

XV Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología. XXX Jornadas de Investigación. XIX Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. V Encuentro de Investigación de Terapia Ocupacional V Encuentro de Musicoterapia. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires, 2023.

Terapia Metodo de Niveles (MOL) y Téoria del Control Perceptual (PCT). Información para consultantes y público en general (versión 1.23).

Salgado, Matias.

Cita:

Salgado, Matias (2023). *Terapia Metodo de Niveles (MOL) y Téoria del Control Perceptual (PCT). Información para consultantes y público en general (versión 1.23)*. XV Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología. XXX Jornadas de Investigación. XIX Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. V Encuentro de Investigación de Terapia Ocupacional V Encuentro de Musicoterapia. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.

Dirección estable: <https://www.aacademica.org/000-009/575>

ARK: <https://n2t.net/ark:/13683/ebes/cS4>

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>.

TERAPIA METODO DE NIVELES (MOL) Y T EOR A DEL CONTROL PERCEPTUAL (PCT). INFORMACIÓN PARA CONSULTANTES Y PÚBLICO EN GENERAL (VERSIÓN 1.23)

Salgado, Matias

Gobierno de la Ciudad de Buenos Aires. Hospital General de Agudos Dr. E. Torn . Buenos Aires, Argentina.

RESUMEN

El Método de Niveles (MOL) es una aplicación de la Teoría del Control Perceptual (PCT) en la terapia psicológica individual. MOL introduce nuevas perspectivas tanto en su modelo psicopatológico como en su formato de abordaje clínico. Aunque existen descripciones detalladas disponibles sobre MOL y PCT, se ha destacado la necesidad de contar con material de divulgación para los/las consultantes y el público en general de habla hispana. El presente trabajo tiene como objetivo proporcionar una explicación comprensible acerca de cómo MOL y PCT comprenden y abordan el malestar emocional para que sea fácilmente compartido con el público general. Se buscar  desarrollar una explicación que sea fiel a los principios y objetivos de MOL y PCT, siendo al mismo tiempo accesible para personas sin conocimientos previos en psicología general, psicología clínica o psicoterapia. Se evitar  el uso de términos técnicos o conceptos especializados en psicología. La presente articulación se basa en los aportes científicos de los principales autores de MOL y PCT.

Palabras clave

Método de Niveles - MOL - Teoría Control Perceptual - PCT

ABSTRACT

METHOD OF LEVELS (MOL) THERAPY AND PERCEPTUAL CONTROL THEORY (PCT). INFORMATION FOR CLIENTS AND THE GENERAL PUBLIC

The Method of Levels (MOL) is the clinical application of Perceptual Control Theory (PCT) in individual psychological therapy. MOL introduces new perspectives in its psychopathological model and its clinical interventions. While detailed descriptions of MOL and PCT are available, a need for informative material for Spanish-speaking clients and the general public has been addressed. The purpose of this work is to provide a clear explanation of how MOL and PCT understand and address emotional distress, making it easily understandable for the general public. The article aims to develop an accurate explanation based on the principles and objectives of MOL and PCT while remaining accessible to individuals without prior knowledge in general psychology, clinical psychology, or psychotherapy. Technical terms and specialized knowledge in psychology will be avoided. The article is drawn on the scientific contributions of the main authors of MOL and PCT.

Keywords

Method of Levels - MOL - Perceptual Control Theory - PCT

INTRODUCCIÓN

Método de Niveles (MOL) es la aplicación de los principios de la Teoría del Control Perceptual (PCT) en el contexto de la terapia psicológica con formato individual (Carey, 2006; Carey et al., 2015; Mansell et al., 2012; Powers, 2009). MOL aporta un gran conjunto de novedades en la práctica clínica tanto en lo que respecta a su modelo psicopatológico como en el formato de abordaje. Más allá de las exhaustivas descripciones actualmente disponibles sobre MOL (Carey, 2006; Carey et al., 2015.; Griffiths et al., 2019; Grzegorzolka et al., 2019; Mansell et al., 2012; Mansell, 2021; Powers, 2009), y PCT (Mansell, 2020; Mansell, 2021; Mansell, de Hullu, Huddy, & Scholte, 2023; Marken, 2021; Powers, 1992; Powers, 2005; Powers et al., 2016; Runkel, 2003), terapeutas de habla hispana que utilizan MOL han señalado la necesidad de contar con material de divulgación para consultantes y público interesado en general. El objetivo de este trabajo es presentar un primer conjunto de articulaciones que puedan ser compartidas con consultantes, y con el público en general, acerca de cómo MOL y PCT comprenden y tratan el malestar emocional. En ese sentido se realizará un desarrollo que guarde fidelidad conceptual con los objetivos y principios de PCT y MOL, y que al mismo tiempo logre ser accesible para personas sin conocimientos en psicología y/o psicología clínica y psicoterapia. Para este fin se evitar  incluir conceptos técnicos o que requieran de conocimientos previos en psicología para ser comprendidos. La presente articulación se basa principalmente en los trabajos de Carey, 2006; Mansell et al., 2012; y Carey et al., 2015. Se promover  la actualización de este material en futuras versiones.

INFORMACIÓN PARA CONSULTANTES Y PÚBLICO EN GENERAL

Vivimos en un mundo lleno de cambios y desafíos que nos ponen a prueba emocionalmente, casi constantemente. Estas dificultades nos afectan a todos, sin importar quiénes seamos, dónde vivamos o a qué nos dediquemos. Todos tenemos problemas. Algunos tienen problemas menores y otros sufren de problemas mucho más graves. Aun así, la ciencia demuestra que somos capaces de superar una amplia gama de obst cu-

los y complicaciones en nuestra vida diaria, en su mayoría sin siquiera ser muy conscientes de ello. Desde nuestra capacidad para mantenernos hidratados y de encontrar objetos que necesitamos, hasta nuestras habilidades para utilizar diversas herramientas y dispositivos, o incluso cultivar y mantener relaciones con las personas que queremos. Muchas veces pasamos por alto o minimizamos todas las cosas que logramos manejar en nuestro día a día. Resulta interesante observar que las cosas que manejamos con mayor destreza a menudo las realizamos de forma automática, ya que hemos desarrollado la capacidad de mantenerlas según nuestros deseos sin un esfuerzo consciente. En definitiva, constantemente nos encontramos resolviendo problemas, haciendo que las cosas sucedan de la manera en que queremos y buscando sentirnos como deseamos. Que hagamos esto no se refiere a algo egoísta en sí mismo. De hecho, podemos querer compartir cosas con nuestros amigos, y ayudarlos, y por lo tanto buscamos la manera de sentir que estamos compartiendo y ayudando de la manera que queremos. Solemos tener una idea de cómo nos gustan que sean las cosas, de cómo queremos sentirnos, una referencia interna, y en gran cantidad de ocasiones logramos que nuestras experiencias sean tal como lo esperábamos. Esta búsqueda y este manejo es incesante, más allá de la cantidad de recursos internos y externos que la persona posea en cada momento.

¿Podrías pensar en algo que manejas naturalmente día a día que se da tal cual como lo esperas gracias al fruto de tus acciones? Por ejemplo: llegar de un lugar a otro, beber agua, o mantenerte en contacto con amigos.

Cuando vivimos algo, comparamos lo que estamos experimentando con lo que esperábamos vivir en ese momento. Por ejemplo, si estamos comiendo un plato de pasta, automáticamente, con el primer bocado percibimos cuan salado está. Si le falta sal, se la agregamos; si tiene demasiada sal agregamos más pasta o nos hacemos un nuevo plato. Constantemente comparamos cómo están las cosas que vivimos con nuestras referencias internas acerca de cómo quisiéramos que estén, y ante alguna discrepancia actuamos al respecto. Lo que estamos viviendo ahora influye en lo que estamos haciendo. Y, lo que estamos haciendo ahora influye en lo que estamos viviendo. Es un ida y vuelta, continuo. Esto nos permite ir haciendo que lo que vivimos sea como queremos, a través de lo que hacemos. En definitiva, podemos ver como nuestras conductas responden a nuestros propósitos, y estas a la vez, modifican nuestras experiencias. Tal como cuando le agregamos una pizca de sal a la pasta, para disfrutarla “en su punto justo”.

¿Podrías recordar algo que hayas hecho hoy que influyó en lo que estabas viviendo? Desde agregarle azúcar a un mate/té/café para hacerlo más dulce, o escribirle a un familiar para ver cómo estaba.

A pesar de que usualmente conseguimos que muchísimas experiencias sean tal cual como lo deseamos, nuestra atención suele dirigirse a aquellas situaciones en que no lo logramos. Por ejem-

plo: si tenemos problemas económicos, podemos estar trabajando o descansando o estudiando, y al mismo tiempo experimentar como nuestra mente va hacia nuestra dificultad económica una y otra vez. O, por ejemplo, si un amigo nos ha lastimado, empezamos a pensar que nos cuesta cultivar y mantener esa relación que tanto apreciábamos. Parte de nuestra atención suele “irse para el lado” de lo que no está saliendo bien en lugar de enfocarse en lo que manejamos “como anillo al dedo”. Podríamos pensar que el diseño de nuestra mente, que se enfoca en cierta medida en lo que no funciona, es un defecto. Sin embargo, este funcionamiento de la mente en realidad puede resultar algo sumamente beneficioso. A continuación, veremos por qué.

Durante el día de hoy ¿has notado que tu mente se enfocó por momentos en cosas que no estaban como querías? ¿de qué se trataba?

Es importante destacar que cuando las cosas están en consonancia con nuestros deseos, con nuestras necesidades, con nuestros objetivos y con nuestros valores nos sentimos bien. En cambio, si las circunstancias no se ajustan a nuestros objetivos las personas sufrimos. Ya sea que se trate del trabajo, de nuestras relaciones, de nuestra salud, de nuestro tiempo libre, de nuestra economía, etc... es decir, de cualquier aspecto que no se encuentre como queremos y que sea importante para nosotros, esto nos producirá malestar emocional. Cuanto mayor sea la importancia de esto para la persona, mayor será el malestar emocional. Si para mí es muy importante estar con mi familia y no lo puedo hacer me voy a sentir mal. Además, si estoy a cincuenta cuadras será una cosa, pero si estoy en otro país a 10.000km, el malestar será mucho mayor. En otras palabras, cuanto mayor sea la diferencia entre lo que deseo y lo que estoy viviendo mayor será el nivel de malestar.

En muchas ocasiones, encontramos formas de manejar estas cuestiones y las volvemos a poner en sintonía con lo que queremos. Restauramos nuestra capacidad de manejarlas. Sin embargo, en otras ocasiones no lo logramos. Allí es cuando nos sentimos estancados, trabados, incapaces de avanzar, hasta paralizados. Incluso a veces, podemos llegar a sentir que nos boicoteamos a nosotros mismos. En estos casos, es fundamental comprender que seguramente estemos experimentando un conflicto entre objetivos. Este conflicto se da entre las cosas que queremos y lo que podemos conseguir de esto en nuestro medio ambiente. ¿A qué nos referimos? Es muy frecuente que las personas queramos cosas que son incompatibles con lo que es posible en nuestro contexto. Por ejemplo, queremos estar en dos lugares al mismo tiempo, queremos estar casados y solteros, queremos conservar la estabilidad de nuestro empleo y a la vez renunciar para experimentar la libertad de ser emprendedores. Es decir, a veces queremos que ocurran cosas que son incompatibles al mismo tiempo. En inglés se dice popularmente “*Quieres conservar la torta y comerla a la vez*”. La versión en español sería: “*Quieres la chancha, los veinte, y la máquina de hacer chorizos*”.

En otras ocasiones “queremos y a la vez *no* queremos” la misma experiencia. Por ejemplo, quiero que me ayuden, pero a la vez no quiero recibir ayuda; quiero ir a trabajar, pero a la vez no quiero; o quiero hablar de mis problemas y al mismo tiempo no quiero. El dicho “*Morder la mano del que te da de comer*” puede representar este tipo de conflictos.

También se puede dar la situación en la que no queremos ninguna de las opciones posibles. La frase “*Estoy entre la espada y la pared*” grafica este tipo de conflictos, ya que si quiero avanzar me detiene “la espada” pero si quiero retroceder me detiene “la pared”.

Cuando las personas nos encontramos en alguno de estos tipos de conflictos perdemos, en mayor o menor grado, la capacidad de manejar lo que nos sucede. Es como intentar ir en dos direcciones opuestas al mismo tiempo, dando un paso hacia un lado y luego uno hacia el otro, sin avanzar en ninguna dirección. Como mencionamos anteriormente, sentir malestar es común cuando sentimos que las cosas no se dan como deseamos. Estar en conflicto con nuestros deseos, necesidades, prioridades, valores, o principios puede generar un malestar significativo, a veces muy profundo.

¿Actualmente te sentís trabado/a o estancado/a con algún problema? Puede ser seguir avanzando en tus estudios, pero al mismo tiempo querer cambiar de carrera, o querer hablar con tu jefe/a sobre algo que te molesta del trabajo, pero al mismo tiempo no querer correr el riesgo de que esto caiga mal.

A pesar de nuestra amplia capacidad para resolver problemas, a veces nos encontramos con problemas que nos parecen difíciles o hasta imposibles de superar. Esto se debe a que, a veces, tendemos a enfocarnos en solo uno o algunos aspectos del problema. Es como si viéramos a los problemas de un solo “lado”, y así dejamos de ser conscientes de otros aspectos u otros “lados” del problema que también son importantes. Por ejemplo, cuando dedicamos mucho tiempo a nuestro trabajo, minimizando la importancia de pasar tiempo con nuestras familias, y a la larga nos sentimos solos y desconectados. A veces solo le prestamos atención a una parte del problema “*quiero trabajar y avanzar en mi carrera profesional*” pero dejamos de lado otros objetivos significativos para nosotros, como “*es importante sentirme conectado emocionalmente con mi familia*”. Cuando nos enfrentamos a un conflicto que no podemos resolver durante bastante tiempo, podemos pensar que la dificultad en la resolución surge de no prestarle la suficiente atención a otros “lados” del problema que son importantes para nosotros. Muchas veces les restamos tiempo en nuestros pensamientos porque nos resultan incómodos, vergonzosos o dolorosos de pensar, y entonces tratamos de mantenerlos “fuera de nuestra mente”. Como resultado, nuestros deseos, necesidades, prioridades o valores importantes no reciben toda la atención, el lugar y el tiempo que requieren. Podemos encontrarnos con situaciones en las que un recuerdo nos genere malestar y queramos “sacarlo de nuestra mente”, pero al mismo tiempo no queremos olvidarnos

de quienes nos lastimaron para que “no se salgan con la suya”. Entonces, cuando reaparece el recuerdo nos distraemos rápidamente, pensamos en otra cosa y el malestar del recuerdo desaparece momentáneamente. Como resultado, ciertos aspectos personales importantes relacionados con el recuerdo no reciben la atención y el tiempo que merecen. Hasta que la consciencia no revise estos aspectos tal como lo necesitamos, ese problema quedará pendiente de ser resuelto.

¿Hay algún tema del que quieras ponerte a pensar y resolver, pero que al mismo tiempo no quisieras?

En nuestro día a día somos capaces de captar y manejar una amplia gama de cuestiones, desde tareas concretas tales como prepararnos un mate, o trasladarnos de un lugar a otro, hasta experiencias emocionales complejas como la disfrutar de la compañía y la calidez de compartir un mate con alguien que queremos mientras conversamos sobre nuestras penas y alegrías. Nuestra mente tiene una capacidad maravillosa de interconectar los aspectos más simples con los aspectos más profundos de nuestras experiencias. Por ejemplo, puede conectar el sabor y la temperatura de un mate, con la calidez y la intimidad de la charla con un ser querido. Esto se debe a que las experiencias tienen varias capas o “niveles”. Nuestra mente ha desarrollado una extraordinaria capacidad para percibir estas capas. Solamente a veces tenemos que ayudarla para que la consciencia las tenga presente. Cuando nos enfrentamos a un problema que no podemos resolver, es muy probable que nuestra mente se haya quedado enfocada únicamente en una de estas capas, perdiéndose de lo que pasa en los otros niveles. Necesitamos que nuestra consciencia gane flexibilidad para poder moverse y captar lo que sucede en estos otros niveles de nuestra experiencia. Por ejemplo, puedo enfocarme en que el mate estaba frío sintiendo malestar porque el mate así no me gusta, en lugar de poder percibir que este se fue enfriando dado que yo estaba disfrutando de la conversación con una amiga. Cuando tenemos un problema, es importante que la mente sea flexible y capte todos los niveles de nuestras experiencias, y no solo algunos.

Anteriormente mencionamos que el diseño de la mente enfocada en lo que no funciona tiene en realidad sus beneficios. ¡Ahora es el momento de revelar este misterio! Considerando todo lo que venimos presentando, podemos llegar a una idea innovadora sobre *cómo* es que la mente resuelve los problemas a los que se enfrenta. Cada vez que nos encontramos con un conflicto que no podemos resolver, lo que sucede es que nuestra consciencia no ha prestado suficiente atención a todos los aspectos importantes del problema que nos genera malestar. A veces, las personas no logramos resolver nuestro malestar debido a que no hemos tomado conciencia de aquellos pensamientos, sentimientos, y conductas que tienen un papel crucial en lo que nos pasa. Para poder resolver nuestro malestar necesitamos ganar conciencia de nuestros miedos, tristezas, iras, estados de desesperación, etc. y entonces poder hablar de ellos. ¿Qué mejor que la mente nos guíe hacia esos lugares para prestarles más

atención? Dicho de otra manera, la mente está todo el tiempo supervisando que esté “todo bien”. ¡Casi como un perro guardián! Cuando nota algo que no está bien, se enfoca en eso, se acerca, lo olfatea, ¡le ladra! Sí algo es importante para nosotros, y no está como lo esperamos, la consciencia se ve atraída por eso, justamente para poder prestarle atención, comprenderlo, y así resolverlo. Este proceso es el que nos permite “aprender” algo nuevo sobre el problema. Siempre aprendemos algo cuando nuestra consciencia se mantiene enfocada en el problema y en aquellos aspectos que dejamos de lado, rechazamos, o no consideramos. Es fascinante que esta forma de “aprendizaje” sea inherente a nuestra naturaleza humana. Todos tenemos esta capacidad. Lo único que debemos hacer es ayudar a nuestra mente a captar los diferentes niveles de nuestra experiencia, y así darle tiempo para enfocarse donde sea necesario. Es similar a cuando estudiamos para un examen, aprendemos a tocar una canción en la guitarra, o aprendemos a manejar un auto, o andar en bicicleta. Todas estas actividades requieren tiempo de concentración. Indudablemente también implican “prueba y error”. Nadie aprende a tocar la guitarra, a andar en bicicleta, o a manejar un auto de forma instantánea. Todos necesitamos probar, intentar, cometer errores y sostener nuestro aprendizaje hasta alcanzar nuestros objetivos. Por eso necesitamos atención y tiempo. Así es como se aprende algo nuevo. Esto explica cómo, a veces, cuando inicialmente intentamos resolver nuestros problemas incluso podemos empezar a sentirnos peor, ya que lo que comienza a ponerse en movimiento es este proceso de “prueba y error”. En mi primera clase de manejo, o de natación o de lo que sea, me siento mucho más ansioso que si estuviese en casa mirando una serie. Entonces, es muy probable que no resolvamos un problema que tenemos hace tiempo solo tras el primer intento. Tendremos que ir ajustando las piezas, con concentración y tiempo, hasta encontrarnos con una resolución que nos funcione. Podemos entender entonces, como muchas personas comentan que, cuando empiezan a hablar sobre sus problemas en terapia empiezan a sentirse peor. Porque están en ese primer momento, como “aprendiendo a manejar, a nadar o a andar en bici”. Debemos comprender que esto forma parte del proceso de aprendizaje para empezar a resolver sus problemas y lograr sentirse mejor.

¿Recordás algún problema que hayas resuelto después de pensarlo desde diferentes puntos de vista, y que te haya llevado cierto tiempo e intentos llegar a su resolución? Como por ejemplo decidir por una entre varias opciones, o decidir “dejar atrás” algo que no te estaba ayudando...

Pero entonces, si los problemas se resuelven a través esta capacidad que tenemos todos los seres humanos, y solamente se necesita que le prestemos tiempo y atención, ¿cómo puede ayudarme una terapia psicológica? Las terapias psicológicas te pueden ayudar cuando encontras que no puedes resolver un problema, y que va pasando el tiempo y ese problema continúa. Muchas veces puede resultarnos muy difícil concentrarnos en

un problema y “quedarnos allí” por un tiempo, porque podemos sentirnos profundamente mal. Cuando es así, “nos vamos”, nos distraemos, tenemos miedo de lo que puede llegar a pasar si nos quedamos pensando en eso. A veces cuando nos conectamos sentimos que quedamos devastados y no podemos hacer nada más durante el resto del día. Pero tenemos que estudiar, o trabajar, o cuidar a nuestros hijos. No sabemos cómo hacer para darle tiempo al problema pero que al mismo tiempo no nos impida vivir el resto de nuestro día. La terapia psicológica tiene la capacidad de ayudarte a armar un espacio que te permita enfocarte en el problema de la manera que necesitas, para conectarte con aspectos difíciles o dolorosos de tu vida sin sentir que perdes el control.

Las terapias psicológicas, cuando funcionan, están compuestas de cuatro ingredientes fundamentales:

- 1. Enfoque en el problema:** La terapia te ayuda a concentrarte en un problema que te esté molestando y que no hayas podido resolver. Como hemos visto, poder dirigir y sostener la atención es crucial para resolver problemas difíciles.
- 2. Expresión externa:** La terapia te brinda un espacio para expresarte acerca de tu problema. Esto te permite conectarte con los diferentes niveles del problema, a diferencia de cuando lo guardas para vos y tratas de resolverlo solo “en tu cabeza”. Pensarlo y decirlo suenan parecido, pero involucran procesos mentales distintos. ¿Alguna vez pensaste en decirle algo a alguien, y en el momento de hacerlo te pareció mucho más difícil de lo que tenías pensado? Hay distintas formas de expresión. La terapia psicológica suele utilizar o centrarse en la expresión verbal.
- 3. Cambio en el estado emocional:** Al enfocarte en un problema y expresarte al respecto, las emociones comenzarán a surgir espontáneamente. Las emociones son indicadores de lo que nos importa, por lo que su aparición es señal de que la terapia está avanzando por buen camino. Las emociones nos indican como un “GPS” donde debemos ubicar nuestra atención. Al conectarnos con algo importante para nosotros comenzaremos a experimentar emociones. La terapia te ayuda a crear un espacio seguro, donde tengas el mayor control posible, para que puedas conectarte con emociones difíciles sin sentir que te desbordas.
- 4. Desarrollo de nuevas perspectivas:** A medida que continúes enfocándote, expresándote, y experimentando tus emociones, nuevas perspectivas sobre el problema surgirán espontáneamente en tu mente. Este es un fenómeno totalmente natural. Al expresarnos sobre algo, al mismo tiempo nos aparecen fugazmente otros pensamientos que proviene de las diferentes capas que tiene nuestra experiencia. La terapia nos ayuda a captar todo esto prestándoles el tiempo y atención suficiente. Esto facilita el proceso de aprendizaje con el que todos contamos para resolver nuestros problemas permitiendo el desarrollo de nuevas perspectivas.

En los últimos años, la psicoterapia ha avanzado en el desarrollo de un enfoque llamado Método de Niveles (MOL). MOL se centra específicamente en estos 4 aspectos, optimizando así el tiempo de las sesiones ya que aplica únicamente lo que resulta más terapéutico para resolver conflictos. MOL favorece nuestra capacidad innata para resolver problemas al proporcionarnos un espacio de enfoque, expresión, conexión emocional, y generación de nuevas perspectivas. A través de estos elementos, MOL logra potenciar nuestro proceso de resolución de problemas ayudando a alcanzar un mayor bienestar. En MOL el terapeuta principalmente te hará preguntas que te otorguen el mayor control posible de la sesión. Al mismo tiempo, estas preguntas te ayudarán a explorar los detalles del problema, así como cualquier pensamiento, sensación, recuerdo, o cualquier tipo de idea que surja espontáneamente durante la exploración. Bajo esta modalidad el terapeuta no juzga, ni opina, ni da consejos o te “baja línea” acerca de cómo debes vivir tu vida. Esto convierte al tratamiento en un abordaje sumamente respetuoso de la diversidad. En lugar de juzgar o darte indicaciones, a través de sus intervenciones, el terapeuta te ayuda a conectarte con tus propios principios, valores, deseos, necesidades, prioridades y objetivos, para que con tus propios recursos internos encuentres la resolución de tus problemas. Al surgir de vos mismo, la nueva forma de encarar tus problemas va a estar completamente alineada con tu experiencia, y con tu forma de ver el mundo y la vida. Esto garantiza que la solución sea significativa y perdurable en el tiempo. Aunque es un proceso sencillo, usualmente la experiencia en la sesión de MOL resulta ser transformadora. En MOL, como el protagonista del cambio sos vos. Por esa razón, no hay frecuencias de sesiones preestablecidas, pudiendo acudir a la terapia solo cuando lo consideres necesario. En MOL además, tenés la libertad de hablar sobre cualquier problema que desees abordar, sin que el terapeuta determine qué debes discutir para mejorar. Incluso puedes hablar de ciertos temas con un terapeuta y otros temas con otro si así lo quisieras.

Método de Niveles (MOL) es una terapia cognitivo-conductual transdiagnóstica basada en un sólido desarrollo teórico y científico, y respaldada por un amplio cuerpo de evidencia científica. Al ser un enfoque transdiagnóstico, MOL es efectivo y eficiente para tratar una amplia gama de problemas psicológicos, independientemente de cualquier diagnóstico. Incluso puede aplicarse a cualquier tipo de problema, no necesariamente relacionado con un trastorno psicopatológico. Por ejemplo, puede ser útil cuando alguien tiene que tomar una decisión importante, como cambiar de trabajo, mudarse a otro país, o resolver conflictos entre deseos o prioridades personales. En este sentido, MOL se convierte en una forma de ayuda más accesible, no estigmatizante, ya que reconoce que todos enfrentamos problemas, y a la vez, ofrece apoyo para activar y reenfoque un proceso interno de aprendizaje y resolución que todos los seres humanos poseemos.

CONCLUSIONES

La ciencia demuestra que somos capaces de superar una amplia gama de obstáculos. Sin embargo, nuestras mentes se enfocan en aquello “que no está andando bien”. Aunque esto puede parecer un defecto, en realidad puede resultar beneficioso ya que nos ayuda a identificar y resolver nuestros conflictos. Cuando nos enfrentamos a problemas que no podemos resolver, es probable que nuestra mente esté enfocada solo en un aspecto del problema, y no en todos. Necesitamos flexibilizar nuestra conciencia para poder abarcar todos los niveles y aspectos de nuestras experiencias. El Método de Niveles (MOL) es un enfoque terapéutico que se enfoca en ayudarte a concentrarte en tus problemas, expresarte y experimentar emociones, lo que te permitirá descubrir nuevas perspectivas desde tu interior. Es un enfoque efectivo y eficiente que puede aplicarse a una amplia gama de problemas psicológicos, incluso en situaciones no relacionadas con trastornos mentales. MOL ofrece una forma accesible, y no estigmatizante, de activar y reenfoque tu proceso interno de aprendizaje y resolución de problemas, para poder resolverlos y lograr un mayor bienestar.

REFERENCIAS

- Carey, T. A. (2006). *The method of levels: How to do psychotherapy without getting in the way*. Hayward, CA: Living Control Systems Publishing.
- Carey, T. A., Mansell, W., & Tai, S. (2015). *Principles-Based Counselling and Psychotherapy: A Method of Levels approach*. London, England: Routledge.
- Griffiths, R., Mansell, W., Carey, T. A., Edge, D., Emsley, R., & Tai, S. J. (2019). Method of levels therapy for first-episode psychosis: The feasibility randomized controlled Next Level trial. *Journal of Clinical Psychology*, 75(10), 1756-1769. <https://doi.org/10.1002/jclp.22820>.
- Grzegorzolka, J., McEvoy, P., y Mansell, W. (2019). Use of the method of levels therapy as a low-intensity intervention to work with people experiencing sleep difficulties. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 33(2), 140-156. <https://doi.org/10.1891/0889-8391.33.2.140>
- Mansell, Warren (Ed.). (2020). *The interdisciplinary handbook of perceptual control theory the interdisciplinary handbook of perceptual control theory: Living control systems IV*. Academic Press.
- Mansell, Warren. (2021). The perceptual control model of psychopathology. *Current Opinion in Psychology*, 41, 15-20. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.01.008>
- Mansell, W., Carey, T. A., & Tai, S. J. (2012). *A transdiagnostic approach to CBT using method of levels therapy: Distinctive features*. London, England: Routledge.
- Mansell, Warren, de Hullu, E., Huddy, V., & Scholte, T. (Eds.). (2023). *The interdisciplinary handbook of perceptual control theory, volume II: Living in the loop*. Academic Press.
- Marken, R. S. (2021). *The study of living control systems the study of living control systems: A guide to doing research on purpose*. Cambridge University Press.



Powers, William T. (1992). *Living control systems: Selected papers of William T. powers*. Control Systems Group.

Powers, William T. (2005). *Behavior: The control of perception* (2nd ed.). Benchmark Publications.

Powers, William T. (2009). PCT and MOL: a brief history of Perceptual Control Theory and the Method of Levels. *Cognitive Behaviour Therapist*, 2(3), 118-122. <https://doi.org/10.1017/s1754470x08000111>

Runkel, P. J. (2003). *People as living things: The psychology of perceptual control*. Living Control Systems Publishing