos cuesta tolerar la presencia de la experiencia emocional. Si la otra persona no ha pedido consejo, darlo puede resultar invalidante ya que puede dejar ver que consideramos que el otro no sabe cómo resolver sus problemas.

4) Ofrecer compañía: ofrecele permanecer a su lado durante la experiencia emocional; si no estás seguro de que eso es lo que el otro desea podés preguntar si desea es-

tar solo, si quiere hablar sobre eso o si hay algo puntual que puedas hacer en ese momento. Es importante no emitir juicios ni valoraciones en esos momentos y estar dispuesto a dar no lo que uno cree que es mejor sino lo que es mejor desde la perspectiva del otro.

Una de las razones por las que nos cuesta tanto validar las emociones del otro es la ansiedad que sentimos por ayudarlo a sentirse mejor –y, de paso, sentirnos mejor nosotros. Nos cuesta hacer lugar a las emociones, en especial cuando son dolorosas o displacenteras. Nos duele que al otro le duela, que esté triste, que esté enojado y nos cuesta tolerar estar ahí para simplemente acompañar. Pero el riesgo de querer ahogar rápido esas emociones es alto: podríamos enseñar sin quererlo que las emociones dolorosas no deberían estar ahí, cuando en realidad son parte ineludible de la vida; podríamos estar comunicando que el otro no sabe cómo llevar una vida sin dolor, lo cual es en realidad una meta inalcanzable.

Para finalizar: no hay experiencias emocionales "positivas" sin las "negativas". Quien no está dispuesto a sentir y aceptar el dolor poco a poco va perdiendo la capacidad para experimentar felicidad y alegría (Luciano Soriano & Salas, 2006). En este sentido, uno de los mejores regalos que podemos ofrecer es dar lugar a las emociones del otro –y a las propias-, las que fueren, porque todas contienen algo de verdad y de sentido y merecen ser experimentadas completamente.

Referencias

Linehan, M. (1993). Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder. New York: NY: Guilford Press.

Luciano Soriano, M., & Salas, M. (2006). La terapia de aceptación y compromiso (ACT): Fundamentos, características y evidencia. Papeles Del Psicólogo, 27(2), 79–91.

Publicado originalmente en Psyciencia

Activación Conductual en la vida cotidiana

Fabián Maero

Los principios de activación conductual no sólo son útiles para depresión; son, después de todo, principios sobre cuál es la mejor manera de cambiar las acciones para vivir la vida que uno quiere.

"¿Qué has hecho hoy, a lo largo del día?"

Esta vez quisiéramos dedicar algo de tiempo a la aplicación más amplia y cotidiana, más allá de la depresión, de los principios de activación conductual.

El jardín de los senderos que se bifurcan

No te confíes de las impresiones generales, muchacho, concéntrate en los detalles.
-Sherlock Holmes

A cada momento hay una multitud de caminos a seguir. Nos despertamos, y elegimos entre un mate, café, té. Si tenemos que tomar un colectivo, elegimos una parada para esperar (habitualmente la más cercana). Al mediodía podemos elegir almorzar una ensalada, una hamburguesa, o incluso pasar por alto el almuerzo.
Innumerables pero muy pequeñas elecciones en el espectro de acciones posibles (pero incluso el Sahara está compuesto de innumerables pero muy pequeños granos de arena).
Habitualmente esas elecciones son automáticas, sostenidas por hábito, por costumbre —e invisibles por su automaticidad. Es por eso que el monitoreo o registro cotidiano de conductas —uno de los componentes básicos de todo abordaje de activación conductual— puede resultar inesperadamente esclarecedor.
Quizá sirva pensarlo así: ¿qué has hecho hoy, cómo has actuado lo largo del día, y qué camino trazan para tu vida esas acciones? Pero no en líneas generales, sino en detalle: ¿qué has hecho a las 9 de la mañana? ¿a las 10? ¿a las 11? Las planillas que utilizamos en BATD (se pueden descargar de www.batd.com.ar) pueden servir para hacer visible lo cotidianamente invisible. El registro de nuestras acciones y elecciones sirve para hacernos concientes de los patrones de acción generales en nuestra vida.
El registro tiene otro uso posible además del mostrar patrones generales de acción. Hay una vieja pieza de sabiduría en el análisis de la conducta: si quieren cambiar una acción, lleven un registro detallado de ella: ¿bajo qué circunstancias sucede? ¿sucede siempre en cierto tipo de situaciones? ¿qué efecto tiene? ¿qué estímulos la facilitan?
Por ello citamos a Sherlock Holmes al principio de esta sección (bueno, a Conan Doyle en realidad, pero Holmes es más reconocible): un error frecuente, de parte de psicólogos y no psicólogos, es centrarse en las im-

presiones generales en lugar de ser detallado. No es lo mismo decir de manera general "estoy comiendo de más" que ser preciso: cuándo, bajo qué circunstancias, en qué momentos, qué efectos tiene, etc.
No es casualidad que haya investigaciones que sugieren que meramente llevar un registro regular del peso e ingesta es una excelente forma de prevenir el aumento de peso durante las fiestas de fin de año (fig.1).

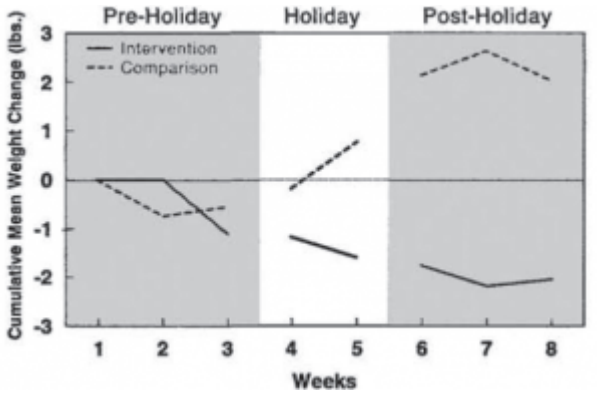

Fig. 1. Boutelle et al, 1999. Comparativa de aumento de peso entre personas que registraron su ingesta y peso regularmente -línea entera-, versus personas que no lo hicieron -línea de puntos. El eje vertical es la media de cambio de peso en libras, el eje horizontal el es tiempo. Nótese particularmente lo que pasa durante las fiestas ("Holiday").

Distinguir las piedras de la arena

Se cuenta a veces la siguiente historia:
"*Un profesor de filosofía llegó a su clase llevando algunos artículos. Cuando empezó la clase, tomó un frasco grande de mayonesa y lo llenó con piedras de unos cinco centímetros, y les preguntó a sus alumnos si estaba lleno. Todos dijeron que sí. Entonces el profesor tomó una caja con guijarros y las echó dentro del frasco. Sacudió ligeramente el frasco y los guijarros, más pequeños, cayeron en los espacios entre las piedras. El profesor volvió a preguntar a la clase si el frasco estaba lleno ahora. Los alumnos rieron y dijeron que ahora sí, estaba lleno. El profesor tomó entonces una caja con arena y la echó dentro del frasco. La arena llenó el resto del espacio en el frasco. El profesor dijo "quisiera que reconozcan que este frasco representa sus vidas. Las piedras son las cosas importantes, tales como familia, salud y relaciones. Los guijarros son otras cosas un poco menos importantes, como el trabajo y la escuela. La arena son las cosas más pequeñas y las posesiones materiales. Si lo llenaran con arena al principio, no habría lugar para las piedritas o las piedras más grandes. Lo mismo aplica para sus vidas. Si la llenan de cosas pequeñas, nunca tendrán lugar para las cosas que son realmente importantes*"
Activación conductual usa el mismo principio: ¿cuáles son las piedras, cuáles los guijarros y cuál es la arena en tu vida? Dicho de otro modo: ¿cuáles son tus valores, las cosas importantes, y qué tanto espacio estás haciendo en tu vida para ellos? Fundamentalmente: de las acciones y elecciones que has tomado hoy, ¿cuánto has dedicado a las cosas que son realmente importante, y cuánto a las cosas que no lo son?

Paso a paso: no es la actividad, sino la historia.

En activación conductual siempre se enfatiza que todo cambio tiene que ser pequeño, tan pequeño que pueda llevarse a cabo con un mínimo de esfuerzo. Después de todo, modificar una conducta que ha sido cotidiana requiere no sólo el esfuerzo para hacerla, sino que implica una lucha contra meses y años de refuerzos. Cuando una persona con una larga historia de abuso de alcohol intenta dejar de beber, no lidia "tan sólo" con cesar la ingesta, sino principalmente con años y años de hábitos. Porque el principal obstáculo a sortear no es la actividad sino la historia, activación conductual propone que al cambiar una acción los pasos sean tan pequeños como se pueda.
Un error frecuente al tratar de cambiar o instalar una nueva conducta es que se suelen poner metas enormes al principio: "*estudiar dos horas todos los días*" "*ir al gimnasio una hora tres veces por semana", "practicar piano una hora todos los días"*. Por lo general, los resultados de plantear metas muy distantes de las posibilidades o de la rutina es que la actividad termina abandonándose por completo.
Si su meta es estudiar un poco más, hacer ejercicio, ser más sociable, etc., comiencen con los pasos que podrían dar en su peor día. Sería así: *en tu peor día, ¿cuánto sería el máximo de esa actividad que podrías realizar?* Supongamos que la actividad es hacer ejercicio. Si lo máximo que podrías hacer en tu peor día sería dar una vuelta a la manzana, bien, esa será la meta a alcanzar. Pero, este es el truco: todos los días. ¿Parece poco, no? Pero como dijimos, el obstáculo a sortear es la historia y la rutina, no el esfuerzo en sí de la actividad. Se trata

más de cambiar rutinas que de hacer esfuerzos heroicos, no importa demasiado la intensidad.
Sucede también que nos cuesta ser concientes del potente efecto de lo cotidiano: una vuelta a la manzana por día suma 146 kilómetros en un año. Caminar a la siguiente parada de colectivo en lugar de la más cercana son unos 40 kilómetros en un año.
Una escritora de un popular sitio cómico narra lo que sucedió cuando luego de varios intentos frustrados a lo largo de su vida de correr cierta cantidad de kilómetros, tan sólo decidió salir a correr todos los días, aunque fuera una cuadra y volverse a su casa:
"Cada vez que intenté hacer ejercicio antes, me molestaba por lo mala que era haciéndolo, o me sentía culpable y frustrada cuando no podía cumplir alguna meta que me había impuesto al azar. De manera que dejé de correr porque me hacía sentir una mierda.
No ponerme otra meta que no sea "No sé, salí y corré hasta que no quieras correr más", tuvo un enorme impacto. No importaba si corría por cinco minutos. El hecho de que mi respiración sonara como los sonidos que imagino emanan de las personas viejas teniendo sexo era divertido. De pronto me encontré haciendo esto por diversión.
(…) La parte importante es salir de la casa y tan sólo ir. No importa un carajo si sólo hiciste dos cuadras, no importa un carajo si la mitad del tiempo caminaste, no importa un carajo si sonás como un ave muriendo todo el tiempo. Al carajo. Estás ahí afuera, bien por vos"
En ocasiones, el hábito sí hace al monje.

Si no puedes con ello, rómpelo en pedazos

Mientras que este título podría referirse a la mejor manera de lidiar con varios artefactos electrónicos, en realidad se refiere a un recurso de activación vinculado al anterior: descomponer actividades.
La forma de plantear una meta puede contribuir a su cumplimiento o ser un obstáculo. Una forma útil de encarar una meta compleja o que requiere mucho esfuerzo es descomponerla en actividades más accesibles y pensarlas de manera independiente. Por ejemplo, "*limpiar el cuarto que más bien parece una demostración del principio de entropía*" probablemente resulte una tarea más accesible si se divide en metas más breves: "*este sábado juntar las cosas para tirar, el domingo tan sólo doblar la ropa, el martes limpiar*".
Esto ofrece algunas ventajas desde un punto de vista conductual: en primer lugar, las actividades más pequeñas son más fáciles de llevar a cabo que la meta final; en segundo lugar, es más probable que las actividades pequeñas encuentren refuerzos positivos y aumenten la motivación a seguir; en tercer lugar, descomponer la actividad permite reducir la ansiedad por la tarea y hacerla menos aversiva.

Planificación y refuerzo social

Una vez que tenemos un buen registro de los patrones de conducta y conocemos los detalles de lo que queremos cambiar, una vez que pensamos en nuestros valores y prioridades, una vez que planteamos metas accesibles y descompuestas en sus partes más pequeñas, el componente que resta es el llevarlas a cabo. En activación conductual utilizamos varios recursos para esto: en primer lugar, agendamos la actividad, a veces verbalmente, a veces por escrito. Considerar la actividad en el contexto de la rutina diaria hace que tenga un tiempo propio dedicado. No es lo mismo decir "*un día de estos voy a hacer los trámites en el Registro Civil*", que agendar "*trámite en el Registro Civil*", para el jueves a las 9 de la mañana.
En segundo lugar, si queremos cambiar algo, el apoyo social puede ser una herramienta poderosa. Hacer público un compromiso o una decisión ayuda a su cumplimiento, e incluir la ayuda de otras personas puede tener un enorme impacto. Un proverbio chino reza "hasta una hoja de papel es más liviana si se levanta entre dos personas", y por eso utilizamos refuerzo social y pedidos explícitos de ayuda en el entorno. Instintivamente hacemos esto todo el tiempo con las actividades que nos cuesta sostener: hay grupos de personas que se juntan a correr o a andar en bicicleta, grupos de estudio en la facultad, grupos de pérdida de peso, de lectura, etcétera.

Resolución de problemas

Uno de los errores más frecuentes que he visto cometer a terapeutas es echarle sutilmente la culpa al paciente cuando éste no realiza tal o cual actividad: un paciente que no lleva a cabo una determinada actividad es porque "no tiene motivación", o porque "en realidad tanto no le importa", o (esta me suele sacar de las casillas),

"se está autosaboteando". Es comprensible, pocos terapeutas están familiarizados con los principios de modificación de conducta, pero clínicamente es una vía muerta. La perspectiva en activación conductual es bastante más compasiva y pragmática: si alguien no hace algo que sería positivo para su vida es porque las alternativas resultan más apetecibles, o porque no hay refuerzo suficiente para ello, ya sea porque no está vinculado a valores personales o porque realizarlo resulta aversivo. En lugar de echarle la culpa a la persona, vemos qué salió mal e intentamos resolverlo para el futuro.

Skinner, un poco socarronamente, solía decir "la rata siempre está en lo correcto", y en cierto sentido es cierto. Las acciones de ratas y personas son función de las historias de aprendizaje y del ambiente presente. Siempre se hace lo mejor (incluso podríamos decir, lo único), que se podría hacer con las circunstancias presentes. Si queremos cambiar algo, necesitamos modificar esas circunstancias (digresión: siempre me he preguntado qué tipo de contexto hace que una misma persona considere, por ejemplo, a la criminalidad asociada a la pobreza como inevitable pero al considerar a un paciente diga que "en realidad no quiere cambiar", como si no se tratara en ambos casos de acciones influenciadas por las circunstancias)

Por ello, en lugar de castigarnos o echarnos la culpa a nosotros o a alguna condición interna (*no tengo motivación, me falta autoestima*, etc.), una mejor alternativa es dar un vistazo a lo que sucede alrededor: ¿recordé la actividad? ¿era accesible? ¿podría reducir la intensidad? ¿busqué apoyo social? ¿podría cambiar la actividad o reducir la exigencia? ¿está vinculada con mis valores?

Cerrando

Los principios de activación conductual pueden ser extremadamente útiles para la vida cotidiana, más allá de su aplicación para depresión clínica. No son garantía de que todo sea fantástico, claro está, tan sólo aumentan las chances de que algo suceda.

Y una invitación a modo de despedida: piensen en algo que sería positivo para su vida si lo hicieran, algo que querrían cambiar en lo que hacen. Siendo que esta es la única vida que tenemos, ¿qué harían si fueran a vivir su vida a propósito, como si su vida les perteneciera? Quizá sea algo como hacer más ejercicio, retomar contacto con personas importantes para ustedes, aprender algo nuevo, o lo que sea que se les ocurra. Tómense un tiempo para considerar qué tan importante es, a cuál de sus valores se asocia (este formulario puede resultar útil), y consideren cuál sería el paso más pequeño que podrían dar hoy para acercarse a ello, una actividad muy pequeña, realizable, pero que vaya en esa dirección. Pónganlo en su agenda, o pidan a alguien que se lo recuerde, y vean qué pasa cuando lo llevan a cabo.

Crianza y Conductismo

All you need is love y un poco de práctica

Paula José Quintero

Una madre refiere que está algo cansada de tener que juntar la ropa de su hija adolescente del suelo y colocarla en el cesto de ropa sucia. Se queja cada día, a la par que repite la conducta de ordenar la ropa de su hija. Refiere que ha hablado con ella muchas veces sobre la importancia del orden en la casa y de la colaboración en el hogar por parte de todos los integrantes de la familia. Ha repetido estos contenidos a su hija infinidad de veces, confiando en que la palabra logrará cambiar algo de la situación que le genera tanta incomodidad. Pero nada cambia. La madre refiere entonces que su hija "no aprende" lo que ella intenta enseñarle.

Pero curiosamente esta madre está, sin ser conciente de ello, "enseñándole" a su hija. Lo que le enseña es probablemente lo opuesto a lo que sus palabras intentan conseguir. Le enseña con sus conductas. Le enseña, podríamos arriesgar, que no es necesario que haga nada diferente, ya que su ropa estará siempre ordenada y limpia. A lo sumo la adolescente tendrá que tolerar escuchar a su madre quejándose, pero eso no parece ser tan molesto comparado con el beneficio de tener su ropa lista sin mover un dedo.

Estamos enseñando con nuestras conductas todo el tiempo. Quizá hasta enseñemos a nuestros hijos conductas que no deseamos de su parte.

Pensemos otra vez. Un padre refiere que ya no sabe cómo lograr que su hijo deje de golpear a sus amigos. Su hijo tiene 6 años y cuando se encuentra con amigos en reuniones o cumpleaños su papá refiere que no puede estar tranquilo hablando con los otros padres ya que con frecuencia ocurre un episodio en el que su hijo golpea a un amiguito cuando no obtiene lo que quiere. El papá le ha explicado muchas veces lo que suelen explicar los papás en esas situaciones "que pegar está mal, que hay que pedir bien las cosas, que hay que respetar los turnos, etc". También intentó hablar sobre lo que le pasa en esos momentos a su hijo preguntando "¿por qué hiciste eso?". Este papá confía tanto en la palabra como la madre del ejemplo anterior, y es capaz de repetir el argumento acercándose al niño con calidez cada vez que un nuevo episodio ocurre. Este argumento repetido, que el niño a esta altura ya conoce de memoria, es seguido la mayoría de las veces por un aviso que dice más o menos así: "si ocurre de nuevo, nos iremos de la fiesta". Curiosamente, cuando vuelve a ocurrir el padre vuelve a repetirle al hijo que no debe hacer esas cosas. Pero nunca ha llegado a cumplir con el aviso; nunca se han ido de la fiesta efectivamente.

De nuevo, el padre está enseñando con conductas probablemente algo diferente a lo que quiere en realidad trasmitir. Está enseñando, quizá, que la conducta de pegar no tiene más consecuencia que hacer hablar un poco al padre, lo cual, debido a la reiteración de la conducta, no parece ser tan molesto para el niño.

Estamos enseñando con nuestras conductas todo el tiempo. Nuestras conductas son, en el ámbito de crianza, parte del contexto de la conducta de nuestros hijos. Nuestras respuestas son una parte de las consecuencias de la conducta del niño.

¿Cómo cambiar conductas?

Asumimos que las conductas se repiten (las de los hijos y las de todos) debido a que tienen una función particular en un contexto dado (una función deseable) y esa función es definida por aquello que antecede a la conducta (lo que ocurrió antes) y aquello que es su consecuencia (lo que ocurrió después). Lo que ocurrió antes de la conducta recibe el nombre de antecedente y lo que ocurrió después el de consecuencia. Los antecedentes y las consecuencias no son la conducta en sí, sino su contexto. El conductismo propone que para poder cambiar las conductas, lo único que podemos cambiar de manera directa es el contexto de las mismas. Es decir: para que una conducta cambie, es necesario cambiar sus antecedentes o sus consecuencias – a veces ambos.

Lo único que podemos cambiar es el contexto

Ninguno de los padres de los ejemplos es conductista. Jamás leyeron nada sobre la técnica de manejo de contingencias. De hecho quizá hasta les genere rechazo la idea de combinar crianza y conductismo. Sin embargo, ambos están utilizando refuerzos para comportamientos que no desean ver en sus hijos. Sus respuestas están cumpliendo una función, lo sepan o no. Y la propuesta es entonces, ya que es inevitable aplicar contingencias, aplicarlas de manera que logren aumentar las conductas que quieren ver en sus hijos: pueden ser conductas de respeto hacia otras personas, o de colaboración en casa, de amistad, de inclusión de personas diferentes, etc. La clave estaría entonces en aumentar la efectividad en la crianza y la definición de efectividad va a ser particular en cada familia, con su cultura y sus valores. La propuesta es lograr aportar consecuencias reforzantes para las conductas que queremos aumentar y no aportarlas para las conductas que queremos disminuir.

Detengámonos de nuevo. Notemos que cuando hablamos de crianza no estamos mencionando el castigo como la clave. Estamos hablando de reforzar conductas deseadas y no reforzar las no deseadas. ¿Por qué? Porque es el método que probó ser más efectivo. Si bien en la crianza de los hijos a veces se utiliza el castigo, las investigaciones reportan que es menos efectivo que la utilización de refuerzos ya que no enseña conductas nuevas –aspecto fundamental- sino que sólo marca "lo que no", con altas chances de dañar la relación, de ser utilizado de manera abusiva. Sí, pese a todos los mitos entorno al conductismo, desde allí no se recomienda la utilización de castigos. Para algunos puede ser una sorpresa.

Pero venimos mencionando refuerzos y castigos y es necesario definirlos brevemente para asegurarnos de estar hablando de lo mismo.

El reforzamiento es el proceso de fortalecer (o aumentar) una conducta a través de sus consecuencias (funcionalmente llamadas aquí "reforzadores"). Como notarán, un estímulo sólo puede considerarse un refuerzo si logra mantener o aumentar la conducta que lo antecede. De modo que refuerzo no es equivalente a premio. Un premio puede aumentar o no la conducta que lo antecede. También notarán entonces que un estímulo puede ser reforzador de una conducta para una persona y no para otra. Por eso si queremos aumentar una conducta en nuestros hijos, tendremos que saber qué estímulos pueden funcionar como reforzadores y cuáles no para ellos. Hay una manera bastante sencilla de saberlo y es probando. Si doy una consecuencia que aumenta la conducta que deseo aumentar –si felicito a mi hijo porque lo veo estudiando y eso genera que mi hijo continúe estudiando o estudie con más frecuencia- entonces puedo asumir que, en parte, mi felicitación funciona como un reforzador de la conducta de estudiar. En cambio si mi felicitación no genera ningún impacto o bien hace que conducta de estudiar disminuya, puedo decir que no está funcionando como reforzador. Esto explica en parte porque algunos padres refieren que "con sus hijos estas cosas no funcionan". Probablemente no están encontrando los reforzadores adecuados para esa persona en particular. La madre del ejemplo inicial intenta disminuir la conducta de su hija de dejar la ropa tirada en el suelo, pero lo que logra al levantarla ella y lavarla es reforzar dicha conducta. Y asumimos que la está reforzando porque la conducta de su hija se mantiene.

El castigo es un método para disminuir una conducta a través de sus consecuencias. De la misma manera que ocurre con los refuerzos, un castigo puede llamarse castigo sólo si logra disminuir la conducta que lo antecede. Si la conducta no cambia, entonces no hubo castigo ahí. De allí que cuando un padre dice "lo castigo pero no le importa", en realidad no está castigando la con-

ducta; su intención no produce el efecto deseado. Castigos y refuerzos se definen por el efecto que producen, no por la intención de quienes los aplican. Y es de fundamental importancia comprender que no se está reforzando o castigando a los hijos (a las personas en sí) sino que se está reforzando o castigando conductas. Cambiamos conductas cambiando sus consecuencias. La propuesta es, como mencionamos, reforzar las conductas deseadas y no reforzar las no deseadas. ¿Cómo aplicaría esto a los ejemplos dados al comienzo? Quizá la madre de la hija adolescente podría probar dejando de reforzar la conducta de su hija de dejar todo tirado, quizá probar con no juntar la ropa ni lavarla hasta tanto ella la coloque en el cesto de ropa sucia. Quizá el padre del niño de 6 años podría probar dejando de hablar amablemente con su hijo explicándole por vez número cien qué eso está mal y retirándolo de la fiesta cuando aparece una conducta indeseada como pegar a un amigo. Como ven, esto no es una propuesta teórica sino práctica. Se trata de probar qué cambios generan cambios en las conductas de nuestros hijos y cómo impactan para acercarnos más a lo que queremos lograr.

Amigándonos con los refuerzos: qué son, qué no son y cómo administrarlos

Refuerzos no significa figuritas, golosinas o una estrella dorada en un cuaderno: de hecho las figuritas, las golosinas o las felicitaciones pueden resultar en refuerzos o no dependiendo del niño y del contexto. De modo que si no te gusta usar esas cosas con tus hijos, podés dejarlas de lado sin problemas.

Los refuerzos se definen por sus efectos: un estímulo particular puede ser un reforzador para una conducta particular en un contexto particular, si fortalece el comportamiento que lo precede. Así de simple. No es necesario que se vea como un premio o que sea placentero o tenga mucho sentido para un observador externo.

Reforzamiento implica cambio: puede ocurrir que una conducta aumente porque se presente un estímulo apetitivo (reforzamiento positivo) o porque disminuya un estímulo aversivo (reforzamiento negativo). Estas definiciones pueden sonar algo tediosas, pero sea el refuerzo positivo o negativo siempre involucra un cambio y es este cambio lo que es reforzante.

Algunos reforzadores son más naturales que otros: Cuando se trata de reforzar conductas muchas personas recurren a reforzadores artificiales (como dar dinero, por ejemplo). Pero de hecho, muchos reforzadores naturales son más poderosos. Los reforzadores naturales en este sentido son aspectos que provoca la conducta en una situación, la conducta los hace aparecer naturalmente. Por ejemplo, si disfrutás leer, entonces leerás más a menudo. El refuerzo (el placer al leer) ocurre naturalmente cuando lees. Algunos expertos en crianza están preocupados por la proliferación del uso de refuerzos artificiales con los niños. Se recomienda preferir siempre la utilización de refuerzos naturales. De hecho los comportamientos mantenidos por reforzadores naturales son más propensos a persistir o aumentar y a ser experimentados como libremente elegidos.

El reforzamiento sucede, estés planificándolo o no: Justamente como existen los reforzadores naturales, probablemente estés reforzando conductas particulares de tus hijos, quieras o no.

Determinados estímulos son reforzantes en determinados contextos: Los estímulos no son esencialmente refuerzos o no lo son. Son refuerzos en determinado contexto. De esta manera un plato lleno de tu comida favorita es probablemente altamente reforzante cuando tenés hambre, ¿pero luego de que terminaste de comer el plato? Probablemente no.

Como padres, podemos aprender a encontrar estímulos específicos reforzantes: Muchos reforzadores son aprendidos. Cualquier cosa que pase al mismo tiempo que el reforzamiento puede convertirse en un reforzador por sí mismo, por ejemplo, los niños pueden encontrar que algunas frases sin sentido o algunos apodos que les dan sus padres son reforzantes si sus padres usualmente los usan mientras les dan afecto.

Si practicas estar presente para tu hijo con toda tu atención, ser amoroso y amable con él; si practicás ser sincero y respetuoso de sus necesidades y de las tuyas; si con frecuencia lográs tomar su punto de vista y ponerte en su lugar y validar sus emociones y deseos, entonces tendrás montones de reforzadores naturales aumentando las conductas que querés fortalecer en tus hijos. Eso no significa que no enfrentarás desafíos en la crianza; todos los tenemos. Significa quizá que habrá menos frustración en la relación con ellos y más deseos de compartir tiempo y actividades juntos en el marco de un vínculo confiable y seguro.

Farmacología Conductual

Fabián Maero

Hoy vamos a explorar una aplicación poco conocida del conductismo: Farmacología conductual. En particular, detengámosnos sobre el efecto que los programas de refuerzo pueden tener sobre un tema en extremo interesante: el efecto de los psicofármacos.

Como sabrán, los programas de refuerzo tienen un profundo efecto en la conducta. Habitualemente los programas de refuerzo se clasifican en "programas de razón", en los cuales el refuerzo se obtiene según la tasa de respuestas (como por ejemplo, recibir una paga luego de pintar 40 metros de pared), o programas de intervalo, en los cuales el refuerzo se obtiene luego de un determinado lapso de tiempo (por ejemplo, recibir la paga una vez por día).

La investigación en psicofármacos generalmente sólo considera las propiedades bioquímicas de las drogas: qué neurotransmisor afecta, de qué manera, en qué área cerebral, etc., pero rara vez se tiene en cuenta el contexto en que las drogas son administradas. Cotidianamente, consideramos que un sedante es un sedante y un estimulante es un estimulante. Rara vez consideramos qué efecto tiene la historia de aprendizaje y el contexto de quien consume esas drogas, porque un sedante es un sedante. Punto.

Pero... hay más para contar en esta historia, hay preguntas muy interesantes para hacer. Y por suerte para nosotros (no sea que nos toque investigar), algunas preguntas así fueron formuladas hace bastante tiempo: ¿qué efecto tienen el ambiente y la historia de aprendizaje en el efecto de las drogas psicoactivas? Para responder a eso, citaremos a Batman: “pronto Robin, al laboratorio”.

Palomas, maíz y pentobarbital

Como decíamos, la investigación conductual en esta área (denominada Farmacología Conductual), tiene ya medio siglo de antigüedad. Veamos algunas de las investigaciones. Tengan paciencia, que el camino es arduo pero entretenido.

En la década del 50 Peter Dews (1955), entrenó a varias palomas para que picotearan una tecla bajo una tasa fija (TF) o bien bajo un intervalo fijo (IF) de presentación de comida. Es decir, entrenó a las mismas palomas para que picotearan una tecla en dos situaciones distintas: en la primera condición de investigación las palomas recibían comida luego de picotear 50 veces una tecla (tenían que ganarse el pan a picotazos, dicho de otro modo); en el segundo caso, las palomas recibían comida cada 15 minutos, sin importar cuánto picotearan.

La siguiente fase del experimento consistió en administrar pentobarbital a las palomas, un barbitúrico que hace algunos años se utilizaba como sedante. Las palomas que recibían comida cada cierto intervalo fijo de tiem-

po mostraron una disminución en el picoteo, redujeron su cantidad de respuestas. Esto es perfectamente esperable, si a ustedes les administraran pentobarbital intramuscular probablemente también perderían por completo las ganas de picotear (no lo intenten en casa). Pero lo asombroso del experimento es lo que sucedió con las palomas bajo un programa de tasa fija, las que tenían que picotear para recibir comida: la tasa de picoteos aumentó.

Permítanme que lo repita y traten de estar sentados mientras leen lo siguiente: al recibir un sedante (tan potente que se solía usar para realizar operaciones quirúrgicas), esas palomas aumentaron su nivel de actividad. Dicho de otro modo, la misma droga funcionó como un sedante o como un estimulante según el tipo de programa de refuerzo que se utilizara.

Un dato adicional: Dews no observó ningún cambio conductual dependiente de la dosis recibida, los efectos descriptos fueron los mismos con una dosis de 1 mg o una de 2 mg (si bien suponemos que al llegar al kilo y medio de pentobarbital tanto las palomas como Dews hubieran recibido un knock out técnico).

Añadiendo a esto, Marc Branch, un investigador en este campo, relata que suele realizar demostraciones en las cuales dos palomas son entrenadas en una jaula en la cual reciben refuerzo según el número de picoteos en un disco. Se administra pentobarbital a ambas palomas, con el efecto inmediato de que ambas se adormen; sin embargo, al poner a una de ellas en la jaula en la cual había recibido refuerzos según el número de picoteos, su tasa de picoteos aumenta luego de recibir el pentobarbital. Al sacarla de allí, vuelve a adormecerse; luego se repite lo mismo con la otra paloma, con idénticos resultados: al ponerla en la caja aumenta su tasa de respuestas.

Si nos detenemos en esto unos segundos, resulta fascinante. Son las mismas palomas, en jaulas que son muy parecidas (una es una jaula estándar, la otra es la jaula con el mecanismo que entrega comida al ser picoteado), a sólo unos centímetros de distancia una de otra, palomas que han tenido la misma historia de aprendizaje y a las cuales se les administra la misma dosis de la misma droga. Y basta con cambiarlas de jaula para que el efecto del pentobarbital pase de inhibitorio a excitatorio. ¿Todavía siguen pensando que un sedante es siempre un sedante?

Citando a Branch (1984) :

"El trabajo de Dews (…) indicó que las variables ambientales pueden modificar la manera en que las drogas influyen sobre actividades que son topográfica o funcionalmente similares"

Esas variables ambientales se pueden describir utilizando varios principios conductuales. Luego de la investigación de Dews, investigaciones similares se dedicaron a los efectos que otras variables ambientales tenían sobre la administración de psicofármacos, tales como el tipo de estímulo discriminativo (Laties & Weiss, 1966), la historia de entrenamiento (Terrace, 1963), o la presencia o ausencia de castigo (Geller & Seifter, 1960). Por ejemplo, McKearney (1974), demostró que la morfina producía incrementos en las respuestas que recibían la presentación de una descarga eléctrica cada 5 minutos (intervalo fijo), mientras que disminuía las respuestas que recibían la presentación de comida cada 5 minutos. Es decir, la morfina aumentó las respuestas bajo control aversivo pero disminuyó las respuestas bajo control apetitivo (nota: "aversivo" y "apetitivo" son formas de hablar respecto a la función que tienen ciertos estímulos: un estímulo "aversivo" es uno "desagradable" al cual el organismo busca ponerle fin, como por ejemplo, encontrarse ciertos programas de televisión que se emiten por las noches, mientras que "apetitivo" es un estímulo "placentero" que generalmente buscaremos… como ciertos programas de televisión que se emiten por las noches)

Los efectos del ambiente al administrar drogas pueden ser extraordinariamente complejos y sutiles. Byrd (1974), entrenó chimpancés para que oprimieran una tecla bajo dos programas de refuerzo distintos: uno en el cual se presentaba comida luego de presionar la tecla 30 veces y otros en el cual se presentaba comida cada 30 minutos. Pero Byrd introdujo un factor más: en una condición de investigación, cada vez que se presionaba una tecla, se escuchaba un "click" audible, mientras que en la otra condición de investigación no se emitía sonido alguno al presionar las teclas. Es decir, en una condición había un "feedback" auditivo (como el "bip" que se escucha al presionar las teclas en una pantalla táctil de celular). Luego de la fase inicial se administró clorpromazina (un tranquilizante). La clorpromazina aumentó la tasa de respuestas bajo el intervalo fijo (recibir comida cada 30 minutos), pero no la tasa de respuestas

bajo la tasa fija (presionar la tecla 30 veces). Y aquí viene lo curioso: la adición del "feedback" audible potenció el aumento de respuestas en el programa de intervalo fijo, pero no en el programa de tasa fija. (eso sí, todavía no hay investigaciones respecto a si la administración de clorpromazina hace que las personas puedan soltar durante diez minutos su celular).

Para ir cerrando

Ante todo, si han llegado hasta aquí, mis más sinceras felicitaciones. O mis condolencias. El tema es arduo, los conceptos expuestos son poco conocidos y, honestamente, muy poco sexies en lo que a denominaciones se refiere (convengamos que "programa de refuerzo" no es un término muy "pop" que digamos). Ese es el asunto con el conductismo: los conceptos son engañosamente simples, y las conceptualizaciones parecen aburridas al principio, pero a la primera de cambio terminamos lidiando con construcciones de muy alta complejidad. El análisis experimental de la conducta proporciona una serie de conceptos increíblemente útiles: los estímulos discriminativos en juego, los programas de refuerzo, si la conducta está bajo control aversivo o apetitivo, etc. Hasta donde sabemos, y como veíamos en las investigaciones con las palomas, esas variables pueden tener una enorme y decisiva relevancia en el efecto que una droga tiene sobre un ser vivo.

Ahora bien, ¿cuál es la relevancia de todo esto para nosotros? Para empezar, es un hecho que el consumo de psicofármacos está en aumento. El clonazepam, por ejemplo, es ampliamente conocido y sobremedicado, y el repertorio de psicofármacos disponibles crece cada día.

Por un lado, los psicofármacos son una ayuda inestimable en los tratamientos de ciertos trastornos, y eso es innegable. El problema es que prácticamente toda la investigación en esa área se centra solamente en las propiedades químicas de las drogas, en el efecto que pueden tener, pero casi nunca se considera el rol del ambiente y la historia de aprendizaje de quien consume un psicofármaco. La Farmacología Conductual se ha estado ocupando de esto desde las primeras investigaciones de Dews, pero ha sido eclipsada por la investigación puramente bioquímica de los psicofármacos. Y esa es la otra cara de la moneda: las propiedades químicas de los psicofármacos no son suficientes para explicar los efectos que generan. Lo que sugieren las investigaciones conductuales hasta ahora, es que los efectos de un psicofármaco van a estar fuertemente influenciados por el ambiente. Si ignoramos eso, lo que tenemos son datos parciales, insuficientes. Tenemos mala investigación, vamos.

Por ejemplo, a menudo se observan reacciones paradójicas frente a los psicofármacos en los seres humanos, en donde al administrar un sedante (un barbitúrico, por ejemplo), se genera un efecto excitatorio. Es posible que las reacciones paradójicas de los medicamentos que a veces se observan en la clínica puedan ser parcialmente explicadas por los mismos fenómenos aquí descriptos. Lo que nos sugieren estas investigaciones es no sólo que los psicofármacos tienen efectos distintos en cada persona, cosa que ya sabemos, sino que además, es posible esperar, para la misma persona, distintos efectos en distintos momentos, según el ambiente (los estímulos discriminativos, el refuerzo o castigo, el programa de refuerzo, etc.)

El punto es, si queremos tener una comprensión más profunda de cómo actúan los psicofármacos, es necesario ampliar nuestra mirada. Abarcar el individuo, su contexto y las interacciones entre ambos. Los principios están allí, las investigaciones están allí, necesitamos pasar la antorcha.

Pero hay implicaciones más serias de estos principios. Consideremos el caso del abuso de sustancias, en particular el abuso de heroína. Las personas que consumen heroína suelen desarrollar tolerancia a la droga, es decir, a medida que consumen, cada vez necesitan mayores cantidades de droga para obtener el mismo efecto. Ahora bien, las sobredosis suelen ocurrir al consumir en circunstancias en las cuales no se había consumido previamente. Es decir, las investigaciones (S Siegel, Hinson, Krank, & McCully, 1982; Shepard Siegel & MacRae, 1984) sugieren que la tolerancia está también ligada al contexto , con lo cual, cuando una persona que consume cierta cantidad de heroína, cantidad a la cual está habituada, consume en un lugar nuevo la misma dosis, puede ocurrir una sobredosis porque no hay tolerancia desarrollada en ese contexto. Y como todo lo que hemos visto en este artículo, es cuanto menos, intrigante: es el mismo cerebro, la misma persona, la misma cantidad de droga, pero basta con cambiar el ambiente para que esa misma dosis, en ese mismo cerebro, resul-

te en una sobredosis.
Lo notable aquí, y lo que vale la pena rescatar, es que los mismos principios que utilizamos para comprender y modificar la conducta nos permiten profundizar nuestro conocimiento de las complejas interacciones entre psicofármacos, conducta y ambiente, para hacer mejores preguntas, para conocer un poco más acerca de cómo el mundo nos marca.

Referencias

Branch, M. N. (1984). Rate dependency, behavioral mechanisms, and behavioral pharmacology. Journal of the Experimental Analysis of Behavior, 42(3), 511–522. http://doi.org/10.1901/jeab.1984.42-511

Byrd, L. D. (1974). Modification of the effects of chlorpromazine on behavior in the chimpanzee. The Journal of Pharmacology and Experimental Therapeutics, 189(1), 24–32.

Dews, P. B. (1955). Differential sensitivity to pentobarbital of pecking performance in pigeons depending on the schedule of reward. J. Pharmacol. Exp. Ther., 113(4), 393–401.

Geller, I., & Seifter, J. (1960). The effects of meprobamate, barbiturates, d-amphetamine and promazine on experimentally induced conflict in the rat. Psychopharmacologia, 1(6), 482–492. http://doi.org/10.1007/BF00429273

Laties, V. G., & Weiss, B. (1966). Influence of drugs on behavior controlled by internal and external stimuli. The Journal of Pharmacology and Experimental Therapeutics, 152(3), 388–96.

McKearney, J. W. (1974). Effects of d-amphetamine, morphine and chlorpromazine on responding under fixed-interval schedules of food presentation or electric shock presentation. The Journal of Pharmacology and Experimental Therapeutics, 190(1), 141–53.

Siegel, S., Hinson, R. E., Krank, M. D., & McCully, J. (1982). Heroin "overdose" death: contribution of drug-associated environmental cues. Science (New York, N.Y.), 216, 436–437. http://doi.org/10.1126/science.7200260

Siegel, S., & MacRae, J. (1984). Environmental specificity of tolerance. Trends in Neurosciences, 7(5), 140–143. http://doi.org/10.1016/S0166-2236(84)80124-1

Terrace, H. S. (1963). Errorless discrimination learning inthe pigeon: effects of chlorpromazine and impiramine. Science (New York, N.Y.), 140(3564), 318–9.

¿Qué cuernos es el análisis funcional?

Fabián Maero

Uno de los temas peor entendidos dentro de las terapias de tercera ola es el de análisis funcional. Y es curioso que así sea porque constituye una idea central en tercera ola, especialmente en las terapias de tradición más bien conductual (ACT, DBT, FAP, etc.).

Veamos si podemos proveer una introducción general y relativamente accesible de lo que significa el condenado "análisis funcional" y así proveerlos de un tema de conversación que será la sensación de la próxima rave a la que asistan. Dense por avisados: el análisis funcional es un tema extenso, aquí sólo vamos a dar un panorama general sobre algunas de sus implicaciones en la clínica más bien "cotidiana".

Análisis funcional, ¿para qué?

Antes que nada: análisis funcional en realidad es "análisis funcional de la conducta". Se trata de LA herramienta clínica básica de toda terapia de orientación conductual.

En una primera aproximación, la idea del análisis funcional es simple: se trata de indagar, para una determinada conducta, las relaciones que tiene con ciertas variables contextuales que la influencian. Dicho así, pareciera ser simple, ¿no?. Pero permítanme una digresión para explicar por qué es importante.

Comúnmente, los abordajes psicoterapéuticos hacen blanco en un contenido o conjunto de contenidos de la psicología del paciente: cogniciones irracionales, emociones negativas, complejo de Batman, contenidos reprimidos, baja autoestima, baja motivación, etc. Cada terapia escoge su veneno. Luego se verá en la labor clínica si tal contenido es central o no, pero el asunto es que la terapia gira en torno a la presencia o ausencia de determinados contenidos psicológicos. Por eso, en la mayoría de los abordajes psicoterapéuticos, los problemas del paciente se pueden definir en términos de presencia o ausencia de ciertos contenidos intrapsicológicos (ya sean aisladamente o como constelación de síntomas): este paciente siente ansiedad, este otro tiene pánico, este otro tiene trauma, y la terapia procede en consecuencia, eliminando o corrigiendo el contenido problemático en cuestión.

Para un terapeuta ACT/DBT/FAP , la información que surge de un abordaje así no es necesariamente incorrecta: es insuficiente. Un contenido psicológico no basta para describir un problema. Supongamos dos casos:

1. un paciente siente ansiedad cuando tiene que hablar en público, sube al escenario y habla, prestándole atención al público y conectado con lo que tiene para decir.
2. otro paciente siente ansiedad cuando tiene que hablar en público, y gana la puerta cuando le toca el turno de hablar.

En el primer caso, quizá no sea necesario hacer nada

clínicamente (porque para ese hipotético paciente la ansiedad no constituye un obstáculo). En el segundo caso, es probable que se requiera algún tipo de intervención. Lo que marca la diferencia entre ambos casos es la relación entre dos eventos: el contexto (estar cerca del escenario y sentir ansiedad), y la conducta (hablar o salir corriendo). Y acá está el carozo de la aceituna: para las terapias contextuales lo importante a la hora de analizar e intervenir es la relación entre la conducta y el contexto (ciertas variables del contexto al menos), no la mera presencia o ausencia de ciertos contenidos. Ninguna conducta tiene sentido para un terapeuta contextual sin esa relación.

Una escena frecuente al supervisar es esta:

– (Terapeuta supervisando): *Esta paciente tiene ansiedad.*

– (Yo): *¿Y?*

(Por decir esas cosas es que nadie quiere supervisar conmigo).

No es que uno sea jodido (bueno, sí lo soy, pero no es el punto), es que la información "siente ansiedad" (o pánico, o pensamientos irracionales, o recuerdos intrusivos, etc.), es insuficiente. Necesitamos algo más de información, y esa información viene en términos de relaciones funcionales entre la conducta y el contexto en que sucede: ¿en qué consiste la ansiedad para esa paciente? ¿Qué conductas aparecen en el momento que empieza a experimentar eso? ¿Qué conductas cesan? ¿qué consecuencias inmediatas tienen las conductas que realiza en el momento de tener ansiedad? ¿qué consecuencias a mediano y largo plazo, sobre sus valores y objetivos de vida?

La parte de describir la conducta en cuestión (en términos de intensidad, frecuencia, duración, etc.), es lo que llamamos "topografía" o análisis topográfico de una conducta, es decir la descripción, en qué consiste tal conducta. El DSM por ejemplo, es una colección de descripciones topográficas (ciertos síntomas, con cierta frecuencia, con cierta intensidad, etc.).

La parte de describir las relaciones entre esa conducta y su contexto o ambiente es la parte de "función" o análisis funcional de la conducta.

La topografía es necesaria pero por lo general es insuficiente para intervenir. Como en el análisis de la conducta decimos que la conducta es función del ambiente o contexto, llamamos a estas relaciones "funcionales", y de allí viene lo de "análisis funcional".

Lo que llamamos habitualmente "análisis de la conducta" consiste en una descripción de la topografía y de la función de una conducta. Ambas son necesarias, pero habitualmente, la parte de la función queda excluida en la psicología. Esta es una de las principales diferencias entre las terapias contextuales y otros modelos: no se consideran las experiencias psicológicas en sí mismas solamente, sino que también se analiza la función que tienen.

Niveles de análisis funcional

El análisis funcional es como el lente de una cámara de fotos: se puede alejar hasta abarcar una panorámica de una montaña, o acercar lo suficiente para ver el pétalo de una flor (lo sé, soy la envidia de García Lorca). Dicho de manera menos poética, un análisis funcional puede hacerse de manera general o con mucho detalle. Cuánto es necesario abarcar es una cuestión puramente pragmática, que depende de cada caso.

Un análisis funcional requiere que establezcamos las relaciones entre tres eventos:

1. Cuál es la conducta que nos interesa (conducta X)
2. Cuáles son los antecedentes (qué está sucediendo en el momento que se emite la conducta X)
3. Qué consecuencias tiene (qué pasa en el mundo y en la persona una vez que se emite la conducta X)

La parte de antecedentes y consecuencias es lo que llamamos "contexto". Ahora bien, contexto no significa "afuera" del organismo, sino "afuera" de la conducta. Como decía Skinner, "la piel no es una barrera muy importante". Contexto es un término no espacial sino más bien temporal, que abarca:

a) Antecedentes: todo lo que estaba pasando en el momento de emitirse la conducta en cuestión, ya sea en el mundo físico o dentro del organismo en cuestión. En el caso del orador huidizo que vimos antes, si la conducta que nos interesa es que salió corriendo, el contexto es el escenario, la gente, la ansiedad, las luces, los pensamientos, etc.

b) Consecuencias: todo lo que sucede una vez que se emite la conducta, dentro y fuera del organismo. En el caso del orador huidizo, al emitir la conducta de huida podría ser que la ansiedad inmediatamente disminuya, aparece culpa, ya no hay público ni luces, etc.

En la clínica, una forma simple de análisis funcional,

el equivalente a la foto panorámica de la montaña, podría ser algo así: *¿Qué estaba pasando, en vos y afuera, en el momento de salir corriendo? ¿y qué pasó después?* Por supuesto, al preguntar de esta manera estamos sacrificando detalles. A veces puede ser útil, a veces no. Como mencionamos antes, es una cuestión pragmática.

Un análisis funcional puede llevarse a cabo en dos segundos o en cuarenta minutos

Pero un análisis funcional también puede ser minucioso en extremo. En la otra punta del espectro, DBT utiliza como herramienta básica el llamado "análisis en cadena" (es un término de DBT, consiste en un análisis topográfico + un análisis funcional detallado, todavía no he conseguido una buena explicación de para qué cuernos le cambiaron el nombre), para una autolesión puede expandir el contexto hasta abarcar qué tanto había dormido el paciente el día anterior, si había estado consumiendo sustancias, si hubo eventos estresantes en los días previos, y un largo etcétera. De esta manera, el análisis funcional puede abarcar un contexto de incluso días. Por otra parte, un análisis funcional puede llevarse a cabo tanto sobre eventos que suceden fuera de sesión como sobre eventos que suceden en sesión:

(Terapeuta): – *Me da la impresión de que te desconectaste de la sesión, desviaste la mirada y estás hablando poco*.
(Paciente): – *Sí, me angustié y empecé a pensar en lo que voy a hacer cuando llegue a casa.*
T: – *Ah, ok, ¿y En qué momento empezaste a sentirte angustiado?*
P: – *Cuando mencionaste a mi papá.*
T: – *¿Esto es algo que te pasa a menudo, digo, desconectarte cuando sentís eso?*
P: – *Sí, pero termino estando colgado todo el día…*
T: – *Entiendo, debe doler un montón, y parece que cuando te desconectás del malestar, te desconectás también de tu vida, de lo que estás haciendo. ¿Te parecería bien si por esta vez, por un rato aquí, dedicamos un rato a estar con esas sensaciones y ver en qué consisten?*

En esta pequeña viñeta, verán que están los mismos elementos de un análisis funcional más detallado: los antecedentes contextuales (el terapeuta mencionando al papá, sentir malestar), conducta (desviar la mirada y dejar de hablar). Las consecuencias no están del todo especificadas en la viñeta (aunque podrían preguntarse sin problema), pero están implícitas: "desconectarse" probablemente alivie en cierta medida el malestar. Las últimas tres líneas representan una pequeña inducción a una forma de aceptación: una invitación a estar sin defensa (aceptación), con sensaciones que generalmente son evitadas con cierto costo (estar desconectado todo el día).

Entonces, un análisis funcional puede llevarse a cabo en dos segundos o en cuarenta minutos, abarcar el contexto ampliado o el contexto inmediato, abarcar conductas fuera de sesión o conductas en sesión, pero en su esencia, siempre incluye los mismos elementos: antecedentes, consecuencias, y su relación con la conducta.

Cerrando

Por supuesto, hay mucho, muchísimo más para decir y aprender sobre el análisis funcional. En este artículo sobre pretendimos dar un panorama general de lo que significa en la clínica cotidiana.

Toda acción humana, toda conducta, tiene determinantes históricos y ambientales, distantes e inmediatos. El análisis funcional no es un trámite ni una formalidad; tampoco es algo que utilicemos de vez en cuando, como si se tratara de una técnica en particular. Es un recurso que utilizamos todo el tiempo, y es la mejor herramienta con la que contamos.

Una herramienta que nos recuerda todo el tiempo que las conductas no suceden en el vacío; como decía Ortega y Gasset, "soy yo y mi circunstancia, y si no la salvo a ella no me salvo yo". Nosotros diríamos que es la acción y su contexto, en un ida y vuelta múltiple y recíproco.

La araña mental que afirma ser nosotros

Steven C. Hayes
Traducción Paula José Quintero*

No hace mucho tiempo, tal vez 200.000 años atrás, una oscura clase de primates llamados "humanos" aprendieron una nueva artimaña. Aprendieron a relacionar eventos arbitrariamente; aprendieron a tener una cosa representando a otra; adquirieron pensamiento simbólico.
Hemos estado dominados desde aquella época.
El comediante Emo Philips tiene un dicho que captura la situación en la que nos encontramos: "Solía pensar que mi mente era mi órgano más importante. Luego me di cuenta qué órgano estaba diciéndome eso".
La mente humana es increíblemente arrogante. Porque nuestras mentes pueden hablar acerca de cualquier cosa, y este órgano entre nuestras orejas piensa que lo sabe todo. Nuestra mente lógica, analítica, predictiva, solucionadora de problemas, sabe cómo vivir, sabe cómo amar, sabe cómo estar en paz.

No.

El lenguaje y la cognición descansan en la cima de una vasta cantidad de conocimiento experiencial, social, evolutivo y espiritual. Lo reclaman todo para sí, simplemente porque los símbolos pueden referirse a ese conocimiento (en cierto grado) y guiarlo (en cierto grado). Es una ilusión tan poderosa, este fino recubrimiento de pensamiento simbólico reclamando para sí mismo una sustancia y un poder que simplemente no tiene. Los reclamos de la mente son metafóricamente equivalentes a los de la pintura reclamando ser la casa cuyas paredes cubre.

Si quieres romper la ilusión, ayuda saber que, en la mayoría de los casos, tú estás sólo a dos o tres pasos de "no lo sé". Toma como ejemplo un simple movimiento, como estirarte para tomar un lápiz. Pídele a tu mente que explique cómo lo hiciste usando palabras y no demostraciones. Frente a cualquier respuesta dada, repite la pregunta.
El diálogo será algo así:

Mente: yo sólo me estiré y lo agarré.
Pregunta: oh ¿y cómo hiciste eso?
Mente: primero, tensé mis tríceps.
Pregunta: ok, y ¿cómo hiciste eso?
(*pausa larga*)
Mente: Ah… bueno, déjame mostrarte.

¡Tramposa! La mente analítica puede regular lo que ya haces, cierto, pero incluso cosas simples como estirarse fueron aprendidas de otra manera.
Si esto llegara sólo hasta aquí, el costo sería limitado. Pero no hay nada que impida que este mismo proceso se aplique a nuestro ser. Y ahí nos introducimos en algo bastante más siniestro.
Como una araña tejiendo su red, nuestra mente lógica, analítica, predictiva y solucionadora de problemas continuamente crea historias sobre nuestras vidas, sobre quiénes somos, cómo somos, qué nos pasará y porqué. A medida que la historia crece, se puede volver impenetrable y auto-sostenible. La historia acerca de quiénes somos nos cubre como una segunda piel. La araña, finalmente, se acerca a nuestros oídos y susurra el último engaño. El fraude final. "Soy tú"-musita.

¡Mentirosa!

Miren, estoy agradecido de que tengamos pensamiento lógico y simbólico. Es una herramienta útil. Mientras miro ahora a mi alrededor (estoy volando en un avión a 500 millas por hora tomando un café caliente), me maravillan las cosas que esta herramienta nos ha ayudado a construir. Pero ya es hora de sacarnos la telaraña de nuestros ojos. Necesitamos aprender a usar esta herramienta en vez de permitir que ella nos use a nosotros.

Aquellos que pertenecen a la comunidad de ACT (terapia de aceptación y compromiso) usan métodos de "defusión cognitiva" para facilitar la práctica contemplativa. Estos métodos ayudan a la gente a darse cuenta del truco de la mente que tan fácilmente crea sufrimiento en nosotros. Prueba cada uno de los siguientes métodos, uno a la vez, durante la próxima semana. En cada caso comienza con un pensamiento difícil, enroscado, pegajosamente auto-referencial o juicioso.

1. Reduce el pensamiento a una sola palabra. Pronuncia esa palabra en voz alta, tan rápido como puedas, por 30 segundos. Mientras cae el significado, nota también cómo se siente tu mandíbula. Nota el sonido. Nota cómo el comienzo y el final de la palabra se funden uno en el otro. Cuando termines, considera si realmente necesitas pelear, resistirte o ser comandado por lo que es, después de todo y a cierto nivel, un movimiento muscular aprendido y un sonido. Referenciar es un truco útil de la mente pero a veces vale la pena romper la ilusión.

2. Escribe el pensamiento o el juicio sobre ti. Léelo, trata de conectarte con el ritmo que tiene. Luego agrega estas dos palabras al final: "… o no." Léelo de nuevo. No trates de decidirte entre las dos versiones.

3. Descarga la aplicación "Songify" en tu teléfono celular. Graba el pensamiento y reprodúcelo con diferentes tonos y melodías.

4. Piensa como te sientes en los peores momentos en que estás enredado con ese pensamiento. Piensa en un momento en que te sentiste igual, al menos en cierto grado, siendo niño. Ahora cierra los ojos y ubica al niño frente a ti. Tomate tiempo para observar el rostro del niño, su cabello, su ropa y sus zapatos. Observa la postura del niño. Observa sus pequeñas manos. Ahora focalízate en ese rostro. Has que el niño diga el pensamiento difícil en voz alta, como si el pensamiento fuera del niño. Asegúrate de escucharlo con la voz del niño. Mantente abierto a la intensidad del fenómeno. Si tú pudieras estar de hecho en ese momento ¿qué querrías hacer o decir? Dilo o hazlo y asegúrate de que el niño lo reciba. Fíjate si esta imagen puede metafóricamente sugerirte cómo podrías darte un mejor trato cuando estos pensamientos aparecen en ti.

5. Durante el día siguiente, en cuanto notes que estas teniendo un pensamiento difícil de este tipo, reformúlalo de esta manera: "Estoy teniendo el pensamiento de…" [luego agrega el contenido del pensamiento].

6. Cierra los ojos y pon tu pensamiento difícil afuera, a unos pasos frente a ti. Luego responde a estas preguntas: ¿Qué tan grande es? Permítele tener ese tamaño. ¿De qué color es? Permítele tener ese color. ¿Qué forma tiene? Permítele tener esa forma. ¿Qué tan rápido se mueve? Permítele ir a esa velocidad. ¿Qué tan fuerte es? Permítele tener esa fortaleza. ¿Cuál es su textura? Permítele tener esa textura. ¿Cuánto pesa? Permítele tener ese peso. ¿Cuál es su consistencia interna? Permítele tener esa consistencia. ¿Cuánta agua podría contener? Permítele tener esa capacidad.

Ahora la pregunta es: ¿Hay algo en ese objeto de ese tamaño, de ese color, forma, velocidad, fuerza, textura, peso, consistencia y capacidad que no puedas tener como lo que es (no como lo que dice que es)? Si encuentras una resistencia, juicio, rechazo u otras reacciones que evitan que lo hagas (tenerlo como lo que es), entonces pon esa reacción afuera, a unos pasos frente a ti y repite el proceso.

7. Escribe el pensamiento en una tarjeta y guárdalo en un bolsillo de tu pantalón, llevándolo contigo durante el día mientras eliges ir a donde sea que elijas ir. Fíjate si esta metáfora física te sugiere como podrías llevar este pensamiento en tu viaje en la vida. No te abandonará… pero tal vez puedas invitarlo a que te acompañe en el paseo.

Mientras leo el periódico matutino y veo a otra persona famosa desmoronarse, me pregunto: ¿La araña mental que reclama ser nosotros se ha cobrado otra víctima? En el mundo moderno parece que se está haciendo cada vez más difícil encontrar un lugar sólo para ser. Aprender a ubicarnos en un lugar que nos permita observar el pensar parece ser la clave para que aprendamos a usar esta herramienta en vez de que ella nos use a nosotros.

*Publicado originalmente en Psyciencia con permiso de Steven Hayes.

La psicoterapia como aplicación de los principios evolutivos

Fabián Maero

Un dato poco conocido es que la ciencia de la conducta tiene fuertes vínculos con la teoría de la evolución, al punto que puede ser considerada como una forma de ciencia evolutiva aplicada a la conducta.
En un artículo publicado recientemente, Hayes y Sandford (2015), proponen que la psicoterapia moderna (particularmente los abordajes llamados "tercera ola"), pueden ser entendidos como la aplicación de ciertos procesos evolutivos, y si me permiten, voy a hacer una revisión de las ideas básicas en términos un poco más llanos. Dicho de otro modo, voy a hacer pedazos el artículo con la noble intención (pobremente ejecutada) de hacerlo entendible para los colegas. Si quieren rigurosidad sobre los temas o algo bien escrito, mejor vayan a las referencias que dejamos al final.

Principios básicos

Empecemos por el inicio, que es un buen lugar para empezar. Desde el punto de vista evolutivo, son las consecuencias de un cambio biológico las que influencian que ese rasgo se sostenga. No hay una intencionalidad en esto, sino que sucede que dentro de la amplitud de rasgos que suceden aleatoriamente, algunos tienen mejores chances en ese ambiente en particular. Por ejemplo, el rasgo de un cuello más largo de las jirafas tiene como consecuencia llegar a las ramas más altas de los árboles en la sabana y esa consecuencia refuerza la retención y transmisión de ese rasgo. No hay intencionalidad alguna (la jirafa no desarrolla un cuello más largo "para" llegar a las hojas más altas).
La ciencia de la conducta postula que los mismos principios controlan la selección y mantenimiento de una conducta: en un laboratorio conductual, la conducta de bajar una palanca emitida por una rata (conducta emitida inicialmente de manera azarosa), tiene como consecuencia obtener comida, y eso hace que la conducta se sostenga. En ambos casos son las consecuencias del ambiente, la influencia del contexto, lo que explica la selección de rasgos biológicos o conductuales.
Skinner lo escribió mejor:

"De la misma manera que los rasgos accidentales que surgen en las mutaciones, son seleccionados por su contribución a la supervivencia, así también las consecuencias reforzantes seleccionan a las variaciones accidentales del comportamiento"
(Skinner, 1974)

Permítanme profundizar el paralelismo, y para ello, vayamos primero a ver algunos puntos básicos. En la teoría de la evolución se involucran tres procesos:
1. **Variación**: se requiere que haya diversidad genética. Por ejemplo, algunas jirafas tendrán cuellos un centíme-

tro más largo que otras, otras un centímetro más corto, etc.
2. **Selección**: las consecuencias del ambiente actúan sobre ese reservorio de rasgos, de manera que ciertos rasgos obtienen mejores consecuencias que otros. Las jirafas de cuello más largo acceden mejor a las hojas de los árboles.
3. **Retención** (herencia): Los rasgos son transmitidos a la siguiente generación.
Lo mismo, punto por punto, se puede aplicar al análisis de la conducta. Veamos:
1. **Variación**: la conducta es fluida y variada. No hay dos instancias de la conducta que sean topográficamente iguales. La conducta de un organismo varía constantemente. Por ejemplo, al ensayar por primera vez una partitura en el piano, se tocan teclas erróneas accidentalmente todo el tiempo (incluso una vez que una partitura se aprende, no hay dos interpretaciones iguales).
2. **Selección**: las consecuencias del ambiente actúan sobre ese repertorio de conducta, por lo cual algunas conductas se encuentran con mejores consecuencias que otras. En el caso de aprender a tocar una partitura en el piano, la acción de tocar las teclas que coinciden con la partitura es reforzado, mientras que las pulsaciones que no corresponden con la partitura son gradualmente eliminadas.
3. **Retención**: las conductas así reforzadas se integran en el repertorio de conductas del organismo, y son transmitidas a través de ciclos vitales a través de prácticas simbólicas y culturales (por ejemplo, el uso mismo de partituras).
En la época de Skinner existía una dificultad para integrar la perspectiva de la ciencia de la conducta y la evolucionista, porque en la ciencia evolutiva primaban las posiciones geneticistas, es decir, las que consideran la evolución como un proceso que involucra exclusivamente a los genes (la posición de Richard Dawkins es un buen ejemplo de eso).
En la actualidad, sin embargo, se han desarrollado otras aproximaciones a la teoría de la evolución, aproximaciones que van más allá de la supervivencia de los genes y que permiten integrar la conducta de los seres vivos en los principios evolucionistas. Estos cambios involucran dos grandes aportes conceptuales.
En primer lugar, la teoría de la selección multinivel que propone que los mecanismos de la evolución funcionan simultáneamente en múltiples niveles: en el nivel de los genes, de las células, el organismo, las conductas del organismo, y los grupos (véanse los trabajos de David Sloan Wilson, por ejemplo Wilson & Wilson, 2008). Así, por ejemplo, una adaptación que mejora las chances de supervivencia del grupo puede suprimir otras adaptaciones que mejoran la supervivencia del individuo (rasgos altruistas versus rasgos egoístas).
Otro cambio relevante para nosotros de la teoría evolutiva fue la incorporación de que los procesos evolutivos no sólo se transmiten por el ADN, sino que hay otras dimensiones en las cuales las adaptaciones se transmiten. Es el concepto de dimensiones múltiples: los cambios se transmiten en la dimensión genética, en la epigenética (transmisión de rasgos a través de cambios que no involucran modificaciones del ADN), la dimensión conductual y en la dimensión simbólica (véanse los trabajos de Jablonka para esto, por ejemplo Jablonka & Lamb, 2007).
Tenemos entonces cinco conceptos clave: variación, selección, retención, múltiples niveles y múltiples dimensiones. Veamos qué tienen que ver con lo que hacemos en las psicoterapias conductuales-contextuales.

Evolución y psicoterapia

Como quizá sepan, la idea básica sobre la psicopatología en los modelos conductual-contextuales es esta: ciertos procesos básicos reducen la flexibilidad psicológica de las personas. Desde esa perspectiva, podemos considerar que la psicoterapia involucra diversos procesos de cambio que pueden ser descriptos según los cinco conceptos que detallamos en la sección anterior. Veamos uno por uno.

Variación

Ciertos procesos conductuales reducen la variación y amplitud del repertorio conductual. Toda forma de psicopatología puede ser descripta de esta manera: reducción y rigidez en el repertorio de conductas. Por ejemplo, una persona con fobia a los perros tiene un repertorio rígido de conductas: cuando ve un perro, las únicas conductas que emite son de evitación o escape; no se presenta un rango amplio de conductas (jugar con el perro, acariciarlo, pasar al lado, silbarle, etc.). Lo mismo pasa con una persona con trastorno obsesivo compulsivo que ante una contaminación, sólo emite conductas de evita-

ción o escape. Y lo mismo pasa con un amplio espectro de cuadros psicopatológicos. Es por esto que Hayes y colaboradores propusieron como proceso central en toda la psicopatología la evitación experiencial (Hayes, Wilson, Gifford, Follette, & Strosahl, 1996).
Hay dos procesos que contribuyen a la reducción del repertorio conductual: el control predominantemente aversivo de la conducta y la conducta con regulación verbal excesiva (una revisión completa de estos procesos ocuparía más espacio que el que tenemos en el blog, queda para la próxima, pero véase Hayes & Ju, 1998) y Hayes, Brownstein, Zettle, Rosenfarb, & Korn, 1986)
Los procedimientos en psicoterapia se dirigen a reducir estos dos procesos. El procedimiento de exposición, por ejemplo, que se utiliza en muchas formas de terapia, tiene como resultado el aumentar la variabilidad de la conducta frente a estímulos aversivos (y no, como se suele sostener, para eliminar la ansiedad). Los procedimientos de defusión, mindfulness y aceptación, por otro lado, se dirigen a reducir la regulación verbal excesiva de la conducta.
Es decir, las terapias contextuales se dirigen a aumentar la variación de la conducta mediante la reducción del impacto de los procesos que estrechan repertorios.

Selección

Citemos a Hayes y Sanford (2015) para este punto, porque creo que no hay nada que añadir o agregar a lo que dicen:
"Procesos tales como la evitación experiencial estrechan los repertorios de conducta en parte porque imponen un criterio de selección disfuncional en el flujo de conductas. Evitar pensamientos o emociones difíciles lleva a la selección de cualquier acción que temporariamente los reduzca, desde supresión de pensamientos a abuso de sustancias.
Los procesos tales como identificación de valores o entrevista motivacional pueden ser vistos como cambios en el criterio de selección para la acción. Los valores son descripciones respecto a cualidades deseadas de la conducta. La clarificación de valores sirve como una guía para seleccionar entre las acciones que contribuyen a esos valores y las que no. La mayoría de las intervenciones de tercera ola adoptan esos procesos, que en sí mismos han demostrado tener impacto conductual positivo."

Retención

Las psicoterapias incluyen procedimientos para retener los cambios conductuales funcionales, a través de la práctica de habilidades conductuales. La utilización de asignaciones para el hogar, o la prescripción de prácticas de mindfulness fuera de sesión tienen como objeto favorecer la retención de las conductas saludables (por llamarlas de alguna manera).

Selección de niveles múltiples

Como vimos, la selección de niveles múltiples implica que un rasgo puede seleccionarse porque es funcional en un nivel, aunque no lo sea en otro (la cooperación en las hormigas es provechosa a nivel grupal, pero no necesariamente a nivel individual: a una hormiga atorranta probablemente le iría mejor). En este sentido, la terapia promueve selección de conductas que son más funcionales a nivel de la persona considerada globalmente, aún cuando impliquen no ser la mejor opción para conductas más pequeñas. Por ejemplo, si sólo consideramos el nivel conductual de sentirse bien, el consumo de drogas es una buena opción. Pero si consideramos el nivel de la persona globalmente, es preferible la abstinencia, aún cuando se asocie a malestar.

Multidimensionalidad

Hay evidencia de que la psicoterapia tiene impacto en la expresión epigenética vinculada al estrés. También se puede notar la multidimensionalidad en los objetivos de las terapias contextuales, que incorporan no sólo la discusión de temas en sesión, sino que crecientemente están incorporando temas como la dieta, el ejercicio, sueño, recreación, relajación, soporte social, crecimiento psicológico, involucramiento en la comunidad, etc., que son importantes para la persona como un todo.

Cerrando

Para cerrar citemos un largo párrafo del artículo de Hayes y Sanford:
"Los problemas en el funcionamiento psicológico pueden ser pensados como un estrechamiento o rigidez de los repertorios conductuales, vinculados a criterios de selección inapropiados, en un nivel o dimensión erróneo, con insuficiente retención de variantes exitosas que podrían ocurrir en el contexto determinado. La psicoterapia busca invertir estos procesos. En las for-

mas modernas de intervenciones contextuales basadas en la evidencia, las variaciones en la respuesta son logradas a través de métodos tales como promover disposición a experimentar eventos privados indeseados, exposición a tales eventos, y el uso de métodos de mindfulness para socavar la insensibilidad a la experiencia directa generada por la regulación por reglas verbales, a la vez que la atención al momento presente promueve mayor aprendizaje moldeado por contingencias.
Criterios de selección más saludables son establecidos a través de clarificación de valores y fijar objetivos, y las respuestas exitosas son retenidas a través de la práctica. Se promueve mayor sensibilidad al contexto a través de atención conciente y atención flexible al momento presente. La selección multinivel se promueve a través de socavar conductas egoístas y enfocarse en el bien del todo, y el pensamiento multidimensional se promueve a través de asegurarse que los blancos conductuales se ajusten a lo que sabemos respecto a la importancia de un estilo de vida balanceado y saludable"

Dicho de otro modo, la parte de aceptación, mindfulness y defusión de las terapias promueven la variación, mientras que la parte de cambio conductual y valores promueve la selección y retención de las conductas, en un contexto multidimensional y multinivel.
Lo interesante del asunto es verlo de esta manera permite investigar en qué medida los cinco procesos evolutivos son afectados por la psicoterapia; es decir, permite una forma distinta de evaluar los resultados e impacto de la misma. Este es un tema extraordinariamente interesante —si se es lo suficientemente nerd— porque involucra considerar a la psicología y a la psicoterapia en particular como algo completamente compatible con las ciencias de la evolución, sin perder un ápice de especificidad ni de rigurosidad.
El futuro está llegando…

Referencias

Hayes, S. C., Brownstein, A. J., Zettle, R. D., Rosenfarb, I., & Korn, Z. (1986). Rule-governed behavior and sensitivity to changing consequences of responding. Journal of the Experimental Analysis of Behavior, 45, 237–256.

Hayes, S. C., & Ju, W. (1998). The applied implications of rule-governed behavior. In Learning and behavior therapy (pp. 374–391).

Hayes, S. C., & Sanford, B. T. (2015). Modern psychotherapy as a multidimensional multilevel evolutionary process. Current Opinion in Psychology, 2, 16–20. doi:10.1016/j.copsyc.2015.01.009

Hayes, S. C., Wilson, K. G., Gifford, E. V, Follette, V. M., & Strosahl, K. (1996). Experimental avoidance and behavioral disorders: a functional dimensional approach to diagnosis and treatment. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 64(6), 1152–68.

Jablonka, E., & Lamb, M. J. (2007). Précis of Evolution in Four Dimensions. The Behavioral and Brain Sciences, 30, 353–365; discusssion 365–389. doi:10.1017/S0140525X07002221

Wilson, D. S., & Wilson, E. O. (2008). Evolution "For the good of the group." American Scientist, 96, 380–389. doi:10.1511/2008.74.1

Entrevista a Benjamin Schoendorff

Paula José Quintero

Benjamin Schoendorff es Magister en Neuropsicología y en Ciencias Cognitivas por la Universidad Pierre Mendes-France y la Universidad de Lumiere, Francia y miembro de la Asociación para la Ciencia Contextual-Conductual (ACBS). Psicoterapeuta especializado en Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT) y Terapia Analítico-Funcional (FAP) y Entrenador validado por la ACBS. Ha viajado alrededor del mundo brindando talleres de formación clínica para terapeutas. Actualmente vive en Quebec con su familia, donde realiza actividades clínicas y de investigación en el Hospital Louis Lafontaine.

—¿Qué fue lo que te decidió a estudiar psicología y por qué has elegido esa orientación en particular?
—Yo llegué tarde a la psicología. Mi trayectoria personal empezó en las finanzas, luego de haber realizado estudios en filosofía, política y economía. Luego de una crisis personal, pasé 10 años de mi vida produciendo música techno antes de elegir enfrentar mi "dragón personal" de adicción a las drogas a través de la aceptación y de la acción comprometida. Y a partir de ahí decidí volver a la universidad para estudiar psicología y entrenarme como terapeuta cognitivo-conductual. Mi interés desde tiempo atrás por el mindfulness y mi compromiso con la ciencia pronto me guió hacia ACT (Terapia de Aceptación y Compromiso) y me convertí en uno de los pioneros de ACT en Francia, escribiendo el primer libro de ACT de auto-ayuda en francés en 2009. La Terapia de Aceptación y Compromiso "le habla" a mi experiencia personal más profunda y satisface mi compromiso con las prácticas basadas en la evidencia. Más tarde me encontré con FAP (Terapia Analítico-Funcional); FAP realmente me ayudó a entender la importancia de las dimensiones interpersonales y progresé de manera asombrosa en mis relaciones terapéuticas con mis clientes y en mis relaciones de la vida cotidiana.

—¿En qué se diferencia tu técnica y la teoría que te guía de la psicoterapia convencional? ¿Qué hace que ACT sea única?
—Desde mi punto de vista, hay tres elementos que hacen que ACT sea única. Primero, pone el foco de atención en el momento presente adaptando de manera flexible las técnicas del mindfulness a la mayoría de las poblaciones clínicas. Segundo, ofrece una forma novedosa para lidiar con experiencias privadas indeseadas: haciendo lugar a emociones y sensaciones incómodas y dolorosas (aceptación) y distanciándonos de los pensamientos que nos "atrapan" a través de la defusión. Tercero, hay un foco en valores y en utilizar lo que es más importante para la persona para motivar y reforzar la activación conductual y el cambio. Estos tres elementos

convierten a ACT en una forma más humanística y existencial de terapia cognitivo-conductual, lo que representa en gran medida su atractivo para terapeutas y clientes. Respecto a la ciencia, ACT mantiene un alto compromiso con basar la práctica clínica en estudios empíricos, principios básicos e investigación experimental y en el desarrollo de la Teoría de los Marcos Relacionales, la cual constituye un paso más allá del análisis de la conducta verbal de Skinner en 1957 dando cuenta de manera novedosa de los procesos verbales respaldándose en la investigación experimental básica.

—¿Cuál es el mayor mito acerca de la psicoterapia?
—¡Oh, esa es una elección difícil de hacer! ¡Hay tantos! Si tengo que elegir uno diría: la idea de que uno tiene que encontrar la causa de raíz de sus problemas en su historia personal antes de lograr avanzar. ACT nos muestra que conectándonos con nuestros valores y con acciones que nos llevan hacia lo que es importante, podemos recuperar una vida rica y satisfactoria, aún cuando la gran pregunta del "¿Por qué?" permanezca sin responderse.

—¿Cuál es la parte más difícil y desafiante de ser psicoterapeuta? ¿Y la más gratificante?
—Lo que resulta un desafío para mí como terapeuta es mantenerme flexible en todo momento y constantemente volver a la experiencia del cliente más que a mis propias ideas o teorías. La parte más gratificante es ver a mis clientes florecer una vez que han empezado a involucrarse en conductas que los acercan a lo que es importante para ellos en la vida.

—¿Cuál parece ser el obstáculo más grande para los clientes en psicoterapia?
—Eso depende de cada cliente, pero diría que un obstáculo común es que los clientes están más acostumbrados a escuchar lo que les dice su mente en lugar de lo que les muestra su experiencia (lo que en ACT llamamos "defusión cognitiva"). Esto significa que ellos quedan frecuentemente atrapados en estrategias que no funcionan para cambiar cómo piensan o sienten. Otro gran obstáculo es el impacto que tiene su propia lucha privada contra lo que sienten, en sus propias relaciones interpersonales, incluída la relación terapéutica. Por lo tanto el terapeuta tiene que permanecer atento de no fusionarse con lo que el cliente dice y también prestar mucha atención a las dimensiones interpersonales de la lucha del cliente, a medida que aparecen en la relación terapéutica.

—En tu opinión: ¿Cuáles son las cualidades más importantes de un psicoterapeuta?
—Flexibilidad, autenticidad, compasión y la habilidad de conectar con el cliente tratando de no quedar atrapado en el contenido de las historias que limitan el comportamiento valioso del cliente. Y también la disposición a mostrarse vulnerable.

—¿Qué es lo que primariamente facilita el cambio terapéutico? ¿Cuál crees que es la intervención más poderosa de ACT para generar cambio?
—De nuevo: depende. Desde el punto de vista de ACT, el aumento de la flexibilidad, la habilidad de sostener los pensamientos con liviandad y actuar al servicio de valores es la clave. De modo que, en cualquier momento dado, la intervención más poderosa será aquella que mejor promueva flexibilidad en ese momento particular. En general encuentro que referir al cliente al diagrama de la Matrix (1) puede constituir una intervención poderosa en tanto que ayuda al cliente a notar si está atrapado en la lucha contra su sufrimiento o se está acercando hacia lo que es importante para él, de una manera que es una intervención que minimiza la interferencia del terapeuta y así maximiza el aprendizaje del cliente.

—Has creado un enfoque muy interesante integrando intervenciones de ACT y de FAP. ¿De qué manera crees que FAP puede mejorar las intervenciones de ACT y viceversa?
—ACT y FAP comparten las mismas raíces filosóficas e históricas (ambas se desarrollan dentro del contextualismo funcional). ACT es un gran modelo de cómo interactuamos con nuestras experiencias privadas y cómo nuestros modos de interacción pueden, en ciertos contextos, influenciar nuestra conducta. En términos generales, el modo en que interactuamos con las experiencias privadas puede o bien empujarnos a actuar para cambiar esa experiencia – alejarnos de ella- o bien inspirarnos a actuar en la dirección de nuestros valores vitales –acercarse a lo que es importante-. ACT se basa en la

Teoría de los Marco Relacionales, un elegante modelo de cómo estos procesos son el resultado del funcionamiento normal de la inteligencia verbal. Así pues ACT es en gran medida una terapia enfocada en los procesos intrapersonales. Como tal, es un modelo muy poderoso. Por momentos, sin embargo, algunas intervenciones de ACT pueden sentirse como invalidantes por parte del cliente y enviar tanto al terapeuta como al cliente de nuevo "a sus mentes". FAP, por el otro lado, se focaliza en la relación y en reforzar en el momento presente el comportamiento relacional más operativo. De manera que FAP se focaliza en los procesos interpersonales. Ahora bien, ambos enfoques consideran que el modo en que interactuamos con nuestra experiencia interna y con otras personas, fue aprendido a través de interacciones interpersonales. De modo que al integrar herramientas de FAP a la terapia ACT, podemos usar mejor la relación como un contexto social en el cual aprender ambos, es decir, un modo más útil de interactuar con nuestras experiencias internas y con los otros. Además, prestar atención a los efectos del comportamiento del terapeuta en el cliente y viceversa, como sugiere FAP, ayuda a la terapia a permanecer en "contacto con la tierra" y el cliente siente que se encuentran en el núcleo del trabajo más que en la teoría del terapeuta.

—Si hubiese una cosa que desearías que tus clientes sepan acerca de la psicoterapia o de la enfermedad mental ¿Cuál sería?
—Que ellos no están "rotos" o defectuosos, que no hay nada que tenga que ser añadido o removido de ellos antes de que puedan tener una vida rica y significativa. También me encantaría que sepan que la terapia se trata de ayudarlos a acercarse a la vida que quieren a través de sus propias acciones más que tratarse de "deshacerse de" o de interpretar sus síntomas.

—Hoy en día la depresión genera mucha preocupación; algunos incluso hablan de una "epidemia". ¿Qué factores (sociales y psicológicos) crees que están influenciando la actual prevalencia de la depresión?
—Tengo la sensación de que los factores que más están ejerciendo influencia sobre ésto son sociales y culturales. En el plano social, no puedo evitar pensar que anteponer las ganancias por sobre las personas tiene un impacto directo sobre la salud mental. La gente siente que no tiene control sobre su vida cuando son objeto de fuerzas económicas sin rostro que son presentadas como realidades insuperables más que como elecciones políticas. También creo que la cultura del "sentirse bien" tiene mucho por lo que responder. Somos constantemente bombardeados con mensajes que dicen que tenemos que sentirnos bien para vivir bien. Empezamos a comparar nuestra experiencia interna con lo que los otros muestran para el afuera y encontramos que estamos "deseando". ACT y FAP pueden ayudar al demostrarnos que podemos experimentar eso al "actuar bien", es decir, en línea con nuestros valores de manera efectiva; nos podemos mover hacia vidas más significativas, incluso cuando habrá días en que nos sintamos bien y días en que nos sintamos no tan bien.

—¿Cuál de los libros que has leído recientemente sobre salud mental, psicología o psicoterapia te pareció muy bueno?
—Como era de esperar, los dos libros que más valoro como terapeuta son: el libro original de ACT y, más aún, la versión revisada de 2011. También recomiendo, sin dudas, el libro original de FAP (1991) y la Guía Clínica de FAP (2008). Estos libros son la piedra angular de mi práctica clínica. Y un libro que estoy leyendo en este momento y que recomendaría es "Intervenciones Breves para el Cambio Radical" de Strosahl, Robinson y Gustavsson (2012), que es un libro acerca de intervenciones breves de ACT escrito por tres clínicos increíbles.

—¿Cual crees que es la investigación más emocionante que se está realizando en este momento en el campo del contextualismo funcional?
—Estoy entusiasmado con la investigación en las fronteras de la Teoría de los Marcos Relacionales (TMR): sus aplicaciones en el campo del autismo para ayudar a niños autistas a desarrollar un comando del lenguaje más flexible, sus aplicaciones en el aumento del desempeño intelectual y, finalmente, sus aplicaciones en el campo de la investigación de la cognición implícita. Si TMR da una cuenta viable de la cognición humana, tiene que tener aplicaciones más allá de psicoterapia clínica. Es en estos dominios así como también a través de ACT, que la TMR demostrará su utilidad para el campo más amplio de la psicología. Respecto a investigación clínica, estoy particularmente interesado en los

estudios centrados en los procesos. No es suficiente saber que la Terapia A y la Terapia B son efectivas. Quiero saber qué procesos están involucrados para que podamos refinar una Terapia C que focalice directamente los procesos clínicos significativos. Muchos investigadores en ACT y FAP comparten esta perspectiva de modo que podemos esperar de nuestra comunidad de investigación algunos hallazgos interesantes en el futuro cercano.

—¿Cuál es el mejor consejo que puedes ofrecer a nuestros lectores sobre cómo llevar adelante una vida significativa?

—Simplemente notar, observar en el momento presente si lo que haces está al servicio de orientarte hacia lo que es importante para ti o al servicio de alejarte de aquello que no quieres pensar o sentir.

(1) La Matrix, creada por Kevin Polk, es un diagrama sencillo para trabajar sobre los 6 principios de ACT para aumentar la flexibilidad psicológica

Publicado originalmente en Psyciencia

Horacio
Revista de ciencias conductuales-contextuales
Distribución gratuita
©2015 Grupo ACT Argentina
www.grupoact.com.ar
Licencia Creative Commons 2.0
Contacto: infogrupoact@gmail.com
Dirección:
Fabián Maero
Paula José Quintero
Diseño: Fabián Maero