

Psicoterapia y Procesos Empáticos

Zagmutt, A¹ .

1 Sociedad de Terapia Cognitiva Posracionalista

Resumen

Se revisa la situación actual de la terapia cognitiva postulando una continuidad desde los enfoques conductistas hasta el posracionalismo en términos de la complejidad evolutiva de los modelos en relación a su concepción de la mente. Desde los más objetivistas y representacionales hasta los más autorreferenciales. En segundo lugar se hace referencia a la relevancia de la dimensión corporal para la comprensión de la experiencia humana de acuerdo a los datos invariantes que surgen desde los avances en el conocimiento. En tercer lugar se ofrecen algunas observaciones de cómo estos hallazgos pueden ser incorporados a nuestro quehacer como clínicos enfatizando la relevancia de los procesos empáticos.

Palabras clave: terapia cognitiva, posracionalismo, cuerpo, empatía.

Abstract

We review the current state of cognitive therapy postulating a continuity from behavioral approaches to posrationalism in terms of evolutive complexity of models related to mind conceptions. Going from objectives and representational models to more selfreferential ones. Secondly we made reference to the relevance of the body dimension in understanding human experience according to invariant data arising from advances in knowledge. Thirdly we offer some reflections on how these findings can be incorporated into our work as clinicians emphasizing the relevance of emphatic processes .

Key words: cognitive therapy, posrationalism, body ,empathy

¹ augustozagmutt@gmail.com

1.-Situación actual de la terapia cognitiva.

La terapia cognitiva en particular atesora en si una gran diversidad y heterogeneidad de visiones de la mente, de técnicas de evaluación y estrategias de intervención lo cual a menudo nos hace preguntarnos qué relación tendría una con otra. Por ejemplo, qué relación podría tener un enfoque cognitivo clásico a lo Beck y un enfoque constructivista como el de Guidano.

Sin embargo, si abordamos esta heterogeneidad de una manera longitudinal histórica, podemos apreciar que en el interior de las aparentes discrepancias se encierra un desarrollo coherente que representa a mi juicio una evolución en términos de complejidad. (Zagmutt, 2006). En particular el aspecto más importante a la base de la mayor o menor complejidad en las diferentes posiciones en el cognitivismo es el de la noción de mente que está detrás de cada modelo.

Históricamente, desde los albores de la psicología podemos ver una confrontación entre dos posiciones básicas acerca de la mente. Una encabezada por Wundt, que es definida por algunos autores como la mente sustancia y la otra sostenida por James, la llamada mente proceso (Balbi.J., 2004). Ambas concepciones colocan el estudio de la conciencia como el objetivo fundamental de la psicología. Sin embargo el primero, Wundt, propone una metodología fisiológica y experimental, empírica y deductiva que se inserta en un enfoque positivista. Su programa de investigación entiende a la conciencia como una entidad y dirige sus esfuerzos a develar sus componentes constitutivos. James en cambio, considera la conciencia como una propiedad de la vida y a la persona como una unidad indivisible de esta conciencia, comprendida como un proceso. Es un enfoque teórico deductivo.

Estas dos posiciones se representan en dos teorías divergentes acerca de la mente humana. Una es la Teoría Sensorial y la segunda la Teoría Motora de la Mente. La primera considera que el conocimiento viene de afuera y que existe en el sistema nervioso un orden jerárquico correspondiente que implica un sistema sensorial que recibe la información externa y la organiza instruyendo un sistema motor o

eferente que ejecuta. La segunda, la teoría motora de la mente, término acuñado por Weimer (1982) y que es uno de los fundamentos de la metateoría constructivista, plantea que el conocimiento es el producto de la actividad del organismo y no de su receptividad pasiva de información.

El primer modelo de la mente, la mente sensorial, es un modelo fundamentalmente lineal y cuantitativo y se enmarca en la línea de la simplicidad. El segundo modelo, la mente motora en su carácter no lineal implica una mayor complejidad.

Un segundo aspecto crítico para comprender esta evolución desde modelos más simples a los más complejos surge desde la práctica misma de los terapeutas en acción. (Guidano, 1990). En el ejercicio de la terapia, los terapeutas al aplicar los modelos encuentran que a menudo las dificultades con los pacientes exceden la capacidad explicativa del modelo con que se trabaja.

Claros ejemplos de estas discrepancias que generan verdaderas revoluciones personales son los casos de dos gigantes de la terapia cognitiva, Beck y Guidano.

El primero, Beck, hace un salto increíble para su época desde su sólida posición en el psicoanálisis precisamente al sentirse insatisfecho por la capacidad explicativa de la teoría psicoanalítica. A Guidano le ocurre algo similar sólo que pareciera ser un proceso más gradual y evolutivo, siempre enmarcado en el enfoque científico clásico en el cual va derivando por las discrepancias teóricas y experienciales en forma gradual desde un enfoque objetivista a uno no objetivista de la experiencia humana.

En tercer lugar, la aparición de nuevo conocimiento, la evolución de los modelos hacia una mayor complejidad explicativa me parece el resultado natural de los avances en el conocimiento. Avances que surgen de diferentes fuentes, tanto desde los aportes de la filosofía fenomenológica y hermenéutica (Arciero, 2005) como desde el mundo científico tal como ocurre con los progresos en neurociencias, en vínculo, en teoría de la emoción, en la llamada teoría de la mente, por mencionar algunas de las áreas interdisciplinarias que nos han iluminado en los últimos tiempos.

En relación a estos últimos aportes no puedo dejar de señalar como en el mundo de la psicología y la psicoterapia a menudo hemos hecho oídos sordos respecto a evidencia sólidamente fundamentada cuando esta resultan contradictoria con las posiciones históricas de algunas escuelas psicoterapéuticas. Esto contradice los criterios aceptados respecto a lo que se considera que es un enfoque científico. De acuerdo a Popper (1992) las teorías científicas avanzan como conjeturas y refutaciones y no como confirmaciones de certidumbres inflexibles transformadas en verdades inamovibles o dogmas.

Evolución metodológica de los modelos terapéuticos cognitivos: de menor a mayor complejidad de acuerdo al modelo de la mente que sostienen.

En su primera fase, la fase conductista, también llamada asociacionista, la mente simplemente es cancelada metodológicamente. Es algo además que se hace explícitamente. Es la época de la llamada "Caja Negra" en la cual los procesos internos son omitidos y se focaliza el interés solamente en la conducta explícita (Mahoney, 1991). La mente es vista en este enfoque como una vía pasiva de traspaso de la energía entrante generando un output que es el resultado de asociaciones automáticas. La percepción es dependiente del estímulo y la memoria es un almacén de informaciones acumuladas. El conocimiento entonces es jerárquico, con un control central. Y es mediado por la percepción lo que deja afuera los aspectos personales e históricos.

En una segunda fase llamada conexionismo se admite la existencia de procesos mediacionales de interés científico. Esto ocurre como resultado del avance en la computación y en las neurociencias (Varela, 1996). Esto implica que se pone el foco en los procesos cooperativos de los componentes de un sistema de tal modo que ya no hay una especificidad estímulo respuesta sino que se empieza a aceptar que el output es al menos parcialmente producto de la actividad interna del sistema u organismo. Se abre el interés por lo que ocurre en el interior de la caja negra y comienza la llamada Revolución Cognitiva.

Fueron cruciales para que se generara este salto los avances en la informática con el procesamiento en paralelo y en la biología con los hallazgos de Hebb. Brevemente este autor descubre que el aprendizaje se basa en cambios cerebrales producto de la actividad correlacionada de las neuronas las que generan una especie de conectividad interna autogenerada. Por lo tanto es una forma primaria de auto organización.

Esta es la fase cognitiva clásica donde impera la cibernética de primer orden, la cual Mahoney (1991) definió como un puente conceptual entre el conductismo y el constructivismo.

El constructivismo es la tercera fase en la historia del aumento de la complejidad de la noción de mente. La noción de mente que sustenta esta meta teoría constructivista es la de la mente motora. Esta postula que si ya no es posible seguir afirmando que el conocimiento es algo que nos viene desde afuera entonces el mediador del conocimiento es la actividad del que conoce. En este caso ya no tiene sentido hablar de la primacía del input externo en el conocimiento, sino que el sistema es capaz de generarse a si mismo su propio input. Este es el planteamiento esencial de la cibernética de segundo orden.

Este enfoque es coherente con el planteamiento de Maturana (1998) en el sentido que somos sistemas cerrados a la información y que el exterior no instruye, no informa sino solamente perturba. De este modo la persona asimila a su propia viabilidad estas perturbaciones.

El conocimiento y la adaptación ya no refieren más a una validez externa al sujeto sino que a una viabilidad del sistema para mantener su sentido de continuidad. En otras palabras la viabilidad de la vida misma.

Otro aspecto que se desprende de lo anterior es que todo conocimiento es autorreferencial. O sea que toda observación dice más del sujeto que observa que de lo que se observa. Es por esto que el constructivismo considera a la persona como un constructor de significados. Enfoque en el cual la persona, su contexto, la subjetividad y su historia son aspectos relevantes (Mahoney, 1991).

El cuarto paso en la noción de la mente es el más complejo. Al igual que el constructivismo, el posracionalismo ve a la mente como un sistema de control descentralizado. Pero además la mente se vuelve un proceso mucho más imbricado con el mundo de los otros (Arciero, 2005) que en la versión constructivista que podría ser vista como solipsista.

Distintamente del enfoque constructivista que está centrado en la transformación epistemológica, esta fase representa un enfoque ontológicamente centrado (Guidano, 1991). El constructivismo se interesa en explicar cómo funciona el conocimiento en la especie humana. En el posracionalismo se busca entender además cómo opera el conocimiento en la persona, en el individuo.

¿Cuál es la diferencia fundamental entre ambos enfoques? Los desarrollos epistemológicos actuales y la evidencia científica validan la meta teoría constructivista lo cual implica reconocer al ser humano como constructor de su propia realidad. Sin embargo esto no parece ser suficiente para explicar la complejidad de la experiencia humana. Falta aun responder la pregunta siguiente: si aceptamos que el hombre construye realidades que no son representaciones de una realidad externa ¿por qué se construye lo que específicamente se construye y no cualquier otra cosa? (Zagmutt, 2005). En otras palabras ¿qué es lo que define lo que el sistema autoorganizado va a constituir como una realidad significativa? No es una pregunta banal dado que el constructivismo ha sido criticado como una forma de relativismo cognitivo. Algo así como que todo puede ser.

Para comprender como se construye el significado tenemos que entender como está constituida la experiencia humana. Para Guidano (1987) la experiencia humana ocurre en un proceso de dos niveles, el nivel vivencial inmediato y el nivel explícito de reordenamiento y asimilación de esa vivencia en un sentido de continuidad y coherencia. La subjetividad humana es vista como afectivamente basada y organizada sobre la base de una tensión esencial entre estos dos niveles. Procesos que al desplegarse temporalmente en una trama narrativa se articulan en un sí mismo, un personaje cuya tarea es mantener un sentido de continuidad histórica incluso a

expensas de la realidad "objetiva". Un sentido de continuidad que esta constreñido a la mantención de un sentido viable y positivo de sí mismo en un mundo compartido. En otras palabras una identidad narrativa.

De esta manera toda construcción, toda explicación está constreñida por la propia dimensión vivencia, la cual delimita el rango de lo que es posible al nivel de la construcción explícita de la realidad, ya sea interna o externa. Dimensión vivencial la cual a su vez es constituida por los significados emocionales configurados pre reflexivamente a partir de los lazos afectivos primarios.

Este enfoque entonces se caracteriza por ser ontológico en la medida que da cuenta de cómo el individuo construye un sí mismo a partir del mundo compartido con los otros.

Resumen de lo expuesto.

Como pueden ver el aspecto crucial que hace la diferencia entre estas distintas nociones de la mente tiene que ver con la manera cómo entendemos que opera el conocimiento humano.

Desde el conocimiento entendido como una representación radical de la realidad objetiva (el principio de correspondencia) hasta el conocimiento entendido como una construcción esencialmente autorreferencial. Siendo las primeros más simples y los últimos los más complejos. Además podemos apreciar que se trata de niveles incluyentes, donde los más complejos incorporan a los más simples.

Podemos tomar como ejemplo de esto último los enfoques de Beck y Guidano. En el ejercicio de su quehacer como psicoanalista, Beck, no podía explicarse la consistencia y la permanencia en el tiempo de maneras de ser idiosincráticas en los pacientes, a pesar de las modificaciones que podían experimentar con la terapia. O sea que por mucho que sus pacientes cambiaran siempre mantenían algo constante en su manera de ser. Entre otras cosas, esta conciencia de un sentido de continuidad en los seres humanos lo lleva a hacerse nuevas preguntas y debido a esto abandona el psicoanálisis. Crea un nuevo modelo poniendo a la cognición como el aspec-

to central de su nuevo enfoque y señala que la psicopatología obedece a una manera distorsionada y rígida de evaluar la realidad.

El posracionalismo por su parte acepta la existencia de las distorsiones cognitivas pero hace una distinción muy importante. Que si bien estas distorsiones cognitivas efectivamente ocurren en el procesamiento mental de las personas, no se consideran como categorías en sí mismas. Lo que sucede es que estas alteraciones de la evaluación de la realidad de sí mismo y el mundo son la expresión a nivel de superficie de procesos mucho más profundos de mantención de la coherencia personal. En último término procesos afectivos, procesos que ocurren en la tensión esencial que sucede en la interacción dialéctica entre los dos sistemas de conocimiento que constituyen la experiencia humana.

El cognitivismo tradicional se interesa en las regularidades explicativas lo cual también interesa al posracionalismo. Pero este último se interesa primariamente en las regularidades experienciales automáticas que están detrás de las distorsiones cognitivas. Por último, la terapia cognitiva apunta a lograr en el paciente pensamientos alternativos y el posracionalismo busca la aparición de puntos de vista alternativos.

Los pensamientos alternativos pertenecen al mundo de la objetividad sin paréntesis, o sea son universalmente válidos. En cambio cuando hablamos de puntos de vista nos referimos a las realidades posibles para el sujeto ya que estos están constreñidos por su vivencia. Pertenecen a la viabilidad, a lo que es posible en el mundo sin paréntesis.

Podemos así apreciar que un enfoque de nivel de complejidad superior no tiene por que excluir al anterior sino que es incorporado. Si echamos mano a lo que ocurre en las ciencias maduras y en la física en particular, podemos ver claramente este proceso de crecimiento inclusivo de las teorías. En este sentido la aparición de la teoría de la relatividad no excluye a Newton, lo incorpora y va más allá.

2.- El cuerpo: la dimensión olvidada en la terapia cognitiva.

La breve exposición anterior acerca del status actual de la terapia cognitiva y el análisis de los aspectos que conducen a desarrollar teorías cada vez más complejas acerca del funcionamiento de la mente apuntan en mi opinión a destacar un aspecto olvidado en el cognitivismo en psicoterapia. Me refiero a la centralidad del cuerpo en contraste a la centralidad de la semántica. Si estamos de acuerdo en considerar el conocimiento humano como un producto de la evolución entonces la mente existe en el cuerpo.

La imposibilidad de separar la mente de la corporalidad es lo que proponemos al hablar de buscar una explicación de la experiencia humana unitaria y procesal. Desde esta posición se entiende a la mente como operaciones que ocurren en la corporalidad. Pero que al mismo tiempo no es reducible a estos aspectos corporales.

Revisemos algunos antecedentes que nos permita iluminar los planteamientos anteriores, desde varias fuentes.

Desde la fenomenología.

Siguiendo a Husserl podemos hacer una distinción entre lo que él llama el "Körper" y el "Leib", dos modalidades diferentes de la corporalidad. El primero, el Körper, se refiere al cuerpo físico en su carácter de cosa, de objeto y en esa condición susceptible de ser manipulado, evaluado, usado como tal. El segundo, el Leib, se refiere al cuerpo como portador de una vivencia, que pertenece al sí mismo, que no es objeto. Es un cuerpo fenoménico. El primero es algo que poseo, que tengo. El segundo, el Leib, es el cuerpo que soy y que está dotado de una intencionalidad abierta al mundo y en el que se deposita el significado.

Aceptar este planteamiento implica abandonar el dualismo cartesiano y considerar a la conciencia humana como una conciencia encarnada, corporizada.

En este mismo sentido William James en una conferencia ofrecida en Roma en 1905 y bajo el título de "La Noción de Conciencia" concluía lo siguiente: "Creo por tanto que no

sabríamos tratar la conciencia y la materia como si fueran esencias diferentes.” refiriéndose a que la conciencia no existe como una entidad en si misma sino que es parte de la experiencia unitaria y continua de vivir. La conciencia vista como una función de la vida (James, 1905).

La conciencia es entonces entendida como sucesión de experiencias unificadas donde a nivel de la vivencia no hay una separación entre lo objetivo y lo subjetivo. Al igual que lo planteado por Guidano, para James la conciencia no es una entidad, ni un contenido sino un proceso.

Otro autor importante en la historia de las ideas es Merleau Ponty quien también se intereso en el tema de los límites entre cuerpo y mente. Este filósofo y fenomenólogo se intereso por los fenómenos de la percepción. Para él la percepción no proviene de una conciencia separada de un mundo percibido sino que la percepción es la relación entre la conciencia y el mundo. El cuerpo constituye la inserción de la conciencia en el mundo y el lenguaje es su instrumento.

La conciencia no es interioridad y el cuerpo no es una cosa, rechazando el dualismo psicofísico. El cogito no es reflexivo, sino pre reflexivo o en otras palabras un yo en el mundo. Finalmente el cuerpo no es un objeto y la conciencia no es un pensamiento, Merleau Ponty resume esta idea en la afirmación “Soy mi cuerpo”. Un cuerpo que además no está ni en el espacio ni en el tiempo, un cuerpo que habita en el espacio y el tiempo, que pertenece al espacio y al tiempo.

Desde la ciencia.

Hayeck, el economista y premio Nobel de economía (1974) escribió en 1952 un libro titulado “El Orden Sensorial” en el cual declara que su vocación fue la de ser psicólogo y que la vida lo llevo a desarrollarse como economista.

Una vez logrado el éxito en su profesión oficial solicito el apoyo del London School for Economics y de esta manera abordo la tarea de revisar el estado de la psicología desde que el abandonara su estudio en la juventud hasta ese especial momento. Su conclusión fue la de que la psicología ha equivocado el rumbo en algunos aspectos básicos de su objeto y

reformula la idea de percepción completamente. Plantea revolucionariamente que el orden sensorial que nosotros vivimos no nos es dado de afuera, como nos indica el sentido común. El conocer no ocurre porque nuestros receptores sensoriales son impactados externamente por estímulos que son ordenados jerárquicamente en nuestro cerebro. El orden sensorial que experimentamos no es la representación de los estímulos del medio sino que obedece a las operaciones internas de clasificación y ordenamiento del que conoce lo cual que define a la percepción como internamente construida. Llamó a esta característica el “Principio de lo Abstracto”. Se trata de reglas que definen desde el organismo mismo su orden perceptual.

De esta manera el autor postula que lejos de haber un inconsciente profundo en un nivel inferior existe un supraconsciente formado por reglas restrictivas de la experiencia orientadas a la supervivencia del sujeto que las porta.

Francisco Varela, creador junto con Humberto Maturana (1995) de la Biología del Conocimiento es uno de los precursores del constructivismo. Las consecuencias de su trabajo han marcado un hito en la evolución de la noción de mente. Su trabajo es vastísimo pero creo como terapeutas nos puede resultar de interés su afirmación de que la mente no está en la cabeza.

El autor afirma que la mente está en la actividad motora corporal y por supuesto eso incluye al cerebro. Varela (1996) llama a esta propiedad motora de la mente “Enacción”. E incluso el fue más allá cuando afirmo que no existen las mentes privadas, con eso nos aclaró que el hecho de afirmar que el conocimiento existe como una actividad interna del organismo, no implica un solipsismo. Esto dado que la construcción de una realidad humana es imposible sin el encuentro con los otros humanos. Y que el conocimiento y la mente son un producto del juego entre la corporalidad y el mundo social.

Una mente así, corporizada, encarnada, y social no puede ser tomada como una unidad aislada e independiente al modo de las viejas películas norteamericanas de terror o de ciencia ficción en las cuales se mostraba un cerebro o una cabeza separadas del cuerpo que podían mantener una actividad cognitiva coherente. La mente humana está restringida en

su existencia al encuentro con los demás, y los trabajos de los expertos en vínculo confirman la trascendencia del mundo intersubjetivo en la creación de un uno mismo y un mundo.

Allan Shore, Michael Meaney y la Neurociencia Social junto a Patricia Crittenden, son tres investigadores en apego que aportan evidencia dura al oficio de psicoterapeuta como una actividad profesional basada en evidencia que respalda las metodologías psicoterapéuticas. Los trabajos de estos investigadores nos permite una profunda comprensión de cómo los patrones vinculares tempranos son aspectos que subyacen de manera importante a los trastornos emocionales que sufren nuestros pacientes. Aludo acá al hecho de que los seres humanos construimos maneras de ser constreñidas por estos vínculos primarios y que se expresan en disposiciones que pueden o no realizarse en el curso del ciclo vital dependiendo de su historia y de los desafíos personales que les toque enfrentar.

Tampoco esto implica que se esté planteando que existen patrones vinculares mejores o peores. Simplemente hacemos alusión al hecho de que será la relación entre estilos de apego temprano, las consecuentes propensiones emocionales personales y los contextos en que estos se expresan lo que permitirá apreciar, desde el punto de vista de quien vive la experiencia, lo adecuada o adaptativa que será su manera de ser. Me parece importante hacer notar que estos son enfoques no deterministas del apego temprano en relación a la psicopatología.

Allan Shore (2001) ha estudiado exhaustivamente las relaciones que existen entre estilos de apego y sensibilidad al stress. Plantea que las condiciones en que se desarrolla el vínculo cuidador-bebe va a ser determinante en el desarrollo de las estructuras neurológicas que se conforman en el niño. Y que estos patrones vinculares son predictivos de posibles dificultades emocionales en la adultez (Shore, 2001).

Michael Meaney (2005) es un investigador canadiense con un impresionante trabajo experimental en la relación entre apego y propensión al stress, tanto en ratas como en seres humanos. Su trabajo se ha centrado en estudiar como la filogenia da lugar a un fenotipo, vínculo mediante, y como este

fenotipo puede predecir vulnerabilidad en la adultez. Para esto ha desarrollado una refinada y rigurosa metodología acerca de los procesos de expresión epigenética y como los procesos de metilación del genoma modifica su expresión dando lugar a diferencias individuales. Sin embargo el alcance de estas investigaciones es limitado ya que dan cuenta de cómo ocurren vulnerabilidades generales en los individuos pero no explica aquellas vulnerabilidades específicas que son las que como terapeutas debemos enfrentar diariamente.

Patricia Crittenden (2005) hace un importante aporte en este sentido ya que su modelo maduracional del apego nos entrega claves de cómo se configuran patrones de apego específicos en sendas evolutivas personales y de como estas sendas se fundamentan en los sistemas de memoria que configuran lo específico en la sensibilidad particular al stress en cada individuo y lo más importante es que esta especificidad ocurre en la muy única y personal historia de interacciones de cada individuo con el mundo de los otros significativos.

Edelman es un verdadero revolucionario en la comprensión de la mente motora y en los fundamentos biológicos en los que se sustenta la experiencia humana. Su enfoque, el denominado Darwinismo Neural se inserta plenamente en la noción de epistemología evolutiva (Edelman, 2007, Zagmutt y Silva, 1999, Silva, Lecannelier, 1998). Siendo un autor riquísimo deseo destacar solamente aquello que es central para la aspiración de una comprensión de la mente basada en evidencia, las nociones de conciencia primaria y de conciencia secundaria o autoconciencia. Estas nociones están respaldadas en la investigación neurológica y permiten validar la noción posracionalista de la existencia de una doble dimensión de experiencia en la subjetividad humana.

Entonces, la conciencia primaria es una conciencia momento a momento y atemporal que compartimos con los demás seres vivos. Y la conciencia secundaria es una propiedad emergente fundamentalmente humana que implica ser conscientes de nuestra propia conciencia. Gracias a esta condición podemos organizar las vivencias corporales de la conciencia primaria en una temporalidad y en un sentido continuo

de nosotros mismo lo que finalmente da lugar a la autoconciencia.

Erik Kandel es Premio Nobel de Medicina (2000) por sus estudios en memoria y aprendizaje, pone al cuerpo como el mediador del cambio psicoterapéutico. Su planteamiento es que el cambio no ocurre en abstracto, ocurre en el cuerpo. Señala que la mente ocurre en el cuerpo y que si bien los genes son responsables de las propensiones emocionales, su función de transcripción es influenciada por el ambiente. Estas expresiones del ambiente en los genes se manifiestan en cambios en las conexiones neuronales. Cambios que relaciona tanto con la configuración de una identidad personal como con la disposición a trastornos emocionales.

Finalmente plantea que la psicoterapia produce cambios a largo plazo a través de cambios en la expresión genética que a su vez modifican la estructura del sistema nervioso, en otras palabras la red sináptica (Kandel 1998, 2006).

Jaime Silva, joven investigador chileno formado primero como terapeuta posracionalista y posteriormente discípulo de Davidson, el líder de la neurociencia afectiva, ha desarrollado una interesante línea de trabajo en la línea de la relación entre psicoterapia y cerebro. Aun cuando se trata de una línea inicialmente especulativa está abriendo preguntas y generando investigación para buscar respuestas en un camino serio de búsqueda de evidencia para el ejercicio fundamentado de la psicoterapia.

En un reciente artículo escrito conjuntamente con Andrea Slachevsky (2005) postula que la modulación de la corteza pre frontal (CPF) sería el mecanismo putativo del cambio en psicoterapia. Tomando como referencia los trabajos pioneros de Kandel, se interesa en la idea de que la psicoterapia no actúa sobre una entidad inmaterial, la llamada "mente" sino que su efecto se expresa en cambios cuantificables en el sistema nervioso. Asumiendo que la regulación emocional es el aspecto central en la psicopatología y en el cambio psicológico se conecta esta función en relación a la corteza pre frontal, luego la corteza pre frontal tendría un rol fundamental en la génesis, mantención y término de la psicopatología. Hace notar

también dos aspectos del funcionamiento de la corteza prefrontal: primero la estrecha reciprocidad de esta área con otras áreas implicadas en el procesamiento emocional, y segundo, destaca el hecho de que esta área es de aparición y maduración muy tardía. Y es que la tardía sinaptogénesis y mielinización favorece el cumplimiento de las tareas de integración y es afectada de manera importante por el contexto interpersonal. Este es un aspecto de plasticidad del sistema nervioso que da cuenta de por que es posible el cambio en psicoterapia al interferir con los procesos automáticos rígidos promoviendo respuestas más flexibles.

En el desarrollo de su trabajo es posible apreciar como la evidencia empírica rompe mitos tales como los de la diferenciación rígida entre estructuras puramente emocionales y puramente cognitivas. Por ejemplo en la CPF lateral la activación emocional es inseparable de la información cognitiva. Emociones y cognición estarían en estas áreas completamente integradas. En último término la regulación emocional efectiva solo es posible si se reclutan las funciones inhibitorias de la CPF.

Rizzolatti y Gallese: Neuronas espejo.

Rizzolatti descubrió por azar en el año 1995 en la Universidad de Parma experimentando con monos, las llamadas neuronas espejo. Neuronas motoras que tienen la particularidad de activarse tanto cuando el sujeto ejecuta una acción como cuando observa a otro efectuarla. (Rizzolatti, Sinaglia, 2007)

Posteriormente este hallazgo fue confirmado en el cerebro humano. Los investigadores han desarrollado a partir de esta evidencia una infinidad de investigaciones que muestran la capacidad de replicar acciones, intenciones y de reconocer emociones experimentadas por otro en nuestro propio cuerpo.

Estos hallazgos han abierto un importante espacio para hipotetizar una base biológica de la empatía y de la intersubjetividad humana. Esto implica que seríamos capaces de vivir literalmente la experiencia del otro con una vivacidad e

inmediatez muy diferente de una interpretación racional analógica, como de alguna manera postulaban las llamadas teorías de la mente. Se trata de un estado corporal compartido con el otro que es una comprensión directa, no mediatizada del estado emocional del otro

El hallazgo de las neuronas espejo coincide con el enfoque motor de la mente en el sentido que no es posible diferenciar, tampoco en la empatía, una objetividad más allá de nuestra propia experiencia. Si ya no interpretamos sino co-experimentamos entonces ya no podemos afirmar la existencia de una objetividad y una subjetividad como entidades independientes. En los procesos empáticos mi experiencia se funde con la del otro y de ese modo yo no puedo aludir a una mirada objetiva de lo que el otro siente sino que solamente podemos aludir a una co-construcción empática de la experiencia del paciente.

La empatía, a partir de los hallazgos de Rizzolatti, Gallese y otros deja de ser solamente una interpretación cognitiva de los estados mentales del otro. La clásica Teoría de la Mente pasa a ser reemplazada por una Teoría de la Simulación en la cual las neuronas espejo están involucradas en la capacidad de un observador de experimentar una comprensión encarnada de la experiencia del otro y sus intenciones. En ese sentido se abren expectativas para la aspiración de la psicoterapia de desarrollar una metodología en tercera persona que permita el acceder e intervenir en la experiencia en primera persona.

Al respecto el mismo Gallese afirma que un elemento crucial de la cognición social es la capacidad del cerebro para vincular directamente las experiencias de la primera y la tercera persona. (Gallese et al, 2004)

Gallese señala que probablemente la simulación encarnada no es el único mecanismo subyacente a la cognición social, y hace un comentario importante en el sentido que él no está planteando una nueva frenología advirtiéndonos de la complejidad no localizacionista de las funciones mentales.

3.-Consecuencias de estos hallazgos y desarrollos en la psicoterapia.

La psicoterapia enfrenta una crisis de crecimiento. A pesar de sus logros evidentes y de haberse insertado en nuestra cultura como parte integrante de la vida diaria de la gente aún genera polémica en especial por lo contradictorio de sus explicaciones y sus resultados. A pesar de que las terapias funcionan el problema es que sus resultados parecen depender más de las características de la relación terapéutica que del modelo que se aplica lo cual evidencia un déficit explicativo insoslayable.

Por otra parte si bien los resultados obtenidos por la psicoterapia son promisorios, no tenemos datos sólidos ni explicaciones adecuadas para los efectos iatrogénicos que podemos observar en muchos pacientes. Vale decir que la terapia puede hacer bien pero también puede dañar y es importante que conozcamos el por qué de estos efectos indeseados.

Un aspecto importante que considerar para explicar este orden de cosas es que la psicopatología ha olvidado un hecho crucial. Es el hecho de que en toda disciplina clínica el abordaje de lo anómalo o patológico se hace en relación a lo normal. Esto apunta a la necesidad de contar con una fisiología de la experiencia normal desde la cual se comprenda la psicopatología. En otras palabras la psicoterapia es efectuada sin un referente que contraste los aspectos sanos con los patológicos en el paciente. De tal modo la calificación de lo normal o lo patológico queda al juicio personal o la autoridad del observador. Este es el gran problema que tienen las cuestionadas nosologías psiquiátricas en boga.

Esto ocurre a mi parecer por el predominio de los enfoques objetivistas de la experiencia humana fundados en las teorías sensoriales de la mente en las cuales no se toma en consideración como está hecha la experiencia desde el punto de vista de quien la vive. Esta situación tiene como importante consecuencia para nuestra disciplina la evidente dificultad que ha mostrado para desarrollar una teoría unitaria y abarcativa en

tercera persona que de cuenta de la experiencia en primera persona.

La experiencia humana.

La pregunta por la experiencia humana en primera persona es la pregunta que provoca en Vittorio Guidano una verdadera revolución conceptual al cambiar el foco de interés desde los enfoques objetivistas hacia un enfoque no objetivista de la mente humana (Guidano, Liotti, 1986) el cual posteriormente llamó posracionalismo. Su meta fue desarrollar un modelo clínico fundado en una fisiología de la experiencia normal y de este modo aproximarse a una comprensión en primera persona de los desbalances emocionales.

Guidano propuso una metodología terapéutica procesal, evolutiva y sistémica que considera los aspectos señalados anteriormente en relación a la doble dimensión de la experiencia humana y la búsqueda de la coherencia del significado personal (Guidano, 1987). Es la llamada metodología auto observacional la cual implica un estilo vincular de alto compromiso emocional que permita al paciente poder comprender y referirse la estrecha relación que existe entre su manera de ser y el trastorno emocional que sufre. En otras palabras busca generar una relación cooperativa que le permita al paciente apropiarse en el lenguaje de la experiencia que está viviendo en la conciencia primaria y de esa manera lograr la regulación emocional.

Empatía y Metodología Auto observacional.

La terapia posracionalista pone al cuerpo en el centro del conocimiento humano. El cuerpo como experiencia y como significado.

Ya hemos señalado que de acuerdo a este enfoque no es la interpretación cognitiva errada de los hechos lo que nos afecta. No nos enfermamos por una distorsión cognitiva ni por cualquier otro tipo de déficit. Lo que nos afecta es lo inasible de lo que nos ocurre en la inmediatez de la experiencia cuando se gatilla el trastorno emocional. Es la incapacidad del

individuo sufriente de reordenar lingüísticamente; en otras palabras de apropiarse en el lenguaje de esta vivencia inescapable (Arciero, 2005). Esta experiencia que al paciente le resulta ajena y amenazante y que no puede integrar a su historia personal es lo que subyace al trastorno emocional desde el enfoque posracionalista.

Esta inmediatez, esta vivencia vivida como ajena y extraña se anida en la corporalidad. El significado es corporal, pre reflexivo, afirma el posracionalismo. En otras palabras el significado no es semántico, sino que es encarnado. La conciencia opera en ese momento en una intencionalidad que se constituye como un automatismo que no es accesible para el individuo sufriente. Con esto me refiero a que la experiencia inmediata, pre reflexiva, que no es posible integrar como propia, pone a la persona en la condición experiencial de estar clavado en la conciencia primaria de manera rígida y concreta. En un mundo objetivo en el cual no hay otro punto de vista posible. En otras palabras al estar en esa condición experiencial estamos lanzados o arrojados en una manera de estar en el mundo que no nos es comprensible pero que define nuestro estar en el mundo.

¿Cómo podemos ayudar al paciente que sufre esa condición?

Hay tres aspectos relevantes para contestar esta pregunta. Una es tener una teoría en tercera persona que de cuenta de cómo opera el paciente en primera persona. La otra es la capacidad de dirigir la observación del propio paciente hacia su pantalla interna de modo que el pueda hacer distinciones en su propia experiencia, generando una atención selectiva del paciente hacia estos aspectos que sus procesos de coherencia sistémica no le permiten advertir. En tercer lugar necesitamos un estilo de vinculamiento terapeuta-paciente que le permita a este último explorar y referirse lo que le ocurre (Zagmutt, 2004).

Relación terapéutica

Los estudios de efectividad en psicoterapia muestran sistemáticamente que un ingrediente activo fundamental como promotor del cambio terapéutico es la calidad de la relación terapéutica. En otras palabras las variables personales del terapeuta son variables críticas para el cambio por sobre los modelos que sustenten.

La capacidad empática del terapeuta parece ser una condición fundamental para poder dirigir la atención del paciente a aquellos aspectos de su vivencia que a este le son imposibles de integrar. La empatía del terapeuta en la terapia se constituye doblemente: Es tanto una comprensión interpretativa de la experiencia del otro (lectura de la mente) como una comprensión experiencial que involucra una experiencia emocional personal real. Esta última modalidad es denominada "Simulación encarnada" (Gallesse, 2006).

La simulación encarnada es importante como una manera de acceder a la intencionalidad de la mente del otro. Esta intencionalidad puede ser anticipada por el terapeuta gracias a esa capacidad empática conjuntamente con la teoría en tercera persona. Esto implica que yo como terapeuta puedo no solamente entender cognitivamente la experiencia del paciente sino que puedo vivirla encarnadamente y hacerla mía. En otras palabras puedo co-experimentar con el paciente su estado pre reflexivo. De esta manera es posible ayudar al paciente a romper la inaccesibilidad a su propia intencionalidad. La autoconciencia implica exactamente eso: acceder a ese nivel inaccesible de la conciencia.

La técnica de la Moviola

En la Metodología Posracionalista se usa comúnmente una técnica específica creada por Vittorio Guidano (1987), es la llamada Técnica de la Moviola. La técnica de la Moviola es un procedimiento que opera en un sentido opuesto a la actitud que tiene el paciente para mantener su coherencia sistémica.

El paciente utiliza para mantener su sentido de continuidad personal lo que Guidano llamó, procesos de autoengaño. Esta última es una palabra heredada de la tradición psicoanalítica probablemente surgida de su profundo interés y admiración por el trabajo de Sir John Bowlby. Personalmente me parece más apropiado usar el término "desatención selectiva" para dar cuenta de estas estrategias. Al contrario, para el terapeuta posracionalista la tarea consiste en promover la atención selectiva a aspectos de la experiencia del paciente que el no está en condiciones de advertir.

Poder efectuar esta intervención requiere del terapeuta poner en marcha dos procesos paralelos: por una parte implica poseer destreza y dominio de un enfoque teórico en tercera persona que explique la experiencia en primera persona y en segundo lugar aplicar este conocimiento en forma estratégica de modo de perturbar al paciente en su experiencia en primera persona.

La moviola es un procedimiento muy sencillo que consiste en detener la secuencia de escenas de un relato de una experiencia crítica en un momento, una escena en la cual podemos suponer hay un cambio emocional correlacionado con la perturbación que estudiamos (Zagmutt, 2004). Es un procedimiento que recuerda la "reducción fenomenológica" de Husserl. Un momento en que se suspende todo juicio para estudiar cómo está constituida esa experiencia.

En la reconstrucción, en el "Guiar y Seguir" (following and leading), tomado por Guidano de Leslie Greenberg (2000), el guiar implica un doble aspecto técnico. Por una parte operar en un conocimiento en tercera persona y simultáneamente estar ensimismado en la experiencia del paciente en primera persona. De esa manera es posible ayudar al paciente a hacer nuevas distinciones de su experiencia. Una vez que el paciente ha hecho una distinción diferente, o sea cuando ha sido capaz de reconstruir la experiencia crítica focalizada, el terapeuta puede reformularle esa experiencia con aspectos de la misma experiencia.

Esta es la manera en que resulta posible operar como un perturbador estratégicamente orientado sobre el paciente, generando en él condiciones que le den la opción de

Zagmutt, A

que se gatille una auto reorganización de la modalidad de hacer la coherencia. En otras palabras esto le permite al paciente reordenar su historia manteniendo su sentido de continuidad personal.

Conclusión.

En un enfoque no objetivista la terapia, lejos de ser un encuentro impersonal es un encuentro humano en el cual las capacidades empáticas juegan un rol crucial. La empatía permite operar en la interfase entre una teoría en tercera persona y la intervención en la experiencia en primera persona del paciente. Para lograr esta compenetración empática, tenemos que ser capaces de reconocer encarnadamente la experiencia que sufre el otro. No se trata de una comprensión cognitiva sino de una co experiencia encarnada. De este modo la empatía pasa a ser un componente esencial de un método y no simplemente un epifenómeno o una condición socialmente deseable del acto terapéutico.

Bibliografía.

Arciero, G. (2005) "Estudios y diálogos sobre la identidad personal". Amorrortu, Bs.As: Argentina.

Balbi, J (2004) "La mente narrativa". Paidós. Bs.As: Argentina.

Crittenden, P.(2005) Attachment Theory, Psychopathology, and Psychotherapy: The Dynamic-Maturational Approach. *Psicoterapia*, 30, 171-182.

Edelman, G. (2007). *Second Nature, Brain Science and Human Knowledge*. Yale University Press

Gallese, V. (2006) Intentional attunement: A neurophysiological perspective on social cognition and its disruption in autism. *Brain Research*.

Gallese, V. Keysers, C., Rizzolatti, G. (2004). "A unifying view of the basis of social cognition". *Trends in Cognitive Sciences*, Vol.8 No.9. pp. 396 – 403.

Greenberg, L., Paivio, S. (2000). *Trabajar con las emociones en psicoterapia*. Paidós: España.

Guidano, V. (1990) *Revista de Psicoterapia / Vol. 1 N° 2-3*, (113-119) Barcelona, España.

Guidano, V. (1991) *The Self in Process*. Guilford.

Guidano, V., Liotti, G. (1986). *Cognitive Processes and Emotional Disorders*. Guilford.

Guidano, V. (1987) *Complexity of the Self*. Guilford

Hayek, F. (1952) *The Sensory Order*. University of Chicago Press.

James, W. (1905) "La noción de Conciencia". Conferencia V Congreso Internacional de Psicología, Roma.

Kandel, E. (1998) A New Intellectual Framework for Psychiatry. *Am. Journal.Psychiatry*.155 (457-499)

Kandel, E. (2006) *In Search of Memory*. W.W. Norton

Mahoney, M. (1991) *Human Change Processes*. Basic. New York.

Maturana, H. (1998) *La Objetividad, un argumento para obligar*. Dolmen.

Maturana, H. Varela, F. (1995). *De maquinas y seres vivos*. Editorial Universitaria. Universidad de Chile.

Meaney, M. et al (2005) Maternal care as a model for experience-dependent chromatin plasticity? *Trends in Neurosciences* Vol.28 No.9 September 2005 (456-463).

Popper, K. (1992) *Un mundo de Propensiones*. Tecnos.

Rizzolatti, G. Sinaglia, C.(2007)*Las Neuronas Espejo*. Paidós: España.

Shore, A. (2001b) Effects of a Secure attachment relationship on right brain development, affect regulation and infant mental health. *Infant Mental Health Journal*, 22 (2), 7-66

Shore, A. (2001a) The Effects of Early Relational Trauma on Right Brain Development, Affect Regulation, and Infant mental Health. *Infant Mental Health Journal*, 22, 201-269

Silva, J., Lecannelier, F. (1998) "Darwinismo Neural, un Fundamento Biológico para el Constructivismo". Conferencia. IV Congreso Internacional de Constructivismo en Psicoterapia. Siena Italia.

Silva, J. Slachevsky, A.(2005) Modulación de la corteza prefrontal como mecanismo putativo del cambio en psicoterapia. *International Journal of Clinical and Health Psychology*. Vol 5,003. (609-625)

Varela, F. (1996) *Conocer*, Gedisa.

Zagmutt, A. (2005) "La Terapia Cognitiva Posracionalista: un salto integrador en el Cognitivismo en Psicoterapia". Conferencia. IV Congreso Mundial de Psicoterapia. Bs.As. Argentina.

Zagmutt, A (2006) "La evolución de la terapia cognitiva posracionalista". Conferencia VI Congreso Latinoamérica no de Terapias Cognitivas. Bs.As. Argentina.

Zagmutt, A. (2004) *La Técnica de la Moviola; La Metodología Autoobservacional en el Constructivismo Posracionalista en Terapia Comportamental e Cognitivo-Comportamental, Prácticas Clínicas "*.Capítulo 52. Editores cristianos Nabuco de Abreu y Hálío José Guilhardi. Roca. Sao Paulo, 2004.

Zagmutt, A., Silva, J. (1999) *Conciencia Y Autoconciencia: Un Enfoque Constructivista*". *Revista Chilena de Neuropsiquiatría* .Año 53 , Vol 37 , n° 1.