

Alberto Rodríguez Morejón

Manual de psicoterapias

Teoría y técnicas

Herder

Los derechos de autor de esta obra se donarán al Comité español de ACNUR.

Diseño de la cubierta: Gabriel Nunes

© 2019, *Alberto Rodríguez Morejón*

© 2019, *Herder Editorial, S.L., Barcelona*

1.^a edición, 2.^a impresión, 2026

ISBN: 978-84-254-4382-4

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro de Derechos Reprográficos) si necesita reproducir algún fragmento de esta obra (www.conlicencia.com).

Imprenta: Ulzama digital

Depósito legal: B-24.320-2019

Printed in Spain – Impreso en España

Herder

www.herdereditorial.com

Índice

PRESENTACIÓN DE ALFREDO FIERRO BARDAJÍ	27
PRÓLOGO DE JOSÉ LUIS RODRÍGUEZ-ARIAS PALOMO	29
INTRODUCCIÓN	35

I. CONCEPTO Y MODELO

1. CONCEPTO Y UTILIDAD	49
1. ¿Qué es la psicoterapia?	49
2. ¿Funciona la psicoterapia?	51
2.1. ¿A qué porcentaje de gente ayuda?	51
2.2. ¿Son significativos los cambios que se logran a través de la psicoterapia?	52
2.3. ¿Cuánta dosis de psicoterapia es necesaria para producir cambios?	53
2.4. ¿Son duraderos los efectos de la psicoterapia?	54
2.5. ¿Cuánta gente abandona los tratamientos? ¿Por qué lo hace?	54
2.6. ¿Hay personas que empeoran con las tratamientos?	55
2.7. ¿Hay diferencias en resultados entre enfoques de psicoterapia?	55
3. ¿Quién puede hacer psicoterapia?	57
Lecturas recomendadas	58

2. UN MODELO PARA ENTENDER LA PSICOTERAPIA	59
1. Aspectos de las personas con los que trabajan las psicoterapias	60
1.1. Los contenidos de trabajo de la psicoterapia	61
1.2. Un sistema interaccional	63
1.3. La intervención sobre el sistema interaccional	65
1.4. Contenidos y modelos de psicoterapia	67
2. Enfoques de psicoterapia: características y diferencias	68
2.1. Componentes esenciales de un enfoque terapéutico	68
2.1.1. Presupuestos teóricos	70
2.1.2. Competencias prácticas	73
2.1.2.1. Técnicas y proceso terapéutico	74
2.1.2.2. Habilidades comunicativas	76
2.1.2.3. Modalidades de ajuste	77
2.2. Diferencias y similitudes entre modelos	79
2.2.1. Presupuestos teóricos	80
2.2.2. Las técnicas	82
2.2.3. El proceso terapéutico	83
2.2.4. Las habilidades comunicativas	84
Lectura recomendada	85

II. PSICOANÁLISIS Y AUTORES PSICODINÁMICOS

3. TERAPIA PSICOANALÍTICA	89
1. Historia	89
2. Visión de la persona	91
2.1. Dinámica: la energía de la personalidad	91
2.2. El aparato psíquico	92
2.2.1. El inconsciente y la primera tópica freudiana	92
2.3. La segunda tópica: <i>Ello</i> , <i>Yo</i> y <i>Superyó</i>	95
2.3.1. El <i>Ello</i> pulsional, el <i>Yo</i> consciente y racional y el <i>Superyó</i> moral	95
2.3.2. Los mecanismos de defensa del <i>Yo</i>	97
2.4. Las fases del desarrollo infantil	98
3. Patología	100

3.1. Las etapas de desarrollo como origen de los problemas psicológicos	100
3.2. Causas de los problemas psicológicos	102
4. Tratamiento	103
4.1. Objetivos	103
4.2. Técnicas	104
4.2.1. Regla de la abstinencia	104
4.2.2. Regla de la atención flotante	104
4.2.3. Asociación libre	105
4.2.4. El análisis de la transferencia	106
4.2.5. El análisis de la resistencia	107
4.2.6. La interpretación	108
4.2.7. Señalamiento y clarificación	110
4.3. Proceso terapéutico	110
4.3.1. Apertura: creación de la alianza de trabajo	111
4.3.2. La fase intermedia	112
4.3.3. La terminación	112
Lecturas recomendadas	113
 4. AUTORES PSICODINÁMICOS	115
La psicología individual de Alfred Adler	116
1. Historia	116
2. Visión de la persona	118
2.1. La psicología individual	118
2.2. El afán de superioridad	118
2.3. El estilo de vida	119
3. Patología	121
4. Tratamiento	122
4.1. Objetivos	122
4.2. Terapeuta	122
4.3. Técnicas	122
4.4. Proceso terapéutico	125
La psicología analítica de Carl G. Jung	126
1. Historia	126
2. Visión de la persona	127
2.1. Un sistema autorregulado	128
2.2. El consciente	128
2.3. El inconsciente colectivo y los arquetipos	129
2.4. El inconsciente personal y los complejos	130

2.5. Entidades de la personalidad	132
3. Patología	134
4. Tratamiento	135
4.1. Objetivos	135
4.2. Terapeuta	135
4.3. Técnicas	135
4.4. Proceso terapéutico	137
Otto Rank (1884-1939)	138
Wilhelm Reich (1897-1957)	139
Sándor Ferenczi (1884-1939)	140
Anna Freud (1895-1982)	142
Los psicólogos del Yo	143
Karen Horney (1885-1952). El culturalismo	144
Erich Fromm (1900-1980). La ética humanista	145
Erik Erikson (1902-1994). La psicología de la identidad	146
Heinz Kohut (1913-1981). La psicología del <i>self</i>	148
Harry Stack Sullivan (1892-1949). El psicoanálisis interpersonal	150
Melanie Klein (1882-1960). La teoría de las relaciones objetales	151
Ronald Fairbairn (1889-1964)	153
Donald W. Winnicott (1896-1971)	154
Jacques Lacan (1901-1981)	155
Los intersubjetivistas. Robert Stolorow (1942)	156
El psicoanálisis relacional. Stephen Mitchell (1946-2000)	158
La psicoterapia dinámica breve	159
1. Historia	159
2. Visión de la persona y patología	160
3. Intervención	160
3.1. Terapeuta	161
3.2. Técnica	161
Lecturas recomendadas	161

III. TERAPIAS HUMANISTAS

5. TERAPIA EXISTENCIAL	165
1. Historia	165
2. Visión de la persona	166

2.1. El sentido de la vida	168
2.2. El aislamiento	169
2.3. La libertad	169
2.4. El no ser y la muerte	170
3. Patología	171
4. Tratamiento	173
4.1. Objetivos	173
4.2. Terapeuta	174
4.3. Proceso terapéutico	174
4.3.1. La terapia humanista-existencial de Irving Yalom	175
4.3.2. La logoterapia de Viktor E. Frankl	177
4.3.3. El análisis existencial	179
Lectura recomendada	180
6. TERAPIA CENTRADA EN LA PERSONA	181
1. Historia	181
2. Visión de la persona	182
3. Patología	183
4. Tratamiento	184
4.1. Objetivos	184
4.2. Terapeuta	185
4.3. Técnicas	185
Lectura recomendada	187
7. TERAPIA GESTALT	189
1. Historia	189
2. Visión de la persona	191
3. Patología	194
4. Tratamiento	196
4.1. Objetivos	196
4.2. Terapeuta	197
4.3. Técnicas	197
4.4. Proceso terapéutico	201
Lecturas recomendadas	201
8. TERAPIAS CORPORALES	203
1. La bioenergética	203
1.1. Visión de la persona	204

1.2. Patología	206
1.3. Tratamiento	207
1.3.1. Objetivos	207
1.3.2. Terapeuta	207
1.3.3. Técnicas	208
2. El <i>focusing</i> de Gendlin	209
2.1. Visión de la persona	209
2.2. Patología	211
2.3. Tratamiento	211
2.3.1. Objetivos	211
2.3.2. Terapeuta	212
2.3.3. Técnicas	212
Lecturas recomendadas	214
 9. TERAPIA DE REALIDAD	 215
1. Historia	215
2. Visión de la persona	216
3. Patología	219
4. Tratamiento	220
4.1. Objetivos	220
4.2. Terapeuta	221
4.3. Proceso y técnicas	221
4.3.1. El WDEP	221
4.3.2. La importancia del uso del lenguaje	224
Lectura recomendada	225
 10. ANÁLISIS TRANSACCIONAL	 227
1. Historia	227
2. Visión de la persona	228
2.1. Filosofía de base	228
2.2. Los «estados del Yo»	228
2.3. Las transacciones	230
2.4. Los guiones vitales	231
3. Patología	233
4. Tratamiento	236
4.1. Objetivos	236
4.2. Terapeuta	236
4.3. Técnicas	237

4.3.1. El trabajo con la estructura de la personalidad	237
4.3.2. El trabajo con juegos	237
4.3.3. El trabajo con guiones	238
4.4. Proceso terapéutico	239
Lectura recomendada	239
11. PSICODRAMA	241
1. Historia	241
2. Visión de la persona	242
2.1. La teoría de los roles	242
2.2. Las cualidades de las personas	243
3. Patología	243
4. Tratamiento	244
4.1. Objetivos	245
4.2. Terapeuta	245
4.3. Técnicas	246
Lectura recomendada	249

IV. TERAPIAS CONDUCTUALES

12. TERAPIA DE CONDUCTA	253
1. Historia	253
2. Visión de la persona	255
3. Patología	256
4. Tratamiento	258
4.1. Objetivos	258
4.2. Terapeuta	258
4.3. Técnicas	259
4.3.1. Técnicas de contracondicionamiento y control de la ansiedad	260
4.3.2. Técnicas para establecer conductas	262
4.3.3. Técnicas para incrementar conductas	263
4.3.4. Técnicas para disminuir conductas	264
4.3.5. Técnicas para trabajar con pensamientos	265
4.4. Programas	266
4.5. Proceso terapéutico	270
Lectura recomendada	270

13. ACTIVACIÓN CONDUCTUAL	271
1. Historia	271
2. Visión de la persona	271
3. Patología	272
4. Tratamiento	273
4.1. Objetivos	273
4.2. Terapeuta	273
4.3. Evaluación	274
4.4. Técnicas	275
4.4.1. Planificar actividades	275
4.4.2. Solución de problemas	277
4.4.3. Trabajo con conductas de evitación	277
4.4.4. Manejo de contingencias	278
4.4.5. Trabajo con rumiaciones	278
Lectura recomendada	279
14. TERAPIA ANALÍTICO-FUNCIONAL	281
1. Historia	281
2. Visión de la persona	281
3. Patología	283
4. Tratamiento	284
4.1. Objetivos	284
4.2. Terapeuta	284
4.3. Proceso terapéutico	285
Lectura recomendada	287

V. TERAPIAS COGNITIVAS

15. TERAPIA RACIONAL-EMOTIVA DE CONDUCTA	291
1. Historia	291
2. Visión de la persona	292
3. Patología	294
4. Tratamiento	297
4.1. Objetivos	297
4.2. Terapeuta	297
4.3. Proceso terapéutico	297
4.4. Técnicas	298
Lecturas recomendadas	303

16. TERAPIA COGNITIVA	305
1. Historia	305
2. Visión de la persona	306
3. Patología	310
3.1. El modelo cognitivo genérico	310
3.2. La situación	312
3.3. Esquemas cognitivos y creencias	312
3.4. Sesgos cognitivos y atencionales	313
3.5. Creencias, distorsiones y patología	315
4. Tratamiento	316
4.1. Objetivos	316
4.2. Terapeuta	317
4.3. Proceso terapéutico	317
4.4. Técnicas	319
4.4.1. Técnicas para trabajar con creencias: pensamientos automáticos y creencias nucleares	319
4.4.1.1. Trabajo con pensamientos automáticos ...	319
4.4.1.2. Técnicas adicionales para trabajar creencias nucleares	323
4.4.2. Trabajo con distorsiones cognitivas y sesgos atencionales	325
4.4.3. Técnicas para trabajar con imágenes	327
4.4.4. Técnicas conductuales complementarias	327
Lecturas recomendadas	328
17. TERAPIA DE ESQUEMAS	329
1. Historia	329
2. Visión de la persona	330
3. Patología	330
4. Tratamiento	337
4.1. Objetivos	337
4.2. Terapeuta	337
4.3. Proceso terapéutico	337
4.4. Técnicas	338
4.4.1. Estrategias cognitivas	338
4.4.2. Estrategias experienciales	339
4.4.3. Estrategias para romper patrones conductuales	341
Lectura recomendada	341

18. TERAPIAS COGNITIVO-CONSTRUCTIVISTAS	343
1. Historia	343
1.1. Postulados comunes	344
2. La psicología de los constructos personales (pcp) de Kelly	347
2.1. Los constructos personales	347
2.2. La terapia de Kelly	349
3. La terapia posracionalista de Guidano	352
3.1. Las organizaciones de significados personales de Guidano	352
3.2. La terapia posracionalista	353
4. La psicoterapia cognitivo-narrativa de Gonçalves	355
4.1. Los relatos como metáfora de la personalidad	355
4.2. La terapia narrativa	357
5. La terapia constructivista de Mahoney	360
5.1. La persona	360
5.2. La patología	361
5.3. La intervención: la psicoterapia constructivista	362
Lecturas recomendadas	367
19. TERAPIA DE VALORACIÓN COGNITIVA	369
1. Historia	369
2. Visión de la persona	369
2.1. El afecto	370
2.2. Las cogniciones	372
2.3. Las conductas compensadoras	374
2.4. Las variables de personalidad	375
3. Patología	375
4. Tratamiento	376
4.1. Objetivos	376
4.2. Terapeuta	376
4.3. Técnicas	377
4.3.1. Intervenciones basadas en la filosofía	377
4.3.2. Intervenciones basadas en el afecto	378
4.3.3. Intervenciones sobre la cognición y la conducta	380
4.4. Proceso terapéutico	381
Lectura recomendada	381

VI. TERAPIAS DE TERCERA GENERACIÓN

20. MINDFULNESS	385
1. Historia	385
2. Visión de la persona	386
3. Patología	388
4. Tratamiento	390
4.1. Objetivos	390
4.2. Terapeuta	390
4.3. Técnicas	390
4.3.1. Meditación informal	392
4.3.2. Meditación formal	393
4.3.3. Tareas de psicología positiva	395
4.4. Proceso terapéutico	395
Lectura recomendada	395
21. TERAPIA DE ACEPTACIÓN Y COMPROMISO	397
1. Historia	397
2. Visión de la persona	398
3. Patología	399
4. Tratamiento	401
4.1. Objetivos	401
4.2. Terapeuta	403
4.3. Técnicas	403
4.4. Proceso terapéutico	403
4.4.1. Contexto de trabajo	404
4.4.2. Evaluación	405
4.4.3. Técnicas	406
4.4.3.1. Establecer valores y compromiso con la acción	406
4.4.3.2. Desarrollar consciencia del presente	408
4.4.3.3. Aprender a observar desde el Yo-contexto	408
4.4.3.4. Facilitar la defusión	409
4.4.3.5. Trabajar la aceptación	411
Lectura recomendada	412
22. TERAPIA DIALÉCTICO-CONDUCTUAL	413
1. Historia	413

2. Visión de la persona y patología	414
3. Tratamiento	416
3.1. Objetivos	416
3.2. Terapeuta	416
3.3. Proceso terapéutico	416
3.4. Estrategias y técnicas	418
3.4.1. Análisis conductual	419
3.4.2. Entrenamiento en habilidades	420
3.4.3. Cambio de cogniciones	421
3.4.4. Exposición	422
Lectura recomendada	422
 23. TERAPIA METACOGNITIVA	 423
1. Historia	423
2. Visión de la persona	423
3. Patología	426
4. Tratamiento	427
4.1. Objetivos	427
4.2. Terapeuta	427
4.3. Técnicas	428
4.3.1. Diálogo socrático para trabajar las metacogniciones	428
4.3.2. Experimentos conductuales	429
4.3.3. Entrenamiento atencional	430
4.3.4. Tareas de <i>detached mindfulness</i> (DM)	430
4.4. Proceso terapéutico	432
Lecturas recomendadas	433

VII. TERAPIAS SISTÉMICAS

24. MODELO ESTRATÉGICO-COMUNICACIONAL	437
1. Historia	437
2. Visión de la persona	438
2.1. Postulados de la teoría general de los sistemas	439
2.2. La teoría de la comunicación humana	442
3. Patología	444
4. Tratamiento	447
4.1. Objetivos	447

4.2. Terapeuta	447
4.3. Técnicas	447
4.3.1. El trabajo del MRI con las soluciones intentadas ineficaces	448
4.3.2. Cambios en la secuencia problema	450
4.3.3. Intervención de Haley	451
Lecturas recomendadas	453
 25. TERAPIA ESTRUCTURAL	455
1. Historia	455
2. Visión de la persona	455
2.1. Pautas transaccionales	456
2.2. Patrones interaccionales	456
2.3. La estructura familiar	457
2.4. Lados fuertes	458
2.5. El ciclo vital	459
2.6. La distribución del poder en la familia	459
3. Patología	461
4. Tratamiento	462
4.1. Objetivos	462
4.2. Terapeuta	462
4.3. Proceso terapéutico	463
4.4. Técnicas	464
Lectura recomendada	467
 26. TERAPIA FAMILIAR INTERGENERACIONAL	469
1. Historia	469
2. Visión de la persona	470
3. Patología	472
4. Tratamiento	476
4.1. Objetivos	476
4.2. Terapeuta	476
4.3. Técnicas	477
4.3.1. Evaluación	477
4.3.2. Trabajo con familias	478
4.3.3. La terapia en pareja	480
4.3.4. El trabajo Individual	481
Lecturas recomendadas	481

27. TERAPIA FAMILIAR EXPERIENCIAL	483
1. Historia	483
2. Visión de la persona	484
3. Patología	486
3.1. Baja autoestima	486
3.2. Comunicación disfuncional	487
3.3. Reglas familiares	488
4. Tratamiento	489
4.1. Objetivos	489
4.2. Terapeuta	490
4.3. Proceso terapéutico	490
4.4. Técnicas	491
4.4.1. Técnicas activas	491
4.4.2. El manejo de la comunicación en terapia	494
Lectura recomendada	494
28. TERAPIA CENTRADA EN SOLUCIONES	495
1. Historia	495
2. Visión de la persona	495
3. Patología	497
4. Tratamiento	498
4.1. Objetivos	498
4.2. Terapeuta	498
4.3. Proceso terapéutico	499
4.4. Técnicas	501
Lectura recomendada	504
29. TERAPIA NARRATIVA	505
1. Historia	505
2. Visión de la persona	506
3. Patología	507
4. Tratamiento	508
4.1. Objetivos	508
4.2. Terapeuta	508
4.3. Proceso terapéutico	509
4.4. Técnicas	509
4.4.1. Externalización	510
4.4.2. Otras técnicas para cambiar historias	510

4.4.3. Tareas para casa	515
Lecturas recomendadas	515

VIII. OTRAS TERAPIAS

30. TERAPIA INTERPERSONAL	519
1. Historia	519
2. Visión de la persona	520
3. Patología	521
4. Tratamiento	523
4.1. Objetivos	523
4.2. Terapeuta	524
4.3. Proceso terapéutico	524
4.3.1. Sesiones iniciales	524
4.3.2. Sesiones intermedias	526
4.3.3. Duelo	526
4.3.4. Disputas interpersonales	527
4.3.5. Transiciones de rol	528
4.3.6. Déficits interpersonales	528
4.3.7. Terminación	529
4.4. Técnicas	529
Lectura recomendada	531
31. TERAPIA COGNITIVO-ANALÍTICA	533
1. Historia	533
2. Visión de la persona	534
3. Patología	536
4. Tratamiento	537
4.1. Objetivos	537
4.2. Terapeuta	537
4.3. Proceso terapéutico	538
4.3.1. Primera fase: establecimiento de la relación terapéutica y evaluación	538
4.3.2. Segunda fase: reformulación	539
4.3.3. Fase final: carta de despedida	540
Lectura recomendada	540

32. TERAPIA CENTRADA EN LAS EMOCIONES	541
1. Historia	541
2. Visión de la persona	543
2.1. El valor adaptativo de las emociones	543
2.2. Tipos de emociones	543
2.3. El doble sistema de procesamiento	544
2.4. Los esquemas emocionales	546
2.5. El proceso dialéctico de construcción del significado	547
3. Patología	548
4. Tratamiento	550
4.1. Objetivos	550
4.2. Terapeuta	551
4.3. Proceso terapéutico	552
4.3.1. Guías para formular un caso	552
4.3.2. El proceso de cambio	552
4.3.3. Marcadores y técnicas	553
4.3.4. Reprocesamiento emocional	554
4.3.5. Construcción de nuevas narrativas	558
Lectura recomendada	559

IX. INVESTIGACIÓN EN PSICOTERAPIA

33. FACTORES ESPECÍFICOS Y FACTORES COMUNES EN LA INVESTIGACIÓN	563
1. ¿Por qué hay diferentes modelos de tratamiento en psicología?	563
2. Investigación biomédica y psicoterapia: la búsqueda de los mecanismos específicos	566
2.1. Investigación en tratamientos biológicos	566
2.2. ¿Por qué es tan importante establecer mecanismos específicos?	567
2.3. Procedimientos para establecer mecanismos específicos	568
2.3.1. Las dificultades con los grupos de control	569
2.3.2. Añadir o sustraer principios activos de cambio (desmantelamiento)	570
3. Factores comunes y cambio en psicoterapia	573

3.1. Origen de la teoría de los factores comunes	573
3.2. Las variables que explican el cambio en psicoterapia	575
3.3. La contribución específica de cada variable	576
3.4. La contribución del cliente	578
3.4.1. Los seres humanos nos enfrentamos eficazmente a nuestros problemas	579
3.4.2. Los usuarios participan activamente en los tratamientos	582
3.5. La contribución del terapeuta	583
3.6. La contribución de los modelos y técnicas	587
3.7. La contribución de la relación terapéutica	590
4. Conclusiones	591
4.1. Sobre elegir un modelo	592
4.2. Sobre cómo ser un buen terapeuta	593
Lectura recomendada	595
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	597
AGRADECIMIENTOS	621

Decía Baudelaire que la esperanza es una memoria que recuerda. Y es que somos memorias...; memorias que recuerdan, pero también memorias esperanzadas..., comprometidas con el futuro.

Recordar es —según la etimología latina— volver a pasar por el corazón. Y es que el que recuerda sueña con ese algo del pasado que quiere recuperar, o con ese nuevo futuro que anhela alcanzar. Por eso, recordar y soñar van de la mano.

Este libro está dedicado a Marta y a Luis, con los que comparto memorias y anhelos.

Este libro está dedicado también a todas las memorias comprometidas con el futuro que amo.

Los psicoterapeutas tenemos una posición de especial privilegio y responsabilidad. De privilegio porque se nos permite acceder a los conflictos humanos y, con ello, a aspectos profundamente íntimos de las personas. La responsabilidad estriba en que, además, debemos ayudar a trascenderlos, y al hacerlo contribuimos al proceso continuo del desarrollo humano.

GREG J. NEIMEYER (Neimeyer y Mahoney, 1995, pág. 132)

No hay nada más práctico que una buena teoría.

KURT LEWIN

Presentación

A un *Manual* se le pide ser completo en la materia y también accesible tanto a los estudiantes como a los lectores legos interesados en ella. El *Manual de psicoterapias* del profesor Rodríguez Morejón satisface cumplidamente ambos requisitos. Se deja leer, en su caso estudiar, con facilidad, asequible. Y no solo es completo, sino en verdad exhaustivo: sendos capítulos para una treintena de modelos y respectivas técnicas de psicoterapia, agrupadas en bloques de los marcos teóricos globales que las justifican, a saber, las teorías psicodinámicas, las humanistas, las conductuales, las cognitivas, aquellas otras deudoras de tradiciones asiáticas y las sistémicas. Cada modelo queda expuesto con claridad, con muy completas referencias bibliográficas, son oportunamente destacados los autores más relevantes y algún libro especialmente recomendado para ampliar el conocimiento del tema.

No se pierde el lector en esa selva de modelos. Muy sustanciosos capítulos iniciales y final orientan, como hilo de Ariadna, en lo que, sin ellos, en despistada lectura, podría antojarse un laberinto de autores y de técnicas. Orientan, desde luego, para no incurrir en el desnortado eclecticismo de lo que en feliz metáfora o idea llama los «psicoterapeutas veleta».

Hay muchas ideas felices en el libro. Las hay desde la primera frase que define la psicoterapia sentenciosamente como «una conversación para el cambio». Claro que una sentencia tan genérica debe concretarse y así lo hace el autor. Pero abrir la exposición con tanto tino le da un hilo conductor, un *Leitmotiv*, a los treinta y tantos capítulos.

El autor es ecuánime a la hora de señalar qué profesionales pueden llevar esa conversación con fundamento (de ciencia) y expectativas (técnicas) de éxito: hay zonas de cambio personal en las que, junto con el psicólogo, pueden concurrir otros expertos. Afina mucho al hablar

de la necesaria investigación en psicoterapia, al analizar el porqué de los avatares en sus técnicas, en las que no se ha producido la misma sustitución de tratamientos que en medicina. Se pregunta: la eficiencia y la eficacia ¿vienen de las técnicas o de su uso por terapeutas? A la postre variables relevantes lo son todas: las técnicas, los terapeutas, los clientes, la interacción de todo ello.

Inestimables son los consejos finales del capítulo 33 sobre cómo optar por un modelo, unas técnicas: elegir modelos flexibles y hacerlo con flexibilidad, también con sabiduría, con discernimiento, entre aquellos —una docena o algo más, considera en ese caso Rodríguez Morejón— que cuentan con evidencia empírica razonable; hacer a las personas partícipes del tratamiento; respetar sus valores, escuchar sus juicios, sus ideas; aprender de ellas.

Hay mucho para aprender en este *Manual*. El mejor elogio que de un libro un lector prologuista puede hacer es confesar que ha aprendido en su lectura. Tal es el caso.

ALFREDO FIERRO BARDAJÍ

Doctor en Teología y Psicología. Catedrático de Psicología de la Personalidad de la Universidad de Málaga.

Prólogo

Querido lector o querida lectora:

En primer lugar quiero felicitarte por tener en tus manos este libro. Déjame que piense en ti para escribir estas líneas.

Es posible que seas una profesional de la psicoterapia... o no. Si lo eres, tienes un valioso libro entre tus manos. A estas alturas ya sabes que nuestro campo de trabajo se caracteriza por una enorme variedad de propuestas para conseguir el fin último de nuestro trabajo, que no es otro que el de ayudar a que las personas vivan más felices. Sea lo que sea lo que cada quien entienda por «vivir más feliz». Pues bien, en las siguientes páginas vas a encontrar una treintena de modelos de psicoterapia descritos con orden, siguiendo en cada uno la misma estructura—visión de la persona, conceptualización de la patología y propuesta de tratamiento—. Es casi seguro que alguno o algunos de los modelos que se describen sea el tuyo, el que practicas, el que coincide con tu visión del mundo, de la persona, de su patología y de la forma de abordarla. Es posible que la interpretación que el autor hace de tu enfoque preferido no coincida del todo con la tuya. Eso está bien porque significa que cada profesional entiende y utiliza una misma herramienta acomodándola a su propia idiosincrasia. Pero lo que sí es seguro es que en esta descripción no vas a encontrar ni una sola crítica a las ideas, ni a los procedimientos que tu escuela propone. Pienso que esto es un valor, porque el privilegio de las críticas, constructivas o no, hay que reservarlo para ti, que eres quien utiliza día a día las herramientas técnicas en función de tu forma de pensar, tus valores, tus objetivos... Tú eres quien puede hacer críticas al enfoque de psicoterapia que has elegido con más fundamento que nadie.

Y si no eres profesional de la psicoterapia... te doy la bienvenida. Estás entrando en un campo apasionante y has elegido una buena puerta

de entrada. En las próximas páginas vas a encontrar una descripción clara y precisa de un campo enormemente amplio y complejo, como lo es la psicoterapia. Y sin embargo te va a resultar sumamente sencillo entender el pensamiento de los autores que se describen y los procedimientos psicoterapéuticos que utilizan, porque creo que no hay ni un solo concepto que no venga bien definido y explicado; en ocasiones, con un buen ejemplo o con una metáfora ilustrativa. La escritura es precisa, asequible a cualquiera y exenta de toda palabrería. Visto desde tu perspectiva, probablemente te parezca que todos los enfoques tienen razón, aunque sostengan planteamientos opuestos. No te preocupes mucho por esto. A mí también me pasó cuando era estudiante. Significa que todos los modelos de psicoterapia son razonables y que el comportamiento de las personas es tan complejo que da pie a interpretaciones tan diferentes como las que te vas a encontrar. También es posible que unos te convenzan más que otros... genial, el libro te está enseñando a conocer un poco más a ti mismo, que es el sentido último de la Psicología como ciencia. A mí también me ha pasado al leerlo.

Es posible que seas un estudiante de Psicología o de cualquier otro campo afín —Medicina, Trabajo Social, Enfermería...— o que ya estés graduada y busques una especialización que facilite el ejercicio de tu profesión. Como estudiante, este libro pone a tu disposición el pensamiento de los autores más importantes del campo de la psicoterapia. Seguro que supone para ti un buen ahorro de tiempo. El autor ha leído y profundizado en el pensamiento de cada una de las escuelas de psicoterapia de las que habla y lo plasma en estas páginas de una forma sintética y clara. Tú puedes leer, comprender, aprender los puntos claves y valorar cada uno de los modelos que se describen. Si quieres profundizar en alguno de ellos, también puedes hacerlo a través de la bibliografía que se presenta al final de cada capítulo. Pero si eres estudiante te puede interesar profundizar más en tu propio aprendizaje. Aquí tienes una buena oportunidad. Por ejemplo, al leerlo puedes fijarte en lo que de común y de diferente tienen los modelos entre sí. ¿Cuáles son las escuelas que explican la conducta actual desde las experiencias infantiles?, ¿cuáles son las que tienen una visión positiva de la persona, resaltando sus recursos y posibilidades?, ¿cuáles son las que colocan al terapeuta en un plano de igualdad?, ¿cuáles son las que tienen como meta el crecimiento personal de las personas con las que trabajan?... podrías plantearte muchos más interrogantes de este tipo; estoy seguro de que no te falta imaginación ni tampoco interés.

Si lo que estás buscando es una especialización en psicoterapia tienes suerte. Quiero decirte que a mí me hubiera gustado tener entre mis manos un libro como este para poder elegir con libertad y criterio qué aprender y en qué especializarme. Cuando terminamos la carrera nos damos cuenta de que nos faltan las habilidades técnicas necesarias para ejercer la profesión que hemos elegido. Es lógico, los estudios universitarios son más teóricos que prácticos... y seguramente tenga que ser así. Pero lo más grave —al menos en mi caso fue así— es que mi formación teórica, mis ideas sobre cómo ejercer la profesión, tampoco estaban «para tirar muchos cohetes». De manera que fui aprendiendo como pude, aprovechando las oportunidades que se ponían en mi camino. Mi aprendizaje tuvo mucho más de ensayo y error, que de decisión planificada de acuerdo con mis intereses. Es posible que esta no sea una mala forma de aprender. Finalmente, el ensayo, la práctica, da un plus de información y más criterio para decidir con qué quedarse y qué rechazar. Yo estoy satisfecho del resultado, pero creo que si hubiera leído el libro que tienes ahora entre tus manos, hubiera podido planificar mejor mi aprendizaje para orientarlo en función de mi visión del mundo y de mis valores. En fin, para que las decisiones salgan bien siempre hay que tener suerte; pero las decisiones guiadas por una información sólida y clara reducen la incertidumbre y aumentan las probabilidades de tener la suerte de cara.

Déjame que te cuente alguna cosa del autor, Alberto. Es doctor en Psicología, especialista en Psicología Clínica, Psicología del Lenguaje, experto en Terapia Familiar y Terapia Sexual, profesor en la Universidad de Málaga y terapeuta en diferentes contextos. Ha escrito un par de libros —con este tres— y un buen puñado de artículos... Todo esto está muy bien y es muy meritorio, pero esta información también puedes encontrarla con más detalle en Google.

Si no lo conoces, puedo decirte que es un trabajador incansable. Una prueba obvia es este libro, que es el resultado de impartir la asignatura «Tratamiento Psicológico» en la Facultad de Psicología de la Universidad de Málaga. Su idea es poner a disposición del alumnado un material que facilite su aprendizaje. Esta es otra de las características que lo definen: es un docente muy didáctico. Tiene cualidades para ello: lenguaje claro, buena «puesta en escena» y, lo fundamental, tiene presente al oyente. De manera que lo que explica no depende tanto de lo que sabe, como de lo que tú necesitas aprender. Dice lo que piensa que es necesario decir

para que tú aprendas. Hasta tal punto esto es importante para él que, cuando está trabajando como terapeuta en un contexto clínico, también adopta ese rol docente. Docente cercano, perfil propio de quien ejerce la docencia desde una posición igualitaria, en la que quien enseña aprende tanto o más que el que aprende. Esta cercanía se basa en un convencimiento profundo de que todas las personas tienen recursos para alcanzar las metas que se proponen. Aunque en ocasiones se atasquen, aunque en ocasiones tropiecen, aunque en ocasiones parezcan torpes. Él demuestra que confiar en los demás es la mejor manera de ayudar a cada uno a confiar en sí mismo.

Si ya lo conoces como profesor tengo pocas cosas que decirte. «Nunca llueve a gusto de todos», pero no creo equivocarme si te digo que probablemente lo consideres uno de los profesores más coherentes y honestos de los que te han caído en suerte. Y encima, es hábil para conseguir que mantengas tu atención con facilidad. Incluso hasta has llegado a pensar que asistir a sus clases es divertido. Todo un logro.

Si eres su colega no te descubro nada nuevo si te digo que es un «buen punto» en cualquier equipo. Aporta trabajo e imaginación y una especie de sexto sentido para prevenir y evitar conflictos. Cosa no siempre posible. Cuando surgen los conflictos sabe anteponer el bien común a sus propios intereses.

Si además de colega eres su amigo, no puedo añadir nada que tú no sepas. Solo felicitarte por estar en esta categoría.

Déjame unas líneas más para volver sobre este libro y contarte mi experiencia al leerlo. Más allá del interés que me ha suscitado la información en sí misma, para mí tiene dos valores añadidos.

Durante toda mi trayectoria profesional me ha interesado conocer los resultados de mis intervenciones psicoterapéuticas para estar moderadamente tranquilo respecto a si mi práctica clínica sirve a los propósitos de quienes acuden a mi consulta en demanda de «ayuda» psicológica. Pues bien, al leer este texto he podido extraer un listado de «principios activos» que utilizan las diferentes escuelas de psicoterapia. Además de los llamados «factores comunes» que, en principio, están presentes en todos los modelos, hay otros que son comunes a algunas escuelas, pero no a todas. Por ejemplo, «tomar conciencia como elemento terapéutico», «creer en los recursos de las personas», «posición cercana y empática del terapeuta»... Todos ellos son aspectos clave para algunas intervenciones psicoterapéuticas, no todas, y estaría bien saber si, efectivamente, fun-

cionan como principios activos o solo constituyen un ropaje del que se puede prescindir. Te invito a hacer un ejercicio de síntesis: elige un aspecto particular del proceso psicoterapéutico que a ti te parezca especialmente relevante, observa en qué escuelas está presente y en cuáles no y anímate a inventar un procedimiento para conocer algo más sobre el papel que desempeña en el conjunto de la intervención psicoterapéutica.

El segundo valor añadido es que, tras años de ejercicio profesional, parece que tiendo a pensar que los terapeutas nos diferenciamos más en lo que decimos que hacemos, que en lo que en realidad hacemos cuando ponemos en práctica el modelo con el que trabajamos. Tener esta descripción de escuelas de psicoterapia, su teoría y sus técnicas, puede contribuir a la convergencia entre modelos. Esta es la tarea que me queda y nos queda por delante: destilar de cada escuela aquellos ingredientes que resultan eficaces desde un punto de vista empírico, clínico y personal de clientes y terapeutas, para desarrollar una práctica propia, coherente, única y resolutive, que se aleje del «todo vale» propio del eclecticismo irreflexivo.

Querida lectora o querido lector, tómate tu tiempo para leer este libro con calma. Su valor depende más de tu trabajo que de su contenido.

JOSÉ LUIS RODRÍGUEZ-ARIAS PALOMO

Doctor en Psicología. Psicólogo clínico durante 25 años en diferentes servicios públicos de salud mental. Supervisor docente por la Federación Española de Asociaciones de Terapia Familiar.

Introducción

La historia de la psicoterapia es extraordinaria. Desde los primeros clínicos —vestidos con levita y sombrero de copa— teorizando sobre sus propios estados mentales y un puñado de casos, hasta la moderna psicoterapia, basada en los ensayos clínicos y los metaanálisis de miles de artículos, han pasado ya 150 años.

En todo este tiempo, diferentes autores han tratado de resolver tres cuestiones fundamentales: la naturaleza del ser humano, el origen de los problemas psicológicos y la manera en que los terapeutas pueden ayudar a quienes los sufren. Al principio la psicoterapia poco se diferenciaba de la filosofía, fuente en la que los primeros teóricos encontraban su inspiración. Un primer gran avance fue entender que las personas con comportamientos extraños eran «locos», en la terminología de la época, y no seres poseídos por alguna fuerza demoniaca. Un segundo avance fue darse cuenta de que los problemas no tenían por qué tener una base neurológica —un cerebro dañado—, y que los trastornos tenían que ver con algo psicológico, con una mente que funcionaba sobre la base de un cerebro. Descartado lo somático y lo espiritual, el reto siguiente fue proponer una teoría psicológica.

Los primeros pasos fueron tambaleantes, intuitivos. Freud escribe tomos y tomos en los que se corrige a sí mismo una y otra vez, proponiendo nuevos modelos que complementen a los anteriores. Mucha gente lo ve como un exceso, como un despropósito basado únicamente en la especulación. Se olvidan de que los pioneros se esfuerzan tanto en teorizar porque no había nada previo y por algún sitio había que empezar. Para trabajar en psicoterapia usamos modelos. Y, recuperando la vieja —aunque eficiente— metáfora del mapa, los modelos son los mapas que nos permiten orientarnos en el complicado territorio de la psicología humana. El primer mapa —en este caso, físico— del «Nuevo