

autor del libro, tales aspectos no están exentos de problemas que deben corregirse y, en lo posible, desligarse de los condicionantes e intereses políticos y económicos.

La psiquiatría actual sigue en una posición de dominio respecto a su hermana menor la psicología clínica, pero difiere de ésta en que su principal y casi única arma para combatir los trastornos mentales son los psicofármacos. Bentall insiste, a modo de «alma redentora», en los peligros que encarna el abuso de los psicofármacos. Aunque el autor se centra fundamentalmente en los peligros de los neurolépticos y otras sustancias antipsicóticas, no menos importante es el abuso de las benzodiacepinas y otros fármacos «menores», algo muy común en la sociedad actual (muy prescritas ya desde la atención médica primaria) que ha sido asociado a múltiples problemas psicológicos, incluida la adicción a estas sustancias.

Stefan G. Hofmann (2012). *An introduction to modern CBT*. Chichester (UK): Wiley-Blackwell. xvii + 218 pp.

Stefan G. Hofmann es catedrático de Psicología y Director del Psychotherapy and Emotion Research Laboratory at Boston University. Actualmente es uno de los psicólogos con mayor prestigio internacional en el campo de los trastornos de ansiedad. Es autor de más de 200 artículos publicados en revistas científicas (revisión por pares) y capítulos de libros, y de varios libros, la mayoría de ellos relacionados con la terapia cognitivo-conductual. Es asesor del grupo de trabajo del DSM-V (Development Process), y ha recibido varios premios relacionados con su investigación sobre tratamientos psicológicos. El profesor Hofmann es muy conocido internacionalmente por sus innovadoras investigaciones y publicaciones relacionadas con el tratamiento cognitivo-conductual de los trastornos de ansiedad, en especial sobre la fobia social.

El presente libro sobre terapia cognitivo-conductual es bastante diferente a lo que habitualmente suele publicarse en relación con esta terapia psicológica. No se trata de un manual de tratamiento paso-a-paso sobre un trastorno

Desde mi punto de vista, se trata de un libro crítico de gran valor e interés en el momento actual. No es un libro más sobre problemas de la psiquiatría, o sobre movimientos antipsiquiátricos. Es un libro en el que se ponen de relieve, de forma crítica y equilibrada, algunos problemas derivados de la psiquiatría moderna, que pueden ser compensados recurriendo a estrategias alternativas o corrigiendo los abusos o malos usos de los avances psiquiátricos. Es un libro cuya lectura es imprescindible para los profesionales que trabajan en el campo de la salud mental, y recomendable para cualquier persona interesada por la salud.

ROSA M. VALIENTE

Universidad Nacional de Educación a Distancia,  
Madrid

específico, ni sobre protocolos manualizados de tratamiento para abordar trastornos concretos. Tampoco consiste en un manual en el que se describen detalladamente las principales técnicas de terapia cognitivo-conductual. El libro, sin embargo, aborda ambos aspectos, si bien gravitando sobre las intervenciones con apoyo empírico contrastado.

La terapia de conducta, o terapia cognitivo-conductual (TCC), ha demostrado ser una forma de tratamiento altamente efectiva y una alternativa al tratamiento farmacológico. La TCC es una forma muy simple de tratamiento, es intuitiva y es transparente. Nadie duda actualmente que esta forma de tratamiento psicológico sea la alternativa de elección para la mayoría de los problemas y trastornos mentales, siendo claramente superior a cualquier otra intervención psicológica y generalmente preferible a los diversos tratamientos farmacológicos (aquellos suelen tener mejores resultados a largo plazo que y carecen de los indeseables efectos secundarios comúnmente asociados a los tratamientos médicos).

Aunque la TCC es bien conocida, aún existen muchos errores en relación con esta forma de tratamiento psicológico, que sin duda se ha convertido en la alternativa dominante para

tratar los trastornos mentales. El mensaje principal que se pretende dar a través de este libro es que la TCC, aunque se basa en un modelo coherente, no se reduce a un simple enfoque. Esta es una postura ecléctica que tiene sus puntos positivos y negativos. Sin embargo, el autor estructura el libro sobre la base de un fenómeno positivo: es más adecuado ver la TCC como una disciplina científica madura que como un conjunto de técnicas específicas. Esto se basa en los nuevos conocimientos obtenidos desde la psicopatología de cada trastorno, que son integrados en un modelo TCC de trabajo del trastorno («a working CBT model of the disorder»). Por ejemplo, la TCC para los trastornos de ansiedad que se aplicaba hace 10 años, dice Hofmann, se veía muy diferente de la TCC que se aplica hoy para los mismos trastornos. Tal vez esta hipótesis, referida sólo a 10 años, sea únicamente válida para algunos trastornos de ansiedad (p.ej., para el trastorno de ansiedad generalizada), pero no para otros (p.ej., para el trastorno de pánico).

Un aspecto central que guía al autor del libro es que la TCC aglutina una familia de intervenciones que comparten una idea básica: que las cogniciones tienen una influencia profunda y causal sobre las emociones y las conductas y, por tanto, contribuyen al mantenimiento de los trastornos mentales. El libro proporciona al lector una introducción accesible sobre los actuales modelos que sustentan la TCC, y describe algunos de los principales nuevos desarrollos que se han producido en este campo, incluyendo las estrategias de reentrenamiento en atención, las estrategias metacognitivas, y la activación conductual, amén de los refinamientos en estrategias más establecidas como la exposición (intero- y exteroceptiva), el entrenamiento en respiración, la psicoeducación y la reestructuración cognitiva. El esfuerzo que hace el autor por «insertar» en el modelo cognitivo-conductual técnicas de menor rango científico y mayor entronque con la filosofía oriental (p.ej., filosofía zen), tales como la meditación, la aceptación y compromiso o la atención plena («mindfulness») flexibiliza el marco de la TCC, si bien resta rigor científico al modelo sobre la terapia cognitivo-conductual que se defiende a lo largo de todo el libro. El problema no es tanto que

estas técnicas orientales puedan enriquecer o no la TCC, sino que deban (y puedan) incorporarse a la estructura científica del «modelo TCC».

El texto describe la aplicación de diferentes técnicas de la TCC en función de diferentes trastornos. Aunque el libro proporciona una visión global sobre la aplicación de la TCC a los trastornos mentales, el autor se centra arbitrariamente en una serie de trastornos que incluye las fobias específicas, el trastorno de pánico y la agorafobia, el trastorno de ansiedad social, el trastorno de ansiedad generalizada, la depresión, los problemas asociados al consumo de alcohol, los problemas sexuales, el dolor, y los problemas de sueño. El autor asume que también podrían haber sido incluidos otros importantes trastornos, para los que la aplicación del «working CBT model» hubiera sido relevante, tales como los trastornos alimentarios, los trastornos de personalidad, y los trastornos psicóticos.

Una idea novedosa, no muy común en un libro de tipo comprensivo como el que nos ocupa, es la manifestación explícita de que los factores y mecanismos implicados en la génesis del trastorno no tienen por qué ser los mismos que lo mantienen (factores iniciadores vs. factores mantenedores). Las causas que inicialmente están implicadas en el desarrollo de un problema psicológico, generalmente no son las mismas que las causas que hacen que ese problema se mantenga (o incluso se incremente). Aunque es importante conocer las causas que desencadenan un trastorno mental concreto, tal información puede no ser relevante para el tratamiento de ese trastorno en el contexto de la TCC. El hecho de conocer el origen del trastorno no suele proporcionar información necesaria ni suficiente para su tratamiento. A este respecto, es bien conocido que un mismo tipo de estresor puede inducir muy diferentes tipos de trastornos en diferentes personas (tal vez con la excepción del trastorno de estrés postraumático). En la mayor parte de los casos de trastornos psicológicos, los factores relacionados con el inicio y con el mantenimiento del trastorno suelen ser diferentes, debido a que la causa implicada en el desarrollo inicial del problema no se relaciona, o la relación es muy pequeña, con las causas que hacen que el trastorno persista.

El libro está articulado en 12 capítulos. Los dos primeros capítulos están dedicados a cuestiones generales relacionadas con la TCC como tal, con independencia del trastorno al que pueda ser aplicada. Los 10 capítulos restantes se refieren a la aplicación de la moderna TCC a problemas o trastornos psicológicos específicos. En el primer capítulo («The basic idea»), Hofmann pone de relieve el marco teórico que define el modelo general de la TCC, en el cual se integran conceptos diversos relacionados fundamentalmente con el control de las emociones (incluida la neurobiología de las emociones). El autor resalta que la TCC no se limita a la «modificación cognitiva», sino que también se centra en experiencias emocionales, síntomas fisiológicos y conductas. A este respecto, asume la distinción de A. T. Beck entre los enfoques (o aproximaciones) de tipo intelectual (p.ej., identificar pensamientos erróneos), experiencial (p.ej., autoexposición del paciente a situaciones/experiencias para modificar sus ideas erróneas), y conductual (p.ej., fomentar el uso de formas específicas de conducta para mejorar el bienestar del paciente —referido generalmente como «activación conductual»). Una contribución importante de este capítulo es la delimitación del modelo básico de TCC.

El Capítulo 2 («Empowering the mind») gravita sobre los procesos y estrategias generales relacionados con el cambio terapéutico. El autor pasa revista a los principales procesos generales de la TCC, entre ellos las relaciones terapéuticas, la focalización en solución de problemas, las cogniciones desadaptativas (el pensamiento «en blanco y negro», la personalización, el razonamiento emocional, interpretar catastróficamente, etc.), y las estrategias generales empleadas en la TCC (p.ej., reestructuración cognitiva, exposición, etc.). En este capítulo, el autor incluye también un epígrafe importante sobre monitorización de los cambios asociados al tratamiento, sugiriendo algunas pruebas en función de los diferentes trastornos.

Los restantes capítulos (del 3 al 12) están reservados para la descripción de la aplicación de la TCC a trastornos seleccionados (fobias, pánico y agorafobia, trastorno de ansiedad social, trastorno obsesivo-compulsivo, trastorno de ansiedad generalizada y preocupación, depresión, problemas sexuales, dolor, y sueño, respectivamente). Todos los capítulos siguen una estructura común que incluye la especificación en epígrafes separados de: una definición del trastorno, un modelo de tratamiento, las estrategias de tratamiento, y el apoyo empírico. Este último epígrafe garantiza la validación empírica de las estrategias sugeridas para cada trastorno. Al final de cada capítulo, se incluyen algunas lecturas recomendadas por el autor (detalle que suele ser agradecido por el lector).

En suma, el libro tiene muchas virtudes destacables. En mi opinión, aparte de proporcionar una base y guía de terapias que han sido validadas empíricamente (algo, por otra parte, necesario en cualquier libro actual sobre TCC), el principal mérito es que sirve para separar el grano de la paja, lo cual es sumamente importante en el momento actual de proliferación de técnicas y estrategias de TCC y de técnicas y estrategias que imitan a la TCC. Esto confiere al libro un valor especial, y hace que pueda ser útil tanto para los psicólogos clínicos como para los estudiantes en formación clínica, tanto para los psicólogos como para otros profesionales que trabajan en el campo de la salud. Es un libro fundamentalmente práctico, y nos permite refrescar de forma rápida nuestros propios enfoques y aplicaciones terapéuticas. Tal vez el único pero es el esfuerzo por integrar las técnicas orientales, desde una óptica pretendidamente científica, en un marco científico de TCC.

PALOMA CHOROT  
Universidad Nacional de Educación a Distancia,  
Madrid