

## Las terapias cognitivas – terapias del sentido común

Las dos versiones más difundidas de terapias cognitivas en nuestro medio, la Terapia Racional Emotiva Conductual de Albert Ellis y la Terapia Cognitiva de Aaron Beck, comparten el principio de la adecuación del pensamiento a los hechos observables y verificables.

Así, tanto el debate científico-filosófico de Ellis como la discusión cognitiva de Beck suponen una contrastación empírica de las ideas del paciente. Ahora bien: ¿Por qué es esta una vía terapéutica? ¿Cuán efectiva resulta? Y si finalmente resulta efectiva, ¿cómo lo logra? En otras palabras, ¿por qué la adecuación del pensamiento a los hechos verificables mejoraría el estado emocional de las personas? Por último, no menos relevante en un medio como el nuestro, ¿cuál es el criterio de realidad tomado como válido? y ¿cuán éticamente correcto resulta enseñar a los pacientes a adecuar su manera de pensar a “la realidad consensuada”?

En una de sus primeras obras, *Terapia Cognitiva y Desórdenes Emocionales* (1979) Aaron Beck discute cómo la lógica cotidiana de nuestro sentido común se halla basada en la formulación de un conocimiento empírico acerca del mundo que nos rodea al tiempo que algunas desviaciones de ese sentido común se relacionan directamente con algunos cuadros psicopatológicos. Allí donde termina el sentido común, afirma, comienza la terapia cognitiva.

Beck describe al ser humano como un “científico práctico” en tanto hace observaciones, formula hipótesis, las contrasta y eventualmente generaliza, de modo tal de que podrá reaccionar mejor y más rápidamente cuando se vea confrontado con situaciones y problemas similares.

Por: Lic. José Dahab, Lic. Ariel Minici y Lic. Carmela Rivadeneira

De algún modo, el hombre utiliza el prototipo del método experimental pero sin saberlo. En síntesis, la tesis básica de la argumentación es que los seres humanos formulamos un pensamiento de base empírica de manera espontánea y natural. Al fin y al cabo, ello no podría ser de otra forma.

En efecto, el pensamiento, una de las tantas funciones que desempeña nuestro cerebro, no escapa a las leyes generales de la evolución y la selección natural. Así como los picos de algunas aves han evolucionado para recoger comida del suelo, los cerebros de los humanos han evolucionado hasta formar una representación simbólica del entorno la cual puede ser almacenada en categorías generales y abstractas para recombinarse luego con los datos provenientes de nuevas experiencias.

Esto otorga a los seres humanos una gran flexibilidad de adaptación y abre una ventana quizá ilimitada de posibilidades de creación y solución de problemas. Pero claro está, en tanto y en cuanto ese pensamiento conserve algún nivel de adecuación a los datos de la experiencia. Desde las situaciones más simples hasta las más complejas, la vida cotidiana se halla plagada de ejemplos de pensamientos empíricos.

Así, al cruzar una calle “miramos” el semáforo y el sentido del tránsito pues nuestro pensamiento corroborado a través de la vista nos protege de un accidente. A la hora de resolver un conflicto laboral, imaginamos distintas alternativas de acción, evaluamos cuáles pueden ser las reacciones de los otros, valoramos posibles pérdidas y ganancias.

Todo ello supone haberse formado una idea de la conducta de los demás sobre la base de la interacción con ellos. Por tanto, no discutimos de la misma manera con un jefe que se muestra amable que con otro que se ha mostrado hostil.

Por: Lic. José Dahab, Lic. Ariel Minici y Lic. Carmela Rivadeneira

En fin, el manejo de las situaciones cotidianas conlleva un conocimiento fáctico, basado en evidencias, de nuestro entorno. Ello nos permite operar eficazmente. A medida que nuestro pensamiento se aleja de las evidencias, más nos acercamos a la psicopatología. Los desórdenes emocionales ilustran la contracara del sentido común.

En efecto, quien padece trastorno por pánico interpreta que los latidos cardíacos apresurados auguran un infarto, quien presenta una fobia social cree que los demás piensan negativamente de él, quien sufre de depresión interpreta un gesto de cariño de un amigo bajo la idea de “soy una carga, doy lástima”. Todos estos pensamientos, claro está, se hallan típicamente lejos de las evidencias de la vida cotidiana.

Pero como la terapia cognitiva aspira a ser una intervención con estatus científico, no se conforma sólo con las historias de casos de los pacientes que consultan sino que también basa sus postulados en la investigación experimental. En esta línea, diversos estudios controlados han dejado claramente documentada la existencia de sesgos cognitivos en los distintos cuadros psicopatológicos.

Por ejemplo, las personas que padecen ansiedad patológica reconocerán más rápido y más exactamente una palabra de tono amenazante que una de tipo neutral; los pacientes depresivos recuperarán de su memoria a largo plazo más fácilmente y en mayor cantidad, experiencias desagradables. Si algunos desórdenes emocionales surgen como consecuencia de un pensamiento alejado de las evidencias, entonces el tratamiento deberá orientarse a corregir tales distorsiones.

Aquí radica lo esencial de las terapias cognitivas. Tal como afirma Beck, “...el calificativo de distorsión de la realidad se justifica porque una evaluación objetiva de la situación contradice la del paciente...” El eje de la discusión cognitiva o del debate

Por: Lic. José Dahab, Lic. Ariel Minici y Lic. Carmela Rivadeneira

científico-filosófico radica en tomar las cogniciones del paciente y someterlas a prueba empírica. Para ello, rastreamos simplemente si existe o no evidencia acerca de los pensamientos del paciente.

Muy frecuentemente diseñamos tareas sencillas, denominadas experimentos conductuales, con el fin de poner a prueba las ideas. El objetivo, muy obvio, es que el paciente realice un aprendizaje a través del cual adecue su pensamiento a las evidencias que el entorno le ofrece y se deshaga de las cogniciones que por no ser empíricamente adecuadas, lo conducen al malestar emocional y a conductas ineficaces y disfuncionales.

Retomando los ejemplos anteriores, el paciente con pánico aprenderá que sus latidos cardíacos apresurados se deben a su ansiedad y no a una patología cardíaca que derivará en un infarto; el paciente con ansiedad social comprenderá que no puede acceder al pensamiento de los otros y que tan sólo puede establecer relaciones sociales basando sus inferencias en las conductas observables de los demás; la persona depresiva decodificará un gesto de cariño como tal, esto es, como que la otra persona lo aprecia.

Si las terapias cognitivas son eficaces, si logran mejorar la calidad de vida de las personas, ello se debe a que logran restablecer en algún grado el sentido común, vale decir, el simple hábito de creer en aquello que podemos comprobar. Esto se encuentra en perfecta consonancia con los principios más fundamentales de la vida, vale decir, el desarrollo de características que favorezcan la adaptación de los organismos al ambiente. Asimismo, resulta culturalmente coherente pues respeta la lógica básica del sentido común.

No queremos responder expresamente la pregunta acerca de si la metodología descripta es éticamente válida. Preferimos destacar que la aplicación sistemática de

Por: Lic. José Dahab, Lic. Ariel Minici y Lic. Carmela Rivadeneira

la misma ha demostrado ser un abordaje efectivo para el tratamiento de la depresión, la ansiedad patológica, las dificultades vinculares entre miembros de una pareja, entre otros muchos tópicos abordados por las terapias cognitivas.

También tiene el mérito de ser muy bien aceptada por los pacientes, quienes suelen incorporarla con agrado y facilidad. Al fin y al cabo, sólo se trata de formalizar y sistematizar algo que las personas hacemos de manera espontánea, esto es, **pensar con sentido común**.