

Entrenando recuerdos: Nuevas propuestas de intervención cognitiva en esquizofrenia

De entre los trastornos mentales, los que conforman el espectro psicótico son probablemente el mayor de los retos al que nos enfrentamos los profesionales de la salud mental, sobre todo en el aspecto psicoterápico.

Ha pasado más de un siglo desde que Bleuler (1) la bautizara como la enfermedad de la “*mente es-cindida*”, pero tan solo unas décadas desde que los tratamientos psicológicos se consideran no solo pertinentes, sino también necesarios. Los neuro-lépticos atípicos supusieron un gran avance, pero gana fuerza la premisa según la cual los delirios y alucinaciones pueden ser comprendidos y tratados psicológicamente. El repertorio de propuestas psicoterapéuticas se enriquece y la cuestión principal hoy en día es por cuál decantarse, en función de las características de nuestros pacientes y de la gravedad de sus síntomas.

En el manual(2) que escriben Ricarte y cols., expertos en el tratamiento de los trastornos psicóticos de la Facultad de Medicina de Albacete nos asisten en esta elección, presentando los programas cognitivo-conductuales que han mostrado mayor eficacia y que, por tanto, tienen más probabilidades de establecer una sinergia exitosa con la imprescindible pauta farmacológica.

La ruptura con la realidad que tiene lugar en el paciente esquizofrénico no solo se produce en relación al mundo exterior, sino que implica también una separación de su mundo interno –y esto es quizás lo más inquietante–, una memoria disgregada; una identidad desconectada. Lo confirman investigaciones recientes (p.e Riutort y cols., 2003 (3)) que han detectado, en la memoria autobiográfica de pacientes esquizofrénicos, déficits conectados con los síntomas primarios de la enfermedad. A grandes rasgos, parece que estos pacientes presentan recuerdos excesivamente generales, de contenido más negativo y menos conectados entre sí, en comparación con grupos control.

En base a estas evidencias, los autores revisan de manera práctica las terapias que más éxito están obteniendo en la prevención y el tratamiento de síntomas y consecuencias de la psicosis. Desde las distintas modalidades de terapia cognitivo-conductual (p.e., Tarrier (4), Chadwick y cols.(5), Fowler y cols.(6)...), al más novedoso *Entrenamiento Metacognitivo* (Moritz y Woodward. (7) , 2012), pasando por las terapias de tercera generación (*Mindfulness* y *Terapia de Aceptación y Compromiso*). Como nota más distintiva, el libro incluye un capítulo enteramente dedicado a terapias cognitivas fundamentadas en el entrenamiento de la memoria autobiográfica, recientemente incorporadas a la lista de herramientas terapéuticas disponibles para el tratamiento clínico de la psicosis. Por integrar los éxitos de los entrenamientos autobiográficos previos, destaca la *Terapia de Eventos Específicos* para pacientes esquizofrénicos –desarrollada por los autores–, que se apoya en diarios para favorecer la recuperación de recuerdos específicos, positivos y significativos referentes a distintos periodos vitales.

La recomendación: *Una guía extremadamente útil para escoger y poner en práctica tratamientos cognitivo-conductuales efectivos para abordar trastornos psicóticos. Destacan las nuevas terapias basadas en la potenciación de la memoria autobiográfica, de bajo coste y con claros beneficios, especialmente interesantes para pacientes con una marcada distorsión de la identidad.*

H. Domínguez-Cagnon
Consejo de Redacción
Psicóloga.
Hospital Universitario Dexeus,
Barcelona.

-
- (1) **Bleuler, E.** (1911). *Dementia Praecox: Or the Group of Schizophrenias*. New York: International Universities Press.
- (2) **Ricarte, J.J., Hernández, J.V. y Ros, L.** (2014). *Tratamiento de los trastornos psicóticos. Nuevas terapias cognitivas y aportaciones de la experiencia autobiográfica*. Madrid: Pirámide.
- (3) **Riutort, M., Cuervo, C., Danion, J.M., Peretti, C.S. y Salamé, P.** (2003). Reduced levels of specific autobiographical memories in schizophrenia. *Psychiatry Research*, 117, 35-45.
- (4) **Tarrier, N.** (1992). Psychological treatment of schizophrenic symptoms En D. Kavanagh (ed.), *Schizophrenia: An Overview and Practical Handbook*. Londres: Champan & Hall.
- (5) **Chadwick, P.D., Birchwood, M.J. y Trower, P.** (1996). *Cognitive therapy for delusions, voices and paranoia*. Chichester, RU: Wiley.
- (6) **Fowler, D., Garety, P. y Kuipers, E.** (1998). Cognitive behaviour therapy for psychosis: Formulation, treatment, effects and service implications. *Journal of Mental Health*, 7, 123-133.
- (7) **Moritz, S. y Woodward, T.S.** (2007). Metacognitive training in schizophrenia: From basic research to knowledge translation and intervention. *Current Opinions in Psychiatry*, 20, 619-625.

¿Parejas felices?: Intervención psicológica en terapia de pareja

En nuestra sociedad una gran mayoría de las personas adultas eligen la opción de la vida en pareja, y múltiples estudios muestran cómo esta elección influye de manera positiva en el ámbito de la salud e integración social; a su vez, la calidad de vida en pareja tiene un gran impacto sobre la estabilidad emocional. En múltiples ocasiones hemos sido testigos profesionales de los conflictos en la pareja, con enfriamiento de la relación e incluso la ruptura de la misma.

Teniendo en cuenta esta realidad, han sido publicados múltiples manuales dedicados al abordaje psicoterapéutico de la pareja. *Intervención psicológica en terapia de pareja: Evaluación y tratamiento* (1), coordinado por Francisco Javier Labrador, nos aporta novedades que superan con creces las expectativas habituales de la lectura de un Tratado de intervención en la pareja.

¿Cómo entendemos la vida en pareja hoy en día? Labrador *et al.* nos muestran todas las formas de manifestarse, sus peculiaridades y cómo estos matices pueden variar el tipo de terapia o enfoque terapéutico. Un amplio recorrido sobre los factores principales que intervienen en una relación de pareja; facilita la lectura al ofrecer una

perspectiva más amplia sobre el tipo de intervención que puede iniciarse. Uno de los distintivos del manual es el extenso capítulo dedicado a la evaluación; ofrece múltiples instrumentos, registros y entrevistas para abordar distintos factores y áreas dentro de la pareja, lo cual es muy de agradecer a fin de actualizar dispositivos.

Se exponen los programas convencionales en intervención de pareja, pero también ingeniosos desarrollos como la *terapia conductual integrativa de pareja*.

El capítulo dedicado a las situaciones especiales en terapia (que solo acuda uno de los miembros de la pareja, que digan que se acabó el amor, cuando existe una infidelidad...) es especialmente atractivo al ofrecer distintas perspectivas a los profesionales que se encuentran en estas tesituras. ¿Y cuando la relación de pareja ha llegado al callejón sin salida?, el terapeuta debe identificar las relaciones que son poco susceptibles de mejora o irrecuperables y se discute cómo afrontar este reto. A destacar el amplio programa de intervención preventiva y sobre todo los casos clínicos, que ilustran distintas situaciones de los conflictos inter pares.

He ahí un manual que no se limita a exponer protocolos y técnicas de intervención en terapia de pareja, sino que además ofrece una amplia perspectiva dentro del ámbito de las relaciones sentimentales, tratando de responder muchas de las dudas y cuestiones más delicadas sobre los cónyuges. Ello hace que pueda resultar muy útil e interesante tanto para psicólogos como para otros profesionales o docentes.

La recomendación: *Para conocer las bases de la vida en pareja, todo lo que ello conlleva y cómo se pueden investigar e intervenir sobre esos*

factores. La “marca” Labrador garantiza la calidad del producto.

Iris Tolosa Sola
Psicóloga
Consejo de Redacción.
Hospital Universitari Dexeus.
Email: irispsicodex@gmail.com

(1) Labrador, F.J. (Coord.) (2015). *Intervención psicológica en terapia de pareja: Evaluación y tratamiento*. Madrid, España: Pirámide.

Mindfulness y las adicciones. Recuperación en 8 pasos

Las adicciones con y sin sustancia han formado parte de la historia de la humanidad y, aún ahora, siguen siendo un desafío para la salud mental en todos los países del mundo. No en todos los casos de adicción es necesaria la prescripción de psicofármacos, sin embargo sí que es absolutamente imprescindible la aplicación de tratamiento psicoterapéutico con eficacia demostrada, sin olvidar lo importante que es para el tratamiento la motivación y colaboración del paciente.

Los autores de este libro (1), Valerie Mason-John y Paramabandhu Groves, desarrollan su actividad profesional en el campo de las adicciones. La primera es directora del Centro Budista de Vancouver y dirige reuniones para personas inscritas en los programas de los doce pasos (Alcohólicos Anónimos...) y para profesionales que trabajan en el campo de las adicciones. El doctor Paramabandhu es psiquiatra en el Servicio Nacional de Salud del Reino Unido. Trabaja desde hace dos décadas en el campo de las adicciones.

Se postula un modelo de recuperación de la adicción basado en ocho pasos. Es una monografía que desde que se publicó ha recibido un gran reconocimiento, así como dos premios (mejor Libro de autoayuda en el 2014 en E.E.U.U., y Primer Premio Internacional de mejor Libro de Autoayuda en 2015).

Los ocho pasos que plantean los autores pueden definirse como principios que alejan al adicto del sufrimiento que le produce la adicción, llevándolo hasta la libertad a través de la respiración consciente y la atención plena (*Mindfulness*). Como se sabe el *Mindfulness* consiste en prestar atención, momento a momento, a pensamientos, emociones, sensaciones corporales y al ambiente circundante, utilizando la aceptación, sin juzgar. La práctica de la atención plena ha existido durante siglos, aunque es en los últimos años cuando más se ha integrado en la práctica clínica para ayudar a las personas en una amplia variedad de problemas de salud como puede ser el dolor crónico, la ansiedad, la depresión, la adicción, etc. (2).

A través de los diferentes capítulos los autores van desgranando los ocho pasos que proponen:

Paso Uno: Aceptar que esta vida humana nos traerá sufrimiento. El sufrimiento es inherente al ser humano y hay que conseguir aceptarlo a través de notar el dolor con atención plena.

Paso Dos: Ver cómo creamos sufrimiento adicional en nuestra vida, identificando el detonante de las situaciones de riesgo que lo producen.

Paso Tres: Abrazar la “impermanencia”, entendiéndolo que se puede poner fin al sufrimiento aceptando que el cambio es posible.

Estos tres primeros pasos, implican prestar atención consciente, explorando con todo lujo de detalles nuestra experiencia y lo que sentimos (pensamientos, sentimientos, emociones y sensaciones físicas), percibiendo la naturaleza de nuestra aflicción visualizando la posibilidad de dejar atrás la adicción.

Paso Cuatro: Empezar el camino de la recuperación y descubrir la libertad. En este paso se incluye la benevolencia (una de las cualidades de la atención consciente).

Paso Cinco: Transformar nuestras palabras, acciones y forma de subsistencia, consiguiendo lograr la paz con lo incorrecto que se ha hecho en el pasado (por ejemplo, la propia adicción), modificándolas.

Paso Seis: Situar valores positivos en el centro de nuestra vida. La exploración de estos valores, denominados por los autores como “refugio positivo”, ayudarán a la orientación hacia la recuperación. En este paso se trata de explorar lo que ocupará el lugar de la adicción que hasta este momento ha sido el centro de nuestra vida.

Paso Siete: Esforzarse para mantenerse en el camino de la recuperación.

Paso Ocho: Ayudar a los demás a compartir los beneficios que hemos obtenido. Con nuestra

actitud implicamos a los que nos importan y consolidamos nuestra recuperación.

La recomendación: *Encuadrado dentro de los libros de autoayuda, se ofrece un modelo de recuperación dentro del campo de las adicciones integrando la práctica de Mindfulness, práctica que cubre un amplio rango de orientaciones y que puede incluirse en diferentes campos de la psicología y de la ciencia. Absolutamente recomendado para adictos y familiares, sus terapeutas y quien quiera conocer una metodología con evidencia probada.*

Vega González-Bueso

Consejo de Redacción

Psicóloga clínica. Directora de AIS

vgonzalez@ais-info.org

(1) Mason-Jhon, V. y Paramabandhu, G. (2015) Mindfulness y las adicciones. Recuperación en ocho pasos. Editorial Siglantana. Barcelona. España.

(2) García Campayo, J. y Demarzo, M. (2015). Manual Práctico. Mindfulness. Curiosidad y aceptación. Editorial Siglantana. Barcelona. España.

XXXI REUNIÓ ANUAL SCRITC

Jornada: divendres 13 de maig 2016

Workshop: dijous 12 de maig 2016

CENTRE DE CULTURA CONTEMPORÀNIA DE BARCELONA (CCCB)

INFORMACIÓ/ INSCRIPCIONS: info@scrite.cat www.scrite.cat