



LOS EFECTOS DE LA TERAPIA DE CONDUCTA

JAIME VILA
Universidad de Granada

1. Los orígenes: El vínculo experimental

Con un intervalo de apenas unas semanas se acaba de producir la muerte de dos de los tres padres indiscutibles de la terapia de conducta: Hans Eysenck y Joseph Wolpe. Junto con la desaparición, años antes, del tercero -B.F. Skinner-, se cierra ahora un ciclo que ha acompañado a prácticamente todo el siglo XX, aunque su influencia en el ámbito de la psicología clínica se ha hecho notar sólo en la segunda mitad de siglo. Es, por tanto, un momento histórico oportuno para hacer un balance del efecto de las aportaciones de estos dos hombres a la psicología clínica, en general, y a la terapia psicológica, en particular, que sea al mismo tiempo un homenaje y un reconocimiento a su obra y a su persona.

Entre 1952 y 1960 Hans Eysenck y Joseph Wolpe publican por separado un conjunto de trabajos en los que exponen de forma programática los fundamentos de una nueva psicoterapia -la terapia de conducta- como alternativa a la terapia psicológica dominante entonces en la psicología clínica y la psiquiatría: El psicoanálisis. Las claves de la nueva terapia (ver Eysenck, 1952, 1959, 1960; Wolpe, 1952, 1954, 1958) pivotaban sobre dos temas. En primer lugar, la insatisfacción de muchos psicólogos con los pobres resultados de los tratamientos al uso basados bien en el modelo biológico bien en el modelo psicoanalítico de la enfermedad mental. En segundo lugar, la necesidad de incorporar los conocimientos sobre el comportamiento humano aportados por la psicología experimental durante más de medio siglo a la explicación de la conducta anormal y a su tratamiento.

La vinculación de la terapia de conducta con la investigación experimental sobre el comportamiento humano es evidente en las definiciones que tanto Eysenck como Wolpe ofrecen de la terapia de conducta: «El intento de alterar la conducta y las emociones humanas de un modo beneficioso de acuerdo con las leyes de la moderna teoría del aprendizaje» (Eysenck, 1959); «La aplicación de los principios del aprendizaje establecidos experimentalmente con la finalidad de eliminar hábitos desadaptativos» (Wolpe, 1958). Esta explícita fundamentación de la terapia de conducta en la psicología experimental del aprendizaje, tanto en su vertiente rusa -Pavlov- como en su vertiente norteamericana -Thorndike, Watson, Hull-, favoreció que la atrevida y revolucionaria propuesta inicial de Eysenck y Wolpe fuera extendiéndose poco a poco dentro de la psicología y la psiquiatría de influencias anglosajonas, aunque ni Eysenck ni Wolpe eran de origen anglosajón. El surafricano Wolpe emigró a los Estados Unidos justo cuando publicó su libro «Psicoterapia

por inhibición recíproca» (1958). El alemán Eysenck emigró a Inglaterra antes de la segunda guerra mundial donde se licenció y doctoró en psicología siendo nombrado director del departamento de psicología clínica del famoso hospital Maudsley dependiente de la Universidad de Londres. Durante los años 60 este centro se convirtió en un segundo Leipzig: El lugar de encuentro y formación de prácticamente todos los terapeutas de conducta de la primera generación.

El interés inicial por la nueva aproximación terapéutica pronto se convirtió en auténtica euforia científica motivada por la posibilidad de investigar en el laboratorio, tanto animal como humano, los mecanismos de adquisición y modificación de muchos trastornos psicopatológicos y elaborar a partir de ellos terapias eficaces fundamentadas experimentalmente. El fracaso de las psicoterapias tradicionales parecía deberse, sin duda, al explícito rechazo que los planteamientos psicodinámicos hacían de la investigación experimental. Las repetidas críticas de Eysenck a la ausencia de datos experimentales que avalen la eficacia de las psicoterapias analíticas parecían, por tanto, justificadas.

En poco menos de dos décadas la terapia de conducta se fué consolidando como la aproximación clínica de mayor prestigio dentro del mundo académico. Entre principios de los años 60 y finales de los 70 la proliferación de estudios experimentales sobre los mecanismos de la eficacia de las técnicas conductuales de reducción de ansiedad fué no sólo excepcional sino también modélica. Además, sus éxitos a nivel aplicado eran innegables. El prestigio académico de la terapia de conducta se fué extendiendo al campo profesional llegando a países relativamente alejados hasta entonces de las influencias anglosajonas, como fué el caso de España. El impacto que la orientación conductual ha tenido en toda la psicología aplicada, en general, es fácilmente apreciable teniendo en cuenta su amplio desarrollo tecnológico y la variedad de campos de aplicación de sus técnicas, dentro y fuera de la propia psicología clínica. Algunos indicadores objetivos -por ejemplo, las comunicaciones y trabajos presentados a los últimos Congresos Mundiales de Psicología Aplicada (Madrid, 1994; San Francisco, 1998) lo reflejan claramente.

Sin embargo, es evidente que, al final de sus vidas, ni Eysenck ni Wolpe estaban satisfechos con la evolución de la psicología clínica. Ésta continuaba siendo un variado cóctel de orientaciones, escuelas y paradigmas diferentes, unas con pretensión de fundamentación científica y otras incluso sin ella. Es obvio que las críticas de Eysenck y Wolpe al psicoanálisis no acabaron con las aproximaciones terapéuticas psicodinámicas. Las críticas de Eysenck, por ejemplo, se han mantenido a lo largo de los años sin perder agudeza y agresividad (ver Eysenck, 1994). Las críticas de Wolpe, por su parte, se dirigen a los propios terapeutas de conducta, generalmente de orientación cognitiva (ver Wolpe, 1995a y 1995b). Son ataques difíciles de identificar como propios de un vencedor. ¿A qué se debe esta actitud defensiva? ¿Cuáles han sido los efectos reales de la terapia de conducta dentro de la psicología clínica? ¿Qué futuro le espera a la terapia de conducta en los umbrales de un nuevo siglo y de un nuevo milenio?

2. El reto cognitivo

El vínculo con la psicología experimental fué posiblemente el gran acierto de la terapia de conducta en sus primeros años. Es la característica que tanto Wolpe como Eysenck resaltan en sus escritos. Sin embargo, es precisamente este compromiso el que primero se puso a prueba y el que ha generado mayores problemas a la terapia de conducta. El fondo del asunto es que la terapia de conducta nace con las marcas teóricas y metodológicas del conductismo y que, apenas iniciados sus primeros pasos, se produce la crisis del paradigma conductista dentro de la propia psicología experimental. Fue un auténtico cataclismo, una revolución paradigmática al estilo kuhniiano, que invertía el orden de las cosas impuesto durante casi medio siglo por el conductismo abriendo de nuevo las puertas a la mente y a la conciencia. El nuevo paradigma

emergente -el cognitivo del procesamiento de la información- irrumpió con no menor virulencia que lo hizo el conductismo en su momento dejando heridas graves difíciles de cicatrizar. En el caso de Wolpe y Eysenck las heridas permanecieron abiertas hasta el momento de su muerte.

La crisis del conductismo dentro de la psicología experimental vino acompañada de la crisis del positivismo lógico -la metodología con la que se identificaba la terapia de conducta- dentro de la filosofía de la ciencia. Considerado el canon del método científico, el positivismo lógico era una forma extrema de empirismo según el cual las teorías científicas se justifican sólo en la medida en que se pueden verificar apelando a los hechos conocidos mediante la observación. La verdad de los enunciados depende de la observación de los hechos, los cuales permiten llegar inductivamente a la formulación de leyes generales. Una vez se dispone de leyes se pueden extraer consecuencias -explicaciones y predicciones- sirviéndose del razonamiento deductivo típico de la lógica. Las críticas de la nueva filosofía de la ciencia se dirigían a la supuesta incontaminación teórica de los hechos y a la infalibilidad de la observación dejando claro que existe una interdependencia entre teoría y método: Los problemas a investigar determinan los métodos de investigación a emplear y la utilización de determinados métodos influye necesariamente en la solución que se encuentra a los problemas. El esquema de búsqueda del investigador -la teoría- es indisoluble de los datos y de la observación.

La simultánea crisis del conductismo y del positivismo lógico tuvo como consecuencia un aparente abandono de toda teorización -incluida la conductista- dentro de la terapia de conducta. Se inicia un período de énfasis metodológico evidente a partir de los años setenta cuando ya el paradigma cognitivo está definitivamente implantado en la psicología experimental. Es el momento en el que se van configurando formalmente, sin grandes dificultades aparentes de integración conceptual, los cuatro grandes modelos teóricos que sustentan y agrupan las diferentes técnicas de terapia y modificación de conducta: El modelo del análisis funcional aplicado, el modelo neoconductista mediacional, el modelo del aprendizaje social y el modelo cognitivo-conductual.

La apertura hacia los nuevos modelos cognitivos se hace, sin embargo, en contra de la opinión de los tres fundadores que critican el eclecticismo implícito en tales posturas. Es más, el temor al regreso del mentalismo introspeccionista les hace insistir en el error de intentar explicar la conducta externa -las acciones y movimientos- recurriendo a conductas internas de tipo emocional o cognitivo como, por ejemplo, la ansiedad que sentimos o las ideas irracionales que tenemos. Es confundir la explicación con lo que tiene que ser explicado. Tales conductas internas son, a lo sumo, conductas a explicar -como las conductas externas- y no mecanismos explicativos. Es un error que deja claro que la incorporación de lo cognitivo en la nueva terapia de conducta se hace a espaldas de la nueva psicología experimental: La del procesamiento de la información. Las influencias cognitivas en la terapia de conducta proceden fundamentalmente de la *psicología social* -los modelos del aprendizaje observacional y las teorías de la atribución- y de la *psicología de la personalidad* -las teorías del self-. Lo cognitivo en las terapias cognitivo-conductuales es el contenido cognitivo: Los pensamientos, atribuciones o evaluaciones conscientes que hacemos de nosotros mismos o del mundo que nos rodea. No hay apenas referencia a los procesos cognitivos no conscientes, minuciosamente estudiados por la psicología experimental cognitiva, relacionados con la atención, la percepción, los diferentes tipos de memoria o el procesamiento lingüístico.

La desvinculación con la psicología experimental cognitiva es todavía más evidente en los terapeutas de conducta de tradición conductista que mostraron poco interés no sólo por los desarrollos de la psicología cognitiva del procesamiento de la información sino también por los desarrollos de la propia psicología del aprendizaje animal. Es una muestra más del progresivo alejamiento de la terapia de conducta de su compromiso original con la investigación experimental. Sin duda, la investigación animal sobre modelos de aprendizaje fué decisiva en las primeras etapas de desarrollo de la terapia de conducta. Con la llegada del paradigma cognitivo, la inves-

tigación animal disminuyó en importancia cediendo su puesto preferente a la investigación humana sobre procesos de aprendizaje mediados por el lenguaje: La memoria. Sin embargo, la investigación animal nunca dejó de aportar datos relevantes sobre procesos de aprendizaje que el ser humano comparte con otros animales inferiores en la escala filogenética y que, por tanto, no requieren la mediación lingüística. Algunos de estos fenómenos estudiados tanto en el contexto del condicionamiento clásico -los fenómenos de bloqueo, ensombrecimiento, preconditionamiento sensorial o el «efecto García»- como en el contexto del condicionamiento instrumental -los fenómenos de automoldeamiento, la conducta supersticiosa, la conducta de elección o la indefensión aprendida- han sido claves para conectar la tradición conductista con los nuevos planteamientos cognitivos del procesamiento de la información. Son desarrollos de la psicología experimental del aprendizaje animal que han terminado hablando explícitamente de procesos cognitivos y representación en los animales de laboratorio -palomas, ratas o gatos- de forma análoga a como lo hace la psicología cognitiva humana.

Es sorprendente que tanto Wolpe como Eysenck se resistieran a aceptar esta segunda forma de cognitivismo que tan próxima estaba a la tradición conductista y a su propia investigación de laboratorio. Es posible que fuera el orgullo lo que les impidiera dar el salto decisivo hacia lo cognitivo. Existen indicios que apuntan en este sentido. Tanto Wolpe como Eysenck tuvieron relaciones difíciles -en ocasiones abiertamente hostiles- con discípulos o colaboradores que se desviaron hacia posturas consideradas por ellos incompatibles con los principios fundacionales de la terapia de conducta. Nunca entendieron, por ejemplo, las desviaciones hacia el eclecticismo de Lazarus o hacia el cognitivismo de Albert Ellis, Aaron Beck o Michel Mahoney. Sin embargo, ambos mantuvieron buenas relaciones con discípulos y colaboradores que sí se atrevieron a dar el salto hacia el cognitivismo del procesamiento de la información. Son los casos -excepcionales, por otra parte, dentro de la terapia de conducta- de Stanley Rachman, Peter Lang y Edna Foa.

3. El reto biológico

El paradigma conductista no sólo negó validez a cualquier mecanismo explicativo por debajo de la piel de tipo cognitivo. También lo negó para cualquier mecanismo interno de carácter biológico. Las únicas explicaciones válidas eran las relaciones funcionales entre los estímulos y las respuestas. Es cierto que el conductismo mediacional aceptaba la existencia de respuestas fisiológicas mediadoras entre los estímulos y las respuestas externas, pero se trataba, en todo caso, de respuestas fisiológicas que tenían el mismo status epistemológico que las respuestas externas: Eran conductas a explicar, no mecanismos explicativos. La metáfora del conductismo -coherente con el modelo de la caja negra- es, sin duda, la máquina sensomotora, una máquina con órganos sensoriales que reciben los estímulos y con músculos motores que realizan las conductas, pero que no tiene cerebro ni corazón o, si los tiene, no cumplen ninguna función explicativa a nivel psicológico. Su función es la de simple mediación estructural entre las condiciones ambientales -los auténticos factores causales- y la conducta.

Se trata de una postura antibiológica que sorprende, al menos, por tres razones. En primer lugar, porque se opone a la tradición darwiniana que tanta influencia tuvo en la psicología comparada y el funcionalismo americano precursores del propio conductismo. La definición de conducta que propuso el conductismo -la actividad de los organismos en su relación con el medio- conlleva implícitamente la noción evolucionista de adaptación biológica. En segundo lugar, porque sitúa a la psicología experimental en el polo opuesto de donde se encontraba cuando se independizó por primera vez de la filosofía. Desde la época de Fechner y Wundt, la psicología experimental se había identificado con la psicología fisiológica sin que dicho calificativo supusiera merma en

el nivel de análisis propiamente psicológico. Al contrario, la obligada referencia a la fisiología del sistema nervioso fue esencial para despegarse de la tradición filosófica e iniciar el estudio estrictamente experimental de procesos psicológicos relacionados con la sensación, la percepción y el control motor a través, por ejemplo, de la medida del tiempo de reacción. En tercer lugar, porque se opone a los mismísimos planteamientos teóricos de los investigadores en los que se fundamentó la terapia de conducta desde sus orígenes: Los modelos de condicionamiento. Los conceptos de excitación e inhibición, claves en los planteamientos teóricos de Wolpe y Eysenck, son conceptos fisiológicos ampliamente utilizados por Pavlov y Hull, entre otros, para explicar los diversos fenómenos estudiados por el conductismo mediacional en relación con el aprendizaje y la motivación.

La única justificación de la postura oficialmente antibiológica del conductismo es el riesgo de perder el nivel de análisis propiamente psicológico cayendo en reduccionismos de tipo bioquímico o neuronal. Es un temor en cierto modo justificado teniendo en cuenta la fuerza que la biología molecular empezaba a adquirir entonces y cuyas influencias todavía dominan la biología actual: La era del ADN. El reduccionismo es, además, un riesgo real en un período de interés generalizado por el estudio del cerebro. Se trata de un temor compartido por una parte importante de la psicología experimental cognitiva, cuyo modelo de cerebro difiere poco de la caja negra conductista. En este aspecto el funcionalismo conductista y el funcionalismo cognitivo se dan la mano. Para el funcionalismo conductista no importaba las piruetas que el estímulo pudiera hacer dentro del cerebro siempre que las variaciones en las respuestas dependieran de las variaciones en las condiciones estimulares. Para el funcionalismo cognitivo tampoco importa el soporte biológico del que está hecho el organismo humano. Si la misma función la realiza una calculadora o cualquier otro artefacto electrónico es porque compartimos los mismos procesos no aportando nada el conocimiento específico que podamos tener sobre las vicisitudes por las que pasa el estímulo cuando es procesado por el cerebro.

El intento de evitar el reduccionismo sorteando al organismo biológico ha provocado otro reduccionismo todavía peor, una auténtica caricatura del ser humano. Parece cada vez más evidente que tanto la metáfora conductista -la máquina sensomotora con funciones musculares pero sin corazón ni cerebro- como la metáfora cognitiva -la máquina electrónica con funciones cerebrales pero sin músculos ni corazón- han sido metáforas desafortunadas. El error radica en intentar estudiar la conducta sin referencia al cuerpo biológico que la sustenta, un organismo que para su funcionamiento requiere músculos, cerebro y corazón. Se trata de un error en el que no cayeron ni Wolpe ni Eysenck.

Los modelos de condicionamiento de los trastornos de ansiedad que defendieron tanto Wolpe como Eysenck, y que constituyen su aportación más importante a la terapia de conducta, son modelos anclados en la tradición psicofisiológica de Pavlov, Sherrington y Cannon. Es una tradición que tuvo su continuidad en una parte importante de la psicología del aprendizaje animal -la relacionada con el estudio del aprendizaje de evitación- y que ha tenido su continuidad dentro de la propia terapia de conducta (ver Mineka, 1985, 1992). Se trata de una línea de investigación centrada en el estudio del *miedo condicionado* y el sistema biológico que lo sustenta -el sistema motivacional de defensa- que conecta directamente con los trabajos de psicobiólogos actuales como Fanselow (1994), Ledoux (1996) o Davis (1997). Es una línea de investigación sorprendentemente acumulativa que ha sabido integrar las aportaciones psicobiológicas, psicofisiológicas, conductuales y cognitivas sin grandes dificultades, transgrediendo en muchos casos los estrechos marcos conceptuales impuestos desde fuera por los paradigmas dominantes. El caso de Wolpe y Eysenck es en este sentido ejemplar. En cierto momento, durante la segunda etapa de énfasis metodológico, se oyeron voces dentro de la terapia de conducta desautorizando los modelos de

condicionamiento. La respuesta de Eysenck y Wolpe fue recordar las numerosísimas investigaciones sobre fenómenos relevantes para la comprensión del miedo y la ansiedad estudiados en el contexto del condicionamiento, incluso en las etapas posteriores al conductismo -por ejemplo, los trabajos de Seligman, Masterson y Crawford, Rescorla, Mineka y Öhman, entre otros- y la relativa ausencia de tales investigaciones desde las perspectivas alternativas.

El modelo de condicionamiento de los trastornos de ansiedad -las neurosis- defendido por Eysenck (Eysenck, 1979) es un modelo de vulnerabilidad en el que intervienen factores biológicos de predisposición -relacionados con características estables del sistema nervioso- y factores ambientales de aprendizaje -relacionados con experiencias aversivas activadoras de las reacciones defensivas del organismo-. Los procesos de aprendizaje, aunque basados en un modelo típicamente pavloviano, dan cabida a un conjunto de fenómenos -entre ellos, el de la incrementación paradójica de las respuestas condicionadas, base de su teoría de la incubación de la ansiedad- que han sido ampliamente documentados e investigados desde diferentes perspectivas (ver Mineka, 1985) conectando con las investigaciones psicobiológicas más recientes sobre el fenómeno de la potenciación del miedo (Ledoux, 1996; Davis, 1997). Por su parte, el modelo de contracondicionamiento por inhibición recíproca defendido por Wolpe continúa siendo un modelo plausible que combina el nivel explicativo psicológico -el aprendizaje asociativo- con el nivel explicativo biológico -los mecanismos inhibitorios del sistema nervioso- conectando igualmente con los planteamientos psicobiológicos más recientes sobre el funcionamiento de los dos grandes sistemas motivacionales del organismo: El apetitivo y el aversivo (Lang, 1995; Lang, Bradley y Cuthbert, 1997). Las explicaciones de Eysenck y Wolpe no son reduccionistas. Al contrario, elevan el nivel biológico a la altura de las descripciones y explicaciones psicológicas siendo un magnífico ejemplo de integración no reduccionista de conceptos biológicos y psicológicos, tal vez el reto más difícil al que se han tenido que enfrentar tanto el conductismo como el cognitivismo (ver Miller, 1996).

4. Uso y abuso de la crítica científica

Uno de los pilares en los que se fundamentó la terapia de conducta fué, sin duda, la crítica científica a las aproximaciones terapéuticas no conductuales. Fué una crítica dura que ejercieron sistemáticamente tanto Wolpe como Eysenck. En el caso de Eysenck, las críticas al psicoanálisis y a las psicoterapias, en general, no sólo se mantuvieron a lo largo de los años sino que fueron aumentando en amplitud e intensidad. Los epígrafes de uno de sus últimos artículos sobre esta cuestión (Eysenck, 1994) son elocuentes: «Las explicaciones de Freud no son de fiar», «La terapia de Freud no funciona», «Las teorías de Freud están equivocadas». La valoración final que hace de Freud y del psicoanálisis es sorprendentemente dura trascendiendo el tono ponderado que uno esperaría de una crítica estrictamente científica. Freud es presentado como mentiroso e incapaz de decir la verdad. *Lo que permanece es el asombro y el desconcierto de aquellos que fueron engañados y se creyeron toda una serie de extravagantes y poco fiables teorías, propuestas sin ninguna evidencia y, como en el caso de la interpretación de los sueños, contradichas por las propias interpretaciones de Freud. Lo peor es el hecho de miles de pacientes que han gastado tiempo y dinero, que apenas se podían permitir, en un tratamiento inútil, un tratamiento que, además, evitaba que recibieran otro tipo de tratamiento, conductual, mucho más barato, breve y satisfactorio. El daño hecho por Freud es incalculable y difícil de perdonar* (pags. 161-162).

Eysenck y Wolpe fueron también críticos con respecto a algunos planteamientos y desarrollos dentro de la propia terapia de conducta. Pero llama la atención la asimetría en la profundidad de la crítica. Tal vez este tratamiento desigual de uno mismo frente al contrario -por otra parte, comprensible- sea la clave de la falta de credibilidad de la crítica en terceras personas y, por tanto, su falta de eficacia, algo que lamentaron explícitamente tanto Eysenck como Wolpe a lo largo de sus escritos. Por otra parte, el abuso de la crítica a las psicoterapias analíticas por su falta

de científicidad hace necesariamente que las contracríticas a la terapia de conducta que más daño le pueden hacer sean las que cuestionan su pretendido carácter científico. Tres de estas contracríticas son particularmente certeras: *Eclecticismo*, *empirismo tecnológico* y *continuismo conductista*.

El eclecticismo es una característica demasiado obvia en muchos manuales recientes de terapia de conducta. Es ciertamente difícil conciliar teóricamente el conductismo radical, el conductismo metodológico, el modelo del aprendizaje social y el modelo cognitivo-conductual. Sin embargo, la mayor parte de los manuales de terapia de conducta incluyen como parte indiscutible de su armamentarium de técnicas las derivadas de cada uno de estos modelos, presentadas generalmente una detrás de otra -en ocasiones hasta con estilo recetario- y sin ningún esfuerzo por buscar coherencia teórica entre ellas. Por otra parte, parece que la principal premisa científica de la terapia de conducta es que las técnicas sean eficaces, que funcionen, siendo menos importante el saber por qué funcionan. Es como si el principal objetivo de toda ciencia -la explicación- quedara minusvalorado en favor de otros objetivos también científicos pero de menor rango -la predicción y el control-. El resultado es la aceptación de cualquier procedimiento que empíricamente se demuestre eficaz, una situación de indudable riesgo con respecto a métodos curativos poco ortodoxos -el curanderismo, por ejemplo- que, como las psicoterapias tradicionales, han sobrevivido a la purga de la inspección científica probablemente porque no están exentos de eficacia.

Finalmente, el intento de huir del eclecticismo y del empirismo tecnológico sin siquiera rozar con la psicología experimental cognitiva está llevando a diversos intentos de reconceptualización de las técnicas terapéuticas desde los propios postulados conductistas. Es una clara forma de continuismo conductista aunque con ligeras modificaciones, más cosméticas que sustantivas. Han existido diversos intentos de este tipo realizados tanto desde la perspectiva del análisis funcional como desde la perspectiva neoconductista mediacional. En el caso del análisis funcional aplicado, el resultado de la ampliación del modelo, a través de la interconducta, termina produciendo una hipertrofia de los mecanismos de control supuestamente existentes entre el estímulo y el organismo, algo que se sustenta en la propia interacción -el contexto social- sin ningún tipo de soporte por debajo de la piel del organismo. Curiosamente, algunos de estos desarrollos han llevado a la terapia de conducta a posiciones mucho más próximas a la psicología analítica que a la actual psicología experimental (ver Pérez, 1996). En el caso de la perspectiva neoconductista mediacional, la ampliación de los tres términos del modelo -el Estímulo, el Organismo y la Respuesta- ha dado como resultado una hipertrofia del propio modelo conceptual que no cesa de integrar nuevos factores mediacionales entre el estímulo, el organismo y la respuesta, en la medida en que las investigaciones los van señalando como importantes, sin profundizar realmente en la O del modelo: El organismo.

Aunque han existido intentos de reconceptualización de la terapia de conducta desde la psicología experimental cognitiva e incluso existe una terapia de conducta ligada a la nueva psicología experimental del aprendizaje animal (ver O'Donohue y Krasner, 1995; O'Donohue, 1998), el grueso de la terapia de conducta se ha ido alejando cada vez más de la actual investigación experimental sobre el comportamiento. Las críticas al status científico de la actual terapia de conducta parecen, por tanto, justificadas. Si el prestigio que adquirió la terapia de conducta frente a otras orientaciones clínicas en los años sesenta y setenta se debió a su compromiso con la investigación experimental sobre el comportamiento es evidente que su actual alejamiento de ese compromiso está haciendo peligrar su futuro y su prestigio.

5. El desenlace final: ¿Ocaso o renacimiento?

La terapia de conducta que desearon crear tanto Eysenck como Wolpe era un terapia centrada en el conocimiento de los mecanismos de adquisición y modificación de los trastornos de ansiedad. La ansiedad es un proceso típicamente emocional y es precisamente la emoción el tema que

peor han sabido abordar los dos grandes paradigmas que han dominado la psicología del siglo XX: El conductista y el cognitivo. Ambos paradigmas dejaron fuera de su interés primario la emoción. En el caso del paradigma cognitivo, el desinterés es evidente. En el caso del paradigma conductista dicho desinterés es menos evidente, sobre todo teniendo en cuenta la preocupación de muchos conductistas, desde Watson hasta Eysenck y Wolpe, por estudiar temas relacionados con el aprendizaje aversivo y las llamadas «neurosis experimentales». No obstante, las restricciones teóricas del conductismo -reacio a aceptar como dato de conducta los aspectos experienciales y subjetivos típicos de las emociones humanas- hizo que el estudio de la emoción se limitara al estudio de sus manifestaciones externas identificando emoción con motivación -las conductas motivadas aversiva o apetitivamente- y terminando por proponer la eliminación del propio concepto de emoción.

No es de extrañar, por tanto, que muchos psicólogos clínicos, incluidos muchos terapeutas de conducta, más interesados por resolver problemas concretos que por estar al día de las investigaciones «científicas», se desinteresaran por ese tipo de ciencia que no parecía aportar mucho a los temas clínicos que a ellos les preocupaban. Igualmente, no es de extrañar que la investigación experimental -tanto conductista como cognitiva- se sintiera incómoda con los temas clínicos relacionados con las emociones.

El posible error de la terapia de conducta ha sido dejarse llevar por el comprensible desánimo y desvincularse de la investigación experimental precisamente en un momento en el que la emoción está empezando a ocupar el centro del interés científico desplazando a las acciones y movimientos resaltados por el conductismo y a los procesos de pensamiento resaltados por la psicología cognitiva. La nueva psicología experimental que parece configurarse de cara al siglo XXI tiene como principal motor la investigación sobre la emoción y el miedo. Es, por tanto, una psicología que conecta con las preocupaciones originales de Wolpe y Eysenck. Es, además, una aproximación que no se está haciendo a espaldas de la propia ciencia. No es una vuelta a la especulación filosófica o clínica que tanto temieron ambos. Por el contrario, está arraigada en la tradición científica más ortodoxa, la que requiere la confirmación de las teorías y las explicaciones a partir de los datos y la experimentación.

La clave del nuevo interés por la emoción proviene de los avances tecnológicos en el ámbito de la neuropsicología y la psicofisiología, dos disciplinas psicológicas íntimamente relacionadas con la biología. La neuropsicología estudia las funciones psicológicas alteradas debidas a lesiones cerebrales. Su estudio se realiza en humanos combinando las técnicas psicológicas y neurológicas de evaluación y diagnóstico. Por su parte, la psicofisiología estudia las funciones psicológicas, tanto normales como alteradas, a través del registro no invasivo del funcionamiento biológico. Su estudio también se ha realizado casi exclusivamente en humanos. Es en este campo en el que se han producido los avances tecnológicos más espectaculares. Las *técnicas psicofisiológicas* son como ventanas sobre el cuerpo viviente que permiten visualizar lo que ocurre en los músculos, el corazón y el cerebro cuando actuamos, sentimos y pensamos. Las técnicas más recientes son las que proporcionan imágenes del funcionamiento del cerebro basadas en el registro de su actividad electromagnética y metabólica: La electroencefalografía de alta densidad, la magnetoencefalografía, la tomografía por emisión de positrones y la resonancia magnética funcional. Son técnicas altamente complejas que detectan el funcionamiento de zonas específicas del cerebro -generalmente del cortex cerebral- proporcionando imágenes de gran precisión asociadas a funciones psicológicas: La percepción, la atención, la memoria o el pensamiento. Han ofrecido a la comunidad científica las primeras fotografías de la mente que han dado la vuelta al mundo ocupando las páginas centrales de las mejores revistas científicas. Las investigaciones están ahora dirigiéndose al estudio del funcionamiento de estructuras cerebrales más profundas donde se supone radican los centros de la emoción.

Esta forma de hacer ciencia no sólo no es reduccionista sino que está acercando la biología a la psicología, de modo que son ahora los biólogos y los neurólogos los que necesitan a los psicólogos para poder avanzar en el conocimiento sobre el comportamiento humano utilizando dicha tecnología. Por primera vez se está produciendo el acercamiento entre disciplinas científicas aparentemente alejadas. Es, sin duda, el momento de la integración, no el de la disgregación. Si la terapia de conducta sigue por el camino iniciado de desvinculación progresiva de la ciencia experimental es muy posible que termine como terminan las nebulosas planetarias, desvaneciéndose en el espacio interestelar. Si, por el contrario, fortalece sus vínculos con la psicología experimental, como desearon Wolpe y Eysenck, es muy posible que se produzca un renacimiento de la terapia de conducta propiciado por los nuevos aires en el estudio científico de la emoción. Si fuera así, la arriesgada apuesta de Wolpe y Eysenck a favor del reto biológico y en contra del reto cognitivo sería, en última instancia, una apuesta triunfante.

Referencias

- Davis, M. (1997). The neurophysiological basis of acoustic startle modulation: Research on fear motivation and sensory gating. En P.J. Lang, R.F. Simons, y M.T. Balaban (Eds.), *Attention and orienting*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Fanselow, M.S. (1994). Neural organization of the defense behavior system responsible for fear. *Psychonomic Bulletin & Review*, 1, 429-438.
- Eysenck, H.J. (1952). The effects of psychotherapy: An evaluation. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 16, 319-324.
- Eysenck, H.J. (1959). Learning theory and behavior therapy. *Journal of Mental Science*, 195, 61-75.
- Eysenck, H.J. (1960). *Behavior therapy and the neuroses*. Oxford: Pergamon Press.
- Eysenck, H.J. (1979). The conditioning model of neurosis. *Behavioral and Brain Sciences*, 2, 155-199.
- Eysenck, H.J. (1994). Psicoanálisis y terapia de conducta: El error freudiano. *Psicología Conductual*, 2, 149-164.
- Lang, P.J. (1995). The emotion probe. *American Psychologist*, 50, 372-385.
- Lang, P.J., Bradley, M.M., y Cuthbert, B.N. (1997). Motivated attention: Affect, activation, and action. En P.J. Lang, R.F. Simons, y M.T. Balaban (Eds.), *Attention and orienting*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- LeDoux, J.E. (1996). *The emotional brain*. Nueva York: Simon & Schuster.
- Miller, G.A. (1996). How we think about cognition, emotion, and biology in psychopathology. *Psychophysiology*, 33, 615-628.
- Mineka, S. (1985). Animal models of anxiety-based disorders: Their usefulness and limitations. En J. Maser y A. Tuma (Eds.) *Anxiety and the anxiety disorders*. Hillsdale, N.J.: Erlbaum.
- Mineka, S. (1992). Evolutionary memories, emotional processing, and the emotional disorders. *The Psychology of Learning and Motivation*, 28, 161-206.
- O'Donohue, W. y Krasner, L. (Eds.) (1995). *Theories of behavior therapy: Exploring behavior change*. Washington, DC: A.P.A.
- O'Donohue, W. (Ed.) (1998). *Learning and behaviour therapy*. Boston, MA: Allyn y Bacon.
- Pérez, M. (1996). *Tratamientos psicológicos*. Madrid: Universitas.
- Wolpe, J. (1952). Experimental neurosis as learned behavior. *British Journal of Psychology*, 43, 243-268.
- Wolpe, J. (1954). Reciprocal inhibition as the main basis of psychotherapeutic effects. *Archives of Neurological Psychiatry*, 72, 205-226.
- Wolpe, J. (1958). *Psychotherapy by reciprocal inhibition*. Stanford, CA: Stanford University Press.
- Wolpe, J. (1995a). La terapia de conducta en la actualidad: Una entrevista con Joseph Wolpe. *Psicología Conductual*, 3, 251-256.
- Wolpe, J. (1995b). Reciprocal inhibition: Major agent of behavior change. en W. O'Donohue y L. Krasner (Eds.) *Theories of behavior therapy: Exploring behavior change*. Washington, DC: A.P.A.