

Los fundamentos de la reestructuración cognitiva

El mismo nombre del enfoque refiere a la imbricación de dos líneas de investigación que se funden en una sola práctica. Efectivamente, fue hacia la década del sesenta que teorías provenientes de paradigmas diferentes y relativamente independientes se consolidaron en un solo cuerpo dando origen a lo que hoy llamamos Terapia Cognitivo Conductual. Si bien no existe una línea divisoria tajante y clara entre “lo cognitivo” y “lo conductual”, se acepta bien la clasificación de algunos temas y técnicas como más propios de uno u otro campo.

Tal es el caso de la reestructuración cognitiva, una estrategia de intervención que aunque proviene de desarrollos bien identificados dentro del modelo cognitivo, no carece de un indiscutible aspecto conductual. Ahora bien... ¿Qué es la reestructuración cognitiva? ¿Cuáles son sus fundamentos? ¿En qué consiste su proceder técnico?

Como en muchos aspectos, la ciencia y en nuestro caso particular, la Terapia Cognitivo Conductual, parten del sentido común, al cual sistematizan y extreman. Por ello, una buena forma de entender los fundamentos de la reestructuración cognitiva es preguntarse primero por algo más básico y general: ¿cómo se produce la formación de creencias en la vida cotidiana?, ¿qué produce la modificación del pensamiento en nuestro acontecer diario? O quizá más pragmáticamente, ¿se puede cambiar el pensamiento?, y en caso afirmativo, ¿podrá ese cambio estar mediado por una decisión voluntaria, por un plan deliberado?, ¿o tal vez la modificación sólo pueda ocurrir de manera azarosa al ritmo que transcurren los sucesos vitales?

Una de las características diferenciales de los seres humanos respecto de otras especies es la capacidad que posee nuestro cerebro para representar el mundo a

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

través de imágenes, vale decir, somos la especie que mayor habilidad posee para generar representaciones mentales del entorno en ausencia de los objetos reales y tangibles. Así nos permitimos disfrutar fantaseando con un viaje que deseamos realizar, nos atemorizamos ante la idea ser asaltados, nos entristecemos ante la expectativa de perder a un ser querido.

En los tres casos mencionados se trata de lo mismo, simplemente reaccionamos emocionalmente no frente a los hechos reales del ambiente sino frente a representaciones que formamos de ellos. Indiscutiblemente, la capacidad simbólica de los seres humanos ha marcado crucialmente nuestro destino como especie: desde un plan simple sobre lo que pensamos almorzar mañana hasta las máximas expresiones culturales enraízan en ella.

Claro está que excede enormemente los objetivos de este artículo discutir sobre la formación y desarrollo del pensamiento humano, no obstante sí deseamos llamar la atención sobre un aspecto. Uno de sus pilares, quizá el principal, lo constituye el aprendizaje empíricamente guiado, ya sea a través de experiencias personales directas o mediadas por el modelado de otras personas.

En pocas palabras, el requerimiento básico de nuestro pensamiento en la vida cotidiana es que tenga un fundamento empírico, concreto, apoyado en evidencias. No importa cuál fuera la forma en que se llame o cómo se requiera, el sentido común nos indica que tenemos que “ver para creer”. Bastan algunos ejemplos rutinarios para ilustrar este hecho.

Nos sentamos en una silla cuando vemos que la silla se encuentra disponible, al alcance de nuestro cuerpo. Levantamos el pie para subir una escalera cuando observamos el escalón delante. Si pensamos en resolver una disputa laboral, tomamos en cuenta aquellos datos que conocemos sobre las personas con las que

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

nos vamos a enfrentar. Si alguien nos cuenta una anécdota algo sorprendente, simplemente le preguntamos ¿cómo lo sabe? El sentido común, las creencias con las que operamos en nuestras vidas cotidianas, se hallan fundados en una lógica empírica; requerimos evidencias para formar las representaciones del mundo que luego nos guían a operar, a actuar.

Este hecho, la lógica empírica del sentido común, lo recoge Aaron Beck para fundamentar la Terapia Cognitiva y, especialmente, su técnica por excelencia: la discusión cognitiva. En efecto, en alguno de sus textos, Beck refiere a su propuesta terapéutica como una terapia de sentido común. Veamos brevemente por qué.

La discusión cognitiva contempla una serie de pasos y ejercicios, cada uno de ellos con unas cuantas posibles variantes que nosotros sólo describiremos muy rápidamente. El procedimiento se inicia con un entrenamiento en “darse cuenta”.

Técnicamente, nos referimos a este paso como detección y registro de pensamientos automáticos. Aquí, la persona aprende a identificar y definir con claridad los pensamientos que la conducen al malestar emocional así como el grado de creencia que presta a los mismos. Logramos de este modo un primer efecto terapéutico conocido como descentramiento, vale decir, la persona comprende e incorpora la noción de que sus pensamientos no son hechos reales y palpables sino fenómenos mentales que pueden o no estar de acuerdo con lo que efectivamente sucede. El descentramiento ayuda a tomar distancia de las propias cogniciones y las coloca sobre el primer paño de duda, algo que cobrará toda su relevancia en los momentos siguientes con la discusión propiamente dicha.

En efecto, el eje de la técnica consiste en desafiar aquellos pensamientos detectados en la fase anterior, la persona aprende a desconfiar de ellos, evaluarlos críticamente y finalmente buscar otras alternativas más realistas y adaptativas.

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

Ahora bien, ¿cómo los desafía?, ¿cómo los discute? Si bien existe una amplia gama de estrategias a los fines de desafiar los pensamientos, casi todas ellas podrían resumirse en una sola palabra: evidencias.

La discusión cognitiva lleva las ideas y creencias a un terreno empírico, vale decir, ayuda a que la persona se cuestione sobre la base de sucesos reales de sus propias experiencias cotidianas. Y cuando ellas no son claras o suficientes, buscamos generarlas a través de los ejercicios conocidos como experimentos conductuales. De aquí la pregunta por excelencia del terapeuta cognitivo: ¿qué evidencias tiene usted de que lo que piensa es correcto?

Tomemos un caso típico. Las personas con trastorno por pánico suelen tener miedo a morir de un infarto, una idea que se les hace presente cada vez que experimentan alguna sensación corporal ligeramente distinta a lo habitual. Preguntémosle a esta persona: ¿Cuántas veces ha creído usted que la taquicardia estaba a punto de provocarle un infarto? Normalmente, muchas, en algunos casos más de una vez por día. Paso siguiente, ¿cuántas veces de verdad se ha infartado? Claro está...nunca. Y entonces, si usted ha pensado y creído casi diariamente que se estaba por infartar, y sistemáticamente se ha equivocado, ¿qué conclusión puede usted extraer de esto?

Definitivamente, la elección de un procedimiento técnico que se pretenda científico no habrá de depender del antojo u opinión personal de un investigador o autor, más allá de cuán grande sea su trayectoria o reconocimiento. La reestructuración cognitiva no escapa a esta regla. Por ello, resulta valioso entender sus fundamentos, su lógica y su racionalidad.

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

El corazón mismo de la Terapia Cognitiva coincide con el del sentido común:
observabilidad y evidencias para otorgar credibilidad a las ideas. No en vano Aaron
Beck ha denominado al marco de trabajo “empirismo colaborador”.