



UN PSICÓLOGO ESPAÑOL DEL SIGLO XVI PRECURSOR DE LA TERAPIA COGNITIVO-CONDUCTUAL

A. VILLAPECELLÍN
Psicólogo Clínico (Oviedo)

Resumen

Este trabajo recoge algunas ideas de nuestra comunicación al simposio internacional sobre «La transformación del Yo en la experiencia de los Ejercicios Espirituales Ignacianos», tenido en Salamanca en septiembre de 1989.

Con él comienzan las conmemoraciones del quinto centenario del nacimiento de Ignacio de Loyola. 122 jesuitas de 25 países, la mayor parte psicólogos o psiquiatras en ejercicio y/o profesores universitarios, presentan 50 trabajos, 27 de ellos comunicaciones libres, estudiando el tema desde distintas orientaciones teóricas.

Aquí analizamos las técnicas cognitivo-conductuales que creemos ayudaron a transformar a Ignacio, y que él recoge luego en su libro *Ejercicios Espirituales*.

Encontramos técnicas de control de estímulos, autoobservación y autocontrol, modelado, reestructuración cognitiva, sensibilización y desensibilización, reforzamientos, anticipación de consecuencias, resolución de problemas y aun inoculación de estrés. Todo bien combinado y trabado, forma un método de transformación que parece anticipar una terapia multimodal-cognitivo-conductual.

Introducción

La experiencia de los *Ejercicios Espirituales Ignacianos* tiene como fin lograr una transformación de la persona. Quien entra en la experiencia lleva, se supone, una vida más o menos desordenada, pecadora, una conducta más o menos «desadaptativa». Y a través de los *Ejercicios* habrá de ir cambiando y salir de la experiencia ya transformado o en vías de transformación.

Además de la influencia sobrenatural (no olvidemos que se trata de ejercicios espirituales, religiosos), hay en la experiencia toda una serie de técnicas

Abstract

This paper draws together some of the ideas suggested in an international conference entitled *The transformation of the Self in Ignatian Spiritual Exercises* held in Salamanca in September 1989.

The celebration of the five —hundredth anniversary of the birth of Ignatius of Loyola began with this symposium. 122 jesuits from 25 different countries, most of them practising psychologists or psychiatrists and/or University teachers, presented 50 studies, 27 of them were communications.

This article analyses the various cognitive —behavioral techniques that we believe helped to transform Ignatius and which he later collected together in his book *Spiritual Exercises*.

Among the techniques found one could mention techniques of stimuli control, self —observation and self— control, modeling, cognitive restructuring, sensitization and desensitization, reinforcements, anticipation of consequences, problem solving, and even stress inoculation techniques. All of these techniques, combined together and thoroughly worked upon, form a method of transformation which seems to lead to a multimodal —cognitive— behavioral therapy.

cas psicológico-terapéuticas, que recuerdan toda una psicoterapia multimodal-cognitivo-conductual.

La experiencia completa exige un mes aproximadamente, en completo retiro, dividido en cuatro semanas, que no tienen por qué ser exactamente de 7 u 8 días y que podrán acortarse o alargarse conforme vaya viéndose el fruto (EE. 4). (Citaremos de esta manera los párrafos del libro de los EE., numerados posteriormente a Ignacio, para facilitar su manejo y estudio.)

Ignacio describe el método diciendo: «se entiende todo modo de examinar la conciencia, de meditar, de contemplar, de orar vocal y mental, y de otras

spirituales operaciones según que adelante se dirá. Porque así como el pasear, caminar y correr son ejercicios corporales, por la misma manera, todo modo de preparar y disponer el ánimo para quitar de sí todas las afecciones desordenadas y después de quitadas para buscar y hallar la voluntad divina en la disposición de su vida para la salud del ánimo, se llaman ejercicios espirituales.» (EE. 1).

Exigen actividad personal, no sólo escuchar a un predicador, conferenciante o instructor. Hay además un ejercitador, director, a quien el ejercitante debe dar cuenta de las «mociones», sentimientos, afectos, estados de ánimo que va experimentando. Pero «el que da modo y orden» no debe interferir la relación terapéutica entre el alma y Dios. Ni debe extenderse en explicaciones eruditas. Debe dejar al ejercitante libre, para que Dios «se comuniquen a la su ánima devota» (EE. 15) y por ración propia o por «ilucidación divina» halle el gusto y fruto espiritual, «porque no el mucho saber harta y satisface el ánimo, sino el sentir y gustar de las cosas internamente» (EE. 2).

Tras estudiar brevemente la transformación operada en el mismo Ignacio, examinaremos también brevemente el contenido del libro de los Ejercicios y con alguna mayor amplitud varias de las técnicas en él contenidas.

Recordamos que Ignacio titula su libro como: «Ejercicios espirituales para vencer a sí mismo y ordenar su vida, sin determinarse por afección alguna que desordenada sea.» (EE. 21).

Nota. Suponemos que el lector conoce las técnicas cognitivo-conductuales. Por ello, y para no alargar el trabajo, a veces sólo las citaremos y en otros casos las comentaremos brevemente, aludiendo a testimonios de autores y obras más conocidos y asequibles.

Transformación de Ignacio

«Hasta los ventiséis años de su edad fue hombre dado a las vanidades del mundo, y principalmente se deleitaba en ejercicios de armas con un grande y vano deseo de ganar honra», dicta él mismo al padre González de Cámara, cuando tras mucha insistencia de todos sus compañeros, se decide a dictar lo que hoy conocemos como *Autobiografía*.

En la defensa de Pamplona contra los franceses, en mayo de 1521 cae herido y durante su convalecencia en el castillo-torre de Loyola se inicia su conversión o transformación. Pide libros de caballerías. Y porque o no los había a mano, o porque no se quiso dárselos, tiene que contentarse con una Vida de Cristo y algunas vidas de santos. Forzado por las circunstancias lee y relee dichos libros y pasa grandes ratos pensando y fantaseando. «Por los cuales leyendo muchas veces, algún tanto se aficionaba a lo que hallaba escrito. Mas dejándolas de leer, algunas veces se paraba a pensar en las cosas que había leído; otras veces en las cosas del mundo que antes solía pensar... todavía había diferencia, que

cuando pensaba en aquello del mundo, se deleitaba mucho; mas cuando cansado lo dejaba, hallábase seco y descontento; y cuando en ir a Jerusalén descaizo y en no comer sino hierbas y en hacer todos los rigores que veía habían hecho los santos, no solamente se consolaba cuando estaba en los tales pensamientos, mas aún después de dejados quedaba contento y alegre... una vez, se le abrieron un poco los ojos y empezó a maravillarse de esta diversidad.»

Como fruto de sus meditaciones y animado por el ejemplo de los santos decide cambiar de vida, y marcha de su casa, cambia su vestimenta y se aleja hasta Manresa, donde durante casi un año vive en una cueva y de limosna, dedicado a la oración y meditación, a veces hasta siete horas seguidas y de rodillas, y a tremenda penitencia, llegando en alguna ocasión a pasar una semana sin comer ni beber nada.

En ese tiempo padece escrúpulos obsesivos, desánimos y depresiones, hasta con tentación de suicidio, pero también grandes alegrías y consuelos espirituales y hasta fenómenos místicos. Al fin sale de su experiencia con gran fortaleza y una envidiable salud psíquica.

Ve que su conversación y trato puede ayudar a otras personas y comienza a cuidarse en su atuendo e higiene. Antes se había dejado crecer cabello, barbas, uñas, se cuidaba poco de su apariencia para vencer su tendencia anterior a presumir.

Era «buen escribano», y va anotando «todo lo que pasaba por su alma». Esos apuntes, con añadidos, correcciones, modificaciones, da lugar al libro de los *Ejercicios*. Él nos dice que «los Ejercicios no los había escrito todos a la vez, sino que algunas cosas que él observaba en su alma y las encontraba útiles, le parecía que también podrían serlo a otros, y así las ponía por escrito, como el examinar la conciencia por aquel método de las líneas», etc. (véase Villapellín, 1989).

Ignacio ha pasado de ser aquel «soldado desgarrado y vano» a ser un místico y apóstol, humilde y sacrificado, pasando por una dura ascesis y una serie de técnicas aprendidas en libros ascéticos, en su propia experiencia, o por «ilucidación divina». Ha reestructurado sus ideas, sentimientos, ha aprendido el control de los estímulos internos, imaginación, fantasía, externos, vista, oído, etc. comodidades, a resolver problemas, vencer desánimos y depresiones, escrúpulos obsesivos, y nos deja en su libro un tesoro de técnicas trabadas y estructuradas formando un verdadero y eficaz método de transformación personal.

El libro de los Ejercicios

Un pequeño libro, casi folleto (en cuarto, unas sesenta páginas) muy denso en su contenido. No es un tratado teórico, sino una guía práctica. Además de una serie de meditaciones y contemplaciones y exámenes, con indicaciones de cómo hacerlo, con-

tiene 20 «anotaciones» «para tomar alguna inteligencia de los ejercicios espirituales que se siguen, y para ayudarse tanto el que ha de dar como el que los ha de rescibir» (EE. 1-20). Enseña cómo hacer la meditación de las tres potencias (inteligencia, memoria y voluntad), las contemplaciones, metiéndose en la escena contemplada, controlar la imaginación, etc. Enseña al «que da modo y orden» a conducirse con el que hace los ejercicios, en los distintos momentos y según las «mociones» que le afecten, ayudándole oportunamente a conocer e interpretar sus estados de ánimo, consuelos y desconsuelos, alegrías y tristezas, ánimos y desánimos, y a controlarse en cada momento con una continua autoobservación y autocontrol. A esto ayudan también las 10 «adiciones» «para mejor hacer los ejercicios y mejor hallar lo que desea» (EE. 73-90). Hay también series de reglas «para sentir y cognoscer las varias mociones que en la ánima se causan» (EE. 313-336), para compartir con los demás las propias riquezas («para distribuir limosnas»), para sentir y entender escrúpulos, para sentir con el sentido de la Iglesia, y muy principalmente un verdadero tratado de resolución de problemas en las reglas e instrucciones para hacer una buena elección o reforma de vida (EE. 169-189).

No es fácil separar todas y cada una de las técnicas, dada su estructuración y solapamiento. Intentaremos diseccionar, y analizar algunas, aunque perderán fuerza y vigor en la disección fría. Tampoco pretendemos encontrarlas como hoy las conocemos. Es un precursor.

Técnicas

Selección de sujetos y técnicas

Distingue varias clases de personas que quieren y pueden entrar en la experiencia y aconseja modos y técnicas distintas, según edad, tiempo disponible, cultura, ingenio y ganas de aprovechar. A unos les bastará con aprender a examinar la conciencia, a orar con sencillez y frecuentar los sacramentos. Quien quisiera más, pero «esté embarazado en cosas públicas o negocios convenientes», podrá ir haciendo los ejercicios en su casa, empleando para ello un tiempo determinado cada día. Y quien esté «más desembarazado y que en todo lo posible desea aprovechar, dénese todos los ejercicios espirituales por la misma orden que proceden», en retiro, cambiando de lugar, de vivienda, apartándose de la familia, amistades, asuntos y negocios (EE. 18-20).

Control de los estímulos

Para conseguir y conservar la debida *concentración*, habrá que controlar los estímulos externos que pueden estorbarla, vista, oído, conversación, postura, claridad o penumbra, frío y calor, alimentación, comodidades y tiempo al dormir, etc. Pero además es

preciso controlar la imaginación y fantasía, los pensamientos y recuerdos. Y enseña cómo hacerlo, ocupando la memoria, inteligencia, imaginación con cosas apropiadas. Y esto desde el momento de despertar hasta el de dormir. Tan importante es esto, que hay que llevar un «examen particular» durante todo el mes, examinando dos veces al día el cumplimiento de estas recomendaciones (EE. 73-90).

Todo esto es necesario para poder hacer bien los Ejercicios, pero es también un aprendizaje para toda la vida. Autocontrol.

Sabemos la importancia del control de los estímulos tanto internos como externos en nuestra conducta. Se habla del A.B.C. del conductismo (Antecedents, Behavior, Consequences).

Que sea importante ese control nos lo dicen todos los tratadistas. Por ejemplo Llavona (1983, pág. 105), Avia (1983, pág. 335), que recuerda a los que dicen que es una forma «cómoda» de ejercer autocontrol. Kanfer y Phillips (1976, pág. 327) dice que ese control ocupa un lugar central en la mayoría de las terapias de la conducta. Craighead, Kazdin y Mahoney (1981, pág. 138) añaden que en muchos programas de modificación de conducta, el objetivo consiste en alterar la relación entre la conducta y las condiciones de estímulo en que las conductas se desarrollan. Otros como Whaley y Malott (1983, pág. 143), Rachlin (1877, pág. 136), Goldfried y Davison (1981, pág. 36), etc., se ocupan naturalmente del tema.

Naturalmente los métodos encubiertos insisten, p. e. en Upper y Cautela (1979), en controlar la imaginación.

Es interesante, desde otro punto de vista teórico, la observación de Yalom (1984, pág. 19) que en terapia existencial que trata de los conflictos básicos de la existencia, para afrontarlos es necesaria una profunda reflexión personal, y para ello hace falta soledad, silencio, tiempo y libertad con respecto a las distracciones cotidianas. «Si podemos barrer de un plumazo, o poner entre paréntesis el mundo cotidiano, si reflexionamos profundamente sobre nuestra situación en el mundo...»

Reforzamientos

Todos sabemos que una conducta reforzada (premiada o no castigada) tiende a reproducirse y a instalarse como habitual. Y la no reforzada o castigada tiende a extinguirse y desaparecer.

Ignacio ve *consolaciones* y *desolaciones* espirituales como reforzamientos y hasta posibles castigos de parte de Dios para que consigamos conductas adecuadas y dejemos las malas o menos convenientes. Supone, y lo sabe por propia experiencia, que haciendo bien los Ejercicios, deben darse «mociones», consolución y/o desolación. Tanto que si no lo hay, habrá que investigar qué sucede (EE. 6). Y en ese caso, el que da los Ejercicios debe investigar, preguntar, y ser informado sobre ello (EE. 17).

Entiende por *consolación* (EE. 316) sentir amor a Dios sobre todo en el mundo, dolor de los pecados, aumento de fe, esperanza y caridad, identificación con Cristo en el dolor y la alegría, y «toda leticia interna.. quietándola y pacificándola en su Criador y Señor». *Desolación* es «todo lo contrario» (EE. 317), «escuridad del ánimo, turbación en ella, moción a las cosas baxas y terrenas, inquietud... hallarse tibia, perezosa, triste...». Jordi Font (1987) ha estudiado seriamente este estado de desolación y lo compara con estados depresivos.

Estos estados afectivos pueden llevarnos a conductas exageradas, como puede suceder en la elación maníaca y en la depresión. Por eso aconseja Ignacio: «En tiempo de desolación no hacer mudanza» sino contra la misma desolación (EE. 318, 319). Y cuando hay consolación, no precipitarse en propósitos, votos, promesas, etc. (EE. 14).

El ejercitador debe explicar oportunamente al ejercitante la presencia e importancia de estos estados anímicos, explicándole las reglas adecuadas (EE. 313-336; EE. 7, 8, 9, 10, 14). Pero no más de lo necesario, y sin enredarse en empatías ni transferencias, porque el «terapeuta» es Dios. El director es meramente un ayudante e intérprete que aclara y explica la relación. Por eso dice Ignacio: «Dexe obrar immediate al Criador con la criatura y a la criatura con su Creador y Señor» (EE. 15).

Ignacio explica (EE. 322) tres causas por las que podemos sentir desolación. La *primera*, por negligencia, pereza (¿Castigo y aun autocastigo?); la *segunda*, para probarnos para cuanto somos, y ver si «sin tanto estipendio» de consolaciones, perseveramos en el bien. Esto puede recordarnos la paradoja de Humphreys, que avisa que se extingue o tiende a extinguirse más fácilmente la conducta reforzada continuamente o de manera periódica, al desaparecer el reforzamiento, que la que se refuerza ocasionalmente sólo. (Rachlin, 1977, pág. 155; Carrillo, 1983, pág. 276; Kanfer y Phillips, 1976, pág. 300); *tercera*, para que reconozcamos que la consolación viene en último término de Dios y «no hagamos nido» en cosa ajena, sintiendo vanidad u orgullo.

Todavía más. Ignacio manda hacer *repeticiones*, *resúmenes* y «Traer los sentidos», y nos dice que han de *repetirse* los puntos en que se ha sentido consolación y con ello *se refuerzan* o en los que ha habido desolación, hasta que lleguen a aceptarse y sentir en ellos consolación. De alguna manera podría esto recordarnos las técnicas de Wolpe en su *Inhibición recíproca*, insistiendo en las escenas ansiógenas hasta conseguir paz y relax. Acaso hasta *Inundación*.

Más tarde, al enseñar los métodos para hacer elección de estado o reforma de vida, propone uno (EE. 176) «cuando se toma asaz claridad y conocimiento por experiencia de consolaciones y desolaciones». Y luego, cuando se emplea otro más racional (EE. 178), manda pedir confirmación de la elección hecha, por consolación en la oración.

Sabemos que este método lo empleaba él mismo durante toda su vida y lo encontramos en unas páginas conservadas de su diario, escritas cuando dis-

cernía en un punto importante de las Constituciones de la Compañía de Jesús. Ya aludimos al tratar de la conversión de Ignacio, cómo él cayó en la cuenta en Loyola de la diversidad de estados de ánimo cuando fantaseaba con unas cosas y otras. «Éste —dice en la autobiografía—, fue el primer discurso que hizo en las cosas de Dios; y después, cuando hizo los Ejercicios, de aquí comenzó a tomar lumbre para lo de la diversidad de los espíritus» (juego consolación-desolación).

La idea es que Dios va dirigiendo el alma mediante refuerzos positivos y negativos o castigos, para la adquisición de conductas mejores, tanto internas como externas.

Sensibilización y desensibilización

Todos estamos sensibilizados (aun fisiológicamente en las alergias, p.e.) a determinados estímulos. En cambio otros nos resbalan. Dependerá de muy diversas causas, ambientes, educación, ejemplos... Hará falta en unas ocasiones «vacunarnos», desensibilizarnos, y otras sensibilizarnos. La Inhibición Recíproca de Wolpe, más tarde la sensibilización y desensibilización encubiertas de Cautela, con posteriores acomodaciones, pueden darnos alguna idea de estas técnicas. Wolpe hace pasar por una serie de escenas imaginadas, preparadas de antemano por el paciente y él mismo, cada vez más ansiógenas, hasta poder vivirlas en su imaginación sin perder la paz del relax profundo. Esto, comprobado seriamente multitud de veces, hace que en la vida real se llegue a pasar por esas situaciones difíciles sin ansiedad.

También Cautela hace vivir «encubiertamente», en la imaginación, escenas difíciles, a veces muy dolorosas, pero sin ir preparándolas progresivamente. Ha de vivirse intensamente la situación. Y resulta también fructuoso para la vida real. Y se consiguen sensibilizaciones y desensibilizaciones serias y duraderas.

Se han probado estas y otras técnicas en vivo. Pero ahora, para nosotros tiene mayor interés lo encubierto.

Ignacio quiere *sensibilizarnos* al pecado, a su gravedad, y presenta una escala de situaciones modelicas negativas. La primera el pecado de los ángeles, con sus consecuencias terribles, «convertidos de gracia en malicia y lanzados del cielo al infierno (EE. 50); la segunda, más cercana, el pecado de Adán y Eva, y las consecuencias tremendas para ellos y todo el género humano; y al fin el pecado de una persona menos pecadora que el propio ejercitante, condenada también por su pecado. Quiere, y lo hace pedir al comienzo de la meditación, que el que se ejercita consiga «Vergüenza y confusión». La consideración sería de estas situaciones, y la comparación con la propia vida pecadora, puede realmente llevar a situaciones serias de confusión y aun desesperación. Y entonces abre una salida. Un coloquio al final con Cristo crucificado, cordero de Dios que quita el pecado del mundo, víctima propiciato-

ria. Esto a la vez hará ver mejor la importancia y gravedad del pecado y abrir la puerta a la esperanza con posibilidad de escape, y evitación para el futuro.

Pero pasa más adelante y el recuerdo muy general de la vida pecadora se hace más particular, recorriéndola y concretando. Pero ahora ya no se pide y quiere conseguir *vergüenza* y *confusión*, sino «crecido y intenso dolor y lágrimas por los pecados». Para ver mejor la gravedad del pecado hace comparar la propia pequeñez en medio del universo con la grandeza del Dios ofendido.

Y para remachar todo, la meditación del infierno, haciendo usar los sentidos interiores, imaginativos, para ver, oír, oler, gustar y tocar, y llegar a sentir la «pena que padescen los dañados». Esta consecuencia tremenda de la vida pecadora, podrá servir «para que si del amor del Señor me olvidare por mis faltas, al menos el temor a las penas me ayude para no venir en pecado». Anticipación de consecuencias.

Estas meditaciones, con sus repeticiones, tiene que impresionar vivamente al creyente, aun en nuestros días. Por eso ha de hacer propósitos de cambiar de vida, aunque todavía poco concretos, de ordinario. Notemos. La vergüenza aparta, el arrepentimiento acerca.

Algunos han querido ver en todo esto peligros de obsesiones, depresiones, traumas, etc. Puede en alguna ocasión haber ocurrido en personas ya enfermas, o en exposiciones tremebundas y amenazantes, pero es difícil que haciendo como indica Ignacio puedan darse esos casos.

Por otra parte, no estará de más recordar las técnicas de *implosión* y de *inundación*, más radicales y a veces pareciendo hasta crueles, y aplicadas con las debidas precauciones muy eficaces. Y desde otras orientaciones psicológicas, Rollo May habla de la necesidad de llegar a la desesperación como condición para sentir algo debajo de la superficie y descubrir nuevas posibilidades (1988, pág. 52). Baumgardner recuerda a Perls y su propia experiencia con las personas que llegan a un atolladero y quedan como inmobilizadas, y a veces promovido por el terapeuta mismo y las ventajas que esto tiene para la terapia (1982, pág. 84 sigs.). Y Rof Carballo recuerda a Hölderlin: «A medida que crece el peligro crece también la salvación» (1986, págs. 60, 87). Y Mahoney (1985, pág. 61) habla de la dificultad de cambios personales serios sin sacrificio, soledad, sufrimiento, y muy profundos. Él mismo cita a J. Frank (en el mismo volumen, pág. 73): «Todos los métodos psicoterapéuticos son elaboraciones y variaciones de antiguos procedimientos de cura psicológica. Éstos incluían la confesión, la expiación, la absolución, la aprobación, los refuerzos positivos y negativos, el modelado y la promulgación de una serie particular de valores».

Por eso Ignacio indica la pacificación con una buena confesión general bien hecha, como final de esta primera semana de Ejercicios.

El pecado puede tener raíces en los criterios, modo de concebir la vida. Por eso hay que pedir *aborrescimiento* del pecado, del desorden y del

mundo, ideas, concepciones, atractivos... desensibilizarse a los estímulos «mundanos», repitiendo *insistentemente* la petición.

Contracondicionamiento, sobreaprendizaje

Bandura (1988, pág. 221) define el contracondicionamiento: «implica el provocar respuestas incompatibles con las reacciones de ansiedad o de miedo en presencia de los estímulos atemorizantes». Recoge testimonios de Wolpe, Lazarus, Rachman, etc.

Vila (1983, pág. 325) discute con Wolpe y Guthrie si es que se rompen los lazos asociativos, o se debilitan, o si se aprenden respuestas nuevas a esos estímulos. En este momento no tiene para nosotros importancia mayor. El caso es que se eliminan o disminuyen las respuestas anteriores y aparecen otras distintas, ante los estímulos ansiógenos.

En vez de la escala graduada y progresiva de Wolpe, se presenta a la imaginación una escena ansiógena y muy atemorizante, aun exagerada y hasta cruel, con posibilidad de escape o evitación o sin ella, o mantenida durante largo rato, como en la implosión (Stampel y Levis) o la inundación (Marshall), o exagerando un papel a representar, en vivo o en la imaginación (Lazarus y Davison; Wolpe y Lazarus).

Ignacio parece vislumbrar todo esto cuando ya en las Anotaciones (EE. 12, 13, 16) dice que dado que haya de emplearse una hora entera en las meditaciones, debe quedar uno satisfecho de haberla cumplido, y si tiene tentación de acortar el tiempo, debe alargarlo, para no sólo vencer al adversario, «más aún a derrocallo». Y cuando uno se siente «afectado e inclinado» a alguna cosa, es necesario moverse, «poniendo todas sus fuerzas, para venir al contrario de lo que está afectada». Y para ello debe insistir en oraciones y otros ejercicios espirituales. Más adelante, cuando se va uno preparando para hacer la elección de estado o reforma de vida, sin dejarse inclinar por «afecciones desordenadas», debe «hacer cuenta de que todo lo dexa en efecto, poniendo cuenta en no querer aquella ni otra cosa ninguna, si no lo moviere sólo el servicio de Dios». Y hay que hacer tres coloquios, como en la meditación anterior, pidiendo a Dios (aunque sea contra la carne) ser admitido en pobreza actual, y que él quiere y suplica... (EE. 147, 155, 157). Y estas meditaciones hay que hacerlas dos veces, y hacer dos repeticiones de ellas y «traer los sentidos sobre ellas, insistiendo siempre en los coloquios con la misma petición. Más tarde, al explicar cómo manejarse con las «mociones» (consolación y desolación), aconseja, cuando se está en desolación, «mucho aprovecha mudarse contra la misma desolación», instando más en oración, meditación, mucho examinar, y alargarse en hacer penitencia. También en estar en paciencia «que es contraria a las vexaciones que le vienen» (EE. 319, 321). Y si está en consolación, debe «humillarse y baxarse, pensando cuán para poco es en el tiempo de la desolación». Debe también (EE. 325) «poner mucho rostro contra las tentaciones, del enemigo, haciendo el opposito per diametrum». Y si

(EE. 326) se tiene la tentación de no descubrir las tentaciones y no dar cuenta al director de lo que le sucede, se debe hacer lo contrario. Cuando se trata de vencer los escrúpulos (EE. 350), «la ánima que desea aprovecharse en la vida espiritual, siempre debe proceder contrario modo que el enemigo procede».

El temor a la pobreza, desagrado, pereza, desgana, conceptos mundanos, afectos a las personas, cosas, pueden quitar libertad y claridad para obrar. Intentar quitar todo esto, las «aficciones desordenadas» puede angustiar. Y hay que ponerse en situación de hacer lo contrario para vencer esas dificultades, «poniendo mucho rostro» y haciendo «el opposito per diametrum». Además hay que mantener la situación durante largas horas de oración, repeticiones, etc., hasta ir logrando la aceptación en paz y tranquilidad. En consolación.

Modelado

No hace falta insistir en la importancia de la imitación de modelos en la adquisición y cambio de conductas, desde la primera infancia hasta la edad adulta. Y, por desgracia, no todo lo que aprendemos de esa manera es lo mejor.

Todos los autores que tratan la modificación de las conductas lo tratan más o menos ampliamente. Kanfer y Phillips (1970) dedican a ello unas 57 páginas. Goldfried y Davison (1976), Craighead, Kazdin y Mahoney (1976), Whaley y Malott (1971), Uppel y Cautela (1979), Goldstein y Kanfer (1979) aluden además al terapeuta como modelo; Linn y Frauman (1988) lo tratan en el trabajo con grupos. Kazdin, por ejemplo, define así el modelado (1983, páginas 189-90).

«Aprendizaje por modelado es aquel que se produce por la mera observación de alguien que realiza una conducta. A través de la observación uno puede adquirir respuestas deseadas sin necesidad de realizarlas él mismo.»

Bandura puede ser uno de los que más se han ocupado de este método. Ensayó primero en situación experimental, y a partir de los sesenta ya en terapia. Desde el setenta se ha generalizado su uso en el tratamiento, por ejemplo, de las fobias, obsesiones, compulsiones, aislamiento social, asertividad, dependencias, conductas en público, etc. Y se emplea con niños y adultos en internado y ambulatorio, con delincuentes, retrasados...

Kanfer y Phillips y Bandura estudian la fundamentación teórica en las obras citadas (Kanfer y Phillips, 1976; Bandura, 1988).

Se distingue el modelado en vivo, encubierto, o imaginado, el de un modelo que aprende una conducta (coping) o del que ya la domina (Mastery), uno o varios modelos. Se estudia la influencia de la edad, sexo, cultura, negativo o positivo, etc. Se comprueba más eficaz el coping, y el de la mayor semejanza de edad, sexo, cultura, y mejor varios

que uno. Progresando en el modelado se puede hacer un moldeamiento de la conducta, etc. Cautela comprueba que el encubierto es tan eficaz como el en vivo. Mejor reflexivo, viendo consecuencias.

Ignacio presenta modelos negativos y positivos. Al tratar el pecado presenta en una especie de escala progresiva como modelos a los ángeles rebeldes, más lejanos al ejercitante, con las terribles consecuencias. Luego el pecado de Adán y Eva, con resultados tremendos, no sólo para ellos, sino para toda la humanidad. Y el de un pecador, pero menos que el ejercitante, condenado también. Y hasta un automodelado al verse uno a sí mismo pecador, con la posible consecuencia de condenación, y siempre «reflitiendo».

Pero donde puede verse mejor esta técnica es más adelante, en el modelado positivo. Recuerda Ignacio cómo influyó en su transformación o conversión la consideración de la vida de Cristo y de los santos («si san Francisco hizo esto, pues yo lo tengo de hacer, si santo Domingo hizo esto, pues yo lo tengo de hacer»). Y presenta a Jesús en toda su vida, desde el nacimiento a la cruz y aun ascensión al cielo, haciendo «contemplanlo» en multitud de conductas. En la meditación del Nacimiento de Cristo nos hace ver (imaginar) la cueva, antes del camino, ver las personas, oír lo que hablan, meterse en la escena «como un esclavito indigno, sirviéndoles en sus necesidades». Cautela (1983, pág. 192), tratando también del modelado encubierto, dice: «...cierre los ojos y trate de imaginar lo más claramente posible que está observando una determinada situación. Trate de imaginarla con todos los sentidos, por ejemplo, intente oír realmente una voz, o ver a una persona con toda claridad». Antes (pág. 12), al describir el método en general, dice «...cuando se imagine la escena, es importante que participe poniendo en juego todos los sentidos. Por ejemplo, si está Vd. paseando por el bosque, imagine que siente el viento en la cara, que oye el crujir de las ramas, que ve los rayos del sol entre las hojas y que percibe el aroma de las plantas. Lo más importante es que sienta que está viviendo la escena realmente, no sólo imaginándosela».

Ofrece Ignacio la técnica de «traer los sentidos» (EE. 121-125), ver, oler, oír, gustar, tocar, imaginativamente, y detenerse en el punto donde uno se sienta bien.

Habla expresamente del ejemplo e imitación (EE. 135), cuando antes de comenzar el trabajo de elección o reforma, dice que «ya considerado el ejemplo de Cristo» viviendo en familia y ya entrando a los 12 años de alguna manera al servicio directo del apostolado...

La mayor parte del tiempo de las «semanas» 2.^a, 3.^a y 4.^a, se va a dedicar a contemplar, del modo dicho, toda la vida de Cristo. Y pidiendo ante cada hora de contemplación «cognocimiento interno del Señor, para que más le ame y le siga» (EE. 104). Luego se tratará no sólo de imitación, sino aun de identificación, sintiendo dolor y pena y quebranto, al contemplar la Pasión (EE. 193, 203) y alegría y gozo al verlo resucitado y glorioso (EE. 221). Algo así

como Pablo (Gal. 2, 20) que llega a decir: «No vivo yo, es Cristo quien vive en mí».

No sólo hacer ver el modelo Jesús, sino a María, José, los apóstoles. Esto en las contemplaciones, y aun después cuando propone unas reglas para ordenarse en el comer, dice que podemos imaginar a Cristo comiendo con sus apóstoles y cómo come, y bebe, y mira y habla, y procurar imitarle.

A pesar de recomendar no pensar nada fuera de lo que se va contemplando y meditando, admite «durante la 2.^a semana y así para adelante, mucho aprovecha el leer algunos ratos en los libros de Imitatione Christi o de los Evangelios y de vidas de santos» (EE. 100).

Hay una meditación clave al comenzar la 2.^a semana, y en ella dice (EE. 93), quien quiera seguirle (a Cristo) deberá ser contento de comer y beber y vestir y trabajar y velar *como él*. «Para que siguiéndome en la pena, me siga también en la gloria» (EE. 95).

Mediante el modelado encubierto de Cristo y los suyos, debe llegarse no sólo a la imitación, sino aun a la identificación.

Autoobservación y autocontrol

Aunque de alguna manera está tratado este punto al tratar del control de los estímulos, no está de más caer en la cuenta del empeño de Ignacio de autoexaminarse y autocontrolarse continuamente.

Parece haber hasta obsesión con los exámenes. Es el primer ejercicio que indica (EE. 1) examinar la conciencia. Y aun al que sólo quiere hacer unos Ejercicios leves, se le debe enseñar a examinar la conciencia. Tras cada hora de meditación o contemplación, hay que reflexionar y examinar «cómo me ha ido» (EE. 77). El recogimiento necesario, cuidado de la vista, oído, etc., hasta el comer y dormir, debe ser observado y controlado. Y sobre todo, enseña el *examen particular*, con propósito a la mañana, y examen a mediodía y a la noche, del cumplimiento de las «adiciones» y ejercicios (EE. 90). Y así durante todos el mes de la experiencia.

Sobre este *Examen particular* puede verse nuestro trabajo (Villapeceñín, 1989).

Sobre la importancia de la continua evaluación en la terapia, podemos consultar, por ejemplo, Llavona (1988), Craighead (1981), Goldfried y Davison (1981), Rachlin (1977), Kanfer (1986), etc. Además, es enorme la cantidad de publicaciones recientes, sobre *autocontrol*. Véase, por ejemplo, Avia (1983), Kanfer (1986).

Reestructuración cognitivo-afectiva

Meichenbaum (1988, pág. 332), hablando de la terapia cognitiva, dice: «... el foco de la terapia está en el contenido ideacional envuelto en el síntoma. Por tanto, los terapeutas cognitivos intentan familiarizarse con el contenido del pensamiento, los estilos de pensamiento, los sentimientos y las conductas de los pacientes con el fin de comprender su intercorre-

lación. El enfoque está orientado fenomenológicamente ya que el terapeuta intenta ver el mundo a través de los ojos del cliente.

Para el terapeuta cognitivo el trastorno mental es fundamentalmente un desorden de pensamiento por el que distorsiona el cliente la realidad de un modo idiosincrático. Estos procesos de pensamiento afectan de modo adverso la forma que el cliente tiene de ver el mundo y lo conducen a desarrollar emociones disfuncionales y dificultades conductuales. El terapeuta cognitivo ayuda al cliente a identificar las concepciones erróneas específicas, las expectativas no realistas y las atribuciones inadecuadas, así como a medir su validez y grado de razón.»

No podemos sentir nada hacia lo que no conocemos de alguna manera. Del conocimiento, ideas, concepciones, recuerdos, percepciones, nacen los afectos, los valores, las actitudes, y naturalmente la conducta. Tenemos un conocimiento mejor o peor de nosotros mismos, de las demás personas, sucesos, el mundo entero. Cada uno ha ido formando su propia *Weltanschauung*. La educación formal y la informal han ido enseñándonos estilos y estrategias en el modo de pensar, razonar, recordar, etc. Y es difícil que todo ese mundo cognitivo sea tan correcto, «adaptativo», como debiera.

Las terapias cognitivas vienen a intentar rectificar ideas, concepciones, estilos y estrategias cognitivas, para modificar los sentimientos, valores, actitudes y conductas. Ellis, Wolpe, Cautela, Kelly, Beck, Rotter, Bandura, Mischel, Mahoney, Meichenbaum, y tantos otros, cada uno con sus métodos propios, asumen estas ideas básicas. Y se habla entonces de *reestructuración cognitiva*, o *cognitivo-afectiva*.

Estamos metidos en un mundo donde se piensa que «poderoso caballero es Don Dinero». El honor, la honra, la «propia imagen», la diversión, el egoísmo, el poder... son quienes mandan. Celos, envidias, engaños, intrigas, negocios sucios, abundan por doquier. Es verdad que precisamente eso es lo que sale al público, y hay multitud de personas que viven sin esos problemas, o solamente padeciéndolos, y de ellos apenas se sabe nada, porque eso no es noticia. Pero los «criterios mundanos» de ansia de tener, más que de ser, de mandar sobresalir más que de obedecer o compartir, si son más universales y compartidos.

Y la concepción cristiana de la vida es completamente distinta. La verdad y sinceridad, desasimiento y libertad espiritual, el compartir con el hermano, presentar la otra mejilla al que golpea en una, caminar dos millas con el que obliga a caminar una, dar también el manto cuando te piden la túnica, amar al enemigo, perdonar setenta veces siete, servir en vez de ser servido y ser capaz de dar la vida aun por enemigo, vencer el mal haciendo el bien, escoger el último puesto en el banquete, y estar convencidos de que el sacrificio y la propia negación, aun el sufrimiento, tienen valor y aun redentor, es lo que Cristo enseñó de palabra y con el ejemplo. Eso a los oídos del «mundo» parece absurdo. Ya lo decía San Pablo escribiendo a los Corintios (1 Cor. I, 18, 24): «El mensaje de la cruz, para los que se pierden resulta

una locura». «Nosotros predicamos un Mesías crucificado, para los judíos un escándalo, para los paganos una locura», y poco más abajo, «la locura de Dios es más sabia que los hombres, y la debilidad de Dios más potente que los hombres».

Ignacio ha efectuado en sí la transformación de mundano en verdadero cristiano. Y es lo que quiere ayudar a efectuar el ejercitante. Tiene que cambiarle por completo sus ideas, sentimientos, conducta.

Habla de la «proposición» que cada uno tiene (EE. 22), que hay que respetar (su *Weltaschaung*), pero que muchas veces habrá que corregir, y empleando «todos los medios convenientes» (¿terapia multimodal?). Y enseguida propone lo que llama «Principio y fundamento», que es la concepción racional-cristiana. El hombre, *creado*, que debe servirse de todo lo que le rodea para conseguir el fin de su salvación. Por tanto debe ser (o hacerse, si no lo es) *indiferente* a todo, buscando y eligiendo lo que más le ayudará a conseguir ese fin, sin enredarse en «afecciones desordenadas».

El no cumplimiento de la *indiferencia* y de la regla del «tanto cuanto» (*tanto* usar *cuanto* ayude, y *tanto* dejar en *cuanto* estorbe), lleva a la situación del pecado. Hay entonces que sensibilizar al pecado, y en profundidad. Pero el modo de pensar del «mundo» está en la raíz del pecado. Se impone la desensibilización a los criterios mundanos. Para esta labor es preciso el recogimiento, soledad, concentración, y entonces se buscan medios para controlar los estímulos tanto externos como internos. Se aprende y ejercita la autoobservación y autocontrol. Es difícil aceptar las ideas y la práctica de lo que es más razonable y cristiano, y se acude al contracondicionamiento y sobreaprendizaje. Y como las razones mueven, pero los ejemplos arrastran, el ejemplo de Cristo como modelo, persiguiendo no sólo la imitación, sino aun la identificación (es probablemente la técnica más importante de esta experiencia de cambio). Pero durante toda ella se sentirán «mociones», habrá una lucha de sentimientos, ánimos y desánimos, consolaciones y desolaciones, interpretadas como reforzamientos y/o castigos de Dios, que por este medio va indicando el camino acertado. Y llegará el momento crucial de hacer una elección de vida o estado o una reforma seria, siguiendo un método de resolución de problemas.

En esta labor de transformación cognitivo-afectiva tienen importancia especial tres meditaciones de la «2.ª semana». En la primera hace (EE. 91-99) ver a Cristo invitando a una empresa colosal, pidiendo un seguimiento en el sacrificio, vigillas, trabajos, pero a su lado y haciendo y padeciendo como él. En otra (EE. 136-148), dos campamentos, el de Cristo y el de Lucifer, cada uno exhortando y arengando a sus secuaces, con ideas naturalmente distintas, mostrando el contraste de ideas y técnicas empleadas por cada uno de los caudillos. En la tercera (EE. 149-157) muestra tres personas que quieren dejar el impedimento que tienen para dar el paso y aceptar a Cristo con todas sus exigencias. Una no se decide hasta el momento de la muerte, otra quiere hacer cambalaches y pone condiciones y la terce-

ra da el paso con valentía y decisión. Todavía hay que considerar tres posibilidades (EE. 164-168), de no querer cometer pecados graves, o también ni siquiera leves, y la tercera de seguir a Cristo e imitarle, o querer imitarle, en la pobreza, sufrimientos y desprecios.

Se ha ido dando un avance progresivo, hasta, cuando se hace la experiencia, llegar a este punto con naturalidad, llegando aun a sentir devoción y consolación al querer la identificación con Cristo sufriente, pobre, despreciado. Esto se completa y profundiza con la meditación de la Pasión de Cristo en la 3.ª semana, y de la vida gloriosa en la 4.ª.

El modo de pensar y sentir el ejercitante al terminar la experiencia está muy distante de su pensar y sentir al comenzar. Ha habido una verdadera reestructuración cognitivo-afectiva.

Resolución de problemas

Una de las estrategias que aprendemos a través de la vida es para aprender a resolver o no resolver los problemas que se nos presentan. Serán grandes o pequeños, de poca o mucha transcendencia. Pero todos tenemos que afrontar situaciones problemáticas. Y se ha encontrado que muchas veces nos falta un método para resolver *racionalmente*, sin implicaciones viscerales, las situaciones problemáticas.

Algunos autores han estudiado el tema y desarrollado métodos adecuados. Ya en 1933 Dewey se interesó de ello en su libro *How to Think*. Más recientemente D'Zurilla y Goldfried (1971), Goldfried y Goldfried (1975), Goldstein y Kanfer (1979), Gardner (1985), estudian el tema de manera más general. Osborn (1963) lo había aplicado como Davis (1973) a la Psicología industrial. Y Kifer, Lewis, Green y Phillips (1974) y Mahoney (1974) a la Clínica, etcétera.

De una manera o de otra vienen a coincidir todos en lo esencial. Hay que identificar bien el problema, buscar posibles soluciones, aun empleando si fuera necesario una Brain Storming, escoger entre todas, las que parecen más viables, fáciles o adecuadas, ver las ventajas y desventajas de usar una u otra, decidirse por una, probar el resultado, y si es necesario volver a probar otra, hasta conseguir dar con la adecuada. También puede, a veces, pedirse consejo a otra persona.

Tras haber procurado ordenar «las afectaciones», cuando uno está decidido a cambiar, puede y debe presentarse el problema de qué hacer y cómo. Ignacio se vio en esa situación y tuvo que decidir qué hacer el resto de su vida. Aprendió a resolver el problema y nos deja en su libro preciosas indicaciones sobre cómo hacerlo.

Dedica a este asunto algunas páginas (EE. 169-189) que intentamos resumir a continuación.

En un «preámbulo», recuerda la idea fundamental del Principio y Fundamento, con la *indiferencia* y *tanto cuanto*. Nada de interferencias afectivas, «desordenadas».

Luego ayuda a definir el problema. Debe haber una elección de estado, o simplemente una reforma

en el estado en que uno se encuentra ya. En este caso concretar qué hay que reformar y cómo.

Y enseguida las técnicas. Distingue tres tiempos, maneras, de hacer la elección o reforma. Puede haber un llamamiento divino, como en el caso de Pablo o Mateo, en el que no se puede dudar. O puede uno guiarse por la técnica de los refuerzos: «quando se toma asaz claridad y cognoscimiento por experiencia de consolaciones y desolaciones», y puede hacerse de una manera más racional, poniéndose uno delante el problema, procurando hacerse indiferente, sin «affectarse» por una u otra solución, y entonces considerar los «commodos» e «incommodos» de una u otra solución, las ventajas y peligros, para el fin último que se pretende, la salvación del alma. Hay que tomar una decisión. Y luego, hallar una confirmación de la bondad de lo elegido, acudiendo a la oración, para pedir tal confirmación, mediante la paz interna y consolación.

Se añaden otras técnicas serias y profundas (EE. 184-188), imaginándose que el problema es de otra persona desconocida a la que se quiere ayudar. Así se consigue un alejamiento afectivo y puede verse más claramente la solución. O imaginarse a uno mismo en el momento de la muerte, o del juicio ante Dios, y ver qué se pensaría en aquellos momentos que debería haber elegido ahora. Es sabido que en esos momentos transcendentales se pueden clarificar mucho las cosas, cuando no hay esperanza del futuro y uno se halla más desprendido de lo afectivo. Yalom (1980), por ejemplo, entre los existencialistas, puede confirmar este tema.

Estas técnicas para la elección y reforma, se recomiendan en otras ocasiones, como por ejemplo en las reglas «para distribuir limosnas» (EE. 337-344), para decidir si hacer mayor o menor penitencia (EE. 89), ordenarse en el comer (EE. 213), etcétera.

Conclusión

Sin querer ver en la obra ignaciana las técnicas psicológico-terapéuticas tal como las conocemos hoy, hemos ido procurando analizar en el libro de los Ejercicios Espirituales los indicios, analogías, semejanza, *precursoras*, anticipadas, de lo que hoy conocemos y empleamos en la terapia cognitivo-conductual. Ignacio vivió en sí una gran transformación y nos dejó en su librito las técnicas que le ayudaron a él y que «pensaba podrían ser útiles a otros». De hecho la experiencia de los Ejercicios ha logrado grandes transformaciones en multitud de personas a lo largo de cinco siglos.

Hemos indicado cómo puede verse principalmente una reestructuración cognitivo-afectiva, utilizando control estimular, anticipación de consecuencias, autoobservación y autocontrol continuos, sensibilización y desensibilización encubiertas, contracondicionamiento y sobreaprendizaje, modelado, reforzamientos, y técnicas de resolución de problemas.

Era conveniente recordar en este año del quinto centenario del nacimiento de Ignacio de Loyola su

influencia en la vida de multitud de personas a través de técnicas que ahora vamos «descubriendo», y lo que en otra ocasión recordaba Abilio Reig Ferrer: «Los psicólogos españoles no hemos analizado con seriedad las aportaciones de la mística española a la psicología» (1986, pág. 179).

Referencias

- Alcover, N. (1989). *Reestructurar la vida*. Madrid: Edic. Paulinas.
- Alemany, C. y García Monge, J. A. (Eds.) (1991). *Psicología y Ejercicios Espirituales Ignacianos*. Simposio internacional. Salamanca, 1989. Bilbao: Mensajero.
- Avia, M. D. (1981). La autoobservación. En R. Fernández Ballesteros y J. A. Carrobbles, *Evaluación conductual*. Madrid: Pirámide.
- Avia, M. D. (1983). Técnicas cognitivas y de autocontrol. En J. Mayor y F. J. Labrador, *Manual de Modificación de Conducta*. Madrid: Alhambra.
- Bandura, A. y Walters, R. H. (1963). *Social Learning and Personality Development*. New York: Rinehart & Winston. (Trad. 1988, 10.ª ed., *Aprendizaje social y desarrollo de la personalidad*. Madrid: Alianza.)
- Bandura, A. (1971). Vicarious and self-reinforcement Processes. En R. Glaser (Ed.), *The Nature of Reinforcement*. New York: Academic Press.
- Bandura, A. (1971). Psychotherapy based upon modeling principles. En A. E. Bergin y S. L. Garfield (Eds.), *Handbook of Psychotherapy and Behavior Change*. New York: Wiley.
- Baumgardner, P. y Peris, F. (1975). *Legacy from Fritz/ Gifts from Lake Cowichan*. Science & Behavior Books. (Trad. 1978, *Terapia Gestalt. Una interpretación*. México: Concepto.)
- Cautela, J. R. (1983). Situación actual de la técnica del modelado encubierto. En D. Upper y J. R. Cautela, *Condicionamiento encubierto*. Bilbao: Desclée de Brouwer (Orig. 1979).
- Cautela, J. R. (1978). Covert conditioning: A learning theory-perspective on imagery. En J. L. Singer y K. S. Pope (Ed.), *The Power of Human Imagination*. New York: Plenum.
- D'Zurilla, T. J. y Goldfried, M. R. (1971). Problem solving and behavior modification. *Journal of Abnormal Psychology*, 78, 107-126.
- Ellis, A. y Harper, R. A. (1961). *A Guide to Rational Living*. Englewood Cliffs, N. J.: Prentice-Hall. (Trad. 1962, *Psicoterapia racional-émotiva*. México: Herrero Hermanos.)
- Ellis, A. (1962). *Reason and Emotion in Psychotherapy*. New York: Stuart. (Trad. 1980, *Razón y emoción en psicoterapia*. Bilbao: Desclée de Brouwer.)
- Ellis, A. y Grieger, R. (1977). *Handbook of Rational-Emotive Therapy*. New York: Springer. (Trad. 1981, *Manual de terapia racional-émotiva*. Bilbao: Desclée de Brouwer.)
- Fernández Ballesteros, R. y Carrobbles, J. A. (1981). *Evaluación conductual*. Madrid: Pirámide.
- Font, J. (1987). Discernimiento de espíritus. Ensayo de interpretación psicológica. *Manresa*, 59, 127-147.
- Frank, J. (1988). Los elementos terapéuticos compartidos por todas las psicologías. En M. J. Mahoney y A. Freeman, *Cognición y psicoterapia*. Barcelona: Paidós. (Orig. 1985).
- Gardner, H. (1985). *The Mind's New Science. A History of*

- the *Cognitive Revolution*. New York: Basic Books. (Trad. 1987, *La nueva ciencia de la mente. Historia de la revolución cognitiva*. Buenos Aires: Paidós.)
- Gil, D. (1983). *Discernimiento según San Ignacio*. Roma: C.I.S.
- Goldfried, M. R., Decenteo, E. T. y Weinberg, L. (1974). Systematic rational restructuring as self-control technique. *Behavior Therapy*, 5, 247-254.
- Goldfried, M. R. y Davison, G. C. (1976). *Clinical Behavior Therapy*. New York: Holt, Rinehart and Winston. (Trad. 1981, *Técnicas terapéuticas conductistas*. Buenos Aires: Paidós.)
- Goldfried, M. R. y Goldfried, A. P. (1986). Cognitive change methods. En F. H. Kanfer y A. P. Goldstein, *Helping People Change*. New York: Pergamon. (Trad. 1987, *Cómo ayudar al cambio en psicoterapia*. Bilbao: Desclée de Brouwer.)
- Goldstein, A. P. y Kanfer, F. (1979). *Maximizing Treatment Gains*. New York: Academic Press. (Trad. 1981, *Generalización y transfer en psicoterapia*. Bilbao: Desclée de Brouwer.)
- Humphreys, L. G. (1939). The effect of random alternation of reinforcement on the acquisition and extinction of conditioned eyelid reactions. *Journal of Exp. Psychology*, 25, 141-158.
- Kanfer, F. H. y Phillips, J. S. (1970). *Learning Foundations of the Behavioral Therapy*. New York: John Wiley & Sons. (Trad. 1976, *Principios de aprendizaje en la terapia del comportamiento*. México: Trillas.)
- Kanfer, F. H. (1987). Métodos de autogestión. En F. H. Kanfer y A. P. Goldstein, *Cómo ayudar al cambio en Psicoterapia*. Bilbao: Desclée de Brouwer (orig. 1986).
- Kazdin, A. E. (1974). Covert modeling, model similarity and reduction of avoidance behavior. *Behavior Therapy*, 5, 325-340.
- Kazdin, A. E. (1974). Effects of covert modeling and modeling reinforcement on assertive behavior. *Journal of Abnormal Psychology*, 83, 240-252.
- Kazdin, A. E. (1974). Self-monitoring and behavior change. En M. J. Mahoney y C. E. Thoresen (Eds.), *Self-control: Power to the Person*. Belmont: California Books/Cole, 218-246.
- Kazdin, A. E. (1978). *History of Behavior Modification*. Baltimore, Maryland: University Park Press. (Trad. 1983, *Historia de la modificación de la conducta*. Bilbao: Desclée de Brouwer.)
- Kifer, R. E., Lewis, M. A., Green, D. R. y Phillips, E. L. Training predelinquent youth and their parents to negotiate conflict situations. *Journal of Applied Behavior Analysis*, 7, 357-364.
- Lazarus, A. A. y Davison, G. C. (1971). Clinical innovation in research and practice. En A. E. Bergin y S. L. Garfield (Comps.), *Handbook of Psychotherapy and Behavior Change*. New York: Wiley.
- Lazarus, A. A. (1971). *Behavior Therapy and Beyond*. New York: McGraw-Hill. (Trad. 1980, *Terapia conductista*. Buenos Aires: Paidós.)
- Lazarus, A. A. (1976). *Multimodal Behavior Therapy*. New York: Springer.
- Linn, S. J. y Frauman, D. (1988). Psicoterapia de grupo, en S. J. Linn y J. P. Garske. *Psicoterapias contemporáneas*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Llavona, L. (1982). La autoobservación en modificación de conducta. *Mesas redondas y comunicaciones, 7.º Congreso Nacional de Psicología* (Santiago de Compostela). Madrid: S.E.P.
- Llavona, L. (1983). El proceso de evaluación conductual. En J. Mayor y F. J. Labrador, *Manual de modificación de conducta*. Madrid: Alhambra.
- Loyola, Ignacio de (1947). *Obras completas*. Madrid: B.A.C.
- Loyola, Ignacio de (1987). *Ejercicios espirituales*. Santander: Sal Terrae.
- Loyola, Ignacio de (1990). *Diario espiritual*. Santander: Sal Mensajero.
- Loyola, Ignacio de (1990). *Diario espiritual*. Santander: Sal Terrae.
- Mahoney, M. J., Moore, S. J., Wade, T. C. y Moura, N. G. (1973). The effects of continuous and intermittent self-monitoring on academic behavior. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 41, 65-69.
- Mahoney, M. J. y Thoresen, C. E. (1974). *Self-control Power to the Person*. Belmont, California: Brooks/Cole.
- Mahoney, M. J. y Arkknoff, D. (1978). Cognitive and self-control therapies. En S. Garfield y A. Bergin (Eds.), *Handbook of Psychotherapy and Behavior Change*. New York: Wiley.
- Mahoney, M. J. (1979). Psychotherapy and the structure of personal revolutions. En M. J. Mahoney (Ed.), *Cognition and Clinical Science*. New York: Plenum.
- Mahoney, M. J. (1980). Hacia un análisis experimental del control de las variables encubiertas. En R. Ardila, *Terapia del comportamiento*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Mahoney, M. J. y Freeman, A. (Eds.) (1985). *Cognition and Psychotherapy*. New York: Plenum. (Trad. 1988, *Cognición y psicoterapia*. Barcelona: Paidós.)
- Marshall, W. L., Gauthier, J. y Gordon, A. (1979). The current status of flooding therapy. En M. Hersen, M. R. Eisler y P. M. Miller (Eds.), *Progress in Behavior Modification*. New York: Academic Press.
- Maultsby, M. C. (1975). *Help Yourself to Happiness*. New Institutes for Rational Living. (Trad. 1981, *Imaginaciones racional-emotivas y reeducación emocional*. En A. Ellis y R. Grieger, *Manual de terapia racional-emotiva*. Bilbao: Desclée de Brouwer.)
- May, R. *Freedom and Destiny*. New York: W. W. Norton. (Trad. 1988, *Libertad y destino en psicoterapia*. Bilbao: Desclée de Brouwer.)
- Martialay, R. (1990). *Ínigo de Loyola*. Bilbao: Mensajero.
- Meichenbaum, D. (1981). Self-instructional methods. En H. F. Kanfer y A. P. Goldstein. *Helping People Change* (2.ª ed.). New York: Pergamon. (Trad. 1987, *Cómo ayudar al cambio en psicoterapia*. Bilbao: Desclée de Brouwer.)
- Meichenbaum, D. y Cameron, R. (1982). Modificación de conducta cognitiva: problemas actuales. *Primeras jornadas de Modificación de conducta cognitiva*. Madrid.
- Meichenbaum, D. (1988). Terapias cognitivo-conductuales. En S. J. Linn y J. P. Garske, *Psicoterapias contemporáneas*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Osborn, A. F. (1963). *Applied Imagination: Principles and Procedures of Creative Problem-Solving* (3.ª ed.). New York: Scribner's.
- Plazaola, J. (1990). *Rutas ignacianas*. Loyola (Azpeitia-Guipúzcoa): Fundación Loyola 91.
- Puente, A., Poggioli, L. y Navarro, A. (Eds.) (1989). *Psicología Cognoscitiva: desarrollo y perspectivas*. Caracas: McGraw-Hill.
- Rachlin, H. (1976). *Introduction to Modern Behaviorism*. San Francisco: Freeman and C.º (Trad. 1977, *Introducción al conductismo moderno*. Madrid: Debate.)
- Rof Carballo, J. y Del Amo, J. (1986). *Terapéutica del hombre. El proceso radical del cambio*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Reig, A. (1986). Tratamiento del estrés: el entrenamiento en estrategias de afrontamiento. *Primeras jornadas de Psicología y salud. Ponencias*. Oviedo: Del. Norte, Col. Oficial de psicólogos.
- Stampf, T. G. (1970). Implosive therapy. An emphasis on covert stimulations. En D. Levis (Ed.), *Learning Approaches in Therapeutic Behavior Change*. Chicago: Aldine.
- Tellechea, J. I. (1986). *Sólo y a pie*. Madrid: Cristiandad.

- Upper, D. y Cautela, J. R. (1979). *Covert Conditioning*. Oxford: Pergamon. (Trad. 1983, *Condicionamiento encubierto*. Bilbao: Desclée de Brouwer.)
- Vila, J. (1983). Técnicas de reducción de ansiedad. En J. Mayor y F. J. Labrador, *Manual de modificación de conducta*. Madrid: Alhambra.
- Villapeceñin, A. (1989). Modificadores de conducta en los siglos XVI y XVII. El examen particular de Ignacio de Loyola. *Revista de Psicología General y Aplicada*, 42, (4), 525-531.
- Villapeceñin, A. (1991). Ejercicios y terapia cognitiva. En C. Alemany y J. A. G.^a Monge (Eds.), *Psicología y Ejercicios Espirituales Ignacianos*. Bilbao: Mensajero.
- Villoslada, R. (1986). *San Ignacio de Loyola*. Madrid: B.A.C.
- Whaley, D. L. y Malott, R. W. (1971). *Elementary Principles of Behavior*. New Jersey: Prentice-Hall. (Trad. 1983, *Psicología del comportamiento*. Barcelona: Fontanella.)
- Wolpe, J. (1958). *Psychotherapy by Reciprocal Inhibition*. Stanford University Press. (Trad. 1975, *Psicoterapia por inhibición recíproca*. Bilbao: Desclée de Brouwer.)
- Wolpe, J. (1980). Cognición y causación en el comportamiento humano y en su terapia. En R. Ardilla, *Terapia del comportamiento*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Wolpe, J. y Lazarus, A. A. (1966). *Behavior Therapy Techniques*. New York: Pergamon.
- Yalom, I. (1980). *Existential Psychotherapy*. New York: Basic Books. (Trad. 1984, *Psicoterapia existencial*. Barcelona: Herder).