

Enlazando en el tiempo la Semántica General y la Psicoterapia Cognitiva

Isabel CARO GABALDA
Universidad de Valencia

Resumen

En este trabajo se presentan similitudes y diferencias entre modelos de psicoterapia Cognitiva típica, modelos constructivistas y la terapia lingüística de evaluación, modelo terapéutico basado en las propuestas de la Semántica General.

Palabras clave: Semántica General, Terapia Cognitiva, constructivismo, narrativa, terapia lingüística de evaluación.

Abstract

Similarities and differences between Standard Cognitive Therapy, Constructivist Models and Linguistic Evaluation Therapy are described. Linguistic Evaluation Therapy is based in General Semantics.

Key words: General Semantics, Cognitive Therapy, Constructivism, Narratives, Linguistic Evaluation Therapy

Enlazar, según la Semántica General, quiere decir hacer vivir el pasado en el presente y el presente en el futuro. Fue un concepto que introdujo Korzybski, el autor que desarrolló la Semántica General, en 1921 para definir al ser humano.

Al margen de las propias implicaciones teóricas sobre la relevancia de la teoría semántica general, este concepto se puede relacionar con algunas tendencias en las que a veces incurrimos y que más o menos son estas:

- a) Lo que leo no se parece o concuerda con lo que sé o con lo que me gusta.
- b) Lo que hacen los demás lo hacíamos nosotros antes.

Al margen, de que los académicos universitarios solemos caracterizarnos por un cierto grado de narcisismo y tendemos a citar como ciertas nuestras preferencias, no cabe duda de varias cosas: (1) cuando leemos, encuadramos, construimos, deconstruimos, y (2) desde luego, prácticamente nada de lo que hacemos es demasiado original en cuanto le damos un contexto teórico e histórico. Es decir, hay influencias y herencias, o como decimos en Semántica General: el ser humano hereda, construye y traspasa símbolos. Cuando leo sobre la Terapia Cognitiva me acuerdo de la Semántica General, las comparo y las valoro, y cuando leo sobre Semántica General me acuerdo de la Terapia Cognitiva, las comparo

Dirección de la autora: Departamento de Personalidad, Evaluación y Tratamiento Psicológicos. Facultad de Psicología. Avda. de Blasco Ibáñez, 21. *Correo electrónico:* isabel.caro@us.es

Recibido: diciembre 2007. *Aceptado:* marzo 2008.

y las valoro. Entonces, ¿por qué no comparar ambas perspectivas? Pero hay que comparar las perspectivas, con cierta perspectiva, valga la redundancia. La perspectiva es inevitable, pues todo tiene una fecha y las teorías evolucionan, se superponen y en algunos casos se mejoran o se substituyen entre sí.

Lo que sé de Semántica General lo he aprendido de numerosas fuentes y colegas. Lo que sé de Terapia Cognitiva también lo aprendí de muchas otras fuentes y muchos otros colegas. Desde aquí quiero, puesto que no pude estar en su homenaje, hacer un emocionado recuerdo al Profesor M. J. Mahoney. Aprendí muchas cosas de él, y no sólo académicas, pero lo que no puedo negar es que él tuvo una influencia directa en que me pusiera en el camino de la Terapia Cognitiva y del constructivismo, gracias a sus muchos trabajos sobre el tema. A él va dedicada, con toda humildad y cariño, este artículo.

Primeros vínculos históricos y conceptuales

La primera cuestión que debo señalar es que diversos autores han enlazado la Semántica General con las actuales perspectivas cognitivas, reconociendo la influencia de Alfred Korzybski (Kelly, 1955; Meichenbaum, 1977, Guidano y Liotti, 1983, Mahoney, 1991; o Ellis, 1993) enlazan la Semántica General con el origen de las terapias cognitivas y con la evolución de estas terapias hacia perspectivas teóricas cognitivas bien diferentes, es decir, hacia el contruccionismo/constructivismo. Por ejemplo, Guidano y Liotti (1983) utilizan la modificación extensional de los enunciados como una técnica de cambio. Estos autores nos dan la sensación de que se puede hacer esta vinculación entre Semántica General y Terapia Cognitiva.

La segunda cuestión que conviene reanalizar es situarnos teóricamente sobre las perspectivas que estoy enlazando. La Semántica General, tal y como la definió Korzybski, sería la ciencia de la evaluación de los valores y en estas evaluaciones juega un papel fundamental el uso que hacemos del lenguaje. La meta de la Semántica General estriba en modificar nuestras reacciones semánticas. Korzybski (1933, pág. 24) definió el concepto de *reacción semántica*:

“La reacción psicológica de un individuo dado a sus palabras y al lenguaje y a otros símbolos y acontecimientos en conexión con sus significados y las reacciones psicológicas, que se convierten en significados y relaciones configuracionales en el momento en que un individuo cualquiera comienza a analizarlas u otra persona lo hace por él”.

Es decir, cuando tenemos una experiencia la interpretamos y categorizamos; en suma, la evaluamos.

Esta definición de *reacción semántica* (en donde se habla de símbolos y significados) nos permite afirmar que el contenido y los objetivos de la Semántica General no le pueden ser extraños a las terapias cognitivas. Definir a las terapias cognitivas es una tarea difícil, al margen del modelo en particular en el que nos movamos, ya que existen, como he planteado en diversas ocasiones (Caro, 1990, 1994) grandes diferencias epistemológicas, filosóficas y teóricas entre ellas. O, por simplificarlo, hoy en día podemos practicar la psicoTerapia Cognitiva desde una perspectiva modernista o bien desde una perspectiva postmoderna (Caro, 1997, 2003).

Pero, si yo me aburro hablando de este tema sobre el que he escrito diversos trabajos, me imagino que debo evitar que ustedes se

aburran también volviendo, otra vez, a esta cuestión. Por ello, en este momento prefiero dar una definición integradora de la Terapia Cognitiva, recientemente publicada (Caro, 2007).

“El paradigma cognitivo es un paradigma plural y delimitado que ha demostrado su eficacia y que se centra, básicamente, en los procesos de conocimiento humano, en su influencia en nuestro bienestar y en el uso que de ellos podemos hacer para facilitar éste”.

En función de esta definición, debemos preguntarnos ¿qué movilizan los modelos cognitivos? La respuesta sería: el conocimiento humano. Cada terapeuta, de manera diferente, pretende que los pacientes se den cuenta de cómo y por qué conocen, se interpretan a sí mismos, o son incapaces de hacerlo, es decir, sus experiencias o cómo se ven a sí mismos carece de sentido para ellos. De forma que el terapeuta cognitivo se dirige a un ser humano que es capaz de conocer y entender sus pensamientos, sus emociones y su conducta, es decir, a sí mismo. La respuesta a cómo se hace esto es bien diversa según cada modelo. Y estoy segura de que en este II Congreso Nacional de Psicoterapias Cognitivas van a tener ustedes ejemplos suficientes de esta variabilidad. Yo la voy a concentrar en tres grandes modelos: las terapias cognitivas clásicas, las terapias constructivistas/construccionistas y mi propia aportación al campo cognitivo, la terapia lingüística de evaluación, originada claramente a partir de la Semántica General.

En definitiva, y para cerrar este primer apartado, podemos enlazar Semántica General y terapias cognitivas porque ambas se preocupan del significado y del conocimiento humano. Pero realizaré el enlace fundamentalmente a través de dos supuestos que nos

servirán de marco para esta comparación. Haré, por tanto, dos apartados. En cada uno de ellos me ocuparé primero del planteamiento semántico-general, luego del cognitivo y terminaré con los posibles enlaces.

La Semántica General y el problema del conocimiento: el mapa no es el territorio

“No existen hechos libres de doctrina” (Korzybski, 1924). Nada más con esta frase y prestando una especial atención a la fecha -1924-, podemos considerar a Korzybski y a la Semántica General como un precursor de la Terapia Cognitiva. ¿Cuáles serían las principales implicaciones de esta idea? Comenzaré explicando cómo aborda la Semántica General el problema del conocimiento humano.

El conocimiento humano, según la Semántica General debe entenderse en función de tres ideas principales:

1. Conocer es igual a abstraer.
2. Cuando percibimos, inferimos, evaluamos e interpretamos.
3. La estructura de la realidad es diferente de la estructura del lenguaje.

Las relaciones estructurales son el único contenido del conocimiento. Es en esta cuestión de la diferencia en estructura donde se fundamenta el sistema semántico-general.

Veamos la primera idea, el conocimiento como abstracción, que aparece descrito en la figura 1. Korzybski lo planteó claramente; cuando conocemos abstraemos y la abstracción supone dejarse fuera características. Por lo que de ello podemos deducir algo importante: el conocimiento humano es incompleto, en primer lugar. En segundo lugar, la abstracción supone un proceso en niveles; desde los niveles no verbales a los verbales. Lo que sucede es un nivel no es igual a lo

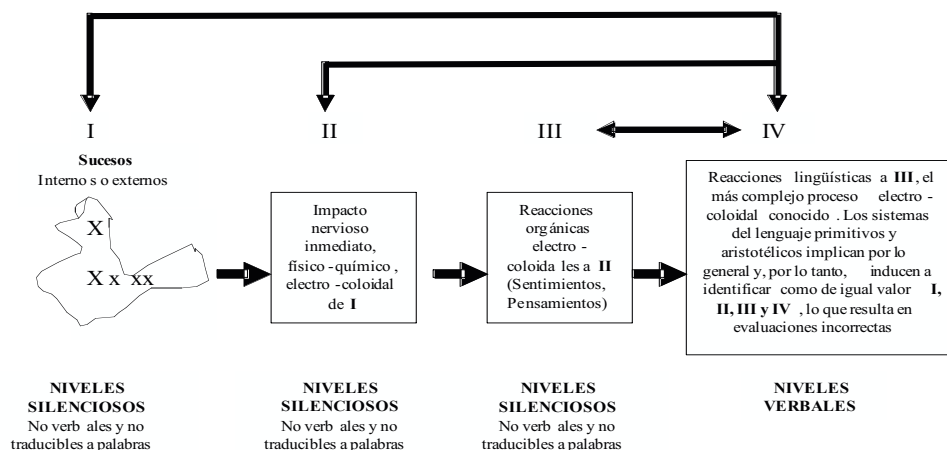


Figura 1. El proceso de abstracción desde un punto de vista no-aristotélico.

que sucede en otro y hay una interacción entre ellos, tal y como aparece en el gráfico. Este proceso es circular, ya que lo que sucede en un nivel afecta a lo que sucede en otro, estando implicados niveles inferiores y superiores por igual. Por ejemplo, al principio tendríamos una experiencia determinada que empezamos a reconocer en el siguiente nivel. A partir de ello, pasaríamos a las primeras reacciones orgánicas (pensamientos y sentimientos), es decir, nuestras primeras evaluaciones: reconocemos algo que no nos gusta, algo que va mal, aunque de forma no verbal. Después de este nivel, pasamos a los niveles verbales. Por ejemplo, al etiquetado de esa experiencia, “estoy triste”, a las inferencias de distinto nivel, “no sé qué me pasa”, “esto no lo puedo aguantar mucho tiempo más”, “a dónde voy a ir a parar”, etc. Estas evaluaciones ponen en marcha, de nuevo un suceso de tipo interno (nos seguimos sintiendo mal), en donde reaccionamos (a niveles verbales y no verbales) sobre ello, en un proceso continuo, circular. Proceso al que aquí estamos separando, pero sólo para

ejemplificarlo. En verdad funciona de forma automática, interactiva.

Veamos la segunda idea principal: cuando conocemos, interpretamos. Debido a esta interacción podemos postular que no tenemos nunca un conocimiento directo sobre evento. Antes lo contrario, es decir, que todo nuestro conocimiento está filtrado por nuestro sistema nervioso. Abstraemos a partir de *hechos*, pero no existen *hechos* libres de doctrina (Korzybski, 1924), por lo que cuando conocemos un *hecho*, lo conocemos a través de nuestras teorías, procesos de abstracción, inferencias, los límites de nuestro sistema nervioso, etc. Por ejemplo, dependiendo de nuestra posición, del lugar que ocupemos, o de la perspectiva que tengamos sobre algo, nuestro conocimiento siempre será una abstracción y distinto al de los demás.

En este sentido, contaba Korzybski (1951) la siguiente anécdota que corría por las trincheras de la resistencia en la II Guerra Mundial y que ha llegado a nuestros días de diversa manera. Iban en un tren, una abuela y su nieta, un oficial rumano y un oficial nazi.

El tren pasa por un túnel, se hace la oscuridad, y se oye un sonoro beso y una aún mayor bofetada. La abuela piensa: *He criado bien a la niña, sabe cuidar de si misma*; la nieta piensa: *Caray con la abuela, a su edad aún despierta ciertas pasiones, y qué fuerza tiene*; el nazi piensa: *Qué listos son los rumanos, roban un beso a la chica y hacen que le den una bofetada a otro*; el rumano se congratula: *Qué listo soy, me beso la mano y he podido abofetear a un nazi sin consecuencias*. Como diría Korzybski (1933, pág. 38): la percepción no existe sin interpolación e interpretación.

Veamos la tercera idea principal: La estructura de nuestros procesos de conocimiento. Mejoramos nuestro conocimiento cuando somos capaces de reconocer las relaciones entre las características de nuestro territorio y los símbolos, los mapas, que se refieren a él (Chisholm, 1945). Dos ejemplos concretos, sencillos, para demostrar que la estructura del lenguaje no es igual a la estructura de aquello que pretende representar. Uno sobre el elementalismo del lenguaje y otro sobre la variabilidad del mundo de los *hechos*.

En Semántica General se postula que el lenguaje es elementalista. Por ejemplo, podemos decir *él ha comido un pastel* y esa oración está compuesta de partes. Es decir, sujeto, verbo, complemento. Pero en el mundo de lo que llamamos realidad, la acción de comer no se puede separar de lo que comemos. No podemos separar la acción del objeto. Otro ejemplo, yo puedo sumar lo que me he comido, y en este caso el lenguaje me permite ir añadiendo elementos a esa oración: *Me he comido un pastel, y otro, más una paella, más un...*, pero el efecto en nosotros no va a ser diferente.

Si pensamos en términos de estructura, nos podemos dar cuenta de que el mundo de *hechos* y el de las palabras son de distinta estructura. El mundo de los hechos y

de nuestras experiencias está en continuo cambio. Los hechos son mucho más variables que el mundo del lenguaje. Los hechos cambian y nuestras abstracciones sobre ellas son, necesariamente, incompletas, es decir, el lenguaje no los cubre por completo. Por ejemplo, la etiqueta *madre* no puede recoger las infinitas manifestaciones de la experiencia de la maternidad. Para hacerla más ajustada en estructura al mundo de los *hechos* deberíamos decir: madre con pareja, sin ella, de mediana, edad, de tal raza, con tales condiciones, trabajadora, del siglo pasado, sufragista, e incluso madre en el mundo animal.

Es decir, y de aquí deduciríamos dos de las principales premisas de la Semántica General: *el mapa no es el territorio* y *todo mapa es una abstracción*. Básicamente, lo que se asume es que, en comparación con el mundo de las palabras, los hechos son infinitamente más variables, múltiples, cambiantes, que ellas. Cuando los enmarquemos y objetivemos a través del lenguaje tendremos problemas.

¿Cuáles serían las implicaciones de todo ello en terapia, que es al fin y al cabo lo que más les puede interesar a ustedes?

Muy brevemente, siguiendo a la Semántica General, en la Terapia Lingüística de Evaluación, nosotros intentamos enseñar a los pacientes a que mejoren sus procesos de evaluación, haciéndoles conscientes de nuestro uso del lenguaje en relación a nuestras experiencias. Ya que conocemos, y conocemos sobre algo, que es una abstracción sobre una abstracción, se trabaja con los pacientes para que no busquen o esperen tener un conocimiento definitivo, final y válido, sino para que desarrollen un conocimiento ajustado estructuralmente a la estructura de lo que han experimentado: lo que sucede para ellos, lo que ellos pueden llamar sus *hechos*, su “realidad”, entre comillas.

Pero esto sigue siendo demasiado abstracto. Veámoslo con un ejemplo más concreto. Nosotros trabajamos especialmente con las etiquetas que siempre son complicadas y problemáticas. Toda etiqueta es una abstracción.

Por ejemplo, una paciente, con depresión, acude a sesión con la siguiente etiqueta: *soy una mala madre*. Lo que intentamos hacer con cualquiera de las técnicas de la Semántica General es que trabaje esa etiqueta y se dé cuenta de esa *identificación*. Con debates la ayudamos a que dude sobre esa etiqueta y a que no identifique (con el verbo ser) el mapa (la etiqueta: mala madre) con el territorio. El fundamento de la duda se basa en el enmarcado en un dispositivo extensional, una de las técnicas principales de la Terapia Lingüística de Evaluación.

Lo primero que debe hacer la paciente es definir en qué acciones se basa para etiquetarse de esa manera, que concrete a qué se refiere. A continuación, podemos hacer que se dé cuenta de qué otras cosas hace. Después podemos preguntarle, desde cuándo se considera así, o si siempre se ha considerado una mala madre. Después, pasamos a que vea que más cosas puede decir sobre ella misma, y después a que se dé cuenta de las condiciones que rodean a estos aspectos. Que intente cuantificar en qué medida hace, o dice, o con qué frecuencia estas cosas. Y finalmente, que reconozca si se está dejando llevar por lo que los demás dicen de ella misma. La meta estriba en que saque una conclusión más ajustada en estructura a hechos, es decir, una conclusión que nosotros llamamos *extensional*.

Con este ejemplo, podemos ver como intentamos que la paciente mejore su conocimiento, dándose cuenta de que esa etiqueta (esta abstracción) es una representación incompleta, una abstracción. Ayudamos a la paciente a que sustituya una construcción

por otra alternativa, no más válida, sino más ajustada en estructura a hechos, que podría quedar descrita de la siguiente manera.

“Me considero una mala madre cuando estoy muy deprimida y no tengo ganas de jugar con los niños, ni cuidar de ellos. Hago cosas por ellos (pues los cuido, los llevo al cole, etc.), sobre todo cuando me encuentro mejor y más relajada. No pensaba así en el pasado.”

El problema del conocimiento en las terapias cognitivas

Cuestiones semántico-generales tales como el conocimiento humano como algo incompleto, inferencial, y como una abstracción tienen su reflejo en el marco cognitivo.

Desde un punto de vista, clásico, el terapeuta cognitivo guía al paciente para que alcance un conocimiento más válido y preciso. La principal idea que se hace llegar a los pacientes se puede expresar de la siguiente manera: cómo nos sentimos en una situación no es una consecuencia directa de la situación, sino el producto combinado de la situación, nuestros mundos cognitivos (nuestras creencias, supuestos, esquemas, etc.), las consecuencias de todo ello, y nuestras interpretaciones sobre esas consecuencias. Lo que sería el modelo A-B-C de las terapias cognitivas. De esta manera, nuestro mundo cognitivo sería directamente responsable de nuestros problemas emocionales.

Entonces, un terapeuta cognitivo, clásico, trabaja directamente en terapia con los productos cognitivos de los pacientes (por ejemplo, pensamientos automáticos), con una sola meta: alterar y modificar sus procesos y estructuras cognitivas. La mayoría de las técnicas cognitivas (incluso parte de las conductuales) se utilizan para comprobar la

validez de las percepciones de los pacientes y para enseñarles a desarrollar una más correcta percepción de los *hechos*. Pero se asume algo parecido a la Semántica General: las percepciones de la realidad *no son* idénticas a la misma realidad (Bedrosian y Beck, 1980, pág. 131). O lo que es lo mismo, el mapa no es el territorio.

Veamos algunos enlaces más concretos, comenzando por el enlace entre Semántica General y Terapia Cognitiva clásica.

En Terapia Cognitiva clásica se quiere que el paciente no piense “*soy mala madre*”, sino que se de cuenta de no hay evidencia que demuestre que *soy una mala madre*. En terapia lingüística de evaluación queremos que piense que lo que dice no es más que una etiqueta (recordemos que el mapa no es el territorio) y que, por el momento, dependiendo de ciertas circunstancias lo dice, pero que no se consideraba así en el pasado y que puede no considerarse así en el futuro. En la figura 2 se detallan las diferencias entre la Terapia Cognitiva y la terapia lingüística de evaluación.

Estos ejemplos, muestran que en Semántica General/terapia lingüística de evaluación se busca que el paciente cambie su discurso no para hacerlo más válido, sino más extensional. No para cambiar un discurso con contenido negativo, por otro con contenido

positivo, pues, digamos lo que digamos el mapa no es el territorio. Siguiendo a Johnson (1946), la descripción de ser una mala madre se podría hacer de muchas maneras:

- a) *Soy una mala madre* (Identificación).
- b) *Me considero a mí misma una mala madre* (Proyección).
- c) *Hasta ahora me considero a mí misma, y en cierto sentido una mala madre* (Condición).
- d) *Hasta ahora me considero a mí misma, hasta cierto punto y en cierto sentido que no estoy, no juego, no cuido de mis hijos, etc.* (Definir la acción).

Enlazaré, en segundo lugar, la terapia constructivista y la Semántica General. Un terapeuta constructivista trabaja de forma diferente a la que acabo de exponer, más clásica, aunque también hay muchas diferencias entre los distintos modelos constructivistas. El criterio principal, en este contexto, no sería el de una insuficiente, no válida, construcción de la realidad. Para expresar esta meta y el trabajo constructivista, voy a utilizar la distinción de H. Vaihinger (*Filosofía del como si*): entre un *dogma* (un *hecho* para Vaihinger), una *hipótesis* (un enunciado sobre algo que es, quizás, objetivamente correcto) y una *ficción* (una idea que ayuda al pensamiento,

“Soy mala madre”	
Terapia Cognitiva Clásica	Terapia Lingüística de Evaluación
<ul style="list-style-type: none"> - No existe evidencia - Busca evidencia 	<ul style="list-style-type: none"> - Etiqueta (<i>El mapa no es el territorio</i>) - Circunstancias, condiciones pasadas, presentes y futura aplicación de la etiqueta

Figura 2. Diferencias entre Terapia Cognitiva y Terapia Lingüística de Evaluación.

pero sin creer que corresponde o que corresponderá a la realidad).

Así, mientras un terapeuta cognitivo clásico trataría el mundo cognitivo de un paciente como una hipótesis, y si esto es así, ésta exige verificación, se espera de ella que en algún momento corresponda a la *verdad*, un terapeuta lingüístico y uno constructivista tratarían el mundo cognitivo del paciente como una *ficción*: esto es así pero podría no ser así. De esta manera, el constructivismo sugiere que las consecuencias dolorosas, presentes, de una específica ficción *como-si* deben ser reemplazadas por los efectos de una ficción *como-si* diferente, que crea una *realidad* más tolerable. La adaptación a la realidad, en el sentido de una *mejor* adaptación a una supuesta realidad, digamos *real*, se ve reemplazada (Watzlawick, 1990, pág. 143) por una mejor adaptación a una realidad ficticia con los resultados prácticos deseados.

Como ya he dicho, en la Terapia Lingüística de Evaluación, ayudamos a los pacientes a que substituyan una construcción por otra alternativa, no más válida, sino mejor ajustada estructuralmente a hechos. Como plantea Kwe, *narrativizar es el arte de reemplazar una construcción no ajustada de la realidad con una más ajustada. Aunque esta no deja de ser otra construcción evaluativa, es una menos dolorosa*. Y debo señalar que Kwee fundamenta esta cuestión en el proceso de abstracción de la Semántica General acabo de explicar.

Por otro lado, esta cuestión del conocimiento como abstracción y sus derivaciones para el trabajo como terapeutas cognitivos tiene una relación muy directa con el constructivismo. Kelly afirmó que las personas creamos representaciones cognitivas de los fenómenos que recolectamos del mundo exterior. Aunque una persona puede percibir

todos los fenómenos que sus capacidades sensoriales le permiten, Kelly afirmaba que las percepciones no eran directas. Las percepciones representan, sólo, porciones abstraídas del mundo (Stewart y Barry, 1991, pág. 123). Partiendo de estas y otras cuestiones, Kelly y Korzybski tenían mucho en común. Ambos asumían como mecanismo principal de cambio el reetiquetado de la experiencia, aunque este cambio se producía de formas diferentes.

Recuerden cómo se lleva a cabo ese reetiquetado en la Terapia Lingüística de Evaluación que hemos visto en el ejemplo con la paciente que se consideraba una mala madre. En este contexto, podemos distinguir para seguir haciendo este enlace, entre un constructivismo radical y uno crítico (Mahoney, 1991, pág. 111). El primero niega que exista algo a lo que podemos llamar hechos, al margen de nuestra experiencia personal, mientras que el segundo, sin asumir la existencia de *hechos* objetivos, afirma que construimos sobre algo, lo que podemos dar en llamar nuestro mundo, nuestra realidad. Existen objetos, pero no los podemos conocer directamente (ver la figura 1). La perspectiva Semántica General se alinearía claramente con esta perspectiva del constructivismo crítico.

Para terminar, y concretando buena parte de lo dicho en este apartado podría concluir que las terapias cognitivas representan en su trabajo con los pacientes la idea de que el *conocimiento es una construcción*, idea que puede retrotraerse en el tiempo al sistema semántico general con su noción del conocimiento humano como abstracción y a la diferencia establecida entre mapa y territorio. Estas ideas de la Semántica General acercan esta teoría a cualquier tipo de Terapia Cognitiva, por lo que no extraña el que haya sido señalada, por diversos autores, como un antecedente de la

Terapia Cognitiva, tal y como ya vimos. No obstante, los tres modelos que aquí estamos enlazando desarrollarían esta idea de manera bien diferente (ver tabla 1).

Hecha esta primera comparación, paso a la segunda y última que parece enlazar más fácilmente, las terapias constructivistas, narrativas con la Semántica General.

El ser humano es una clase de vida que enlaza el tiempo

Dentro de la teoría Semántica General, como ya he dicho, se considera al ser humano como un *enlazador del tiempo*. Es decir, los seres humanos, gracias al conocimiento y al uso del lenguaje hacemos vivir el pasado en el presente, y el presente en el futuro, en nuestra generación y generación tras generación. Con el concepto de enlazar el tiempo, Korzybski (1921) pretendía que los seres humanos comprendiéramos que lo que nos caracteriza y diferencia de los animales (que sería la clase de vida que enlaza el espacio), es que generación tras generación no partimos de cero, sino que los logros de la generación anterior se enlazan con los de la anterior, se nos transmiten, los transmitimos, etc.

El *enlace del tiempo* se produce mediante el lenguaje. Korzybski, con este concepto típico de la Semántica General y que se asume en la Terapia Lingüística de Evaluación, nos estaba *avisando* de los peligros de no recono-

cer la influencia que el uso del lenguaje tiene sobre nosotros. Ya que lo que enlazamos son símbolos y los símbolos dependen de nuestro ambiente cultural y semántico.

Y recordemos, el símbolo *no es* aquello que representa, sino una mera convención social. Además, aquello que llamamos nuestra *realidad* es un fenómeno conjunto del observador y de lo observado. Tal y como ya he dicho no existen hechos libres de doctrina. Doctrina que asume un agente enmarcado en un contexto social y simbólico. La meta de la Semántica General es hacernos libres, siendo conscientes de nuestras doctrinas. Y esto parte de entender los supuestos de los cuales partimos para interpretar los hechos. Les daré un ejemplo enseguida, pero ahora quiero hacer constar que el concepto de *enlazar el tiempo* nos introduce, a niveles funcionales, en tres procesos importantes:

- a) Un proceso de *cuestionar* el valor de lo que sabemos o hacemos.
- b) Un proceso de *inventar* algo nuevo con la esperanza de que ello constituya una mejora.
- c) Un proceso de *criticar* lo que hayamos inventado sometiéndolo a comprobación.

Estos tres procesos tienen una clara lectura psicoterapéutica. En este sentido, en nuestro trabajo terapéutico con la terapia lingüística de evaluación lo que pretende-

Tabla 1. El conocimiento como construcción (“*Soy un mala madre*”).

Terapia Cognitiva Clásica	Semántica General/TLE	Constructivismo
Búsqueda de hechos - Sí: válida - No: se rechaza	Se pone en relación con el mundo de los hechos. Hacerla extensional: ajuste en estructura.	No existen hechos objetivos. Desarrollo de una historia alternativa, realidad ficticia.

mos es que el paciente se dé cuenta de todo aquello que acarrea, de todas sus teorías, sus mundos de supuestos, etc., de su pasado construido, de un pasado que el paciente convierte en presente, mediante mecanismos de identificación palabras-hechos, y que convierte en futuro mediante mecanismos de identificación y anticipación (objetivar una identificación en el futuro). Que cuestione, critique e invente algo nuevo es lo que se le pide al paciente.

Korzybski quería que el individuo comprendiera su pasado, su presente y sus posibilidades de futuro y para llevar a cabo dicha comprensión es fundamental entender el papel que juega el lenguaje en nuestras vidas. Con el construimos nuestra civilización y éste posee los elementos básicos de esta civilización. O dicho de otro modo, Korzybski estaba señalando con el concepto de enlazar el tiempo, los peligros que le llevan al ser humano a perder su propia identidad como especie y como individuo. Estos peligros provienen de no hacer un buen uso de nuestra capacidad de enlazar el tiempo, y al mismo tiempo de aquello que enlazamos.

Yo explico esto a los pacientes con la *metáfora de la propaganda*: la publicidad funciona porque nos la creemos, mediante mecanismos de identificación palabras-hechos. Cuando nos creemos la propaganda que hemos desarrollado y repetimos sobre nosotros, los demás, o la vida tenemos problemas.

¿Qué enlazamos? Enlazamos credos, doctrinas, historias familiares, sociales, históricas y culturales, etc. Enlazamos nuestras versiones paternas, escolares, de amigos, compañeros, hijos, etc. sobre la vida. Enlazamos construcciones sociales de símbolos. En cierto sentido, no somos “*vírgenes inocentes*”, ya que no vivimos en un vacío de símbolos, sino en un pleno de ellos. Todos estos credos, doctrinas, etc. dependen del marco

socio-cultural que favorece a unos frente a otros y se enmarcan en el lenguaje cuando recordemos *el mapa no es el territorio* (Korzybski, 1933). Estos credos o doctrinas tienen sus consecuencias y debemos someterlos a cuestionamiento y crítica.

Esta es precisamente la meta de la terapia lingüística de evaluación que al buscar que los pacientes desarrollen una orientación de tipo extensional (tal y como se ha expuesto) está logrando esta meta. Es decir, el paciente somete a crítica y cuestionamiento aquello que piensa y siente, esto es, sus evaluaciones.

Lo que buscamos es que el paciente entienda su pasado, entienda como construye el presente, y no arrastre hasta el futuro sus credos actuales. Tal y como vamos a ver en el siguiente ejemplo.

Traté recientemente a una paciente, a la que llamaremos Laura, que había sido sometida a continuos abusos psicológicos por parte de su padre y de su madre, de la que simultáneamente abusaba su marido. Cuando acude a terapia se encontraba perpleja, dubitativa hacia su futuro, con una pobre o nula autoestima, etc. En definitiva, enlazaba lo que se le había dicho y consideraba que no valía para nada, que los demás eran mejores y podían alcanzar lo que quisieran pero ella no, etc. Estas eran algunas de las cosas que decía sobre si misma al comienzo de la terapia:

- I. Desconfío de mi misma
- II. Pienso que no voy a ser capaz de hacer nada
- III. Me siento inferior a la gente
- IV. Estoy desconcertada y perdida
- V. Me gustaría ser alguien feliz

Dado que ella no había aprendido a *cuestionar* y *criticar* esta visión de si misma era absolutamente incapaz de *inventar* algo diferente, más funcional para ella. El trabajo

terapéutico consistió en enseñarle a negar esas evaluaciones, inventándose una nueva forma de verse a si misma. Por ejemplo, a los siete meses del inicio de la terapia (sesión 22) le pasé la técnica de completar frases, tal y como Mahoney (1991) la retoma de Bugental, y estos fueron los resultados obtenidos:

- I. Yo era: muy insegura, tenía miedo, veía la vida de forma problemática, siempre estaba nerviosa y a la expectativa de hacerlo mal, me importaba mucho lo que pensarán los demás de mí.
- II. Yo soy: más segura, intento ver la realidad, intento no anticipar, he intentado darme cuenta que tengo potencial y con tranquilidad puedo afrontar la vida, aún me importa lo que los demás piensen de mí, aunque intento quitarle importancia, lo más importante debo ser yo.
- III. Yo seré: quiero quererme mucho, lo que implica estar segura y pensar en lo que es más adecuado para mí, nunca vivir a través de los demás y de lo que piensen de mí.

Lo cual está muy bien como *primera escritura* de una vida diferente.

Esto en cuanto a la Semántica General y al concepto de enlazar el tiempo como tal, pero ¿qué tiene esto que ver con las terapias cognitivas en la actualidad? Podemos considerar al concepto de la Semántica General que define al ser humano, como un concepto antecedente de planteamientos actuales, de tipo psicohistórico y narrativo. La esencia de la narrativa está en el tiempo, en la dimensión temporal del ser humano. Enlazar el tiempo tiene paralelismos importantes que cabe señalar, con las actuales perspectivas constructivistas y narrativas en Terapia Cognitiva.

Esta naturaleza de enlazar el tiempo dota al individuo, según la Semántica General, de

una dimensión histórica. Dimensión de la que el individuo debe ser consciente y que acerca el modelo semántico general (y la Terapia Lingüística de Evaluación) a planteamientos más actuales y lo aleja de los planteamientos clásicos en Terapia Cognitiva que no inciden en esta dimensión histórica.

¿Qué nos aporta la perspectiva narrativa que aparece en la evolución de las terapias cognitivas? Desde la perspectiva narrativa (Bruner, 2002), el si mismo se plantea como una consecuencia de lo que decimos. De nuevo el lenguaje. A través de la narrativa creamos y recreamos nuestra mismidad (*selfhood*) en un proceso dialéctico, mantenido con los otros. El si mismo también es el otro, sin olvidar que somos, desde el principio, expresiones de la cultura que nos alimenta.

En la perspectiva narrativa se presta, pues, una particular atención a las narrativas sobre el *self*. La narrativa del si mismo es una metáfora que implica un si mismo dialógico (Hermans y Hermans-Jansen, 1995) que utiliza el autohabla y presupone una relación esencial entre el Yo y el Mí. Como planteó Sarbin (1986; aunque esta distinción se debe a W. James) el *self* estaría formado del Mí (es decir, del actor) y del Yo (es decir, del autor). Por ejemplo, ante una obra no sólo se aplaude a los actores, sino al autor de la obra. Así, el Yo construye una historia a lo largo del tiempo y del espacio mientras que el papel principal de esta historia, de esta obra lo juega el Mí.

Como plantea desde este contexto Kwee (2000, pág. 137) el *Yo soy* puede tanto enlazar el tiempo, como dirigirse hacia el futuro. Por ejemplo, cuando una persona dice *Siempre fui un niño complicado*, este resumen del pasado es, por lo general, un guión para su conducta futura. Recordemos el ejemplo de Laura que acabo de relatarles. En un sentido parecido se pronunció V. Guidano (1991) en su Terapia

Cognitiva postracionalista, cuando hace la distinción entre el sí mismo como objeto (Mi) y como sujeto (Yo).

Precisamente, las crisis existenciales se dan cuando el Yo no puede explicar de forma viable al Mi. Es decir, cuando el autor no reconoce y está perplejo por lo que hacen los personajes de su obra.

Desde esta perspectiva, ¿cómo es el tipo de sujeto con el que trabajamos en terapia y que se sienta frente al terapeuta? Esto también es importante para entender la conexión entre la Semántica General y las terapias construccionistas y narrativas actuales.

Los pacientes acuden a psicoterapia con una historia que contar. Escriben y escribimos nuestra historia mediante palabras. En su análisis de las relaciones entre personalidad y psicoterapia la profesora Ibáñez (1993, pág. 362) describe la transformación de la naturaleza del sujeto en los últimos tiempos. La persona que se presenta ante el terapeuta, concluye, es una persona de tipo postmoderno, ni consistente, ni estable. Una persona que tal y como la describe Gergen (1991) es un Yo saturado y fragmentado. Dice Gergen:

Surgen de nuestro interior numerosas voces y todas ellas nos pertenecen. Cada yo contiene una multiplicidad de otros que cantan diferentes melodías, entonan diferentes versos y lo hacen a un ritmo diferente. Esas voces no siempre armonizan. A veces marchan juntas, otras veces no se escuchan unas a otras, o bien emiten sonidos discordantes. Ahora bien: ¿qué consecuencias tiene esta colonización múltiple del yo? (Gergen, 1991, págs. 117-118).

La respuesta es obvia, un individuo que no sabe narrar lo que le pasa (Ibáñez, 1993). Es decir, un individuo que pierde el contexto

histórico y su propia historia al ser múltiplemente colonizado.

De esta pérdida, y de esta colonización del Yo, avisó (en su contexto, que quede claro) Korzybski con su concepto de enlazar el tiempo mediante símbolos socialmente contruidos. Conozcamos nuestro pasado, nuestro presente y nuestro futuro social y las voces que de ellos escuchamos y como las construimos a través del lenguaje. Inicialmente, ya que esto es lo que nos caracteriza como especie, lo que debemos hacer es reconocerlo y asumirlo y reconocer el papel del uso del lenguaje, en nuestros procesos de conocimiento de nosotros mismos, los demás, la vida, etc. Osatuke dice:

“Vivimos en un mundo de historias. Nuestra realidad se puede ver como estando compuesta de historias en las que estamos enmarcados (Bruner, 1986, 1990). Cuando nacemos, lo hacemos en una espesa trama que anticipa nuestra llegada. Crecemos en familias que tienen sus propias e intrincadas narrativas, y formamos parte de ellas mucho antes de nuestro nacimiento. Las historias que nos esperan representan una rica mezcla de influencias históricas, sociales, culturales y familiares”.

Este párrafo da idea de lo que estamos aquí planteando y de por qué estas perspectivas actuales sobre narrativas, se pueden relacionar con la visión del ser humano como enlazador del tiempo. Es decir, somos una rica mezcla de muchas influencias.

Pero desde la perspectiva narrativa se va más allá en esta cuestión. Es decir, que no estoy asumiendo, en modo alguno, que la Semántica General sea un modelo narrativo, sino sólo que puede tener un acomodo en contextos narrativos por el uso del lenguaje

y el enlace del tiempo. Para ilustrarlo exploremos la metáfora de la narrativa y su papel en la colonización del Yo.

Esta colonización del Yo tiene su *cura*, aunque abordada de forma diferente según la Semántica General y los enfoques narrativos y construccionistas. Puesto que tenemos a un sujeto que no sabe narrar lo que le pasa, no es de extrañar que el paradigma narrativo se abra paso para explicar al ser humano y para desarrollar terapias de *cura*, para enseñar a este ser humano a dar sentido a lo que le pasa. Por ejemplo, la Terapia Cognitivo-Narrativa de Gonçalves plantea que el individuo es incapaz de hacer un discurso coherente, flexible, sobre la multiplicidad de la experiencia y ofrece un proceso terapéutico que va ayudando al paciente, paso a paso, a dar cuenta de ello y hacer una narrativa más rica y flexible.

Igualmente, Guidano con la moviola como técnica de auto-observación logra que

el paciente reexperimente su experiencia de una forma más compleja y rica.

De todas maneras, hay una diferencia importante y es que la Semántica General avisa de los peligros de no ser conscientes de que enlazamos símbolos, mientras que el paradigma narrativo no lo plantea como un peligro (figura 3). Por supuesto, las técnicas son distintas, pero la meta es parecida, ya que extensional quiere decir flexible.

En resumen, podemos concluir lo siguiente: El concepto de enlazar el tiempo es un concepto de tipo *psicohistórico* que aunque muy anterior a las perspectivas post-modernas actuales (Kvale, 1992) no deja de tener una cierta cercanía con modelos actuales cognitivos de tipo narrativo y construccionista.

Mediante la terapia lingüística de evaluación se ayuda a los pacientes a que sean conscientes del tipo de lenguaje mediante el cual construyen sus experiencias y enmarcan

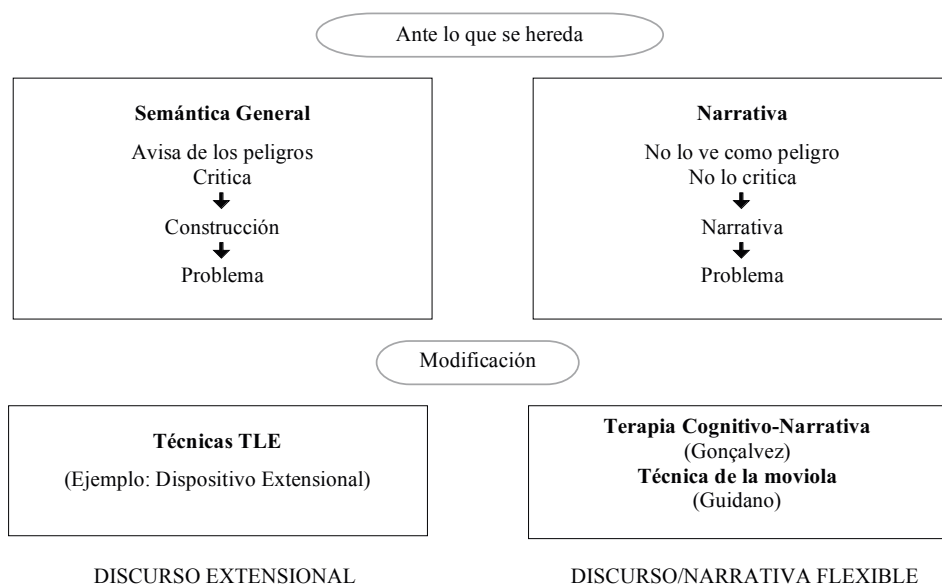


Figura 3. Diferencias entre la Semántica General y la Terapia Narrativa.

la descripción o relato de dichas experiencias. Lenguaje que no es más que una mera convención social. Lo que pretendemos, entonces, es que el paciente tratado adopte una cierta perspectiva sobre sus credos, doctrinas, etc. Lo que queremos es que el paciente sea lo más agente posible. Como decía Korzybski, quién controla los símbolos nos controla (1933, pág. 76). Queremos que los pacientes sean críticos con lo que enlazan de su entorno, sobre ellos mismos y los demás, y con las construcciones que repetidamente hacen sobre ellos mismos, tomando una cierta perspectiva.

Perspectiva que sólo es posible cuando se es consciente de cómo nos afecta lo que nos decimos a nosotros mismos y buscamos un nuevo lenguaje, una nueva narrativa, en nuestro contexto: una *orientación de tipo extensional*, que supondría que el paciente desarrolla un discurso distinto, flexible y condicional, sobre sus experiencias.

Una última cuestión, tal y como ya he dicho, el que haya hecho ese enlace entre Semántica General/Terapia Lingüística de Evaluación y planteamientos narrativos no significa que nuestro modelo terapéutico sea plenamente narrativo. Estas perspectivas narrativas actuales nos permitirían actualizar y hacer pervivir tanto el concepto de enlazar el tiempo, como el marco teórico en el que se basa la Terapia Lingüística de Evaluación: la teoría de la Semántica General. Ambas están frente a frente y se pueden relacionar, aunque su origen y aplicación terapéutica son diferentes.

Conclusión

¿Y ahora qué? ¿Qué significado podemos dar a estos enlaces? La Semántica General y su derivación la Terapia Lingüística de Evaluación no es más que un modelo, otro más, sobre el conocimiento humano. Por cuestio-

nes lógicas de tiempo y de exposición no he podido entrar en detalle en otros conceptos semántico-generales, como por ejemplo, el concepto del conocimiento como relación, del organismo-como-un-todo, sobre los que también se podría establecer esa comparación o ese enlace. Me he centrado sólo en dos de los que yo considero más importantes y que provienen de la visión que tenía Korzybski sobre el ser humano.

Como terapeutas lo que queremos es que nuestros pacientes mejoren. Korzybski consideraba que su teoría del ser humano como enlazador del tiempo podía ofrecer la base para el estudio y el reconocimiento de las potencialidades del ser humano. No obstante lo consideraba un modelo limitado (Schuchardt, 1950, pág. 10). Ningún modelo tiene la clave de la verdad. Son sistemas de creencias, socialmente construidos y compartidos. Desde mi modesto (aunque también interesado) punto de vista, podemos seguir compartiendo lo que la Semántica General nos ofrece. Cada uno de ustedes se mueve en perspectivas cognitivas bien diferentes o están empezando a empaparse de ellas. No olviden, les sugiero, echar un vistazo a lo que la Semántica General les puede ofrecer.

Referencias

- Bedrosian, R.C. y Beck, A.T. (1980). *Psychotherapy process: Current issues and future directions*. Nueva York: Plenum Press.
- Bruner, J. (1986). *Actual minds, possible worlds*. Cambridge, Mass: Cambridge University Press.
- Bruner, J. (1986). *Acts of Meaning*. Cambridge, Mass: Cambridge University Press.
- Bruner, J. (2000). *El habla del niño. Cognición y desarrollo humano*. Barcelona: Paidós.

- Caro, I. (1990). *Psicología y Semántica General*. Valencia: Promolibro.
- Caro, I. (1994). *La práctica de la Terapia Lingüística de Evaluación*. Salamanca: Amarú.
- Caro, I. (1997). Las psicoterapias cognitivas: modelos básicos. En I. Caro (Comp.), *Manual de psicoterapias cognitivas* (págs. 37-54). Barcelona: Paidós.
- Caro, I. (2003). Reflexiones sobre la evolución y comparación de las psicoterapias cognitivas. En I. Caro (Comp.), *Psicoterapias cognitivas* (págs. 224-248). Barcelona: Paidós.
- Caro, I. (2007). *Manual teórico-práctico de psicoterapias cognitivas*. Bilbao: Desclée De Brouwer.
- Chisholm, F. (1945). *Introductory lectures on General Semantics*. Lakeville, CT: Institute for General Semantics.
- Ellis, A. (1993). Relections on Rational-Emotive Therapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 61, 199-201.
- Gergen, K.S. (1991). *The Saturated Self*. Nueva York: Basic Books.
- Guidano, V. (1991). *The Self in Process*. Nueva York: Guilford Press.
- Guidano, V. y Liotti, G. (1988). Una base constructivista para la Terapia Cognitiva. En M.J. Mahoney y A. Freeman (Dirs.), *Cognición y psicoterapia* (págs. 126-166). Barcelona: Paidós.
- Ibáñez, E. (1993). Bosquejo para el análisis de las relaciones entre personalidad y psicoterapia. En I. Caro (Comp.), *Psicoterapia e investigación de procesos* (págs. 351-369). Valencia: Promolibro.
- Johnson, W. (1946). *People in Quandaries*. San Francisco: International Society for General Semantics.
- Hermans, H.J.M. y Hermans-Jensen, E. (1995). *Self-narratives*. Nueva York: Guilford Press.
- Kelly, G.A. (1955). *The Psychology of Personal Constructs*. Nueva York: Norton and Company.
- Korzybski, A. (1921). *Manhood of Humanity*. Lakeville, CT: International Non-Aristotelian Library.
- Korzybski, A. (1933). *Science and Sanity*. Lakeville, CT: International Non-Aristotelian Library.
- Korzybski, A. (1951). The Role of Language in the Perceptual Processes. En R.R. Blake y G.V. Ramsey (Eds.), *Perception: An Approach to Personality* (págs.15-50). Nueva York: The Ronald Press Company.
- Kvale, S. (1992). From the archaeology of the psyche to the architecture of cultural landscapes. En S. Kvale (Comp.), *Psychology and postmodernism*. Londres: Sage.
- Mahoney, M. (1991). *Human Change Processes. The Scientific Foundations of Psychotherapy*. Nueva York: Basic Books.
- Meichenbaum, D.O. (1977). *Cognitive Behavior Modification: An Integrative Approach*. Nueva York: Plenum Press.
- Schuchardt, C. (1950). Alfred Korzybski: A biographical sketch. *General Semantics Bulletin*, 3, 33-39.
- Sarbin, T. R. (Ed.). (1986). *Narrative Psychology: The storied nature of human conduct*. Nueva York: Praeger.
- Stewart, A. E. y Barry, J. R. (1991). Origins of George Kelly's constructivism in the work of Korzybsky and Moreno. *International Journal of Personal Constructs psychology*, 4, 121-136.
- Watzlawick, P. (1990). *Munchausen's Pigtail: On Psychotherapy and Reality*. Nueva York: Norton.