



## **NEUROPSYCHOTHERAPY.** HOW THE NEUROSCIENCES INFORM EFFECTIVE PSYCHOTHERAPY

**Klaus Grawe**

*Lawrence Erlbaum Associates  
New Jersey, 2007, (455 páginas)*

Tras la lectura de *Neuropsychotherapy* uno tiene la sensación de que el futuro de la Psicoterapia es una utopía y es presente. En 2006 Fernández-Álvarez escribió “Un nuevo modelo capaz de interpretar adecuadamente la relación entre la actividad biológica y la psicología se impone en la práctica clínica. Un modelo que seguramente mostrará transformaciones no sólo en el cuerpo teórico, sino incluso en las cuestiones disciplinares de nuestra perspectiva”. Klaus Grawe (1943 - 2005) fue uno de los constructores de ese modelo. Un modelo que forma parte de una revolución que implica un cambio de paradigma y que tendrá consecuencias en nuestra forma de entender la psicoterapia y en nuestro quehacer diario.

Durante los últimos 20 años, equipos de investigación de todo el mundo se han dedicado a estudiar el funcionamiento del sistema nervioso y el papel de éste en la génesis y el mantenimiento de las disfunciones mentales. Los avances científicos han sido extraordinarios. Uno de los más notables la influencia de la psicoterapia sobre la actividad nerviosa superior debido a la plasticidad del funcionamiento cerebral.

El interés de Grawe por las neurociencias parte de este cuestionamiento: si las alteraciones neuronales están implicadas en las disfunciones mentales, ¿no tendría sentido que uno de los objetivos de una psicoterapia efectiva fuera modificarlas? El autor entiende que es así y afirma que la evidencia empírica sugiere que deberíamos llevar a cabo una psicoterapia muy diferente a la que cotidianamente realizamos. *Neuropsychotherapy* no se debe entender como un intento de encontrar sostén neurocientífico para las asunciones y métodos de los modelos psicopatológicos vigentes, sino como el interés por plantearse qué tipo de psicoterapia podría emerger si se consideran los problemas asociados con la terapia desde una perspectiva neurocientífica.

Los tres primeros capítulos del libro tienen la intención de que los terapeutas accedamos al mundo de las neurociencias, presentando un amplio panorama de los hallazgos en este campo relacionados con la terapia. El autor muestra un conocimiento enciclopédico (utilizando un lenguaje accesible a expertos y a legos) sobre, primero, que los procesos mentales están basados en procesos neuronales (la premisa del libro), y segundo, cómo se originan las disfunciones y cuáles son los procesos y las estructuras mentales subyacentes. Su objetivo es que los lectores aprehendan que cambiar la experiencia y la conducta de una persona supone modificar la actividad de los patrones neuronales. Una de las herramientas que utiliza en pos de ese logro es ofrecer abundantes datos empíricos sobre cómo el cerebro es afectado estructuralmente tanto por las perturbaciones mentales como por los procesos de psicoterapia efectivos.

Los capítulos 4 y 5 son capítulos conceptuales. Proporcionan una perspectiva de lo que una psicoterapia científicamente basada debería atender hoy en día y describen una sofisticada teoría del funcionamiento mental y el cambio humano. En el capítulo 4 el autor presenta la articulación de un modelo sobre el origen de las disfunciones mentales. El modelo especifica, entre otras cosas, que la actividad mental, está gobernada

por objetivos, y que éstos, en última instancia, sirven a la satisfacción de necesidades básicas. La negligencia prolongada en la atención de esas necesidades produce alteraciones de la salud mental y deficiencias en el bienestar humano. Grawe considera las siguientes: la necesidad de apego, la necesidad de orientación y control, la necesidad de autoestima, la necesidad de evitar el estrés y maximizar el placer, y la necesidad de consistencia, principio central del funcionamiento mental. La consistencia refiere un estado del organismo y las relaciones entre procesos y estados intrapsíquicos, y es definida como la compatibilidad o el acuerdo de procesos neuronales/mentales que suceden simultáneamente. Las disfunciones mentales son el resultado del fracaso en la regulación de la inconsistencia. Se forman cuando altos niveles de inconsistencia persisten durante largos periodos de tiempo, ya que posibilitan que los procesos de facilitación se repitan suficientemente como para que el patrón disfuncional pueda formarse.

El capítulo 5 se titula Implicaciones para la Psicoterapia. Tres tipos de implicaciones. Primero aquellas que tienen que ver con los objetivos de la psicoterapia y que son definidos por el autor como el desarrollo de la consistencia en el funcionamiento mental del paciente. El logro de este objetivo se manifestará a través del fin último de todo proceso psicoterapéutico, elevar el bienestar subjetivo de la persona y disminuir su sufrimiento. La segunda parte de este capítulo está dedicada a los mecanismos neuronales que están detrás de los cambios terapéuticos. Grawe demuestra que estos se relacionan con la activación de patrones de activación neuronales ya existentes o la activación de otros patrones nuevos.

Al final del capítulo encontramos dos guías para la práctica de la psicoterapia, una que atiende al contenido de la terapia y otra más extensa centrada en el proceso. La guía sobre el contenido se extiende a través del enunciado de 10 puntos. Por ejemplo:

1. Tres perspectivas deberán ser asumidas en la determinación de los objetivos terapéuticos: la disfunción mental, la perspectiva de la inconsistencia y los objetivos del paciente.

7. Sólo se definirán como objetivos terapéuticos aquellos que son intrínsecamente motivantes para los pacientes; aquellos que son altamente significativos para ellos.

Doce principios son desarrollados en la guía sobre el proceso de psicoterapia. Uno de ellos es definido a través de la conveniencia del terapeuta de preguntarse repetidamente durante la sesión qué representación tiene el paciente. Lo que está sucediendo, ¿es significativo para sus objetivos o para sus necesidades básicas? Recomienda nunca atender solamente al contenido verbal del diálogo entre el paciente y el terapeuta, cambiar la atención repetidamente desde el contenido verbal al proceso. Los eventos que suceden en un nivel implícito de funcionamiento pueden no ser nunca explícitos, sin embargo tendrán un efecto crítico en los procesos mentales de los pacientes.

Las últimas páginas del libro están dedicadas al futuro de la psicoterapia. En un futuro (cercano según el autor) los psicoterapeutas utilizaremos métodos neurocientíficos en la planificación, el proceso y la evaluación de las terapias que llevamos a cabo. Distintos proyectos de investigación actuales intentar definir cuáles son los cambios procesales y estructurales producidos en el cerebro que se pueden considerar como criterios en una evaluación sobre la efectividad de la psicoterapia. Las investigaciones que se proponen determinar cuáles son los patrones de actividad cerebral característicos de las disfunciones mentales son ya una realidad y parece probable que el conocimiento neurocientífico sobre éstas podrá ser utilizado como una variable para diseñar planes de tratamiento diferenciales. Una utopía y una realidad.

**María Fraga Míguez**