

Doctor
JON G. ALLEN

Prólogo de
PETER FONAGY

LA CONFIANZA EN PSICOTERAPIA

BIBLIOTECA DE PSICOLOGÍA
Desclée De Brouwer

Título de la edición original:

TRUSTING IN PSYCHOTHERAPY

© American Psychiatric Association Publishing, 2022

Washington D.C., Estados Unidos de América

The translation of this publication from English to Spanish has been undertaken by and is solely the responsibility of Editorial Desclee De Brouwer S.A. The American Psychiatric Association played no role in the translation of this publication from English to Spanish and is not responsible for any errors, omissions, or other possible defects in the translation of the publication. Practitioners and researchers must always rely on their own experience and knowledge in evaluating and using the content of this publication. Because of continuous advances in the medical sciences, independent verification of diagnoses and treatment should be made. To the fullest extent of the law, no responsibility is assumed by APA, or any of its authors, editors or contributors in relation to this translation or for any injury that might be considered to have occurred from use of this publication.

La traducción de esta publicación del inglés al español ha sido realizada por y es responsabilidad exclusiva de Editorial Desclee De Brouwer S.A. La Asociación Americana de Psiquiatría no ha desempeñado ningún papel en la traducción de esta publicación del inglés al español y no es responsable de ningún error, omisión u otros posibles defectos en la traducción de la publicación. Los profesionales e investigadores deben confiar siempre en su propia experiencia y conocimientos a la hora de evaluar y utilizar el contenido de esta publicación. Debido a los continuos avances en las ciencias médicas, debe realizarse una verificación independiente de los diagnósticos y tratamientos. En la medida en que lo permita la ley, ni la APA ni ninguno de sus autores, editores o colaboradores asumen responsabilidad alguna en relación con esta traducción o con cualquier perjuicio que pudiera considerarse producido por el uso de esta publicación.

Traducción: David González Raga

Revisor técnico: Diego Sánchez Ruiz

© EDITORIAL DESCLÉE DE BROUWER S.A., 2024

Henao, 6 - 48009 Bilbao

www.edesclée.com

info@edesclée.com

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos –www.cedro.org–), si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Impreso en España – Printed in Spain

ISBN: 978-84-330-3277-5

Depósito Legal: BI-1054-2024

Impresión: Grafo S. A. - Basauri

Índice

Sobre el autor.	13
Prólogo.	15
Referencias	25
Prefacio	29
Agradecimientos	35
Introducción: El alcance de la confianza en la psicoterapia . . .	39
1. De la confianza en la terapia a la confianza en el terapeuta	47
La práctica basada en la evidencia	51
Los factores comunes y la relación terapéutica	57
La individualización de la psicoterapia	64
¿Qué le sucede al terapeuta?	72
La integración en psicoterapia.	76
El conocimiento personal	80
El conocimiento de la ética	89
El dominio del oficio de la psicoterapia	103
Resumen de los puntos clave.	117

2. El desarrollo de la confianza y de la confiabilidad	121
La postura intencional	122
Del «tú» y el «yo» al «nosotros».	127
Apego seguro y apego inseguro	149
Mentalización y confianza epistémica	164
Diversidad cultural: Cómo confundí la ética con la ciencia	178
Confianza básica, confianza epistémica y confianza social.	189
Resumen de los puntos clave.	198
3. La confianza	203
Los fundamentos ético-morales de la confianza.	204
La confianza en la comunidad	206
Una confianza que trasciende la dependencia	211
Grados de confianza	217
La confianza en el cuidado y la confianza en la competencia.	222
Desconfiar bien.	229
Confianza y desconfianza en las parejas	233
Confianza y desconfianza en uno mismo	240
Esperanza en la confianza	251
Resumen de los puntos clave.	274
4. Cómo convertirse en una persona digna de confianza	279
Los fundamentos ético-morales de la confiabilidad.	282
La neutralidad terapéutica	289
La confiabilidad relacional	301
Redacción de formulaciones personalizadas	321
Resumen de los puntos clave.	335
Pensamientos finales	338

Referencias bibliográficas. 341

Índice terminológico. 365

Sobre el autor

El doctor **Jon G. Allen** es profesor y miembro voluntario del cuadro docente del Menninger Department of Psychiatry and Behavioral Sciences del Baylor College of Medicine de Houston (Texas). También es profesor emérito del Center for Psychoanalytic Studies de Houston y profesor adjunto del Institute for Spirituality and Health del Texas Medical Center. El doctor Allen se licenció en psicología en la Universidad de Connecticut y se doctoró en psicología clínica en la Universidad de Rochester y completó su formación posdoctoral en psicología clínica en la Menninger Clinic. Sin dejar de dedicarse a la docencia y la investigación, se retiró de la práctica clínica después de 40 años en la Menninger Clinic, donde se dedicó a la formación y supervisión de becarios y a la realización de entrevistas diagnósticas, programas psicoeducativos e investigación de resultados clínicos. Ha sido editor del *Bulletin of the Menninger Clinic* y miembro del consejo editorial de *Psychiatry: Interpersonal and Biological Processes*. Entre sus libros cabe destacar *Coping With Trauma: From Self-Understanding to Hope*; *Coping With Depression: From Catch-22 to Hope*; *Restoring Mentalizing in Attachment Relationships: Treating Trauma With Plain Old Therapy* y, junto a Peter Fonagy y Anthony Bateman, *Mentalizing in Clinical Practice*, todos ellos publicados por American Psychiatric Publishing. También es autor de *Traumatic Relationships and Serious Mental Disorders* y coeditor, con Peter Fonagy, de *Handbook of Mentalization-Based Treatment*, ambos publicados por John Wiley and Sons,

así como autor de *Mentalizing in the Development and Treatment of Attachment Trauma*, publicado por Karnac. Asimismo es autor y coautor de numerosos artículos profesionales y capítulos de libros sobre cuestiones relacionadas con el trauma, la psicoterapia, la alianza terapéutica, el tratamiento hospitalario y la evaluación psicológica. También es pianista y compositor de jazz.

Prólogo

Enamorarme de un libro es una experiencia nueva para mí. Desde hace décadas soy un gran admirador de Jon Allen y siempre he valorado su erudición y su incomparable capacidad para explicar con sencillez las cuestiones más complejas, intrincadas, controvertidas y polifacéticas. Tal vez ello se deba a mi completa incapacidad al respecto, como bien ilustra el hecho de haber erigido mi carrera complicando innecesariamente las cosas más simples. Siempre me ha sorprendido la habilidad de Allen para abordar cuestiones como la depresión (Allen 2006), el apego (Allen 2013a), el trauma (Allen 2005) y la psicoterapia (Allen 2013b) con una sutileza que recuerda la del músico que reproduce los acordes de la partitura más compleja con una maestría que oculta las horas de práctica que hay detrás de esa aparente sencillez. (Quizás esto no sea ajeno al hecho de que, además de ser un brillante erudito, Allen es un excelente pianista de jazz.) Allen aboga por una práctica cuidadosa y deliberada de la psicoterapia, operacionalizada como un aprendizaje sistemático de la experiencia que, en su caso, se apoya en la redacción de informes de casos personales despojados de toda jerga técnica. Dudo que, por más años de práctica que invirtiera, pudiese alcanzar yo el virtuosismo que evidencian su erudición y sus escritos. Para escribir como Allen es necesario algo más, algo que –todo hay que decirlo– no resulta fácil de sistematizar y que perfectamente podríamos considerar talento. A mí jamás se me hubiera ocurrido, por ejemplo, la genialidad de describir el metaanálisis como «la homogeneización de una macedonia de frutas en un batido» (pág. 41).

Siempre supe que la lectura del manuscrito de Allen durante las vacaciones de invierno iba a ser un regalo y por ello lo dejé al pie del árbol de Navidad para leerlo después de haber revisado varias tesis y algún artículo y escrito algún que otro comentario. Pero para lo que, a mi edad, no estaba preparado era para que mi admiración se convirtiera en algo semejante a la pasión (y debo decir que no he utilizado el término «adoración» porque, aunque fuese más exacto, me ha parecido, en este contexto, indecoroso). No es fácil enamorarse de un libro académico y, sin embargo, como me ha ocurrido en las relaciones más intensas, me he visto obligado a regresar una y otra vez a los episodios en los que me he sentido profundamente identificado con la narración sutil de Allen de un viaje personal orientado científicamente a lo largo del sendero gozoso –a la vez que cotidiano–, por el que, a lo largo de su carrera profesional por el que, en su opinión, deben transitar los psicoterapeutas. Este es un libro maravilloso porque ilustra perfectamente la tesis que sostiene, una tesis según la cual, la confianza es la clave del privilegio de cambiar vidas, independientemente de que se trate de la vida de los pacientes o de los lectores de un texto académico. Como acabarán demostrándolo las numerosas ocasiones en que mis colegas y yo nos referimos a él en nuestros escritos, este es el libro sobre psicoterapia teóricamente más claro y útil que he leído desde hace varias décadas.

Allen se dirige al lector –al que este libro interpela continuamente– tuteándole. El estilo conversacional adoptado por Allen aligera el peso de las preguntas que esboza, pondera y acaba respondiendo. Es precisamente esta habilidad comunicativa, junto a su indiscutible pericia profesional y conocimiento de los retos internos a los que se enfrenta el profesional lo que confiere fiabilidad a este libro. Como resultado, leemos las recomendaciones que jalonan el final de cada capítulo con una sensación de «¡Claro! ¡Por supuesto! ¡Esto es lo que yo siempre había pensado! ¡Muy bien dicho, doctor Allen!». Su mensaje forma parte ahora de mi conocimiento personal porque, en tanto que escritor, transmite la confianza epistémica de la que habla. No solo abre nuestra mente –sin alharaca alguna– al aprendizaje (algo a lo que aspiran los seminarios de desarrollo profesional continuo sobre los que tan escéptico se muestra), sino como una nueva región de nuestro conocimiento tácito del mundo.

El libro empieza con una revisión magistral del proceso psicoterapéutico dentro de su contexto filosófico, en la que Allen no deja de subrayar la ironía de una fragmentación teórica de la que ni siquiera se salva el mismo movimiento de integración psicoterapéutica. Como claramente insiste, deberíamos dejar «de centrar nuestra atención en el desarrollo de terapias y ocuparnos del desarrollo de terapeutas» (pág. 42). También subraya que la experiencia personal (tácita o implícita) –algo que no se asienta tanto en la intuición como en una comprensión relacional que se manifiesta en la acción– tiene una presencia moral en la vida del terapeuta. El libro parte de una visión de la psicoterapia como una técnica que no solo depende del conocimiento profesional, sino que se halla íntimamente ligada tanto a la persona del terapeuta como a su ética, valores y conocimiento personal; aspectos todos ellos necesarios para abordar el sufrimiento mental utilizando medios psicológicos. Por más interesantes y útiles que sean, pues, los resultados de la investigación, el oficio del terapeuta es una empresa interpersonal que no se limita a la comprensión de las interacciones que tienen lugar dentro del entorno terapéutico, sino que exige una visión holística de la complejidad humana. Es por ello que, después de presentar al lector la historia de medio siglo de investigación en psicoterapia, Allen acaba dejándola amablemente a un lado (como se haría con un pariente pesado en una celebración familiar ofreciéndole una copa, tranquilizándole e insistiéndole en que dejara de molestar), Allen pasa luego a entablar un diálogo tan apasionante como novedoso entre la psicoterapia y aspectos más distantes de la filosofía, especialmente de la ética y la epistemología.

En este punto nos presenta las complejas ideas de otros autores con una sencillez que facilita su aprendizaje e integración. ¿Cómo lo consigue? De eso precisamente trata el libro y estoy seguro de que, al concluir su lectura, el lector podrá responder perfectamente a esta pregunta. Pero –y aquí va un *spoiler*–: Allen es capaz de reconocer (implícita e inconscientemente) las dificultades con las que tropezará el lector y aderezar nuestra imperfecta lectura con una elaboración generosa, ejemplos bien elegidos, ilustraciones y también –todo hay que decirlo–, simplificaciones de complejas ideas filosóficas. Allen nos invita a emprender un viaje en el que desempeña el papel de guía que trata de persuadirnos de la importancia que, para el éxito de la psicoterapia, tiene la confianza. Digamos desde ya que, cuanto antes

dejemos de darla irreflexivamente por sentada, más útiles seremos a nuestros pacientes.

El corazón del libro gira en torno a una exposición del pensamiento actual relativo a los orígenes de la cognición humana social descrita fundamentalmente por Michael Tomasello (2018 y 2019). Los seres humanos tenemos una capacidad evolutivamente inigualable para transmitir información, lo que posibilita un elevado nivel de colaboración entre individuos procedentes de entornos y dominios del conocimiento muy distintos (o, dicho en otras palabras, de lo que conocemos como «cultura»). En línea con su visión según la cual la mente humana no es un mero producto de lo social, sino una construcción fundamentalmente social (Gallotti y Frith 2013), Allen considera la psicoterapia como una actividad humana paradigmática. Cualquier abordaje psicológico del concepto de confianza que pretenda ser adecuado deberá tener en cuenta el desarrollo de las facetas individuales y sociales de la conducta cultural, algo que incluye, aunque no está limitado, a la cooperación humana (Tomasello et al. 2012), la conformidad al grupo (Claidière et al. 2014), la memoria (Causey y Bjorklund 2014) y la transmisión social de información (Csibra y Gergely 2011). Esto es algo que se basa parcialmente en el pensamiento evolutivo, porque la necesidad de garantizar la supervivencia de nuestro ADN nos obliga a promover la aptitud adaptativa de nuestra descendencia favoreciendo su aprendizaje social. Dicha enseñanza y aprendizaje social están impulsados por la confianza, lo que refleja nuestra capacidad de «pensar juntos» –atención conjunta, colaboración intelectual e interrelación empática asociadas a comprensiones y malentendidos–, lo que implica un tipo de funcionamiento y un nivel de compromiso interpersonal muy sofisticados (O'Madagain y Tomasello 2019 y Tomasello 2020).

Estas capacidades exigen, según Allen, un nivel de mentalización altamente reflexivo que, en su opinión, sigue configurando el núcleo del quehacer psicoterapéutico. Atendiendo a la afirmación de la sociobiología evolutiva de que el hecho de trabajar juntos en el logro de un objetivo común es un atributo esencial de nuestra especie, Allen ubica la colaboración en el centro de su visión de la psicoterapia (Tomasello 2018). Siguiendo a Tomasello, afirma que la confianza se basa en la atención conjunta, es decir, en una experiencia en la que bebé y madre se dan cuenta de que, aunque lo hagan desde perspectivas diferentes, están

prestando atención a lo mismo al mismo tiempo, (Tomasello 2018). Y también sugiere que, como sucede en cualquier intercambio humano, la unión [o colaboración] de mentes que tiene lugar en la psicoterapia es el elemento fundamental de la confianza interpersonal. La atención conjunta implica la identificación de un objeto común y el reconocimiento de que la imagen que tengan nuestros colaboradores sobre ese objeto será diferente de la nuestra. La conciencia de esta diferencia de perspectiva constituye el primer estadio para el establecimiento de una conexión o sintonización atencional que posibilite la cooperación.

El estudio de Allen sobre la confianza subraya la importancia que tiene la unión de mentes en una modalidad cognitiva concreta denominada «modo nosotros» que desde la psicología evolutiva o del desarrollo (Tronick 2008), primatólogos (Tomasello 2019), filósofos (Tuomela 2005), psicoanalistas (Winnicott 1956) y, más recientemente, neurocientíficos (como Gallotti y Frith 2013) han considerado irreductiblemente colectiva. El modo «nosotros» puede estar organizada en torno a estructuras cognitivas y neuronales intrínsecas a nuestra constitución individual que son el producto de diferentes historias evolutivas y del desarrollo (Tomasello 2019). Cuando nos esforzamos deliberadamente en construir algo juntos –con el objetivo compartido de lograr un determinado resultado– aparece un agente conjunto, un «nosotros», que conecta nuestras cogniciones y en donde cada individuo desempeña un papel activo dirigido al logro de ese objetivo (Tomasello 2016).

En la conceptualización de Allen, sin embargo, hay una sutileza importante, porque el modo «nosotros» sigue siendo individualista porque quienes muestran esa modalidad intencional no dejan, por ello, de ser individuos separados. Sin embargo, los estados mentales de el modo «nosotros», aunque se vean sostenidos individualmente y existan colectivamente, son distintos de los estados mentales de la modalidad «yo» y solo se manifiestan en el plano de la acción conjunta. Así pues, el modo «nosotros» no anula la modalidad «yo», sino que la cualifica como implicada en la acción social o, dicho más concretamente, en una modalidad del tipo «yo contigo» (Higgins 2020). Pero esto no significa que, mientras opera en la modalidad «nosotros», el individuo se sienta una persona diferente ni tampoco conlleva necesariamente una consideración reflexiva de que, de algún modo, uno se ha visto socialmente transformado. Lo único que implica es que

nuestra postura epistémica (es decir, la posición que asumimos en nuestra comunicación con el mundo) nos obliga a conectar con los demás e implica, en consecuencia, una cierta conciencia de nuestra posición como algo separado al tiempo que unido a otras mentes. No hay aquí, pues, salto misterioso alguno a una especie de «nosotros» interpersonal místico (Di Paolo et al. 2013): la modalidad «nosotros» es un estado individual que se caracteriza por el paso voluntario de la modalidad «yo» a otra modalidad en la que el objetivo dominante es la acción y la colaboración conjunta, lo que necesariamente implica cierto nivel de confianza interpersonal. En algunos momentos de la psicoterapia, el contenido de la intención individual se transforma de modo que paciente y terapeuta tienen la intención de colaborar activamente en el logro de un objetivo común. Allen afirma que, en el caso del establecimiento de la confianza, el objetivo compartido es el bienestar de la persona que confía, lo que necesariamente implica la confiabilidad de la persona en la que se confía.

Allen relaciona su visión ética de la «buena vida» con la confiabilidad y la confianza gracias a la intencionalidad compartida descrita desde la psicología evolutiva o del desarrollo (Tomasello), la teoría del apego y la epistemología cultural. Pero, al hacerlo, reformula también la teoría del apego proporcionándole un objetivo que trasciende los vínculos emocionales seguros y apunta al establecimiento de una capacidad básica para la confianza y la confiabilidad. Llegados a este punto debo decir que el doctor Allen y yo llevamos varios años trabajando en estas cuestiones (Allen y Fonagy 2014 y 2019) y que él ha entrelazado nuestro trabajo conjunto en su marco conceptual de referencia que parece especialmente diseñado para ocupar ese lugar. Ese marco relaciona la mentalización con el enfoque de Tomasello y combina las cuestiones relativas a la competencia cultural de la psicoterapia con el cuestionamiento con el que la antropología ha sometido a la teoría del apego (Keller 2018). El intento de comparar las sociedades occidentales con las no occidentales no pretende descubrir más o menos información coherente con el mundo *weird* [acrónimo de los términos ingleses *western* (occidental), *educated* (educado), *industrialized* (industrializado), *rich* (rico) y *democratic* (democrático)], sino que aspira a responder a las siguientes preguntas: 1) ¿Es posible contar con un modelo de socialización que represente (con razón o sin ella) la modalidad dominante y global de transmisión cultural? y 2) ¿Podría el estudio de

los aspectos de las modalidades de mentalización e intencionalidad compartida ajenos al mundo *weird* poner de relieve expresiones diferentes de estos procesos sociocognitivos y proporcionarnos una comprensión más sofisticada de los mecanismos implicados? Ejemplos de estas diferentes formas de pensar podrían poner de relieve, por ejemplo, que el estudio de las diferentes formas de pensar otorga un mayor énfasis a la mentalización del otro en las culturas más colectivistas que el enfoque centrado en la mentalización del yo propio de culturas más individualistas (Aival-Naveh et al. 2019) o diferencias entre ambas en lo que respecta, por ejemplo, a la visión del niño como aprendiz en lugar de maestro.

Este libro transmite una curiosa mezcla de lucidez y humildad sobre el nivel de comprensión y competencia que Allen considera haber alcanzado lo que, dado su voraz apetito por mejorar su conocimiento personal de los filósofos e investigadores actuales, no debería sorprendernos. El libro amplía también nuestra comprensión del proceso seguido por las terapias psicológicas que, partiendo de lo que ya sabemos sobre la investigación del desarrollo infantil, nos permite acceder a un nuevo nivel de comprensión de la naturaleza del proceso social de la terapia desde una perspectiva evolutiva. En el último capítulo nos ocuparemos del poder curativo de la confianza. Conectar los puntos de vista de terapeuta y paciente en una visión conjunta de un aspecto de la realidad no solo puede aumentar nuestra fe y capacidad de enfrentarnos a las situaciones, sino restablecer también la capacidad de colaboración en individuos cuya capacidad de confianza se ha visto profundamente mermada por un trauma de apego. El establecimiento de una relación terapéutica de confianza y su generalización resulta fundamental para que nuestros pacientes participen plenamente en las actividades de colaboración social propias de nuestra especie. Las recomendaciones técnicas con las que concluye cada capítulo están escritas en un estilo fiel al principio didáctico defendido por Allen –según el cual, la enseñanza didáctica tiene efecto cuando está directamente relacionada con la práctica– sino que también contribuye al establecimiento exacto de ese vínculo esencial. Allen comenta, por ejemplo, que el hecho de redactar formulaciones personalizadas para transmitir la visión que el terapeuta tiene del paciente y su terapia es una forma de promover la confianza

y todo el libro, en ese mismo sentido, puede considerarse como una elaboración personal que evidencia la competencia de Allen como exponente digno de confianza en los distintos temas que abarca.

Entre los muchos rasgos únicos de este libro se encuentran la soltura y fluidez con la que Allen se mueve entre el discurso psicológico (psicoterapéutico) y el filosófico. Bien podríamos decir que Allen es, en este sentido, bilingüe y que profundiza sus consejos psicológicos adentrándose en los dominios de la ética, la filosofía moral y la epistemología. No es habitual, por ejemplo, cuando leemos algo sobre terapia de pareja, entrar en cuestiones filosóficas que resultan clave para entender conceptos tales como la comunicación (Paul Faulkner), la moral de la confianza (Karen Jones), la integridad moral (Carolyn McLeod), la decisión de confiar (Olli Lagerspetz), la vigilancia (Hugo Mercier), las relaciones de confianza (Annette Baier) y la naturaleza de la esperanza (Adrienne Martin). Lo más interesante al leer a Allen es descubrir que ha estudiado y digerido la obra de estos pensadores y que no nos la presenta como una mera enumeración de ideas ajenas, sino como un elaborado discurso desde la perspectiva de un psicoterapeuta en ejercicio que ilustra con el ejemplo de un importante problema clínico, la terapia de pareja y la extraordinaria contribución realizada al respecto por John Gottman. Estoy seguro de que, en la medida en que lea este libro, el lector no solo profundizará su reflexión sobre algunas cuestiones de las que ya era consciente (como, por ejemplo, la desconfianza entre las parejas casadas), sino que se adentrará también en otras de las que, hasta entonces, ni siquiera se había percatado (como, por ejemplo, la dicotomía existente entre presunción y desesperación que tiene, en la esperanza, su punto de equilibrio). En este libro, Allen abre la puerta para que el lector profundice en su pensamiento y se beneficie de la contribución realizada por una serie de grandes intelectos... incluido el del mismo Allen.

En el último capítulo, Allen cita el caso de una paciente que se mostró incapaz de confiar en él hasta el momento en que, pasadas varias sesiones, insistió en dar la vuelta a la tortilla y ser ella quien entrevistase a Allen sobre su pasado. Comenzando con preguntas relativamente objetivas y sencillas, la paciente pasó a preguntarle por lo más difícil con lo que había tropezado durante su formación de posgrado, una pregunta a la que respondió reconociendo que fue la

aceptación de la falta de estructura de la psicoterapia. Entonces ella señaló la posible relación existente entre ese hecho y la insistencia de Allen en estructurar la terapia, un comentario que evidenciaba, por cierto, una considerable perspicacia. Este libro está muy bien estructurado. Comienza con el estudio detallado de la confianza basado en la teoría del desarrollo y pasa luego a una investigación sobre la importancia de la confianza en las relaciones adultas y al examen de su papel organizador en el campo de la psicoterapia. La confianza es el núcleo de nuestra naturaleza social y su ausencia nos despoja de nuestra individualidad. La confianza también resulta clave para la comunicación, que es el único modo de conservar el conocimiento acumulado. Confiar en alguien no solo implica contar con esa persona, sino que también ilustra la posibilidad de anticipar un compromiso afectivo que justifica nuestra dependencia. Allen señala la necesidad de distinguir la confianza a tres bandas (una confianza limitada a una determinada serie de condiciones) de la confianza a dos bandas (que describe relaciones generales ajenas a toda cualificación situacional). Podemos considerar a la terapia como un caso especial de contextos o dominios en los que una persona puede confiar en otra. Basándose en el modelo sociocognitivo evolutivo que ha adoptado, Allen sostiene que la creación y el mantenimiento de la experiencia del «nosotros» –incluida la capacidad de restablecerla cuando se pierde– facilita el acceso a una relación basada en la confianza. La implicación técnica de este punto es que el aumento del tiempo que el paciente pasa en consulta con el terapeuta en la modalidad «nosotros» y la oportunidad que ofrece de compartir la intencionalidad podría constituir el fundamento de una evaluación empíricamente sólida y potencialmente rigurosa del proceso (y el progreso) de la terapia y convertirse en un interesante predictor del resultado del tratamiento. La cuestión consiste en descubrir el modo de cuantificar esa elusiva sincronicidad.

Basándose en ideas procedentes de la filosofía de Kant, Allen identifica los aspectos probablemente más provechosos de la exploración psicoterapéutica. La adecuada combinación entre amor y respeto y entre proximidad y distancia nos acercan a una postura de colaboración óptima y la claridad de los consejos de Allen facilitan, independientemente de su nivel de experiencia, el trabajo del tera-

peuta. Allen insiste en que, para poder vivir de acuerdo a un ideal terapéutico, el terapeuta debe aceptar sus límites. Y, aunque esto sea útil en sí mismo, la posibilidad de identificar el modo de alcanzar el equilibrio entre reaccionar y permanecer distantes cuando inevitablemente emitimos juicios –utilizando como antídoto la curiosidad natural–, es el tipo de apoyo técnico práctico que este libro proporciona. Yendo más allá de la visión compartida del mundo que puede ofrecernos la curiosidad, Allen ilustra el papel esencial desempeñado por la compasión, en cuya ausencia la mera curiosidad puede acabar convirtiéndose en una especie de interrogatorio. Como Allen es un educador, es muy probable que el lector no solo concluya la lectura de este libro con mayor conocimiento, sino también como una mejor persona ética y moralmente hablando. Y no hay que olvidar que este libro no solo tendrá un impacto positivo en su bienestar personal, sino que le permitirá ayudar más eficazmente a sus pacientes.

¿Qué puede haber de nuevo en el campo de la psicoterapia? ¿No se ha ensayado acaso ya todo? La situación es la misma de siempre: dos personas hablando mientras permanecen sentadas en cómodos sillones. ¿Qué puede decirse en esa habitación que no se haya dicho antes? Esa actitud ignora uno de los grandes misterios de la medicina moderna, porque la cura por la palabra sigue siendo, en muchos casos, el más potente de los abordajes con los que cuenta el arsenal psiquiátrico. Su eficacia se ha visto confirmada por más ensayos controlados aleatorios que cualquier otra terapia médica. ¿Y por qué son necesarios tantos estudios?: Obviamente, porque no se confía en ella. ¿Y por qué no se confía? Muy probablemente –como aduce Allen en su excelente revisión–, porque los procesos por los que discurre siguen siendo misteriosos. Hay veces, por ejemplo, en que los beneficios llegan antes de que haga efecto la administración del ingrediente supuestamente activo del tratamiento (durante las cinco primeras sesiones, por ejemplo). Aún no sabemos muy bien cómo y por qué funciona la psicoterapia. Es mucha la variabilidad de los factores que parecen conformar su ingrediente más eficaz y el número de páginas acumuladas destinadas a especular sobre teorías, técnicas y procesos es comparable –si es que no supera– al pacientes que se han beneficiado de esas modalidades de tratamiento. Y, por más que se desarrollen nuevas terapias

y se realicen supuestos nuevos descubrimientos, la prevalencia de los trastornos mentales sigue siendo aproximadamente la misma. Además, cada intento por producir algo nuevo moviliza nuevos intentos de llegar a nuevas conclusiones, un signo claro de que aún no hemos llegado a ninguna conclusión definitiva.

Pero le doy mi palabra de que, aunque Allen no nos proporcione ninguna respuesta definitiva, nos ofrece una guía clara sobre el modo de convertirnos en terapeutas mejores y más fiables. Su más valiosa aportación, sin embargo, es una forma de pensar pragmática y filosóficamente sólida e inspiradora sobre lo que ocurre en la consulta. El lector tiene en sus manos un libro que quizás –solo quizás– pueda contribuir a focalizar la atención de académicos, científicos, investigadores clínicos y terapeutas en ejercicio en un mecanismo concreto que dé origen a la próxima generación de desarrollo y formación en psicoterapia.

Peter Fonagy, oficial de la Orden del Imperio Británico, miembro de la Academia de Ciencias Médicas, miembro de la Academia Británica, miembro de la Academia de Ciencias Sociales del Reino Unido y profesor del University College de Londres

Referencias

- Aival-Naveh, E., Rothschild-Yakar, L., & Kurman, J. (2019). Keeping culture in mind: A systematic review and initial conceptualization of mentalizing from a cross-cultural perspective. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 26(4), e12300.
- Allen, J. G. (2005). *Coping with trauma: Hope through understanding*. American Psychiatric Publishing.
- Allen, J. G. (2006). *Coping with depression: From Catch-22 to hope*. American Psychiatric Publishing.
- Allen, J. G. (2013a). *Mentalizing in the development and treatment of attachment trauma*. Routledge.
- Allen, J. G. (2013b). *Restoring mentalizing in attachment relationships: Treating trauma with plain old therapy*. American Psychiatric Publishing.

- Allen, J. G., & Fonagy, P. (2014). Mentalizing in psychotherapy. En H. R. E. Hales, S. Yudofsky, & L. Roberts (Eds.), *Textbook of Psychiatry* (6ª ed., pp. 1095-1118). American Psychiatric Publishing.
- Allen, J. G., & Fonagy, P. (2019). Mentalizing in psychotherapy. En L. W. Roberts (Ed.), *The American Psychiatric Association Publishing Textbook of Psychiatry* (7ª ed., pp. 1019-1040). American Psychiatric Association Publishing.
- Causey, K. B., & Bjorklund, D. F. (2014). Prospective memory in preschool children: Influences of agency, incentive, and underlying cognitive mechanisms. *Journal of Experimental Child Psychology*, *127*, 36-51.
- Claidière, N., Bowler, M., Brookes, S., et al. (2014). Frequency of behavior witnessed and conformity in an everyday social context. *PLoS One*, *9*(6), e99874.
- Csibra, G., & Gergely, G. (2011). Natural pedagogy as evolutionary adaptation. *Philosophical Transactions of the Royal Society of London. Series B, Biological Sciences*, *366*(1567), 1149–1157.
- Di Paolo, E. A., De Jaegher, H., & Gallagher, S. (2013). One step forward, two steps back—not the tango: Comment on Gallotti and Frith. *Trends in Cognitive Sciences*, *17*(7), 303–304.
- Gallotti, M., & Frith, C. D. (2013). Social cognition in the we-mode. *Trends in Cognitive Sciences*, *17*(4), 160–165.
- Higgins, J. (2020). Cognising with others in the we-mode: A defence of “first-person plural” social cognition. *Review of Philosophy and Psychology*. Publicación electrónica previa a la impresión.
- Keller, H. (2018). Universality claim of attachment theory: Children’s socioemotional development across cultures. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, *115*(45), 11414–11419.
- O’Madagain, C., & Tomasello, M. (2019). Joint attention to mental content and the social origin of reasoning. *Synthese*. Publicación electrónica del 1 de agosto de 2019.
- Tomasello, M. (2016). *A natural history of human morality*. Harvard University Press.
- Tomasello, M. (2018). How children come to understand false beliefs: A shared intentionality account. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, *115*(34), 8491–8498.

- Tomasello, M. (2019). *Becoming human: A theory of ontogeny*. Belknap Press.
- Tomasello, M. (2020). The role of roles in uniquely human cognition and sociality. *Journal of Theoretical and Social Behaviour*, 50(1), 2–19.
- Tomasello, M., Melis, A. P., Tennie, C., et al. (2012). Two key steps in the evolution of human cooperation: The interdependence hypothesis. *Current Anthropology*, 53(6), 673–692.
- Tronick, E. Z. (2008). Emotional connections and dyadic consciousness in infant-mother and patient-therapist interactions: Commentary on paper by Frank M. Lachmann. *Psychoanalytic Dialogues*, 11(2), 187–194.
- Tuomela, R. (2005). We-intentions revisited. *Philosophical Studies*, 125(3), 327–369.
- Winnicott, D. W. (1956). Mirror role of mother and family in child development. En D. W. Winnicott (Ed.), *Playing and Reality* (pp. 111–118). Tavistock.

Introducción

El alcance de la confianza en la psicoterapia

Mientras escribía este libro, hablé sobre la confianza con diferentes grupos de personas (terapeutas, estudiantes y pacientes) y, cuando les preguntaba: «¿Cuántos de los presentes creen que la confianza es un elemento fundamental o muy importante de la psicoterapia?», todos levantaban invariablemente la mano. Pero, por más que la palabra *confianza* esté dispersa por toda la literatura psicoterapéutica, solo dos líderes prominentes de la psicoterapia han centrado en ella su atención, convirtiéndola en una preocupación central de su abordaje terapéutico: Peter Fonagy (Fonagy et al. 2017) y John Gottman (2011). Bruce Wampold (Wampold e Imel 2015) también la ubicó en el punto de partida de su modelo contextual de una psicoterapia integradora, pero lamentablemente no siguió profundizando en ella.

Durante la última parte de mi carrera me he interesado mucho por la teoría del apego, que concede un lugar muy importante al apego seguro. No tengo la menor duda de que, si tuviera que ubicar el núcleo de la confianza en algún lugar, lo haría en las relaciones de apego seguro. Sin embargo, en el índice de un volumen de la trilogía clásica de John Bowlby (1982), la palabra «confianza» solo aparece en una ocasión en referencia al concepto de confianza básica de Erik Erikson. Y algo parecido ocurre en el índice de la edición más reciente de mil páginas de Jude Cassidy y Philip Shaver del *Handbook of Attachment* (Cassidy y Shaver 2016), en donde solo aparece nueve veces y, cuando lo emplea, lo hace únicamente de pasada, sin mayor

elaboración. ¿Pero significa eso acaso que los terapeutas entendemos tan bien la confianza que no necesitamos profundizar en ella?

En las contadas ocasiones en que la confianza entra provisoriamente en el entorno terapéutico, su significado suele limitarse a la falta de confianza del paciente, pero lo cierto es que la confianza solo tiene sentido cuando la persona en la que se confía es confiable, algo que la literatura psicoterapéutica descuida casi por completo. Quizás deberíamos empezar a preguntarnos: ¿Qué es lo que convierte a un terapeuta en una persona digna de confianza? Creo además que, como sucede en cualquier relación cercana, la psicoterapia solo funciona cuando la confianza es mutua, es decir, cuando paciente y terapeuta confían el uno en el otro.

Elegí el título deliberadamente ambiguo de *La confianza en psicoterapia* con dos sentidos en mente. Podemos confiar en la psicoterapia como *práctica profesional* del mismo modo que podemos confiar en la medicación, la cirugía o la acupuntura. Obviamente, seremos más exigentes y confiaremos (o desconfiaremos) en algunos tipos de terapia, de medicación, de cirugía o de acupuntura que en otros. Y solemos confiar en métodos o procedimientos basándonos en su reputación y en el respaldo que les proporciona la investigación realizada en ese sentido, pero también podemos *confiar en la persona* que nos los proporciona, es decir, en la persona que dirige la terapia, receta la medicación, lleva a cabo la operación o coloca las agujas. Idealmente, confiamos tanto en la práctica como en el practicante y, con mucha frecuencia, confiamos en aquella porque confiamos en este. Además, el profesional digno de confianza también confía en la práctica y, de hecho, considera digno de confianza el método que utiliza. Bien podríamos decir pues que, si el paciente confía en la práctica, se trata de una modalidad delegada de práctica porque confía en la confianza que, en ella, ha depositado el practicante.

Confianza y confiabilidad son claros ejemplos de lo que el filósofo Bernard Williams (1985) denominó conceptos *densos*, es decir, conceptos que incluyen tanto hechos como valores o, dicho de otro modo, descripciones objetivas y juicios ético-morales. Podemos describir a alguien como poco fiable, pero debemos ser conscientes de que esa descripción conlleva una pesada carga moral. Hablando en términos generales, aprobamos la confianza y aspiramos a fomentarla en terapia.

Mi compromiso con una comprensión profunda de la confianza se derivó de mi convicción de que la práctica de la psicoterapia se ha inclinado desproporcionadamente hacia el lado de la ciencia en desmedro de lo que, al respecto, dice el pensamiento ético académico. Pero aunque, en este sentido, el territorio filosófico de la confianza haya sido visitado tradicionalmente muy pocas veces por los psicoterapeutas (Burston y Frie 2006), lo cierto es que son muchos, en las últimas tres décadas, los filósofos y escritores brillantes –entre ellos muchas mujeres– que han generado una abundante literatura sobre la confianza y la confiabilidad que resulta muy pertinente para nuestra revisión de la psicoterapia.

Si profundizamos en ello no tardaremos en reconocer las múltiples acepciones que tiene la palabra *confianza*: puedes confiar en tu coche, en tu perro, en tu mejor amigo o en tu médico. Puedes confiar en lo que una persona dice o en lo que hace o puedes confiar simplemente en esa persona. La confianza tiene grados y límites y también se presenta en formas y niveles muy distintos. Y, del mismo modo que debemos aprender a confiar (proporcionalmente a la confiabilidad), también debemos aprender a desconfiar (proporcionalmente a la falta de confiabilidad). Bien podríamos decir que muchos pacientes aprendieron, en relaciones pasadas, a desconfiar bien, pero que la sobregeneralización del pasado al presente les lleva lamentablemente a desconfiar de personas muy dignas de confianza. Los terapeutas fiables pueden ser de gran ayuda en este resbaladizo terreno. Haríamos bien los terapeutas haríamos en tener en cuenta las conclusiones a las que han arribado los filósofos que han reflexionado cuidadosamente en todas estas cuestiones. Es precisamente por este motivo que, a lo largo de todo este libro, combino la ciencia con la filosofía.

El título de este libro, *La confianza en psicoterapia*, puede inducir a error y dar a entender que estoy exclusivamente refiriéndome a la relación psicoterapéutica. Pero este libro, muy al contrario, se refiere a la confianza y la confiabilidad en todas nuestras relaciones. Ciertamente, los terapeutas aspiramos a crear confianza en la psicoterapia, pero nuestro objetivo último debe centrarse en alentar la confianza y la confiabilidad en cualquier tipo de relación. Por ello conviene aclarar, desde el mismo comienzo, que este libro trata sobre la confianza y punto... aunque es cierto que lo escribí pensando en la

psicoterapia y dirigiéndome fundamentalmente a los psicoterapeutas (es decir, a «ti»).

Ya hemos recorrido un largo camino desde que empezamos a utilizar simplemente de pasada la palabra *confianza*. Sin embargo, todavía nos queda un largo camino por recorrer, que emprendemos en Capítulo 1, titulado «De la confianza en la terapia a la confianza en el terapeuta», en el que abordamos el problema de la confianza en la *práctica* de la psicoterapia y su fuente primordial, los centenares de tipos de terapia que se han desarrollado en el contexto de escuelas de pensamiento que compiten entre sí. El choque cultural entre académicos y clínicos sobre el lugar en el que debemos depositar nuestra confianza –un problema que afecta tanto a pacientes como a terapeutas– complica las cosas. En tanto que psicólogo clínico y ubicado a mitad de camino entre la ciencia y la práctica llevo varias décadas inmerso en este conflicto. Creo que la confianza en la práctica de la psicoterapia debería basarse parcialmente en un amplio conocimiento del campo, cuya adquisición, por cierto, no es tarea sencilla. Con este objetivo presento una visión general con la inestimable ayuda de varios compendios recientes que sintetizan los resultados de décadas de investigación realizada al respecto.

La amplia exploración de la literatura de la investigación realizada sobre la psicoterapia incluida en la primera parte del Capítulo 1, una exploración necesariamente determinada por mis preferencias personales, me llevó a la simple conclusión de que deberíamos cambiar el énfasis de nuestro esfuerzo y pasar de preocuparnos por el desarrollo de las terapias a hacerlo por el desarrollo de los terapeutas. Esta conclusión se deriva de los resultados de investigaciones que indican que el efecto de la terapia depende más de las diferencias individuales entre los terapeutas que de los métodos concretos utilizados. Teniendo en cuenta la importancia tanto de la ciencia como de la ética, abogo por la necesidad de no limitarnos a pensar en el desarrollo profesional, sino a tener también en cuenta el desarrollo personal, proponiendo la inclusión más o menos consciente de la amplia base de conocimientos personales que informan la práctica de la psicoterapia. De acuerdo a ello incluyo también, en el Capítulo 1, una descripción de los aspectos relevantes, para la psicoterapia, del pensamiento ético y una visión general de lo que la literatura

profesional dice sobre el dominio de la práctica psicoterapéutica. En los capítulos siguientes aplico el pensamiento ético a diferentes aspectos de la confianza y la confiabilidad.

Durante la mayor parte de mi carrera me he apoyado en un enfoque de la psicoterapia desde la psicología del desarrollo, algo que se refleja claramente en el Capítulo 2, titulado «El desarrollo de la confianza y de la confiabilidad». Varios filósofos son conscientes de los orígenes evolutivos de la confianza pero, en este punto, es la ciencia la que domina y mi pensamiento al respecto se basa en la obra del psicólogo del desarrollo Michael Tomasello (2019) que, aunque no se centra específicamente en la confianza, proporciona un análisis detallado del desarrollo sociocognitivo y moral durante los primeros 6 años de vida, un análisis en el que me baso para articular las capacidades básicas de confiar y ser digno de confianza. Mi interés por la contribución realizada por Tomasello se derivó de la influencia de mi larga colaboración con Peter Fonagy, con quien me sumergí de lleno en la literatura y la investigación sobre la teoría del apego. Esa colaboración despertó también mi atención sobre el papel central desempeñado, en el apego seguro, por la mentalización (es decir, por la comprensión de la conducta en relación con los estados mentales). En este contexto del apego seguro y la mentalización destaco, en el Capítulo 2, el énfasis de Fonagy en la centralidad que, para la psicoterapia, tiene la confianza en general y en la importancia que concede a la confianza epistémica en particular. Aquí consideramos el papel desempeñado por el trauma de apego en el desarrollo de la desconfianza y también debo decir que mi duradero interés profesional por el trauma del apego ha motivado e informado mi pensamiento sobre la confianza en psicoterapia cuando más difícil resulta de lograr. Este capítulo concluye con una nota desconcertante relativa a la especificidad cultural del trabajo sobre el apego y la mentalización que con tanto entusiasmo adopté. En este sentido subrayo las mordaces críticas a la universalidad de la teoría del apego que han subrayado su desproporcionada dependencia de poblaciones que, según los estándares globales, son *weird* (es decir, occidentales, educadas, industrializadas, ricas y democráticas). Y es que, por más desconcertante que pueda parecer, esta crítica cultural coincide con la apremiante necesidad de que los psicoterapeutas respeten la

diversidad cultural y dirijan nuestra atención a una confianza que no se limite a las interacciones diádicas.

Después de haber establecido los fundamentos evolutivos de la confianza me centro, en el Capítulo 3, titulado «Confianza», en la edad adulta. La capacidad de confiar se desarrolla en un momento muy temprano de nuestra vida, pero no la empleamos de manera coherente ni óptima, sobre todo cuando nuestro historial relacional está lleno de experiencias adversas. Aunque mis principales preocupaciones son de orden clínico, recurro ampliamente al pensamiento filosófico para esclarecer las distintas modalidades de confianza a las que he aludido hasta ahora. Este, en consecuencia, es un capítulo de amplio alcance y abarca temas que van desde el fundamento ético-moral de la confianza hasta la confianza en la comunidad, la diferencia existente entre confianza y dependencia y los distintos grados que puede asumir la confianza. Sin alejarme de la psicoterapia también distingo claramente la confianza en el cuidado de la confianza en la competencia. En este punto reviso la importante contribución que, para la clínica y la investigación, tienen las conclusiones realizadas por John Gottman (2011) para alentar la confianza en la terapia de pareja y abordo también los retos que implica confiar en uno mismo. El capítulo concluye con una forma de pensar en la esperanza que me parece esencial para la comprensión de la confianza.

Estos tres primeros capítulos establecen el marco de referencia para abordar el principal objetivo de este libro, que consiste en subrayar que los psicoterapeutas debemos ir más allá de la preocupación por los problemas de confianza que tienen nuestros pacientes y empezar a poner en cuestión nuestra propia confiabilidad en la relación psicoterapéutica. Con ello, sin embargo, no estoy poniendo en duda el carácter de los psicoterapeutas, sino proponiendo una forma diferente de pensar en la confianza. Es ello que, como forma de contrarrestar nuestra tendencia natural a dar por sentada nuestra confiabilidad y a poner la carga de la confianza en nuestros pacientes, el Capítulo 4 se titula «Cómo convertirse en una persona digna de confianza». Hay que decir que la confianza y la confiabilidad son específicas de cada relación y deben *crearse* de nuevo en cada caso (y no solo su desarrollo y mantenimiento, sino también su restablecimiento cada vez que se vean afectadas) y que esta es una creación interpersonal. Una vez

más empiezo el capítulo partiendo del fundamento ético-moral de la confiabilidad y centrándome en el complejo equilibrio entre proximidad y distancia que debe caracterizar la relación psicoterapéutica. Este equilibrio –conocido como *neutralidad* terapéutica– es un asunto muy controvertido. Con este telón de fondo hago un uso extensivo del trabajo teórico y clínico de la psicoanalista Jessica Benjamin que ilustra los extraordinarios retos que implica convertirse en una persona digna de confianza en el tratamiento de pacientes con una historia de trauma de apego. Desde el punto de vista de mi antiguo interés por el apego y la mentalización, encuentro una notable coincidencia entre los pensamientos de Benjamin y Tomasello en la medida en que la visión del desarrollo de ambos autores –procedentes de entornos muy distintos– tienen explícitamente en cuenta un contexto moral. También incluyo en este capítulo mi experiencia en la elaboración de formulaciones personalizadas destinados a dar a conocer al paciente mi visión de su caso como forma de alentar su confianza en la psicoterapia.

Siguiendo el ejemplo del psicoanalista Jeremy Holmes (2010), pasé de pensar en la psicoterapia como un arte a considerarla un *oficio*. En la artesanía hay mucho espacio tanto para el arte como para la ciencia. En mi opinión, el dominio de un oficio es, desde una perspectiva evolutiva, el fruto de toda una vida. Este libro refleja mi comprensión actual del oficio de la psicoterapia contemplado desde la perspectiva de la confianza y la confiabilidad.