

IRVING L. JANIS.

Formas breves de consejo.
Biblioteca de Psicología. Ed.
Desclee de Brouwer.
Bilbao, 1987.

Aquest llibre tracta, en un temps en què hom viu l'expansió de les formes breus de teràpia, de quan, com i perquè els terapeutes poden ésser efectius en tan sols unes poques sessions.

L'autor ens presenta una revisió dels principals aspectes que hom deu investigar en aquesta modalitat psicoterapèutica, l'estat actual del coneixement al camp del consell, així com un marc teòric referit als estímuls socials que influeixen en les accions de les persones al moment de la interacció amb el terapeuta.

També analitza els resultats d'un seguit d'investigacions que hom podria agrupar en tres grups pel que fa referència a l'objectiu perseguit:

- Com resoldre amb eficàcia les fases crítiques.

- Com transmetre acceptació i formes diverses de *feedback* positiu.

- Com provocar un nivell moderat de manifestacions personals.

Tanmateix presenta un marc teòric ample, que proporciona un seguit de pautes generals d'ús en l'actuació dels consellers pel que fa a persones que demanen un ajut per tal de prendre decisions per a ells vitals.

El llibre finalitza amb la descripció de cinc procediments específics d'ajuda al client:

- Tècnica contra les racionalitzacions.

- Role playing emocional.

- Procediment de fulla de balanç.

- Psicodrama del resultat.

- Inoculació respecte a l'estrès.

Ens trobem, doncs, davant d'una obra útil en quant introducció a la psicoteràpia breu, i que incita a aprofundir en el tema.

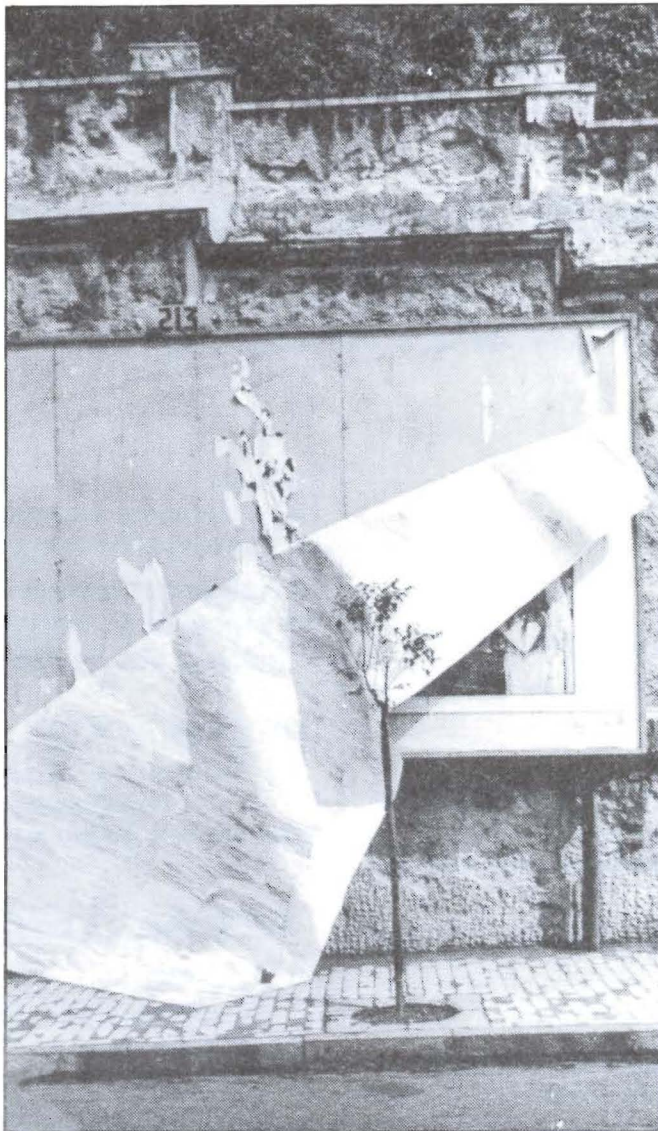
M. P.

MARIE PETIT.

La Teràpia Gestalt
Ed. Kairós. Barcelona. 1987.

Aquesta obra segueix un model d'exposició comú a molta literatura gestàltica i humanística; dóna preeminència a l'experiència vivida, als fets concrets, donat que la Gestalt es centra en un coneixement basat en el «com», més que en el «per què», i així l'autora recolza el seu discurs en la reproducció de casos reals de relació terapèutica.

La Gestalt té com a objectiu fonamental l'autocomprensió i el desenvolupament del potencial creatiu, mitjançant l'expressió de l'individu en si mateix. L'individu allò que cerca és realitzar-se, és a dir, fer servir plenament les



seues facultats creatives; la idea essencial és la reconstitució de la totalitat.

La teràpia Gestalt també es concentra en el aquí i en el ara, més que en hipotètics traumes, important més els efectes en el moment present.

Aquest corrent fou desenvolupat per el psiquiatra berlinès Fritz Perls; al llibre l'autora redacta la seua apassionant biografia.

En definitiva, ens trobem davant d'un llibre viu i amè, que ens presenta l'origen i fonaments teòrics-pràctics de la Gestalt, comprenent al mateix temps els seus diversos àmbits d'aplicació: institució psiquiàtrica, empresa, família, grups d'encontre...

M. P.

FREDERIC H. KANFER y ARNOLD P. GOLDSTEIN.
Cómo ayudar al cambio en psi-

coterapia, un manual de métodos. Biblioteca de Psicología. Editorial Desclee de Brouwer. Bilbao. 1987.

La presente obra es un trabajo dirigido y coordinado por los autores antes citados, en la cual son descritas distintas técnicas de modificación de conducta, elaboradas por profesionales expertos en sus respectivos campos.

Las técnicas seleccionadas responden a una teoría psicológica ampliamente aceptada, con una base de al menos una investigación de laboratorio, que pone de manifiesto su efectividad para la aplicación.

Los métodos descritos son los siguientes:

- **Métodos para mejorar la relación:** Se concluye que sin una relación favorable terapeuta-cliente el cambio ocurre rara vez,

aunque con una buena relación no estamos necesariamente abocados a él, por lo cual debemos utilizar otros recursos más específicos.

- La tesis de **Métodos para la modificación de actitudes** es que al intentar modificar las actitudes inapropiadas del cliente por otras apropiadas, seremos más efectivos si establecemos las condiciones concurrentes, después tendremos que aplicar una teoría o combinación de teorías.

- La conclusión en **Métodos de cambio cognitivo** es la siguiente: dado que los terapeutas de conducta comienzan a aceptar la presencia de las variables cognitivas, podemos esperar un mayor acercamiento entre el conductismo y la psicodinámica.

- **Métodos de modelado.** Se describe el uso del modelado como una técnica de modificación de conducta en un amplio rango de contextos clínicos.

- **Métodos de simulación y Role-Playing.** Al cliente se le enseña sistemáticamente habilidades para utilizar en el ambiente extra-terapéutico o en el entorno natural.

- **Métodos operantes.** El capítulo muestra una amplia panorámica de la aplicación del condicionamiento operante, entendido como análisis experimental de la conducta.

- En **Métodos para la reducción del miedo**, las técnicas expuestas son: la desensibilización sistemática, el entrenamiento asertivo y la terapia impositiva.

- **Métodos aversivos.** El autor enumera los tipos de conducta en que pueden ser aplicados.

- **Métodos de autogestión.**

Están basados en el supuesto de que el cliente puede alterar su propia conducta mediante el uso de habilidades aprendidas y reestructurando su entorno.

- En la **Modificación de conducta cognitiva** con niños el empleo principal ha supuesto el entrenamiento en habilidades de autocontrol. Con adultos el campo de aplicación es más amplio.

- **Expectativas, hipnosis y sugestión.** En el capítulo se presenta dos temas: uno centrado en incrementar los efectos de las expectativas en psicoterapia, y otro sobre los usos de las técnicas de sugestión.

- En **Métodos de grupo** se analiza las propiedades especiales de los grupos, que los diferencian de las diadas; el autor ofrece un estudio comparativo de resultados entre diversas investigaciones.

- **Biofeedback.** La palabra hace referencia a cualquier técnica que utiliza instrumentos para proporcionar a una persona señales inmediatas.

M. P.