

¿ES COGNITIVA LA DESENSIBILIZACIÓN SISTEMÁTICA? NOTA HOMENAJE A LOCKE

Elena Ibáñez
Universidad de Valencia

Introducción

En el año 1971 aparece el artículo de E.A.Locke «*Is behavior therapy behavioristic?*». En él, el autor llega a la conclusión de que la desensibilización sistemática (D.S.) no es una terapia de conducta ya que no cumple los principios básicos del conductismo. Más aún, para Locke la desensibilización sistemática sería una terapia cognitiva dado que utiliza como elementos terapéuticos la imaginación y las expectativas del cliente, conceptos ambos inexistentes en el léxico conductual.

Justo en el mismo año, Wilkins (1971) afirma que el ingrediente básico para que la desensibilización sistemática sea eficaz en la «imaginación», por lo que no se puede seguir manteniendo que se trata de una técnica basada y derivada de los principios del condicionamiento. Lo mismo opinan Jacobs y Wolpin (1971) al considerar que las «expectativas» del cliente son imprescindibles para que la desensibilización sistemática funcione.

Evidentemente, las conclusiones de todos estos autores se derivan, fundamentalmente, del análisis de una serie de estudios

experimentales previos (Lang y Lazovik, 1963; Lang, Lazovik y Reinolds, 1964; Wolpin y Raines, 1966; Cooke, 1968; Krapfl y Nawas, 1970, etc.), así como el auge que los planteamientos cognitivos iban adquiriendo en otros campos de la Psicología. Pero su importancia fundamental radica, a mi entender, en que son las primeras voces que de una manera sistemática pretenden explicar la eficacia de las terapias de conducta recurriendo a mecanismos «cognitivos». Por otro lado, estos planteamientos llevan a la aparición de una serie de investigaciones en las que ya no se estudia la eficacia de la desensibilización sistemática, sino los postulados básicos que subyacen a la efectividad de la misma.

Ante estos planteamientos divergentes, el autor que esto escribe está sufriendo una serie de evoluciones sistemáticas que quisiera dejar reflejadas aquí.

En primer lugar, habría que decir que ilusionado por los avances que la Psicología Cognitiva tradicional representaba en el campo de la experimentación básica, aceptó de buen grado que la desensibilización sistemática fuese una técnica más cognitiva que conductual. A partir de este momento, empezó a revisar sistemáticamente los trabajos que aparecían sobre desensibilización en sus diversas formas, convenciéndose cada vez más de que lo que hacía a la desensibilización efectiva era la utilización de la imaginación por parte del sujeto, y la persuasión lingüística utilizada por el terapeuta en la presentación de las situaciones. Así pues, la desensibilización sistemática era una técnica cognitiva o, al menos, jugaba con el control cognitivo de la conducta.

Sin embargo, en segundo lugar, a medida que la Cognitiva se fue convirtiendo, casi con exclusividad, en Procesamiento de Información (Seoane, 1979), el autor fue transformando su idea primitiva. De hecho, aunque la desensibilización recurre a lo «cognitivo» nos dice muy poco acerca del procesamiento de información que se da «dentro del sujeto», centrándose el proceso del cambio en la evaluación de la conducta manifiesta del mismo. Así pues, la desensibilización sistemática no era una técnica cognitiva en el sentido que a «lo cognitivo» se da en el Procesamiento de Información.

Por último, los cambios o transformaciones epistemológicas y metodológicas que está sufriendo la psicología actual (Pelechano, Pinillos, Seoane, 1981), le obligaron a cuestionarse la necesidad o no de una teoría que sustente la «efectividad práctica» de la desensibilización sistemática. De hecho, como señala London (1972) todo parece indicar que los terapeutas de conducta «nunca tuvieron una teoría, sino más bien una 'ideología'» con la que se comprometieron para llevar a cabo sus actuaciones. Por tanto, quizás en la ideología que uno sustente radique la cuestión básica de a qué teoría o marco de referencia debe uno inscribirse a la hora de hacer ciencia.

¿Es cognitiva la desensibilización sistemática?

Ya London sugiere en 1964, a partir de extrapolar las investigaciones de Schachter sobre conducta emocional, que la desensibilización sistemática funciona a partir de las modificaciones que se establecen en el pensamiento y expectativas del sujeto respecto a la situación temida. A partir de este momento empieza a investigarse cuáles son los elementos básicos necesarios para que la desensibilización sea efectiva.

Aparecen así los trabajos de Wolpin y Raines (1966), Cooke (1966), Rachman (1968) y un largo etcétera que parecen demostrar que ni la relajación, ni la jerarquía gradual, ni el apareamiento de respuestas incompatibles, son elementos necesarios para que la desensibilización tenga éxito.

Estos resultados (ver Wilkins, 1971; Davison y Wilson, 1972; Wilkins, 1972; Davison y Wilson, 1973; Kazdin y Wilcoxon, 1976), llevaron a que distintos autores se plantearan la necesidad de realizar investigaciones sistemáticas, que permitiesen poner de manifiesto los elementos necesarios y suficientes para que la desensibilización sistemática funcione como técnica terapéutica eficaz.

Es el propio London (1964) el que lanza la hipótesis de la «discriminación cognitiva», según la cual lo que ocurre es que durante la presentación gradual de la jerarquía el sujeto «se da

cuenta» de que imaginativamente no se pueden producir las mismas consecuencias aversivas que en la situación real, de modo que poco a poco se va tranquilizando ante la presentación de escenas. Esto, a su vez, aumenta su probabilidad de encontrar respuestas alternativas a la fóbica, como pueden ser la relajación (sugerida por el terapeuta) u otras respuestas que se encuentran en su propio repertorio.

Los experimentos de Valins y Ray (1967) en los que se consigue una reducción en la respuesta de evitación de los sujetos al proporcionarles falsa información acerca de sus respuestas fisiológicas, lleva a postular la hipótesis del «falso feedback informativo». Según esta hipótesis, basada en la teoría de la atribución, la desensibilización sistemática funciona porque se puede conseguir que el sujeto pre-rotule los estímulos fóbicos haciéndole creer que está actuando sin miedo en su presencia. Esta interpretación sirve de base para que Murray y Jacobson (1971) afirmen que el mecanismo básico que subyace a la desensibilización sistemática es el mismo que se encuentra en cualquier forma de psicoterapia, es decir, «un cambio en las creencias acerca de sí mismo». Con todo, los resultados obtenidos por Valins y Ray no fueron confirmados por otros estudios experimentales como los de Kent, Wilson y Nelson (1972), Wilson (1973), etc., encontrándose, por otra parte, que el falso feedback informativo acerca del funcionamiento fisiológico de un individuo puede producir auténticos cambios fisiológicos (Davison y Wilson, 1973), con lo que dejaría de ser falso feedback, para transformarse en un indicio real de cambio.

En 1969, Marcia, Rubin y Efran mantienen que la hipótesis de que el elemento esencial para lograr éxito terapéutico con la desensibilización sistemática es el nivel de «expectativa de ganancia» por parte del sujeto. Es decir, la eficacia terapéutica de la técnica depende de lo que el sujeto espera lograr con ella y de la confianza que tenga en la misma. Esta hipótesis pronto se ve confirmada por los trabajos experimentales de una serie de autores como Fishman y Nawas (1970); Oliveau et al., (1969); Leitenberg et al., (1969), y disconfirmada por otros como Lomont y Brock (1971), Borkovec (1972), etc.

Por último, en el artículo ya citado de Wilkins (1971), este autor habla del «feedback informativo de éxito» como elemento básico en la eficacia de la desensibilización sistemática. Es de-

cir, Wilkins, siguiendo la teoría de la autopercepción de Bem (1967), sugiere que el sujeto se da cuenta de su mejoría al progresar en la jerarquía, lo que le sirve como feedback informativo positivo. Por otro lado, a lo largo del proceso de desensibilización, el terapeuta informa al paciente de su progreso a lo largo de la jerarquía de miedos, de tal modo que se generan expectativas cada vez más positivas respecto al tratamiento. En este caso pues, las expectativas positivas aparecen como consecuencia de la información que se le proporciona al sujeto y no por las instrucciones y explicaciones acerca de lo que implica la técnica terapéutica, como ocurre por ejemplo con la hipótesis de las «auto-instrucciones» de Meichenbaum (1972). En definitiva, la hipótesis del feedback informativo de éxito mantiene que el feedback informativo del paciente y del terapeuta, lleva a que el paciente cambie su autopercepción de las situaciones amenazantes, lo que provoca la curación del mismo.

En definitiva, parece que el «ménage a trois» formulado por Wolpe (1958) para explicar la eficacia de la desensibilización sistemática: relajación, jerarquía y apareamiento de respuestas incompatibles, se transforma en los cognitivistas en imaginación, expectativas y feedback informativo. El problema sigue siendo, con todo, el cómo procesa el sujeto las imágenes, las expectativas y la información, pues los tres elementos señalados por los cognitivistas forman parte de un procesamiento complejo que no es analizado ni tenido en cuenta por ellos. De hecho, como veremos a continuación, para algunos autores, «imaginación», «expectativas» e incluso «feedback informativo», podrían ser interpretados en términos conductuales y ser explicados por mecanismos S-R, sin necesidad de recurrir a «mecanismos cognitivos».

¿Es conductista la desensibilización sistemática?

Parece lógico que J.Wolpe, padre de la desensibilización sistemática y en gran medida propulsor de las terapias de conducta, diese cumplida réplica a las críticas que le eran formuladas por los «cognitivistas». Así, en 1976 recuerda que las terapias de conducta «consisten en métodos de tratamiento deriva-

dos de los principios establecidos experimentalmente a partir de los paradigmas de aprendizaje, y no de las terapias de aprendizaje, pues existen muchas teorías del aprendizaje». Asimismo, puntualiza que el término terapia de conducta es un constructo sintético o artificial, por lo que siguiendo al Popper de la *Lógica de la Investigación Científica*, no se puede definir más que de una forma prescriptiva. Así pues, la desensibilización sistemática es una técnica conductista según prescripción de su creador.

Sin embargo, la defensa de «su» conductismo, formulada por Wolpe, no se queda en un mero enunciado propositivo; todo lo contrario, dicho enunciado parece llevarle a realizar una «segunda lectura» de los datos aducidos por los cognitivistas. A partir de esta segunda lectura, admite que «los sufrimientos, actitudes y pensamientos del paciente son, inevitablemente, el centro del trabajo». Pero, no nos llevemos a engaño, para Wolpe (1976-II), sufrimientos, actitudes y pensamientos son «modalidades de conducta» sujetas a un análisis comportamental. De hecho, considera que incluso el psicoanálisis podría tener algún efecto curativo debido a que «la respuesta emocional agradable del paciente hacia su terapeuta puede llevarle a inhibir la respuesta de ansiedad a tópicos que surgen durante la entrevista» (Wolpe, 1976-I). Es decir, cuando el psicoanálisis funciona, la explicación es conductista. Lo que llama la atención es que precisamente el artículo en que se sugiere esto, está dedicado, entre otras cosas, a criticar las interpretaciones psicoanalíticas de la terapia de conducta.

Pero aún hay más, para Wolpe (1976 I-II), los autores «descontentos» con las interpretaciones conductistas de la desensibilización sistemática «no comprenden en su totalidad las premisas básicas de un campo, y se dedican a pegarse contra ellas». Así, London (1972) se equivoca cuando dice que los principios de la terapia de conducta son meras analogías, ya que, según Wolpe, ha sido «comprobados experimentalmente» en repetidas ocasiones, por lo que no se puede admitir una explicación exclusivamente empirista como parece hacer London. Pero por otra parte, el «eclecticismo multimodal» de Lazarus (1973) se critica porque su tasa de recaídas en 10 veces superior a la obtenida por los terapeutas de conducta, ¿no es esto recurrir a la más simple de las empirias!

Además, las explicaciones cercanas al conductismo, como es la hipótesis de la «exposición» a la situación, defendida por Marks a partir de los trabajos de Stampfl, también son fuertemente criticados por Wolpe, dado que no tienen en cuenta los principios de inhibición recíproca subrayados por él en 1973. Pero es que también el hecho de que la relajación no sea una condición necesaria para la desensibilización sistemática como se «comprobó experimentalmente» en numerosos estudios (Marks, 1975, 1976), lo justifica Wolpe recurriendo a que las técnicas de relajación se enseñan de forma inadecuada. ¿Qué pasa entonces con la comprobación experimental?

Por último, Wolpe (1978) ataca globalmente a todas las interpretaciones cognitivas de la desensibilización sistemática al señalar que, en realidad, los cognitivistas parten de la existencia de una entidad independiente: «el fantasma de la máquina» (Ryle, 1967), no sujeta a los cánones de las ciencias naturales. Precisamente, continúa Wolpe, esta creencia en una entidad independiente, «lo mental» o «cognitivo», lleva a que los terapeutas de conducta «descontentos» se equivoquen en sus interpretaciones acerca de la desensibilización sistemática. De hecho, lo cognitivo siempre estuvo presente en la terapia de conducta, ya que «los pensamientos son respuestas», por lo que es falso que «lo cognitivo suceda al margen de la conducta» (Wolpe, 1978).

Dejando al margen el significado que se le da a lo «cognitivo» (ver Davison y Wilson, 1973), todo parece indicar que las críticas de los «descontentos» no pueden ser tenidas en cuenta por Wolpe, ya que el marco de referencia del que parten no es admitido por dicho autor.

Por otro lado, Wolpe remarca la interpretación conductista de la desensibilización sistemática, y más concretamente sigue manifestando su creencia de que el elemento básico de la misma es el principio de inhibición recíproca, postulado por él en 1958, y que sigue los principios establecidos experimentalmente por los paradigmas del aprendizaje. Así pues, la desensibilización sistemática es conductista, al menos para su creador y para todos aquellos que admitan la *autoritas* del mismo.

Ahora bien, en el caso de que no se admita la interpretación conductista, dado que parecen existir una serie de anomalías suficientes para cuestionarse dicha interpretación, el problema

consistiría en plantearse qué criterio utilizar para averiguar qué interpretación —la conductista o la cognitiva— es la más adecuada. Este problema parece que es el que se está planteando la ciencia actual y, por el momento, no parece perfilarse una solución única al mismo.

La validez social de la desensibilización sistemática

Llegando a este punto el autor se pierde en un mar de conjeturas y refutaciones. En primer lugar, parece existir un acuerdo básico en todos los investigadores del campo acerca de que la desensibilización sistemática es una técnica terapéutica efectiva. En segundo lugar, existen comprobaciones experimentales tanto a favor de una interpretación conductual, como a favor de una interpretación cognitiva de dicha técnica. En tercer lugar, existen comprobaciones experimentales tanto en contra de la interpretación cognitivista, como en contra de la interpretación conductista. En cuarto lugar, tanto los autores de un bando o tendencia como los del otro se basan en «sus» comprobaciones experimentales para rebatir las de los otros. ¿Hay, entonces, alguna vía de salida para este problema?

Sería pretencioso el intentar dar una solución única a una problemática que parece común a cualquier campo de investigación psicológica en el que uno se introduzca hoy en día. De hecho, en este caso, todo parece indicar, tal como señaló London (1972), que la terapia de conducta es más una tendencia que una ciencia. Por otro lado, el problema parece plantearse porque, a pesar de las divergencias que aparecen entre las distintas posturas, la «ideología» que subyace a ambas es la misma, es decir, el considerar como «científico» sólo aquello que ha sido comprobado experimental o empíricamente (Seoane, 1981), de tal forma que no existe ningún criterio que nos permita decidir qué interpretación es la correcta, si es que alguna lo es.

El autor que esto escribe quisiera dar otra versión del problema. Es indudable, desde mi punto de vista, que no se puede considerar a la desensibilización sistemática ni como una cognitiva, ni como una técnica conductista en sí misma. Es decir, todo

depende del marco de referencia con el que esté comprometido el investigador. Sin embargo, no existe razón alguna que impida considerarla como una tecnología al servicio de un problema social concreto: la salud pública. En este sentido, la importancia de las bases teóricas que sustentarían la efectividad fáctica de la desensibilización sistemática deben permanecer en un segundo plano.

Con esto no se pretende restar importancia a las teorías, pero sí señalar que en muchas ocasiones, las mal llamadas «ciencias aplicadas» surgen de la necesidad de resolver problemas sociales concretos, por lo que su «justificación» debe buscarse no en las interpretaciones teóricas sino en su validez social (Pelechano, 1981). Es decir, en que resuelven de la mejor manera el problema para el que han sido creadas. Este es el caso, a mi modo de ver, de la desensibilización sistemática en el tratamiento de algunas conductas neuróticas.

Ahora bien, desde este punto de vista, ¿cuál es el papel que juegan las interpretaciones teóricas? En este caso concreto, el valor de las teorías radica en su papel heurístico. De hecho, en el caso que nos preocupa, me parece que si nos atenemos al concepto de «programas de investigación» (Lakatos, 1970), tendríamos que admitir que la desensibilización sistemática es cognitiva, en tanto en cuanto las interpretaciones cognitivas suponen un programa de investigación progresivo, ya que conllevan el descubrimiento de hechos nuevos (imaginación, expectativas, feedback informativo) hasta entonces no tenidas en cuenta por la terapia. Lo cual, aumenta, a su vez, la validez social de la técnica. Por el contrario, en este caso, las interpretaciones conductistas lo único que pretenden es adaptarse a los hechos ya conocidos, no aportando ningún tipo de conocimiento nuevo.

Así pues, y como conclusión, se podría decir que: en primer lugar, la validez de la desensibilización sistemática no radica en las distintas comprobaciones experimentales realizadas para averiguar cuáles son los elementos necesarios para que funcione eficazmente, sino en su validez social en tanto en cuanto resuelve, de la mejor manera posible, el problema social que se le había planteado. En segundo lugar, desde un marco científico-natural, la desensibilización sistemática tal como mantiene su autor, es una terapia conductista ya que se basa en los principios básicos de los paradigmas del aprendizaje. En tercer lugar,

las interpretaciones cognitivas pueden considerarse «programas de investigación progresivos» ya que incorporan y explican la aparición de nuevos datos dentro de la terapia, aumentando así la validez social de la misma.

Referencia

- Bem, D.J. (1967): Self-Perception. An alternative interpretation of cognitive dissonance phenomena. *Psychological Review*, 74, 183-200.
- Borkovec, T.D. (1972): Effects of expectancy on the outcome of systematic desensitization and implosive treatments for analogue anxiety. *Behavior Therapy*, 3, 29-40.
- Cooke, G. (1966): The efficacy of two desensitization procedures. An analogue study. *Behavior Research and Therapy*, 4, 17-24.
- Cooke, G. (1968): Evaluation of the efficacy of the components of reciprocal inhibition psychotherapy. *Journal of Abnormal Psychology*, 73, 464-476.
- Davison, G.C.-Wilson, G.T. (1972): Critique of 'Desensitization: social and cognitive factors underlying the effectiveness of Wolpe's procedure'. *Psychological Bulletin*, 78, 28-31.
- Davison, G.C.-Wilson, G.T. (1973): Processes of fear-reduction in systematic desensitization: cognitive and social reinforcement factors in human. *Behavior Therapy*, 4, 1-21.
- Fishman, S.T.-Nawas, M.M. (1979): Standardized desensitization method in group treatments. *Journal of Counseling Psychotherapy*, 18, 520-523.
- Jacobs, A.-Wolpin, M. (1971): A second look at systematic desensitization, en Jacobs y Sachs (eds), *The Psychology of Private Events*. Academic Press.
- Kazdin, A.E.-Wilcoxon, L.A. (1976): Systematic desensitization and nonspecific treatments effects: a methodological evaluation. *Psychological Bulletin*, 83, 729-758.
- Kent, R.N.-Wilson, G.T.-Nelson, R. (1972): Effects of false heart rate feedback on avoidance behavior: an investigation of 'cogni-

- tive' desensitization revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 28, 115-122.
- Krapel, J.E.-Nawas, M.M.(1970): Differential ordering of stimulus presentation in systematic desensitization. *Journal of Abnormal Psychology*, 75, 333-337.
- Lakatos, I.-Musgrave, A.(eds)(1970): *Criticism and the Growth of Knowledge*. Cambridge University Press (Trad. en Grijalbo).
- Lang, P.J.-Lazovic, A.D.(1963): Experimental desensitization of a phobia. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 66, 519-525.
- Lang, P.J.-Lazovic, A.D.-Reynolds, D.J.(1964): Desensitization, suggestibility and psychotherapy. *Journal of Abnormal Psychology*, 70, 395-402.
- Lazarus, A.A.(1973): Multimodal behavior therapy. Treating the 'basic id'. *J. Nerv. Ment. Dis.*, 156, 404.
- Leitenberg, H.-Agras, W.S.-Barlow, D.H.-Oliveau, D.C.(1969): Contribution of selective positive reinforcement and therapeutic instructions to systematic desensitization. *Journal of Abnormal Psychology*, 74, 113-327.
- Locke, E.A.(1971): Is «behavior therapy» behavioristic? *Psychological Bulletin*, 76, 318-327.
- Lomont, J.F.-Brock, L.(1971): Cognitive factors in systematic desensitization. *Behaviour Research and Therapy*, 8, 187-195.
- London, P.(1972): The end of ideology in behavior modification. *American Psychologist*, 9, 913-920.
- Marcia, J.E.-Rubin, B.M.-Efran, J.S.(1969): Systematic desensitization. Expectancy change or contraconditioning. *Journal of Abnormal Psychology*, 74, 1263-1274.
- Marks, I.M.(1975): Behavioral treatments of phobic and obsessive-compulsive disorders: a critical appraisal, en Hesen, Eisler y Miller (eds), *Progress in behavior modification*. Academic Press.
- Marks, I.M.(1976): The current status of behavioral psychotherapy. *American Journal of Psychiatry*, 133, 253-261.
- Meichenbaum, B.(1972): Cognitive modification of test anxious College students. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 39, 370-380.

- Murray,E.J.-Jacobson,L.I.(1971): The nature in traditional and behavioral psychotherapy, en Bergin y Garfield (eds), *Handbook of psychotherapy and behavior change: a empirical analysis*. Wiley.
- Olivea,D.C.-Agras,W.S.-Leitember,H.-Moore,R.C.-Wright,E.(1969): Systematic desensitization, thepapeutically oriented instructions and selective positive reinforcement. *Behaviour Research and Therapy*, 7, 27-34.
- Pelechano,V.(1981): Intervención comportamental: una vieja aspiración con un nuevo perfil. *Análisis y Modificación de Conducta*, nº extra, 31-65.
- Pelechano,V.-Pinillos,J.L.-Seoane,J.(1981): *Psicologema*. Al-faplus.
- Rachman,S.(1968): The role of muscular relaxation in desensiti-zation therapy. *Behavior Research and Therapy*, 6, 159-166.
- Ryle,G.(1967): *El concepto de lo mental*. Paidos.
- Seoane,J.(1979): Inteligencia Artificial y Procesamiento de In-formación. *Boletín Informativo Juan March*, 85, 3-21.
- Seoane,J.(1981): Seminario sobre «Psicología del Conocimien-to». Cátedra de Psicología Social. Universidad de Valencia.
- Valins,S.-Ray,A.(1967): Effects of cognitive desensitization on avoidance behavior. *Journal of Personality and Social Psy-chology*, 7, 345-350.
- Wilkins,W.(1971): Desensitization. Social and cognitive factors underlying the effectiveness of Wolpe's procedure. *Psycho-logical Bulletin*, 78,32-36.
- Wilson,G.T.(1973): Effects of false feedback on avoidance be-havior. Cognitive desensitization revisited. *Journal of Person-ality and Social Psychology*, 28, 115-122.
- Wolpe,J.(1958): *Psychotherapy by reciprocal inhibition*. Stanford University Press (trad. castellana D.D.B).
- Wolpe,J.(1973): *The practice of behavior therapy*. Pergamon Press (trad. castellana en Trillas).
- Wolpe,J.(1976): Behavior Therapy and its malcontents. I.- Denial and its bases and psychodynamic fusionism. *J. Behav. Ther. and Exp. Psychiat.*, 7, 1-5.

- Wolpe, J. (1976): Behavior Therapy and its malcontents. II.- Multimodal eclecticism, cognitive exclusivism and exposure empiricism. *J. Behav. Ther. and Exp. Psychiat.*, 7, 109-116.
- Wolpe, J. (1978): Cognition and causation in human behavior and its therapy. *American Psychologist*, 5, 437-446.
- Wolpin, M.-Raines, J. (1966): Visual imagery, expected roles and extinction as possible factors in reducing fear and avoidance behavior. *Behaviour Research and Therapy*, 4, 25-37.