

E

ntrevista con: **Gualberto Buela-Casal.** **Presidente del IV Congreso Internacional de Psicología Cognitivo-Conductual.**

Realizada por: Alfredo Pacheco Torralva



P.- Como Presidente del Congreso que está a punto de clausurarse, ¿qué aspectos del mismo le gustaría destacar?

R.- Destacaría la alta participación, no sólo de la ciudad de Valencia, sino desde otros lugares lejanos como Islas Canarias, Portugal o Cuba, además de que esta participación ha sido muy diversa. Resaltaría además el gran apoyo que hemos recibido de algunos profesores de la Facultad de Psicología de Valencia a este congreso internacional, ya desde cuando tan sólo era una idea.

P.- En el Congreso se ha dado cabida a una gran cantidad de temas, desde nuevas aportaciones al tratamiento de la fobia social, el estado de las terapias cognitivas, hasta la intervención en el dolor crónico o las catástrofes. Háganos una valoración de esta pluralidad de conferencias.

R.- Es verdad que un Congreso Internacional de Psicología Cognitivo-Conductual es muy variado, e incluso podría

serlo aún más si no nos dedicásemos sólo al ámbito clínico. Del programa abordado, por ejemplo, la conferencia de la profesora Botella sobre fobia social me impactó, no sólo por la relevancia del tema a nivel social, sino porque presenta las relevantes aportaciones de un equipo de investigación español, lo cual demuestra que estamos a un muy buen nivel internacional. La profesora Caro nos habló del estado de las psicoterapias cognitivas, de lo cual destacaría como cada psicoterapia debe ajustarse a la cultura en la que se aplica y desarrolla. De hecho, el congreso Latini Dies tiene desde su origen destacar este tipo de matices, algo que se hace mucho en EEUU como adaptar las terapias a los hispanohablantes, pero algo aún no valorado suficientemente aquí. El profesor Carroles nos habló sobre catástrofes, algo a lo que la psicología española nos cogió por sorpresa y en donde se ve el importante efecto del comportamiento humano. El profesor Grau, al hablar de estrés y cáncer, nos llamó la atención sobre un campo en donde los psicólogos podemos aportar aún muchas más cosas. Tal como dice la OMS, el 70% de los cánceres serían evitables al depender directa o indirectamente del comportamiento de las personas.

P.- Usted presentó una conferencia sobre el empleo de animales en psicoterapia. ¿Hasta donde llega su relevancia en el tratamiento de trastornos psicológicos?

R.- Mi conferencia sobre terapia asistida con animales, llamó la atención, ciertamente. Yo nunca había trabajado en este campo pero se debe a un hobby mío que es el entrenamiento de perros para competiciones deportivas en

adiestramiento. A raíz de eso, en su día, el Decano de la Facultad de Granada, me invitó a una conferencia respecto a la semana del patrón; la conferencia se titulaba "Lo que el hombre debe saber sobre el perro y lo que el perro puede aprender de el hombre", para llamar un poco la atención sobre el uso irresponsable de los animales o el uso irresponsable de los perros. Lo que hace un perro es comportamiento y lo hace guiado por otro ser superior; en este caso su dueño, su conductor; y también es un problema de comportamiento. Todos los accidentes que han habido en España, bien por mordeduras o muertes han sido un problema exclusivamente de comportamiento humano. En esa conferencia dos estudiantes me dijeron que por qué no nos dedicáramos a una aplicación clínica de la terapia asistida con animales, curiosamente de los dos estudiantes, uno de ellos estaba interesado en la delfinoterapia y otro en la terapia asistida por perros. Entonces nosotros iniciamos una revisión geográfica, de campo, que es una parte de la conferencia que presenté, en donde hemos revisado todos los trabajos que se han publicado en los últimos 15 años, en todas las revistas, y hemos hecho un análisis metodológico de todo tipo de estos trabajos, de lo que se desprende, a pesar de las críticas que puedan tener algunos de los trabajos por problemas metodológicos, que hay una gran utilidad tanto en los delfines como en otros animales, aunque lo más utilizado sean los perros. Lo que ocurre de forma muy sistemática es que el sólo contacto con el animal, aunque el animal sea desconocido, produce efectos psicofisiológicos de

ENTREVISTA

desactivación autonómica. Hay un estudio muy bueno con caballos donde se demuestra que una persona que nunca ha tenido un contacto físico con un caballo cuando se aproxima y lo toca por primera vez, durante los diez o treinta primeros segundos incrementa su presión sanguínea y su tasa cardíaca pero hay "algo", que todavía no se conoce bien, que el contacto con el animal hace que reduzca a los treinta seg. la tasa cardíaca, la presión sanguínea, a niveles más bajos de antes de interactuar con el animal. Es decir, que simplemente por el efecto de expectación al principio se incrementa dicha activación pero luego se reduce más que a nivel basal. Con los perros se da de forma más sistemática, porque quizá los humanos estemos más acostumbrados a tener contacto con los perros. En términos generales creemos que los perros tendrían una gran utilidad en áreas como el tratamiento con niños autistas y niños deficientes.

P.- ¿Cuál es el estado actual de la Terapia de Conducta en nuestro país?. ¿Tenemos algo que envidiar al nivel de otros países?

R.- En mi percepción, en primer lugar situaría a EEUU por potencial económico, que también influye. Creo que sí está más desarrollada que nosotros la psicología clínica británica, pero dentro de Europa nos pondría en segundo lugar, al lado de Holanda y Alemania. Creo que el nivel es muy bueno, de hecho hoy hay importantes psicólogos españoles que están publicando a nivel internacional, hay psicólogos españoles que están en comités de revistas de calidad. Hay invitaciones para profesores españoles a congresos internacionales de prestigio. Una demostración clara de esto será el Congreso que tenemos aquí en este año 2000 en Granada, el Congreso Europeo de Terapia Cognitivo-Conductual donde por primera vez, es histórico ya que éste va a ser el congreso número treinta, se va a celebrar con dos lenguas oficiales, en inglés y en castellano. Consequir que en la Sociedad Europea se aprobara el uso del castellano como lengua oficial, donde no es obligatoria tener la interpretación simultánea del inglés, creo que es una demostración de que desde fuera también se percibe que nuestro

nivel es alto. El campo más próximo de elaboración psicológica está liderado por españoles a nivel europeo, actualmente el presidente de la Sociedad Europea es el profesor Carroble. Acaban de nombrar presidente electo de la Sociedad Internacional de Ansiedad y Estrés al profesor Tobal de la Complutense de Madrid, y yo creo que todo esto es un indicador de que la Psicología, y no solamente nosotros nos percibimos ya con cierto nivel de calidad, sino que desde fuera se nos percibe así también. Es decir, creo que hay una importante trayectoria.

P.- Frente a la robustez y consolidación de la Terapia de Conducta, parece que hay una tendencia hacia la integración de enfoques, ¿es ésto cierto o es tan sólo una impresión?

R.- Yo creo que sí es cierto que hay una tendencia a la integración. De hecho nos remontamos diez años hacia atrás, y no sólo en España sino también en otros países, incluso se hacían por separado y se organizaban por separado congresos internacionales, incluso congresos mundiales de terapia cognitiva y congresos de terapia conductual. Hoy ha sido modificado y existe un sólo congreso a nivel mundial. Yo creo que esta unificación se debe, más que un acercamiento de lo más conductual hacia lo más cognitivo quizá es que se debe más, y eso es mi interpretación, a que los que generan las nuevas terapias cognitivas o los movimientos nuevos de terapias cognitivas, en realidad han sido importantes psicólogos conductuales en su origen. Dos claros ejemplos son Michael Mahoney que formado en un conductismo radical pasó a la orientación cognitiva y ahora a la racionalista; otro ejemplo es el profesor Oscar Gonçalves, quien pasa el conductismo radical, de hecho es el presidente de la sociedad portuguesa terapia cognitiva conductual a elementos como la cognitiva-narrativa. Una frase que la dice mucha gente es que el comportamiento humano es tan complejo que es muy difícil abordarlo desde un submodelo tan específico como puede ser exclusivamente cognitivista o exclusivamente desde el conductismo radical, incluso con el modelo cognitivo-conduc-

tual a veces no podemos explicar el cien por cien del comportamiento. Por tanto yo creo que cada vez somos más los que piensan que es necesario este acercamiento de modelos.

P.- Y, ¿qué piensa del eclecticismo, aunque sólo sea técnico, de la gente que investiga o que hace terapia a la hora de recoger aportaciones de otras orientaciones?

R.- Habría que analizar que concepto tiene el lector de la palabra eclecticismo, éste puede ser bien o mal entendido y en función de ese concepto puedes aceptarlo o rechazarlo. Desde mi punto de vista el conjugar distintos elementos de distintos modelos a nivel terapéutico no me parece prudente sin una reflexión epistemológica, es decir, creo que no se debe mezclar lo que no se puede mezclar. Entonces, si el eclecticismo se entiende de esa forma, es necesaria una reflexión epistemológica para ver si eso es combinable o no. Si el eclecticismo se entendiese que en cada aplicación profesional concreta se aplica el modelo que es más adecuado, o que mejor funciona en cada caso, entonces sí estoy de acuerdo con ello.

P.- A su juicio, ¿qué áreas de la sociedad quedan aún por abordar a la Psicología Clínica?, ¿existen áreas por descubrir o explotar a los psicólogos cognitivo-conductuales?

R.- Esta pregunta me parece muy pertinente. Yo, siempre que tengo opción de hablar a auditorios en donde hay psicólogos jóvenes o estudiantes de psicología trato de, al menos, llamar su atención o tratar de motivarles en abrir nuevos campos, que no es que no estén por descubrir sino que están descubiertos. En el año 93 realizamos un estudio¹ en donde, aparte de estudiar la preferencia por modelo teórico entre los nuevos psicólogos, también estudiamos en qué le gustaría trabajar cuando terminara la carrera, esto se hacía dos meses antes de terminar la carrera, y mayoritariamente contestaron que en psicología clínica. Esta es una salida atractiva a nivel profesional pero no es la única. Muchas veces los psicólogos tenemos campos que nosotros no sabemos juzgar, por ejemplo lo que está

pasando con el uso inadecuado de los animales. Conocemos programas comunitarios subvencionados por los ayuntamientos, por las Diputaciones, por las Consejerías de un uso adecuado de los animales, eso es comportamiento. Lo que se está viendo en los distintos congresos es, desde la terapia asistida con animales, por ejemplo que ahora se está intentando probar que personas que quieran comprar determinados perros, determinadas razas, tienen que pasar un test psicológico, y los psicólogos nos tenemos que hacer una pregunta ¿estamos preparados para eso?. Existe mucho campo de trabajo en la psicooncología, lo mismo de todo lo que sería la intervención en psicología de salud, como han demostrado la eficacia de, entre otros, los tratamientos cognitivos conductuales en hipertensión, el profesor Carrobbles de la UNED ha demostrado en un entrenamiento cognitivo-conductual con biofeedback en la miopía funcional, y pasan desapercibidos por la Psicología problemas crónicos que no se está trabajando sobre ello; también en Almería se trabaja el tema de la diabetes, pero eso no llega a los nuevos psicólogos. Yo creo que los campos están descubiertos pero no sé cómo tenemos que hacer para entusiasmar, convencer o motivar a los jóvenes psicólogos que trabajen en ello. Por ejemplo no conozco ningún centro que sea un centro de psicología de la salud o medicina conductual, ante ello los psicólogos contestan que no hay demanda para ello, pero hay que crearla, por medios de comunicación, por programas de radio, nosotros los psicólogos que tenemos ganchos atractivos para los medios de comunicación, no sería difícil. Por tanto deberíamos aprovechar e ilusionar a la población, transmitir, informar a la población de que nosotros podemos hacer mucho. Hay muchos campos que no se trabaja con ellos o no todo lo que se podría hacer, pero que sí están descubiertos.

P.- Particularmente Ud. ha trabajado en distintos ámbitos, desde los trastornos del sueño hasta la conducta antisocial. ¿Cuáles son sus inquietudes en la actualidad?

R.- Lo comentaba en mi conferencia, que después de trabajar tantos años en

los trastornos del sueño, me aburrí un poco, y empecé a entusiasmar por campos nuevos. Ahora estoy centrado en dos investigaciones de las que prácticamente no he publicado nada, excepto publicar alguna conferencia. Son dos temas de problemas crónicos, no tiene que ver con lo que se conoce como apnea del sueño, este trastorno tiene una gran importancia porque tiene una alta incidencia y prevalencia, en Gran Bretaña se ha demostrado que es la segunda causa, después del consumo de alcohol, más importante de accidentes de tráfico, por factor humano. Es cierto que lamentablemente es muy frecuente este trastorno y no solamente en cuanto a los accidentes de tráfico sino accidentes laborales. Las personas tienen una gran somnolencia durante el día, y también es un malestar continuo el estar irritado, es una irritabilidad que se vive con ella de forma crónica por la necesidad de sueño. Sin embargo, hay cambios que se pueden hacer en la conducta de un sujeto que tiene apnea, que es en lo que nosotros estamos trabajando, que tienen que ver con la dieta, con el ejercicio físico, con no consumir alcohol, es decir, cambios en el estilo de vida. El otro trastorno en el que estamos trabajando, que también se le considera crónico, y yo digo que no es crónico, es crónico porque la medicina no tiene un tratamiento, es alergia respiratoria. También me interesa mucho el estudio sistemático del uso de animales como terapia o, sería mejor decir, como coterapeutas.

P.- Ahora que inauguramos un nuevo siglo, en su opinión ¿cuál es el futuro que le depara a la Psicología Cognitivo-Conductual?

R.- Yo creo que es espléndido. Pensemos que es la orientación más aceptada mundialmente y que cada vez crece mucho más gracias a las enseñanzas universitarias a las enseñanzas universitarias. Es un hecho que podemos estudiar exclusivamente desde el modelo cognitivo-conductual en numerosas universidades, sin ver otras orientaciones como el psicoanálisis. No digo si ésto es bueno o malo, no entro en polémicas, pero es un hecho contrastable no una opinión. Es, por supuesto, la orientación más pródiga en investigaciones y en publicaciones

prácticas. Me gustaría destacar una tendencia futura, como se puede observar ahora en los EEUU. Se está constatando como el psicólogo es de interés a nivel económico, social y político debido a que su trabajo a nivel comunitario resulta muy eficaz y, además, bastante económico, eso sí, dentro de equipos interdisciplinarios. A nivel epistemológico, el conductismo radical en la clínica ha dejado de tener presencia, las intervenciones cognitivo-conductuales han demostrado su gran eficacia, y seguirán haciéndolo en el futuro. Habrá que esperar a conocer mejor el funcionamiento de las cogniciones, y por supuesto, e le dará más importancia a la emoción como elemento globalizador. La evaluación conductual y la terapia de conducta se potenciarán en el futuro.

P.- Ha sido una entrevista muy interesante. ¿Querría añadir algo más?, tal vez ¿una invitación al próximo congreso?

R.- Por descontado, gracias por darme la oportunidad. El próximo congreso internacional de Granada, en el mes de septiembre, contará con grandes investigadores y reunirá a muchos psicólogos a nivel internacional. Ha sido una candidatura difícil de conseguir y, desde la organización, nos gustaría que todos pudiesen participar. De hecho, pondremos a disposición de los colegiados becas de hasta el cincuenta por ciento de la cuota de inscripción. Esperemos que los psicólogos españoles respondamos con una alta participación, como otras veces ya hemos demostrado.

P.- Profesor, ha sido un placer.

R.- Igualmente, ha sido un placer para mí. No quisiera despedirme sin antes agradecer el apoyo del COP-PV a este congreso.

¹Buela-Casal, G., Alvarez-Castro, S. y Sierra, J.C. (1993). Perfil de los psicólogos de la última promoción de las universidades españolas. *Psicología Conductual*, 1, 181-206.