

Aprendiendo TMR

Una Introducción a la Teoría del Marco Relacional y sus Aplicaciones Clínicas

DR. NIKLAS TÖRNEKE

Prefacio a la edición española por la
DRA. CARMEN LUCIANO

Prefacio a la edición inglesa por el
DR. DERMOT BARNES-HOLMES

Postfacio a la edición inglesa por el
DR. STEVEN HAYES

AÑO 2016

APRENDIENDO TMR

Una introducción a la Teoría del Marco Relacional y sus Aplicaciones Clínicas

© DR. NIKLAS TÖRNEKE

© Editorial Didacbook, S.L.
Línea Editorial “Publicaciones MICPSY”
C/ Sagasta, 6
23400 ÚBEDA (Jaén)
www.didacbook.com

Autor:

Dr. Niklas Törneke

Dirección Editorial:

Miguel Ángel Barbero Barrios

Coordinación de la traducción:

Adrián Barbero Rubio

Traducción:

Miguel Ángel Barbero Barrios
Elena Moreno Fuentes

Prefacio a la edición española por la

Dra. Carmen Luciano Soriano

Prefacio a la edición inglesa por el

Dr. Dermot Barnes-Holmes

Postfacio a la edición inglesa por el

Dr. Steven Hayes

Diseño y maquetación:

J. C. G. Poisoñ y Didacbook

Depósito Legal:

J-528-2015

ISBN:

978-84-17855-06-2

(c) Documento protegido por la ley.

De venta únicamente a través de la editorial propietaria y las tiendas de e-books autorizadas o distribuidoras legalmente. Reenviarlo constituye un delito ante el que responderán los agentes implicados.

Gracias por un uso responsable para el bien de la ciencia, la cultura y la posibilidad de que materiales como este puedan publicarse.

Primera edición digital: septiembre 2020

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra, sólo puede ser realizada con la autorización de sus titulares. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

«No hay mejor manera que la lectura de este excelente libro para empezar a aprender la TMR. Törneke enseña los principios de la TMR de forma simple y elegante, empleando la riqueza de ejemplos clínicos para hacerlo accesible y estimulante. Ojalá este libro hubiera existido cuando me inicié en el mundo de la TMR».

- *Russ Harris, autor de “The Happiness Trap” y “ACT Made Simple”.*

«En contadas ocasiones, las habilidades de un escritor, un terapeuta y un teórico se dan cita para ofrecer un libro sofisticado pero al vez muy práctico. Esta esperada traducción muestra la Teoría del Marco Relacional como una accesible y poderosa herramienta para todos aquellos que emplean la terapia hablada. Un libro de obligada lectura para aquellos interesados en el conductismo contemporáneo».

- *Dr. Kelly Koerner, director creativo en el Instituto de Práctica Basada en Evidencias de Seattle.*

«Desde que la TMR apareció por primera vez en la literatura experimental, ha sido aclamada como un gran avance en nuestra comprensión científica del lenguaje y la cognición con implicaciones directas e importantes para la práctica de la psicología clínica. Sin embargo, las descripciones de la TMR, escritas tradicionalmente para audiencias técnicas han sido, en el mejor de los casos, desconcertantes y en el peor, extremadamente incomprensibles. En este libro, Törneke ha solucionado el puzle de la TMR. Ha conseguido resumir la historia de la TMR, sus principales características y sus implicaciones clínicas a través de un lenguaje familiar y fácilmente entendible. Creo que este libro constituirá un hito para los clínicos que desean entender la TMR y sus implicaciones para la práctica

clínica. También puede ser una herramienta de aprendizaje útil para los investigadores y para los propios expertos en TMR que desean aprender y ver un buen ejemplo sobre cómo la TMR puede ser presentada clara y de forma comprensible».

- Jonathan Kanter, profesor asociado en la Universidad de Wisconsin-Milwaukee y director de su Clínica de Tratamiento Especializado de la Depresión.

«Durante años, los clínicos me han pedido recomendaciones acerca de lo que deberían leer para aprender la TMR. No les podía dar realmente otro consejo más que “sé persistente”. Pero ahora tengo una respuesta mejor. Si quieres entender la Teoría del Marco Relacional, este es el lugar desde el que comenzar. Este libro es una referencia potente, y al mismo tiempo, accesible».

- Dr. Kelly G. Wilson, profesor asociado de Psicología en la Universidad de Mississippi, coautor de “Acceptance and Commitment Therapy” y autor de “Mindfulness para dos”.

«A veces, leyendo este libro, me he sentido como si me encontrara inmersa en un thriller sobre los comportamientos psicopatológicos del ser humano. Las pistas para desentrañar el misterio que rodea conceptos complejos como el de “respuesta relacional arbitrariamente aplicable” me han alertado acerca de lo que viene a continuación. Nuestra habilidad para el enmarque relacional y para la conducta gobernada por reglas puede a primera vista parecer fabulosa —un regalo de los dioses—; pero sus inconvenientes están a la vuelta de la esquina. Nuestra habilidad para resolver problemas es, al mismo tiempo el héroe y el villano. Este libro me ayuda a darle sentido a todo ello».

- Dra. Maria Midboe, profesora de Psicología en la Universidad de Estocolmo, Suecia.

«Hasta ahora, las explicaciones acerca de la Teoría del Marco Relacional habían permanecido lejanas y casi inaccesibles para todo el mundo excepto para los académicos especializados. Por primera vez, este extraordinario libro nos da una aproximación accesible a la Teoría del Marco Relacional, incluyendo su largo recorrido dentro de la psicología, la investigación actual en este campo y sus múltiples y potenciales aplicaciones. Törneke mantiene un difícil equilibrio entre hacer justicia a lo que supone la Teoría del Marco Relacional y a la vez presentar la teoría, investigación e implicaciones de un modo que resulte comprensible para los inexpertos. Este libro único es de obligada lectura para los estudiosos de la cognición humana, así como para los clínicos, los educadores y todos aquellos que pretendan aprovechar el poder de los principios básicos de la psicología en su trabajo aplicado, así como para cualquier interesado en el renacimiento del análisis de la conducta moderno».

- Dr. James D. Herbert, profesor de Psicología en la Universidad Drexel de Filadelfia y director de su departamento sobre tratamiento e investigación de la ansiedad.

En memoria de mi padre, David

CONTENIDOS

Prefacio a la Edición Española	11
Prefacio a la Edición Inglesa	15
Prefacio a la Edición Sueca	19
Agradecimientos	23
A Modo de Introducción	25
PARTE 1 _____	
Antecedentes	31
CAPÍTULO 1	
Conductismo Radical y Principios Fundamentales del Análisis de la Conducta	33
CAPÍTULO 2	
Pensamiento y Lenguaje Humano	55
CAPÍTULO 3	
¿Es el Poder del Pensamiento una cuestión Clínicamente Relevante?	81
PARTE 2 _____	
Aprendizaje Relacional	91
CAPÍTULO 4	
La Respuesta Relacional Derivada como elemento fundamental en el Lenguaje Humano	93

CAPÍTULO 5	
Analogías, Metáforas y nuestra Experiencia del Yo	131
CAPÍTULO 6	
Marco Relacional y Conducta Gobernada por Reglas	157
CAPÍTULO 7	
El Lado Oscuro del Lenguaje Humano	181
PARTE 3	
Implicaciones Clínicas	207
CAPÍTULO 8	
Teoría del Aprendizaje y Terapias Psicológicas.....	209
CAPÍTULO 9	
Líneas Generales para el Análisis de la Conducta Clínica.....	229
CAPÍTULO 10	
Alteración del Contexto basado en las Consecuencias	253
CAPÍTULO 11	
Alteración del Contexto basado en los Antecedentes.....	271
Postfacio	305
Referencias bibliográficas	309
Índice por palabras	325

*Claridad, Simplicidad, Profundidad.
Esto es lo que busco Conseguir y Unir.
Sin excluir ninguna de las tres.
De ahí la Dificultad.*

-Pär Lagerkvist



PREFACIO

A la Edición Española

Por fin este texto está disponible en castellano. *Learning RFT. An Introduction to Relational Frame Theory and its Clinical Application* se publicó originalmente en sueco en 2009 y en 2010 lo hizo en la lengua de Shakespeare. Ha sido traducido a diversas lenguas y ya era hora de hacerlo en la de Cervantes. Es una gran noticia que el libro escrito por Niklas Törneke pueda llegar a las manos de los estudiantes de Psicología y de los profesionales cuyo trabajo se orienta a los problemas psicológicos. Este libro les proporcionará una visión que despliega un horizonte clarificador para organizar la interacción entre la conducta del terapeuta y la del paciente. Visión que se apoya en la investigación del lenguaje como herramienta esencial en las interacciones humanas.

Su título contiene palabras que no son lugares comunes en Psicología. La Teoría del Marco Relacional (TMR) es una teoría conductual/funcional sobre el lenguaje y la cognición, y el texto de Törneke busca casar los conocimientos que emanan de ella con los problemas psicológicos y las aplicaciones clínicas. La TMR ha hecho avanzar la investigación en torno al *comportamiento relacional* que es la etiqueta técnica, genérica, para denominar al lenguaje y a la cognición. Como estamos hablando de las fronteras del conocimiento en Psicología (y esta afirmación tampoco es un lugar común), el estado de la investigación desde la publicación original de este texto en 2009 ha avanzado, pero eso no merma, en absoluto, el valor y la utilidad de su contenido.

Como tuve ocasión de señalar en la revisión de la edición inglesa en 2013, este libro es un puente que une la investigación básica en compor-

tamiento y las áreas aplicadas. Un magnífico puente por el que circular en ambos sentidos para beneficio de investigadores y terapeutas.

Este libro describe la Teoría del Marco Relacional como teoría del lenguaje y la cognición desde una perspectiva funcional-contextual, y lo hace de un modo accesible, sencillo y que invita a seguir la lectura. Presenta las implicaciones aplicadas en la misma tónica y ayuda a discriminar la propia conducta del terapeuta en la sesión clínica, de tal modo que su impacto en la conducta del paciente tenga más probabilidad de ocurrir. Es interesante descubrir cómo este libro ofrece al lector una visión más centrada en la conducta del terapeuta, del experto, que centrada casi en exclusiva en la sintomatología que muestran los pacientes. Una rara y utilísima perspectiva.

La lectura de este libro “engancha”; se comienza a leer este libro y se continúa sin apenas hacer paradas. Es fácil quedar ensimismado en su lectura, que puede verse como un viaje por lugares comunes presentados de un modo clarificador tanto para entender los problemas de los pacientes como para afrontarlos. Recuerdo que nada más terminar su lectura, me puse en contacto con Niklas Törneke para expresarle lo que pensaba y sentía. Le expresé mi entusiasmo por lo que acababa de leer, y le dije que me atrevía a creer que B.F. Skinner hubiera sonreído con su libro. El interés de Skinner sobre la comprensión de las conductas complejas fue una constante en su obra y ese mismo interés es algo que se aprecia en el texto de Törneke.

Este es un libro que sirve de punto de encuentro en la evolución de las ideas y la investigación funcional de la conducta. Desde las ideas iniciales sobre conductas complejas a las ya consolidadas, pasando por las que emergieron hace treinta años y que, a pesar del impacto que representan, son todavía poco conocidas cuando no simplemente desconocidas.

Törneke escribe de un modo personal, compartiendo sus problemas al trabajar como psiquiatra y lo que para él supuso el hallazgo de los principios conductuales, tanto en la comprensión de la conducta de sus pacientes como de la propia al intentar resolverlos. El texto se mueve con flexibilidad a través de puntos filosóficos, conceptuales y clínicos de tal modo que,

como él señala, el lector no se encontrara con un contenido demasiado técnico y abstracto, sino en las dosis suficientes para que el investigador conecte con lo clínico y el clínico pueda reconocer en su trabajo el impacto de los hallazgos científicos.

El texto es un ejemplo preciso de cómo presentar el Conductismo Radical arropado por el Contextualismo Funcional, modo moderno de enmarcar las características de la conducta humana. Provee información relevante para entender la evolución habida desde la diferenciación efectuada por Skinner sobre la conducta moldeada por contingencias y la gobernada por reglas, enlazando esta diferenciación con la investigación funcional sobre lenguaje y cognición de los últimos treinta años agrupada en torno a la TMR. Para el lector resulta muy fácil deslizarse desde ahí hasta la comprensión de la psicopatología, no como un grupo de síntomas, sino como un *repertorio de regulación de la conducta que resulta destructivo o ineficaz*. Un repertorio o patrón conductual de inflexibilidad psicológica, de evitación experiencial limitante, formado por reacciones literales a la función, sin transformar, de la propia conducta.

El texto de Törneke no es un libro sobre una terapia en particular, aunque el lector avezado reconozca la combinación de la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT) y la Psicoterapia Analítico Funcional. El texto muestra una *terapia contextual* en la que una comprensión precisa, a fondo y extendida de la conducta humana tiene mucho, o todo, que decir en cuanto al *interplay* entre las conductas del paciente y del terapeuta que se produce en lo que hemos dado en denominar “terapia”.

El texto tiene tres partes y las tres son una demostración de claridad, simplicidad, y profundidad en la expresión de temas complejos, entre los que Törneke camina con una gran soltura y flexibilidad. La primera parte, con tres capítulos, está dedicada a explicar el Conductismo Radical y los principios fundamentales de la conducta desde una perspectiva analítica funcional, avanzando el papel central del pensamiento y lenguaje humano para entender los asuntos humanos y, desde ahí, los problemas que las personas presentan al circular por la vida. La segunda parte, con cuatro capítulos, está dedicada al comportamiento relacional como el repertorio que organiza el lenguaje y la cognición. El análisis de las analogías, las

metáforas y la experiencia del yo son elementos determinantes en el pensamiento y la conducta gobernada por reglas.

Finalmente, la tercera está dedicada a las implicaciones clínicas de lo expresado en las anteriores y, a través de cuatro capítulos, lleva al lector a un viaje apasionante que comienza con la presentación de las terapias psicológicas, continúa con una comprensión de los problemas basada en la Teoría de Marco Relacional, y finaliza con guías generales para orientar el trabajo directo en sesión. Dicho de otro modo, orienta al terapeuta en la detección de las conductas que concurren en sesión y que son muestras de aquellas que se producen fuera de sesión, con el fin de que las reacciones del terapeuta vayan en la dirección de alterar el funcionamiento que le está creando problemas al paciente en este complicado y sofisticado proceder que es la vida personal.

En definitiva, estamos ante un gran texto que del inicio al final emerge como una lectura creativa y útil, del que tenemos que dar a Niklas Törneke las gracias por haberlo escrito.

Dra. Carmen Luciano Soriano

La Dra. Carmen Luciano es profesora catedrática de Psicología de la Universidad de Almería y Directora de Formación de MICPSY.

PREFACIO

A la Edición Inglesa

Una Teoría Pragmática del Lenguaje Humano y la Cognición

El análisis de la conducta es una aproximación inusual a la ciencia psicológica. En contraste con la corriente principal de la psicología, la tradición conductual rechaza apelar a la mediación de representaciones y procesos mentales en la explicación del comportamiento humano. En su lugar, se adhiere a una aproximación analítica funcional, en el que el análisis sistemático de las interacciones entre un organismo y sus contextos históricos y presentes es el que provee el marco para explicar los eventos psicológicos.

De una forma quizás algo sorprendente, esta inusual aproximación trajo consigo grandes éxitos en los primeros años, mejorando las vidas de individuos diagnosticados con problemas de aprendizaje. Sin embargo, no se observó el mismo nivel de éxito cuando el análisis de la conducta dedicó su atención al lenguaje y la cognición humana. La bien conocida revisión de Noam Chomsky de *Conducta Verbal* de B. F. Skinner es a veces utilizada como “prueba” de que la aproximación no mediacional del análisis de la conducta no podía alcanzar los aspectos más sofisticados y avanzados de la psicología humana (como el lenguaje y el pensamiento). De hecho, el trabajo de Skinner siguió aportando las bases para numerosos programas de entrenamiento del lenguaje, pero una vez más su éxito se vio limitado a poblaciones con problemas en el desarrollo.

Uno de los principales problemas en *Conducta Verbal*, y que también señaló Chomsky, es su incapacidad a la hora de tener en cuenta el aspecto generativo o creativo del lenguaje. Aunque el libro no olvida totalmen-

te este tema, no logra presentar una explicación técnica bien desarrollada de las casi infinitas novedades que el lenguaje puede generar. Además, no es convincente el trato que reciben los fenómenos superiores del lenguaje como la metáfora o la analogía. Por ejemplo, a la hora de realizar interpretaciones según el análisis funcional de estas conductas verbales, entremezcla términos legos con otros técnicos, haciendo que los análisis resultantes carezcan de la precisión requerida.

Pero por supuesto, Skinner escribió su libro veinte años antes de que Murray Sidman realizara su primer estudio en formación de clases de equivalencia, con todas las implicaciones que esto supuso para el análisis conductual del lenguaje humano. Skinner estaba en clara desventaja al no haber tenido acceso a los datos sobre equivalencias ni al desarrollo conceptual que siguió aquella obra seminal. Ahora sabemos que la respuesta relacional derivada aparece bastante pronto en el repertorio conductual de la primera infancia, y esto ha permitido modernos tratamientos conductuales del lenguaje y la cognición humanos. Desgraciadamente esto faltaba en el libro *Conducta Verbal* de Skinner. En su mayor parte, *Conducta Verbal* es una explicación del lenguaje humano basada en contingencias directas que solo hacía una referencia de pasada a la característica definitoria más importante de la conducta verbal: la respuesta relacional derivada.

El primer libro sobre la teoría del marco relacional (TMR), *Relational Frame Theory: A Post-Skinnerian Account of Human Language and Cognition*, en español, *Teoría del Marco Relacional: Una aproximación Post-Skinneriana al lenguaje y la cognición humana* (Hayes, Barnes-Holmes & Roche, 2001) y publicado más de treinta años después de la obra de Skinner, pretendía presentar una explicación moderna del análisis de conducta al lenguaje y condición humana. La teoría contemplaba las relaciones derivadas y de hecho las situaba en el corazón de su trabajo. A pesar de ello, la TMR permaneció como una extensión natural de la investigación conceptual y empírica previa dentro del análisis de la conducta. El concepto principal del libro es la respuesta relacional arbitrariamente aplicable, basado de forma sólida en el concepto skinneriano de *operante* e inspirado en gran medida en el trabajo seminal de Sidman sobre clases de equivalencia. Específicamente la formación de clases de equivalencia fue vista como resultado de una historia de condicionamiento operante (una clase de respuesta aprendida), y basado en este argumento, se predijo la posibilidad de múltiples formas de tales clases de respuesta (marcos relacionales).

El libro sobre TMR de 2001 explicó cómo las unidades de análisis básicas de la conducta verbal humana –marcos relacionales– pueden combinarse en unidades más complejas, dando lugar a relaciones entre marcos relacionales, a redes relacionales cada vez más complejas, y a la relación de unas redes relacionales con otras. Este tipo de conceptos altamente abstractos se utilizan para presentar una aproximación puramente analítica funcional y no mediacional de un amplio rango de habilidades verbales humanas entre las que se incluyen nombrar, contar historias, humor, lógica abstracta, construcción verbal del Yo y espiritualidad.

El propósito principal tras el libro de TMR de 2001 supuso más que una moderna *interpretación* conductual del lenguaje y la cognición humana. Su propósito era totalmente pragmático. Entre otros objetivos, el libro pretendía estimular tanto la investigación básica como la aplicada sobre el lenguaje y la condición humana y proveer un conjunto de términos analíticos funcionales que facilitarían la comunicación entre investigadores y clínicos. Parece que logró su primer objetivo, pero el segundo, creo, requiere un segundo libro: el que estás leyendo ahora.

El libro *Relational Frame Theory: A Post-Skinnerian Account of Human Language and Cognition* es marcadamente académico, lleno de términos específicos, y cargado de conceptos muy abstractos. *Aprendiendo TMR*, contiene muchos de esos conceptos y parte de la terminología, pero presenta el material de una forma accesible y, a mi forma de ver, hace completa justicia a la materia tratada.

La primera sección de *Aprendiendo TMR* empieza con una sucinta pero bien trabajada introducción de las bases filosóficas y conceptuales del análisis de la conducta, esencial para entender lo que vendrá a continuación. Posteriormente serán introducidos los temas del pensamiento y el lenguaje humano y se explica la perspectiva tradicional skinneriana sobre los mismos contrastándola con la tradicional terapia cognitiva. Este análisis plantea que ni uno ni otro han profundizado en el papel del pensamiento y el lenguaje, al menos dentro del dominio clínico. Esta primera parte será motivadora, particularmente para los clínicos, antes de ahondar en la próxima y más desafiante sección.

En la segunda parte de *Aprendiendo TMR*, se presenta de una manera muy accesible la teoría. Los capítulos de esta sección logran un perfecto

equilibrio entre un nivel de detalle técnico apropiado y una escritura ligera, animada y agradable de leer. Es más, aunque los primeros capítulos se centren necesariamente en las características más abstractas de la TMR, el texto progresa rápidamente y con relativa facilidad en cuestiones que serán de mayor interés para los profesionales clínicos, tratando temas como el Yo y la toma de perspectiva. El capítulo final de esta sección, “El Lado Oscuro del Lenguaje Humano”, será particularmente relevante para clínicos, ya que en él se explica según la TMR la forma en que el lenguaje y la cognición humana pueden ser fuente de gran parte del sufrimiento humano.

La tercera y última sección del libro se centra en las implicaciones clínicas de la TMR. La sección comienza con la terapia de conducta tradicional y cómo se relaciona con otras aproximaciones terapéuticas; continúa explicando cómo la TMR supone una contribución única a nuestro entendimiento de la psicoterapia en sí misma. El lector estará entonces preparado para los últimos capítulos del libro, que gira en torno a la aplicación del análisis de la conducta moderno en la psicología clínica. Este material provee una detallada revisión del análisis de la conducta clínica y en particular explica cómo la TMR complementa y extiende la aproximación tradicional de la terapia de la conducta. Solo en esta parte final del libro se revela la naturaleza intensamente pragmática de la TMR. Esta teoría altamente abstracta y compleja permite a los profesionales conceptuar el lenguaje y pensamiento humano como compuesto por unidades conductuales que pueden estar sujetas al análisis funcional y a estrategias de intervención conductuales. En resumen, *Aprendiendo TMR* ilustra claramente cómo la TMR puede contribuir a la conceptualización y tratamiento del sufrimiento humano. En verdad, es un libro que me encantaría haber escrito.

Dr. Dermot Barnes-Holmes

El Dr. Dermot Barnes-Holmes es profesor catedrático de Psicología en la Universidad de Ghent (Bélgica).

PREFACIO

A la Edición Sueca

¿Hay necesidad de un libro que trate de la teoría de los marcos relacionales? ¿Podemos aprender algo del lenguaje a partir de los principios del aprendizaje? ¿No será este un asunto que el trabajo de los psicólogos cognitivos explica mejor? Mi respuesta a las dos primeras cuestiones es afirmativa. *Aprendiendo TMR* hace una importante contribución dando una exhaustiva descripción acerca de cómo un enfoque conductista puede ayudarnos a entender la cognición y el lenguaje. Mientras que algunos lectores a primera vista quizás no encuentren este tema atractivo, porque tienen un interés clínico, mi convicción es que este libro puede ser de gran ayuda tanto a clínicos como a investigadores, y que los principios escritos están presentados de una manera agradable para el lector, facilitando la comprensión de los conceptos a veces difíciles de entender en la teoría de los marcos relacionales.

Recibí formación como psicólogo clínico a mediados de los ochenta y la mayoría de los manuales que leía afirmaban que el conductismo estaba muerto y que la revolución cognitiva lo había reemplazado después de los “años oscuros” bajo las reglas de B. F. Skinner. Sin embargo, no todos mis profesores compartían esa opinión, y en el departamento de psicología de Uppsala, Suecia, aprendí las bases del análisis aplicado del comportamiento y desarrollé interés por el conductismo. Supongo que adquirí lo que se podría llamar un “enfoque conductista”, que influyó mi trabajo e investigación clínicos, por entonces dedicado en la pérdida de audición en la vejez. Encontré muy útil la psicología operante para mi trabajo y acabé con una tesis titulada *Hearing as Behavior* (La Audición como conducta). Sin embargo, era dolorosamente consciente del bajo status de la psicología operante, y aunque encontraba útil la obra de Skinner, no terminaba de

apreciar realmente su libro *Conducta Verbal*. Por otro lado también conocía el trabajo de Steven Hayes y sus colegas sobre conducta gobernada por reglas, pero nunca lo vi citado en la literatura dedicada a la psicología cognitiva. Aunque podía entender las objeciones al análisis del lenguaje de Skinner, la revisión de Chomsky me pareció excesivamente negativa. Dicho esto, la psicología del aprendizaje y la conducta aún marca la diferencia. El desarrollo de la Teoría del Marco Relacional (TMR) claramente indica que era prematura la exclusión del conductismo como un enfoque desde el cual entender el lenguaje y la cognición. Cuando muchos investigadores y estudiantes de psicología creyeron que el conductismo llevaba tiempo desaparecido, continuó existiendo una interesante labor en este campo. *Aprendiendo TMR* aporta un excelente resumen de lo ocurrido después de Skinner y también hace justicia a lo que Skinner quiso transmitir en su análisis de la conducta verbal.

Entonces, ¿qué añade la TMR? No estoy seguro de que la TMR sea preceptiva para la forma en que ofrecemos tratamientos psicológicos efectivos, pero creo que podemos beneficiarnos de una buena teoría, además de querer ser buenos profesionales, también queremos poder entender y explicar el comportamiento humano. Puesto que el lenguaje y el pensamiento son parte integral de la forma en que nos entendemos en términos legos, tiene sentido que los terapeutas de la conducta se vieran atraídos por la terapia cognitiva, en la que los pensamientos y creencias son prioridad. Sin embargo, no todos los terapeutas de la conducta estaban convencidos. En psicología clínica, y en particular en el campo de la psicoterapia, se podría argumentar que la ciencia de la psicología básica, tal como la psicología cognitiva, es útil para describir la práctica clínica no formando realmente parte de la ciencia clínica. Por ejemplo, los clínicos a veces ven la terapia cognitiva de Aaron Beck como parte de la psicología cognitiva, pero en realidad, constructos de la psicología cognitiva básica tales como la memoria de trabajo han sido solo recientemente aplicados en la investigación clínica dentro del campo de la psicoterapia. La mayor parte de lo escrito sobre la terapia cognitiva tiene muy poco en común con la psicología cognitiva básica. Entre los terapeutas de conducta, esto a veces ha llevado a una actitud negativa hacia lo que la psicología cognitiva puede contribuir, al asumir que la terapia cognitiva es igual a la psicología cognitiva. Esto puede ser un error, ya que una visión general del estatus científico de las diferentes subáreas claramente muestra que la psicología cognitiva lidera la

psicología en cuanto a fondos de investigación, publicaciones y citas. Pero quizás, la emergencia de la TMR cambie la situación de los terapeutas de conducta con un interés en el lenguaje y la cognición. Parece justo decir que los conductistas no han terminado su investigación sobre lenguaje y cognición en el laboratorio, y espero que los estudios de la TMR inspiren a terapeutas a prestar más atención a la investigación básica en lenguaje y cognición. Incluso aunque no sea necesario conocer la TMR para hacer un buen trabajo como clínico, poseer buenas explicaciones del comportamiento humano sí lo es. Además, dados nuestros antecedentes en psicología, necesitamos datos para convencernos de que algo puede ser válido. Con la TMR, ahora tenemos más herramientas para explicar la conducta verbal que encontramos en nuestro trabajo clínico.

Puede que te estés preguntando acerca de la tercera cuestión que lancé al inicio: ¿No será este un asunto que el trabajo de los psicólogos cognitivos explica mejor? *Aprendiendo TMR* es excelente en este aspecto, ya que el autor no ignora la literatura sustancial de la psicología cognitiva del lenguaje, sino que la relaciona con la TMR. Para mí, y para la mayoría de los psicólogos, esto facilita entender y tomar en serio la TMR como una gran contribución a la psicología. Así que aquí está la respuesta a mi última pregunta: hasta la fecha la psicología cognitiva es, si no la mejor, al menos la más productiva en lo que se refiere al lenguaje y la cognición. Pero la TMR no necesita ser vista en oposición al resto de la psicología, puede darnos importantes pistas que amplíen nuestro conocimiento futuro del lenguaje y la cognición. Es posible que un renacimiento del conductismo se atisbe en el horizonte. El libro de Niklas Törneke es uno de los pilares en esta empresa.

Dr. Gerhard Andersson

El Dr. Gerhard Andersson es profesor de Psicología Clínica en el Departamento de Ciencias del Comportamiento y Aprendizaje de la Universidad de Linköping (Suecia).



AGRADECIMIENTOS

En 1998 fui a una conferencia internacional en Irlanda y por primera vez escuché hablar a dos personas que están, más que ninguna otra, detrás de las ideas y la investigación en la cual se basa este libro: Steven Hayes y Dermot Barnes-Holmes. Desde entonces, ambos han respondido generosamente mis preguntas y me han ayudado a familiarizarme con un enfoque y línea de investigación que hasta entonces habían sido desconocidas para mí. ¡Muchas gracias a los dos!

La primera persona que me dijo que debía escribir un libro como este fue Kelly Wilson. Es también la persona de la que principalmente he aprendido ACT en la práctica. A él también le debo un cálido agradecimiento.

La cuarta persona que ha significado mucho para mí en el proceso que ha llevado a este libro, es Carmen Luciano. Es una figura puntera en la red internacional de investigadores y clínicos que comparten el interés común en la TMR y ACT. En los últimos años, ha sido una fuente inagotable de conocimiento e inspiración para mí.

Varias personas en Suecia me han sido de especial ayuda. Primero y sobre todo, Jonas Ramnerö. Desde que nos conocimos en una conferencia en Dresden en 1999, mantenemos un diálogo sobre el papel de la psicología conductual en la psicoterapia. Este contacto ha contribuido de forma decisiva en la escritura de este libro. Jonas también me ha ayudado leyendo y comentando el manuscrito en lengua sueca, al igual que Jonas Bjärehed, Martin Cernvall, y Billy Larsson.

Aprendiendo TMR

En lo que respecta a la versión inglesa, Kelly Koerner, Rainer Sonntag, e Ian Stewart leyeron parte de la primera versión del manuscrito y aportaron valiosas sugerencias. Todos los errores que aún queden son mi responsabilidad. Elizabeth Ask de Lambert hizo la mayoría de la traducción del libro al inglés, y Jasmine Star hizo el proceso de edición llevadero y fluido. Görel Gunnarsson y sus colegas en la biblioteca médica en el hospital del condado de Kalmar, Suecia, han sido de inestimable ayuda para obtener artículos y demás literatura. ¡Mi más sentido y sincero agradecimiento a todos!

A MODO DE INTRODUCCIÓN

Como psicoterapeuta, soy producto de mi época. Crecí en un mundo psicodinámico dominado por un fuerte énfasis en el conocimiento, pero no bien anclado en la investigación científica. También carecía de directrices para considerar viables intervenciones terapéuticas. Mi encuentro con la terapia cognitiva a finales de los ochenta fue una experiencia liberadora. La base científica era lo más importante, y las estrategias terapéuticas eran aplicables en mi trabajo diario en la psiquiatría. La teoría cognitiva como base de la psicoterapia ha triunfado desde entonces –no sólo en mi mundo, sino en el de la psicoterapia en general–. La terapia cognitiva se ha integrado de forma gradual a la terapia de conducta bajo la designación de “terapias cognitivo-conductuales” (TCC), pero los diferentes híbridos resultantes están dominados por las teorías que subyacen en el modelo cognitivo.

Durante los noventa, fui descubriendo las limitaciones de la teoría cognitiva. Era complicado hacerse una idea clara de cuál era la terminología básica y qué sustento científico tenía. Diferentes teóricos cognitivos usaban libremente distintos términos para describir lo que ocurría en la “psique” y esta falta de claridad y consenso fue aún más problemática debido a la asunción de que el núcleo de los problemas psicológicos estaba situado en algún lugar de este reino desconocido. En la mitad de los noventa, no conocía una alternativa satisfactoria. Sin embargo, encontré algunas obras que despertaron mi interés de forma notoria, como el libro de Marsha Linehan sobre Terapia dialéctica-conductual (TDC) publicado en 1993, que mostraba una fuerte influencia de la clásica terapia de conducta.

A través de mi interés en la teoría del afecto y el uso de metáforas, entré en contacto con la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT), un modelo de terapia similar a la TDC en muchos aspectos, pero con una

base teórica y experimental mucho más elaborada. De nuevo, tuve a mi disposición nuevas y útiles herramientas. Además, tuve mayor contacto con la aproximación teórica sobre la que ACT se había conformado, así como con la teoría clásica del aprendizaje como base de la terapia psicológica. Advertí de que no se podía entender ACT, y mucho menos su fundamentación teórica, la teoría del marco relacional (TMR), sin entender antes los principios básicos del comportamiento –es decir, el condicionamiento operante y respondiente-. Una vez que poco a poco me familiaricé con estos principios, descubrí lo que he llegado a considerar como el modelo psicológico más prometedor para entender el comportamiento humano de una forma en la que también contribuya directamente al cambio terapéutico. Esto desembocó en el estimulante diálogo con mi amigo Jonas Ramnerö, quién había tenido una historia más amplia con la psicología conductual que la que había tenido yo. Este intercambio resultó en la escritura conjunta del libro: *The ABCs of human Behavior: Behavioral Principles for the Practicing Clinician*, en español, *El ABC de la conducta humana: principios conductuales para la práctica clínica* (Ramnerö y Törneke, 2008).

En los últimos años se ha producido un interés creciente en los principios conductuales, especialmente entre los psicoterapeutas de corte cognitivo. Este nuevo interés me ha dado razones para trabajar más concienzudamente sobre la cuestión que me ha ocupado un buen número de años: el papel del pensamiento en relación con otras conductas humanas y el rol que este juega en los problemas que hacen a las personas buscar psicoterapia. Mi propósito en este libro es dilucidar qué tiene que decir la perspectiva conductual en este asunto. Se podría pensar que este libro trata de responder a las cuestiones puestas de manifiesto por la teoría y terapia cognitiva, si bien las respuestas son dadas desde un punto de partida diferente. En su lugar, el punto de partida aquí son las bases establecidas hace años en el condicionamiento operante y respondiente. Durante bastante tiempo la psicología conductual ha tenido problemas en su misión de predecir e influir en esta área. Creo que estos problemas están tocando a su fin. El incremento de investigación básica que describe el condicionamiento relacional y la base teórica que rodea a este fenómeno (TMR) ofrece más respuestas y abre puertas a nuevas intervenciones en el ámbito del lenguaje y cognición humanas. Todo ello parte de los principios de la tradicional terapia de conducta, con las aportaciones que proporcionan los datos derivados de las recientes investigaciones experimentales.

Empezar este libro contrastando su contenido con modelos cognitivos y psicodinámicos puede parecer provocativo y censurable. Esta no es mi intención. Soy consciente de que las teorías psicodinámicas y cognitivas que encontraba insuficientes no han permanecido invariables; han seguido su propio curso. Además, pienso que la perspectiva conductual es integradora por naturaleza. Esta no hace referencia a un modelo de terapia específico; describe principios elementales y universales del comportamiento. Es legítimo abordar todo lo que una persona hace desde esta perspectiva. La psicología conductual no se limita al rango de fenómenos que son fácilmente observables y definidos, como cuando alguien evita volar en avión o lava sus manos de forma obsesiva. También se aplica a comportamientos difíciles de captar como los que implican interacciones entre las personas, tales como el establecimiento y la continuidad de relaciones cercanas, o tratar al terapeuta de la misma manera que anteriormente lo hacía con un pariente. Incluso el comportamiento que no es observable por aquellos que no lo están haciendo, como por ejemplo dar vueltas a rencores del pasado o debatirse en sentimientos de frustración, puede ser abordado desde esta perspectiva. Lo mismo se podría decir para comportamientos que rara vez son el foco en psicoterapia, como tocar la flauta o escribir poesía.

Por tanto, nada de lo humano es ajeno a la psicología conductual. Todos los fenómenos psicológicos que tienen lugar en un tiempo y espacio y que pueden ser sujeto de atención en terapias psicodinámicas o cognitivas son igualmente abordados desde esta perspectiva, de ahí su naturaleza integradora. Pero el punto de partida de este análisis viene dado por una posición teórica: aquella que desde los días de Skinner fuera denominada “Conductismo Radical.” Algo de todo esto es novedoso, pero los fundamentos estaban bien asentados desde hace años.

APUNTES SOBRE TERMINOLOGÍA

Skinner llamó a la ciencia del comportamiento que desarrolló *análisis de la conducta*. Sin embargo, este término es usado de varias formas. Dentro de la terapia de conducta en Europa, es empleado en ocasiones como sinónimo de “conceptuación”. Utilizado de esta forma, el análisis de la conducta es entendido como una fase inicial de la terapia de conducta. Usaré el término en la manera en que lo hacía Skinner, que es como todavía se usa en EEUU. De esta manera, de forma general, se denomina “análisis de la

conducta” a la ciencia que persigue predecir e influir sobre el comportamiento, junto con su puesta en práctica. Se hace normalmente una distinción entre dos ramas dentro del análisis de conducta: análisis experimental del comportamiento y análisis aplicado del comportamiento. El *análisis experimental del comportamiento*, es el tipo de actividad experimental que usualmente conecta con Skinner: bajo cuidadosas condiciones monitorizadas, diferentes variables son manipuladas para determinar si la conducta de un organismo puede ser predicha o influenciada. En el *análisis aplicado del comportamiento*, los principios básicos derivados del trabajo experimental son aplicados a diferentes tipos de problemas “ahí fuera, en la vida real”. Una derivación del análisis aplicado del comportamiento es el *análisis de la conducta clínica*. Esta última es el análisis de conducta en el campo comúnmente denominado como psicoterapia. Consecuentemente, en el libro *The ACBs of human Behavior: Behavioral Principles for the Practicing Clinician* (2008), Jonas Ramnerö y yo denominamos a este campo de aplicación “psicoterapia conductual”. En este libro, sin embargo, usaré principalmente el término “análisis de la conducta clínica”.

NOCIONES GENERALES

El libro está dividido en tres partes. La parte 1 nos pone en antecedentes. El capítulo 1 revisa los principios básicos y bien conocidos del aprendizaje desde el punto de vista del conductismo radical, con énfasis en los conceptos que deben entenderse para familiarizarse con la TMR. El capítulo 2 ofrece una idea general de cómo el análisis de la conducta ha abordado “el poder del pensamiento” antes de que estuvieran disponibles los datos experimentales en los que se basa la TMR. La mayor parte de este capítulo expone el análisis Skinneriano de la conducta verbal. Aunque su análisis tiene limitaciones, descritas aquí, sigue siendo un importante telón de fondo de la TMR. En el capítulo 3, se presentan argumentos para una renovada investigación dentro del lenguaje y cognición humana, cerrándose así la primera parte del libro.

El núcleo del libro es la parte 2; aquí se describe la TMR. El capítulo 4 presenta y define la terminología básica de la TMR, y describe el tipo de experimentos que fundamentan la teoría. En esencia, este capítulo describe los elementos fundamentales del lenguaje humano. En los capítulos 5 y 6,

pretendo mostrar cómo estas unidades elementales se combinan añadiendo cada vez más complejidad, y cómo ello arroja nuevas luces a comportamientos humanos complejos. El capítulo 7 concluye la segunda parte con una revisión de los problemas que el comportamiento verbal (cognitivo) origina en los seres humanos, o dicho de otro modo, de los efectos secundarios del lenguaje humano.

La parte 3 describe las aplicaciones clínicas. El capítulo 8 revisa el panorama de terapias psicológicas desde una perspectiva conductual. Los restantes tres capítulos se centran en el análisis de la conducta clínica, con atención especial a las estrategias y técnicas basadas en la TMR.

EL CARÁCTER DEL LIBRO

El número de textos científicos que tratan de la TMR y su base experimental está creciendo rápidamente. Esto también ocurre con los libros sobre ACT. La particularidad de este libro es situarse entre estos dos tipos de textos. Aunque su objetivo es introducir de forma general la TMR, cuenta con ciertas limitaciones. La principal es el abordaje tanto de la perspectiva teórica como la clínica. Aunque la TMR está basada en investigación experimental, este libro no presenta su desarrollo en detalle; simplemente ofrece una visión general del trabajo experimental, centrándose en las conclusiones que puedan extraerse del mismo. Está más centrado en conceptos que en datos y detalles, en parte para servir como introducción general, y por otra parte para ofrecer una base que facilite el trabajo clínico. No se incluyen exposiciones detalladas de los experimentos en su totalidad, ni de cómo fueron diseñados e implementados. Sin embargo, he tratado de referenciar la literatura relativa a tales exposiciones para que el lector interesado pueda encontrar material con más profundidad. Esta limitación también conlleva una paradoja. Hay un nivel de aprendizaje de la TMR que solo se alcanza llevando a cabo investigaciones experimentales. Aún así este es un libro escrito por alguien que nunca lo ha hecho y dirigido principalmente a otros en la misma situación. Los psicólogos experimentales probablemente encontrarán falta de precisión y detalle técnico. Lo mismo podría decirse de quienes estén familiarizados con la literatura científica. Al mismo tiempo, para algunos lectores posiblemente haya partes que les parezcan demasiado técnicas y abstractas. Con todo, este tipo de libro, “a medio camino”, es lo que me gustaría haber leído cuando tomé un primer

contacto con la TMR. Tengo la esperanza de que sea útil para aquellos que se encuentren en la misma situación en la que me encontraba entonces.

En la parte 3 del libro, dedicada a aplicaciones clínicas, ACT ocupa una posición central. Esto es lógico, ya que este modelo terapéutico ha evolucionado junto con la TMR. Además de ACT tienen su lugar otras formas de análisis de la conducta clínica, especialmente, la Psicoterapia analítica funcional y la Activación conductual. Sin embargo, no ha sido mi objetivo presentar ninguno de estos modelos en su totalidad, ni realizar una detallada comparación. Persigo los objetivos marcados en *The ABCs of human Behavior* (Ramnerö y Törneke, 2008): describir la terapia psicológica desde la amplia perspectiva del conductismo radical, y describir la tradición terapéutica que puede ser llamada terapia de conducta, psicoterapia conductual, o análisis de la conducta clínica. Quiero hacerlo poniendo especial atención acerca de lo que la comprensión de la TMR puede añadir a esta tradición.