

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.

El contexto social de la psicoterapia y la Teoría del Control Perceptual (PCT).

Vergara Arribas, Maria Jose.

Cita:

Vergara Arribas, Maria Jose (2023). *El contexto social de la psicoterapia y la Teoría del Control Perceptual (PCT)*. 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/000-009/581>

ARK: <https://n2t.net/ark:/13683/ebes/b0Q>

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>.

EL CONTEXTO SOCIAL DE LA PSICOTERAPIA Y LA TEORÍA DEL CONTROL PERCEPTUAL (PCT)

Vergara Arribas, Maria Jose
Santiago, Chile.

RESUMEN

El contexto social genera constantemente efectos psicológicos tales como contradicciones, desorientación e incertidumbre, transformando la toma de decisiones en una tarea compleja. Para ello, contamos con diversas ayudas. La psicoterapia puede brindar un entorno seguro donde conocernos y descubrir qué es lo importante para nosotros. Pero, es necesario que esta sea efectiva y adaptada a la persona. Método de Niveles es una terapia cognitiva conductual (TCC) transdiagnóstica. Se basa en la Teoría del Control Perceptual (PCT), para la cual el control es un proceso central que crea y mantiene diversos estados preferidos, comparando las percepciones con una referencia interna previa. El problema de la persona se entiende como un conflicto entre objetivos incompatibles que tiene distintos niveles. Estos son explorados mediante la movilidad de la consciencia y manteniendo la atención en cada uno. Así, la persona toma consciencia de los objetivos en conflicto y qué lo origina; así como de pensamientos y sentimientos relevantes para solucionar el problema. Esta terapia promueve la reorganización del conflicto, que consiste en el reordenamiento del sistema de control, generándose así una nueva perspectiva y una solución novedosa y única para cada persona.

Palabras clave

Contexto - Teoría Control Perceptual - Método de Niveles - Consciencia

ABSTRACT

THE SOCIAL CONTEXT OF PSYCHOTHERAPY AND PERCEPTUAL CONTROL THEORY

The social context constantly generates psychological effects such as contradictions, disorientation, and uncertainty, transforming decision-making into a complex task. For this, we have various aids at our disposal. Psychotherapy can provide a safe environment where we can get to know ourselves and discover what is important to us. But it needs to be effective and tailored to the individual. The Method of Levels (MOL) is a transdiagnostic cognitive behavioral therapy (CBT). It is based on Perceptual Control Theory (PCT), for which control is a central process that creates and maintains various preferred states by comparing perceptions with a previous internal reference. The person's problem is understood as a conflict between incompatible goals with different levels. These are explored by

moving the consciousness and maintaining attention on each one. Thus, the person becomes aware of the conflicting goals, what causes them, and thoughts and feelings that are relevant to solving the problem. This therapy promotes the reorganization of the conflict, which consists of reordering the control system, thus generating a new perspective and a new and unique solution for each person.

Keywords

Context - Perceptual Control Theory - Method of Levels - Awareness

Introducción

Nuestras experiencias a lo largo de la vida fueron configurando nuestro mundo interior de percepciones. Aprendemos en los distintos ambientes en los que nos desenvolvemos. A su vez, podemos procesar las consecuencias de nuestras acciones sobre el entorno. Las fuerzas de este nos van moldeando. El tipo de sociedad en la que vivimos genera en nosotros ciertos efectos económicos, sociales, psicosociales y psicológicos que es ineludible entender, si deseamos comprendernos. La primera parte de este trabajo describe el contexto social en que se realiza la psicoterapia. Luego, se aborda la Teoría del control perceptual (PCT) que sustenta a la terapia Método de Niveles (MOL).

Contexto social de la psicoterapia

Tradicionalmente la psicología en sus diversas propuestas, se ha centrado principalmente en la psicopatología, proveniente del modelo biomédico. Las críticas al modelo psicopatológico categorial han sido suficientemente desarrolladas. Este ha sido cuestionado porque genera: a) la psicologización de los fenómenos sociales como el contexto y las circunstancias que rodean a cada persona, b) la medicalización del malestar, c) la subordinación de la investigación psicológica al mercado representado por el DSM, d) la estigmatización, e) dudas razonables sobre la utilidad del diagnóstico y lo subjetivo que podría ser, f) la arbitraria definición de lo normal y de lo que no lo es, así como la creciente patologización de los comportamientos o los modos de vida, entre otros aspectos.

En las últimas décadas, se han desarrollado los enfoques transdiagnósticos, que se basan en los procesos que ocurren en las personas, independientemente del diagnóstico que podría hacerse. Por tanto, se ha desplazado el foco de la terapia a los

problemas específicos de cada persona en su contexto. Hoy el objetivo es mejorar su calidad de vida y fomentar su autonomía interdependiente. Se busca que las terapias se adecuen a las personas y no que estas se adapten a los tratamientos (Mansell, 2021). El desafío es que la persona se vuelva consciente sobre aspectos importantes de sí misma y resuelva así su problema. A la vez que la flexibilidad que cada persona adquiera, le sirva para afrontar contratiempos futuros.

Es necesario entender el sistema social capitalista en que vivimos debido a las múltiples influencias que el entorno ejerce en nosotros. Este crea continuamente contradicciones que se presentan como situaciones en las que tenemos que optar, y muchas veces no hay quien nos informe o ayude necesaria y oportunamente. A veces no es suficiente tener la información y los recursos. Entonces no tenemos otra opción que recurrir a nosotros mismos, pero, puede ser que debido a la confusión y ambivalencia no sepamos por dónde empezar.

A esta compleja situación psicosocial se agrega el hecho que recibimos constantemente muchos mensajes sociales y del mercado que nos prometen alcanzar un estado ideal de felicidad permanente, en el que no hay sufrimiento ni problemas. Y que alcanzaríamos si nos esforzamos lo suficiente de modo individual. Esto nos hace creer que todo es posible y depende de nosotros, y que si no lo conseguimos, entonces, hemos fracasado. Los estándares que se nos imponen referidos al éxito, el dinero y el amor, entre otros, son casi siempre irrealizables. La comparación con las personas que aparecen como exitosas puede hacernos sentir avergonzados, abatidos y perturbados.

Así, desde la temprana socialización se van asumiendo metas o valores que poco tienen que ver con lo que es realmente valioso para nosotros. Las presiones para que seamos de un modo determinado nos obstaculizan saber y actuar de acuerdo a nuestro propio camino. En un mundo de muchas incertidumbres y constantes cambios donde la seguridad parece escurridiza, el mundo interior puede transformarse en una valiosa fuente de autoconocimiento. Existe un movimiento desde lo social a lo personal y viceversa, es decir, las personas son influidas por el medio y a su vez, en alguna medida, intervienen sobre su ambiente social. Actualmente la realidad social se ha vuelto cada vez más compleja, contradictoria e inestable lo que ha llevado a un creciente interés por el mundo interior el que podemos llegar a comprender y controlar.

En este contexto, se considera a la psicoterapia como un entorno psicológico favorable para que la persona se conozca. "Una vez ofrecido un ambiente psicológico en donde vuelva a tomar esta brújula autorientada y autorientadora, se le devuelven sus mejores instrumentos naturales para decidir, aceptar, o modificar su ambiente externo, sus condiciones de vida y las modalidades de sus relaciones" (Rosenberg, 1981, p. 21). La terapia facilita contactarse con su proceso interno de valoración, pues implica abandonar valores interiorizados del medio que no corresponden o no coinciden con sus capacidades y posibilidades

(Rogers, 1980, p. 29). La terapia la ayudaría en la valiente tarea de llegar a ser una persona auténtica, dentro de una estructura social y modos de vida confusos y ambivalentes (Rosenberg, 1981, p. 67 y p.75). En el proceso terapéutico se pueden producir cambios de rumbo, momentos de inestabilidad, imprevistos y vacilaciones (Rosenberg, 1981, p. 73 y p.75).

Si bien existen muchas teorías psicológicas no todas pueden aplicarse. Para serlo no deberían ser difíciles de implementar y tendrían que ser efectivas. Concebir a la persona como un objeto y al psicólogo como imparcial, ha retrasado nuestro avance hacia conocimientos que beneficien a las personas y que estén basados en la evidencia. Para qué y para quiénes se produce el conocimiento y cómo lo utilizaremos, son cuestiones que se deben reexaminar. Es conveniente revisar con cierta frecuencia el conocimiento de teorías y terapias. Esto requiere precisar los criterios con los cuales se puede evaluar la efectividad de una terapia. Actualmente algunas cuestiones principales consisten en cómo pueden integrarse investigación y práctica, y los principales enfoques entre sí (Fernández Álvarez, 2019). La fragmentación de la disciplina expresa la sociedad y la cultura de la que forma parte. Estas se caracterizan por fenómenos como la desintegración del tejido social, la segmentación y polarización social, el aislamiento y el individualismo salvaje, y también nuestra manera de estudiar la realidad de modo fragmentada, según cada disciplina. Una terapia que busca resolver el malestar o sufrimiento puede traer sin embargo nuevos y numerosos problemas. Esta intenta subsanarlos uno a uno mediante modificaciones, sin resolverlos realmente, transformándose en una tarea continua. Quizás haya que formular nuevas preguntas que señalen otras maneras de imaginar como las personas pueden mejorar su calidad de vida y prepararse para las adversidades. Es frecuente que cuando una persona se encuentra mal realice un proceso de búsqueda de ayuda que no resulta al primer intento. Si esto se prolonga en el tiempo sin resultados, es probable que experimente frustración y pierda el incentivo, aumentando su sensación de impotencia y malestar. Muchas de las ayudas actuales disponibles (provenientes de la psicología y fuera de ella) no son eficaces. Por esto, es necesario diversificar las ayudas y que estas sean accesibles, así como encontrar formas de optimizar los recursos de las personas: el tiempo, el dinero, la energía y la motivación. El Método de Niveles es una de ellas.

La Teoría del Control Perceptual y Método de Niveles

Método de Niveles (MOL) es un modelo sencillo y a la vez complejo. Requiere menos capacitación que otras terapias cognitivas conductuales y su teoría es bastante precisa, lo que favorece su difusión. Al mismo tiempo complejiza nuestro entendimiento a preguntas cómo por qué sufrimos o por qué a veces aunque una parte de nosotros sepa qué es lo que nos conviene, no lo hacemos. Esta terapia utiliza ingredientes activos de otras terapias como la humanista, la cognitiva conductual y la psicodinámica, implicados en el cambio (Mansell, 2018). MOL es exploratorio,

no directivo y puede utilizarse para una amplia gama de problemas que la psicología ha considerado distintos y separados. Puede aplicarse de manera única o combinarse con otras terapias, dependiendo de lo que prefiera la persona.

Método de niveles nos acerca a lo que somos, lo que queremos ser y como queremos vivir. Es decir, conecta a las personas con sus prioridades, preferencias, objetivos y valores más importantes. Esta terapia está basada en la Teoría del Control Perceptual (PCT), que es al mismo tiempo un modelo funcional. Esto significa que puede ser testeado, es decir se puede determinar si la teoría funciona en la práctica (Mansell et al., 2012). Esta teoría fue creada en la década de los cincuenta por el físico e ingeniero Bill Powers para explicar cómo funciona la mente. La PCT consta de tres principios: el control, el conflicto y la reorganización. La bibliografía utilizada para explicarlos es Carey, 2015, Mansell, 2018 y Mansell et al., 2012.

Control

En esta teoría la palabra control no tiene el mismo sentido que en el lenguaje cotidiano en el cual significa hacer que los otros hagan lo que yo quiero. La vida es control perceptual y nuestros comportamientos controlan la percepción. Para sobrevivir las personas, como los organismos vivos, necesitamos que funcionen bien nuestros sistemas de autorregulación. A nivel psicológico no siempre controlamos nuestra percepción de manera consciente. Desde lo más concreto a lo más abstracto nuestra mente es habitada por múltiples estados preferidos o deseados, en los distintos aspectos y momentos de la existencia. El proceso de control crea y mantiene estos estados. Para controlar, tenemos que ser capaces de percibir, comparar y actuar en un entorno. Si lo que percibimos coincide con el estado deseado, nos mantenemos en este equilibrio.

El funcionamiento normal es hacer que las cosas sucedan del modo que queremos. Si no hay coincidencia, aparece el error y el sistema se moviliza para corregirlo y retornar al estado deseado. Entonces actuamos para que la percepción de la realidad coincida con nuestras referencias. Las consecuencias de nuestra acción a su vez serán percibidas, en un ciclo. El entorno nos proporciona un feedback negativo. Para que esto sea posible, el entorno no tendría que generar tantas perturbaciones. Si nuestras acciones no consiguen alcanzar el estado de 'punto justo' y esto se prolonga en el tiempo, entonces aparece el conflicto.

Conflicto

Un conflicto se produce cuando el control se interrumpe o disminuye. Esta pérdida o reducción genera malestar que se mantiene mientras no se resuelva el conflicto. Esta reducción de la capacidad de control puede deberse a distintas razones. La más frecuente y sutil se da cuando se quiere que una misma experiencia sea de dos maneras distintas e incompatibles a la vez. Es decir, cuando se desea alcanzar dos objetivos contradictorios a través de la misma experiencia. Puede haber distintas

formas de conflicto. Una persona puede querer al mismo tiempo A y B los cuales podrían ser contradictorios; o bien desear A cuando se está en una situación B, asimismo la persona puede no querer ni A ni B. El conflicto implica al menos tres niveles jerárquicos en un sistema de control, en el cual los objetivos que se encuentran en conflicto están en el nivel intermedio. La persona sigue controlando pero de modo inflexible en este nivel o en los inferiores. Está consciente de un solo objetivo, mientras otros importantes permanecen fuera de la consciencia. O bien puede advertir ambos objetivos en oposición, pero no sabe qué es lo que está originando el conflicto.

Reorganización

Nacemos con un mecanismo de aprendizaje innato y potente. Como se mencionó, cuando hay una discrepancia entre la percepción y la referencia, aparece el error. El sistema entonces comienza a generar cambios al azar para que el error disminuya hasta desaparecer. Cuando eso no ocurre, se produce otro cambio hasta que coincidan la percepción y la referencia. ¿Cómo se inicia la reorganización del conflicto? Con la concienciación. Esta es el propósito de la terapia. La movilidad de la consciencia nos permite darnos cuenta de los distintos niveles del conflicto. La terapeuta posibilitará que la persona permanezca tiempo suficiente explorando cada uno de los niveles. Se inicia desde el de las percepciones del momento presente; o bien del nivel de los objetivos en conflicto, explorando cada lado del conflicto y luego ambos lados hasta situarse en los contenidos más abstractos del nivel superior. Este último corresponde al auto concepto, la identidad, los valores, prioridades y metas a largo plazo más importantes para esa persona. El cambio generado por la reorganización puede suceder tras un periodo de tiempo o bien ocurrir de forma repentina y duradera. Se genera una solución novedosa y/o otra perspectiva, promoviendo así el control de la persona sobre sus decisiones.

Conclusiones

Las personas, inmersas en un contexto social incierto y cambiante, buscan en su mundo interior una guía para poder manejar los múltiples desafíos que les presenta su vida. Esto requiere ciertas condiciones que facilitan el proceso de autoconocimiento. Las psicoterapias son una excelente alternativa, si se basan en teorías sólidas, si son efectivas y si son utilizadas de manera flexible por los terapeutas adaptándolas a la persona. Método de Niveles profundiza en la ambivalencia que nos caracteriza como seres humanos. Y muestra que controlar nuestras experiencias no es algo indeseable. Más bien, es la forma en que lo hacemos lo que puede hacernos sentir bien o angustiarnos. Muchos problemas aparentemente diversos, pueden traducirse en términos de un conflicto. Estar en una situación conflictiva, moviliza un mecanismo innato de aprendizaje, la reorganización, que nos llevará a tomar consciencia de lo que es realmente valioso y así poder decidir lo mejor para nosotros.

REFERENCIAS

- Carey, T. [Method of Levels]. (18 de octubre de 2015). *Method of Levels: An explanation* [Archivo de Video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=A9zb-SQ683A>
- Fernández Álvarez, H. [Soluciones Sistémicas]. (6 de julio de 2019). *La integración en psicoterapia - Héctor Fernández Álvarez* -. [Archivo de Video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=H9qfFXlpQHY>
- Mansell, W., Carey, T. A., & Tai, S. J. (2012). *A transdiagnostic approach to CBT using method of levels therapy: Distinctive features*. Routledge.
- Mansell, W. (2018). El Método de Niveles: ¿Es la terapia psicológica disponible más parsimoniosa?. *Revista de Psicoterapia*, 29(110), 7-15. <https://doi.org/10.33898/rdp.v29i110.242>
- Mansell W. [Kuba Grzegorzka]. (20 de junio de 2018). *Method of Levels Therapy in Action - Live Visualisation of a Client's Shifting in Awareness* [Archivo de Video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=SaDmLRJ2DGY>
- Mansell, W. [UBApsicología]. (26 de noviembre de 2021). *Simposio_ Abordajes Transdiagnósticos: Nuevas Perspectivas sobre la Psicopatología y su Tratamiento* [Archivo de Video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=mpZpn4iSdtA>
- Rogers C. (1980). Hacia un enfoque moderno de los valores: El proceso de valoración en la persona madura. En Rogers. C., Stevens B., Gendlin E., Shlien J. y Van Dusen W., *Persona a persona* (pp. 13-29). Amorrortu.
- Rosenberg, R. (1981). Introducción. En Rogers, C. R. y Rosenberg, R.L., *La persona como centro* (Vol. 78, pp.7-33). Herder.
- Rosenberg, R.L. (1981). Una terapia para hoy. En Rogers, C. y Rosenberg, R.L., *La persona como centro* (Vol. 78, pp. 59-81). Herder.