

XIII Jornadas de Investigación y Segundo Encuentro de Investigadores en Psicología del Mercosur. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires, 2006.

La recomendación por parte de psicoterapeutas cognitivos de la práctica del yoga como estrategia complementaria de la terapia.

Korman, Guido Pablo, Garay, Cristian Javier y Saizar, Mercedes.

Cita:

Korman, Guido Pablo, Garay, Cristian Javier y Saizar, Mercedes (2006). *La recomendación por parte de psicoterapeutas cognitivos de la práctica del yoga como estrategia complementaria de la terapia. XIII Jornadas de Investigación y Segundo Encuentro de Investigadores en Psicología del Mercosur. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.*

Dirección estable: <https://www.aacademica.org/000-039/28>

ARK: <https://n2t.net/ark:/13683/e4go/gwa>

Acta Académica es un proyecto académico sin fines de lucro enmarcado en la iniciativa de acceso abierto. Acta Académica fue creado para facilitar a investigadores de todo el mundo el compartir su producción académica. Para crear un perfil gratuitamente o acceder a otros trabajos visite: <https://www.aacademica.org>.

LA RECOMENDACIÓN POR PARTE DE PSICOTERAPEUTAS COGNITIVOS DE LA PRÁCTICA DEL YOGA COMO ESTRATEGIA COMPLEMENTARIA DE LA TERAPIA

Korman, Guido Pablo; Garay, Cristian Javier; Saizar, Mercedes
Consejo Nacional de Investigaciones Científicas y Técnicas. Argentina

RESUMEN

Resumen: En este trabajo, los autores describen la combinación de psicoterapia cognitiva y yoga en el contexto de los tratamientos psicoterapéuticos de orientación cognitiva en la Capital Federal. En esta investigación, llevan a cabo un intento de explicitar los motivos que hacen a esta complementariedad, proponiendo que la misma es parte intrínseca de las psicoterapias de orientación cognitiva, debido al uso habitual de las técnicas de relajación.

Palabras clave

Psicoterapia Yoga Complementariedad Terapéutica

ABSTRACT

THE RECOMMENDATION BY COGNITIVE PSYCHOTHERAPISTS OF THE PRACTICE OF YOGA AS COMPLEMENTARY STRATEGY OF THE THERAPY
Summary: In this work, the authors introduce the phenomenon of the use of yoga as a complementary therapy in psychotherapeutic treatments with cognitive orientation in Capital Federal. In this research they try to explain the reasons that found this complementarity, they propose that such complementarity responds is part intrinsic of the cognitive orientation, due to the habitual use of techniques of relaxation.

Key words

Psychotherapy Yoga Therapeutic Complementarity

INTRODUCCIÓN

Existe una importante bibliografía que da cuenta del intento de integración entre la psicoterapia de orientación cognitiva y las prácticas de relajación asociadas a disciplinas orientales.

Dentro del campo de la psicología y la terapia cognitiva, existe una vasta literatura que da cuenta de los intentos de incorporar herramientas espirituales a la práctica psicoterapéutica. A modo de ejemplo, Richards y Bergin (1997) proveen un amplio fundamento para dicha integración en la práctica de la psicoterapia; mientras que Probst (1988) desarrolla y especifica un conjunto de instancias espirituales estipuladas dentro de la orientación cognitiva conductual.

En lo que hace a las herramientas espirituales de raigambre oriental, un número importante de clínicos y teóricos ha escrito extensamente acerca de la integración de Budismo y los principios de la Psicoterapia Cognitiva. El foco de estas discusiones está centrado principalmente en la importancia del control del pensamiento en la concepción y puesta en práctica de tratamientos psicoterapéuticos, tal como lo demuestra el tratamiento para el trastorno límite de la personalidad (TLP) desarrollado por Marsha Linehan (1993) quién toma herramientas de su aprendizaje como monje budista para desarrollar el modelo actualmente más exitoso en el tratamiento del TLP. John Teasdale, Zinder Segal y J. Marck Williams proponen la integración de meditación, conciencia plena y terapia cognitiva para reducir los riesgos de recaídas y recurrencias en la depresión (Teasdale *et al*, 2000; Lau, 2005), idea ya implementada en la reducción del estrés por parte de Kabat-Zinn (1990). Al mismo tiempo, autores de otra línea teórica -tal como es el psicoanálisis- proponen que la práctica de la mente plena (mindfulness) posibilita una forma de enriquecimiento de la estructura de funcionamiento de la terapia psicoanalítica (Rubin, 1996; Epstein, 1995). Rosenbaum (1999) propone la integración de los principios del budismo Zen para el enriquecimiento de la psicoterapia y la propia vida de los terapeutas (1999). Ash (1993) propone una interpretación budista Zen para los grupos de alcohólicos anónimos y más precisamente en lo que hace a la técnica de los doce pasos.

METODOLOGÍA

En cuanto a la metodología utilizada, los materiales de los que este trabajo se sirve son el resultado de variadas entrevistas abiertas, extensas y recurrentes en el período 2004 2005, y un cuestionario tomado en una de las Jornadas de la Asociación de Terapia Cognitiva (a la que queremos agradecer por su colaboración).

LOS MOTIVOS QUE FUNDAN LA COMPLEMENTARIEDAD

Desde la perspectiva cognitiva la enfermedad es entendida como una entidad que comporta elementos que incluyen lo psicológico, lo biológico y lo social. Tanto los trastornos mentales como las enfermedades médicas incluyen el aspecto cognitivo que supone tanto el ingreso como el procesamiento, codificación, almacenaje y recuperación de toda la información relevante. De este modo, el terapeuta cognitivo, realiza una conceptualización del caso a tratar en la cual es necesario establecer cuál es el paradigma personal del paciente, en otras

palabras, cuál es su cosmovisión. Estos aspectos cognitivos tendrán relación con elementos fisiológicos, emocionales y conductuales. Las conductas que implementen los pacientes serán coherentes con las interpretaciones que hacen sobre ellas o las predicciones acerca de sus consecuencias. Así, un paciente que considera determinada práctica religiosa como una ayuda para alcanzar un estado de salud mejor, echará mano de ella mientras que no lo hará aquel que considere completamente inútil dicha práctica. El terapeuta cognitivo incluye en su indicación la valoración que el paciente hace de tal práctica con un fin utilitario: modificar la cognición cuando las conductas contribuyan a mantener el trastorno o problema del paciente o darle la posibilidad de incluir recursos que mejoren su estado o bienestar general. El ejercicio físico en pacientes tanto ansiosos como depresivos suele ser una recomendación frecuente. Las prácticas religiosas suelen incluirse en la medida en que proporcionan un grupo de contención y apoyo para el paciente (especialmente cuando padezca un episodio depresivo o se encuentre atravesando una enfermedad amenazante para la vida). El yoga es visto por la mayoría de los terapeutas cognitivos como una combinación de técnicas de relajación y ejercicios físicos que contribuirán al mejor afrontamiento de sus problemas.

La percepción de los psicoterapeutas respecto a la aceptación potencial del yoga por parte de los pacientes, se basa en la comprensión del yoga como una práctica que no causa contradicciones ni con el fundamento de su propia especialidad ni con el sistema de creencias de los pacientes/clientes.

CONCLUSIONES

La mayoría de los psicoterapeutas cognitivos presentan una idea del yoga acorde a las técnicas de relajación, respiración y meditación. Desde la perspectiva de estos terapeutas el yoga permite acrecentar las habilidades del paciente en lo que hace a las técnicas de relajación. A la vez que, en la vida del paciente, implica un espacio enteramente dedicado a la relajación y a una práctica de autoconocimiento, que generan efectos positivos. La valoración positiva de las técnicas de relajación, propias de la terapia cognitiva conductual, la propia práctica del psicoterapeuta, la recomendación de pares y los efectos positivos en los pacientes dan lugar a la recomendación de complementariedad.

BIBLIOGRAFÍA

- Ash, Mel. (1993). *The Zen Recovery*. New York, Tarcher/Putnam.
- Epstein, Mark. (1995). *Thoughts without a thinker: Psychotherapy from a Buddhist perspective*. New York, Basic Books.
- Kabat-Zinn, Jon. (1990). *Full Catastrophe Living : Using the Wisdom of your mind to Face Stress, Pain and Illness*. New York, Dell Publishing.
- Lau, Mark .A. (2005). "Terapia Cognitiva basada en la Conciencia Plena: Integrando la Conciencia plena, la meditación y la terapia cognitiva para reducir el riesgo de la recaída en la depresión". *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, v. 13, n.3, pp. 7-15.
- Linehan, Marsha (1993). *Cognitive-Behavioral Treatment of Borderline Personality Disorder*. New York, Guilford Press.
- Probst, Louis. R. (1988). *Psychotherapy in religious framework*. New York, Human Sciences Press.
- Richards, P.Scott. & Bergin, Allen. (1997). *A spiritual strategy in counseling and psychotherapy*. Washington, DC, American Psychological Association.
- Rosenbaum, Robert. (1999). *Zen and the heart of psychotherapy*. Philadelphia: Brunner/Mazel.
- Rubin, John. B. (1996). *Psychotherapy and Buddhism*. New Cork, Plenum.
- Teasdale, John. D. Segal, Zindel. V., Ridgeway, Vincent. A., Soulsby, John. M. y Lau, Mark A. (2000): "Prevention of relapse/recurrence in major depression by mindfulness-based cognitive therapy". *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, v. 68, pp. 615-623.