JOAN M. FARRELL
IDA A. SHAW

TERAPIA DE GRUPO CENTRADA EN ESQUEMAS

Para el tratamiento del trastorno límite de la personalidad

Manual de tratamiento simple y detallado
con cuaderno de trabajo para el paciente

Con capítulos adicionales escritos por Arnaud Arntz, Heather Fretwell, George Lockwood, Poul Perris, Neele Reiss, Hannie van Genderen, Michiel van Vreeswijk y Jeffrey Young

BIBLIOTECA DE PSICOLOGÍA
DESCLÉE DE BROUWER

Índice

Prólogo. 9

Sobre los autores. 15

Agradecimientos 21

1. Introducción 25
J.M. Farrell e I.A. Shaw

2. El modelo conceptual de la terapia de grupo centrada en esquemas 35
J.M. Farrell e I.A. Shaw

3. El uso de los factores terapéuticos aportados por el grupo para catalizar y aumentar las intervenciones de la terapia de esquemas 51
J.M. Farrell e I.A. Shaw

4. El rol del terapeuta: el reparentaje limitado ampliado a una familia 71
J.M. Farrell e I.A. Shaw

5. Algunos aspectos fundamentales de la terapia de grupo centrada en esquemas 125
J.M. Farrell e I.A. Shaw

6. El primer estadio de la terapia de grupo centrada en esquemas: vínculo y regulación emocional 159
J.M. Farrell e I.A. Shaw

7. El segundo estadio de la terapia de grupo centrada en esquemas: el cambio de modalidad de esquema 201
J.M. Farrell e I.A. Shaw

8. El tercer estadio de la terapia de grupo centrada en esquemas: autonomía 305
J.M. Farrell e I.A. Shaw

9. Materiales incluidos en el cuaderno de trabajo del paciente y cómo utilizarlos. 329
J.M. Farrell e I.A. Shaw

10. Combinación entre las terapias de esquema individual y grupal. 351
Hannie van Genderen, Michiel van Vreeswijk, Joan Farrell, George Lockwood y Heather Fretwell

11. La satisfacción, a través del reparentaje limitado, de las necesidades emocionales básicas en la terapia grupal centrada en esquemas 361
Poul Perris y George Lockwood

12. Una revisión sistemática de la terapia de esquemas para el tratamiento del trastorno límite de la personalidad 379
Arnaud Arntz

13. Conclusiones y dirección futura de la terapia grupal centrada en esquemas 391
Neele Reiss, Joan Farrell, Arnoud Arntz y Jeffrey Young

Bibliografía 401

Índice de materias 407

Prólogo

Me complace haber sido invitado a escribir el prólogo de este revolucionario manual de tratamiento que emplea la terapia de grupo centrada en esquemas (TGE).

Desde el momento en que, en 2008, escuché hablar de los buenos resultados de los ensayos controlados aleatorios realizados por las autoras para determinar el efecto de la terapia grupal de esquemas en pacientes con trastorno límite de personalidad, he estado muy interesado en la capacidad del enfoque grupal para facilitar un abordaje económico a los pacientes de la terapia de esquemas (TE). Dado el clima actual de recortes que pesa, tanto en los Estados Unidos como en el resto del mundo, en el campo de la salud mental y la gestión, en suma, de la atención sanitaria, la terapia grupal de esquemas (TGE) abre una puerta a la posibilidad de aplicar las poderosas estrategias del enfoque centrado en esquemas a un coste más económico que el de la TE individual, con resultados equivalentes o incluso superiores.

Cuando conocí a Joan e Ida en un congreso organizado por la International Society for Schema Therapy, me sorprendió enterarme de que llevaban veinticinco años desarrollando su enfoque TGE y

descubrir que, de un modo completamente independiente, habían desarrollado e incluido en su enfoque grupal muchos de los componentes fundamentales de mi abordaje individual. También quiero señalar la completa coherencia existente, en términos de modelo conceptual, alianza terapéutica e intervenciones de tratamiento, entre la TGE y mi modelo individual.

En el pasado, siempre había contemplado con escepticismo la posibilidad de llevar a un entorno grupal la intensa relación terapéutica a la que denomino «reparentaje limitado» (que tan esencial ha demostrado ser para la eficacia de la TE). Siempre había considerado la terapia grupal como una versión «descafeinada» del abordaje individual, especialmente en el caso de pacientes aquejados de trastornos de la personalidad. Pero estoy encantado de poder decir que esa reticencia estaba basada en prejuicios. El enfoque TGE puesto a punto por Joan e Ida es realmente único, estimulante y prometedor.

La TGE alienta a los miembros del grupo a convertirse en una especie de familia sana en la que, bajo la atenta y diestra guía de dos terapeutas-padres, puedan «reparentarse» mutuamente. La sensación de pertenencia y aceptación proporcionada por este análogo grupal de la familia amorosa parece catalizar tanto los factores del reparentaje limitado como los componentes centrados en la emoción de la TE.

Al utilizar, además, un par de coterapeutas para cada grupo, la TGE permite liberar a un terapeuta para que se mueva fluidamente por el grupo, interviniendo a menudo sobre uno o dos participantes y apelando, para posibilitar el cambio, a novedosos ejercicios experienciales. El segundo terapeuta sirve, entretanto, como «fundamento estable» para el resto del grupo, manteniendo una conexión emocional continua con los distintos miembros, encauzando las reacciones de todos los participantes, explicando lo que sucede para educarles al respecto e interviniendo, cuando sea preciso, para cambiar la dirección del grupo y centrarla en las necesidades de los demás miembros.

También me ha impresionado que la TGE vaya más allá del formato de grupo tradicional de la terapia cognitivo-conductual y de la

terapia dialéctico-conductual (TCC y TDC) en la que, en un entorno semejante a un taller de trabajo, los participantes aprenden habilidades, y de los grupos no-TCC, en los que el terapeuta trabaja individualmente con un miembro, mientras los demás participantes se dedican fundamentalmente a observar. La TGE apela a técnicas utilizadas en la TE individual, como el trabajo de cambio de imagen y el role-play, adaptándolas para comprometer a todos los participantes en ejercicios únicos que se sirven del poder de la interacción y el apoyo grupal. Estos factores terapéuticos del grupo, combinados con el amplio abanico de técnicas integradoras que forman parte de la TE, explican los grandes efectos del tratamiento tanto en los resultados del estudio controlado anteriormente mencionado como en los datos preliminares de otros estudios que, sobre la TGE, están llevándose a cabo.

Este libro es el primer manual de tratamiento publicado de la TGE y, en él, el clínico encontrará la información básica que necesita para llevarla a la práctica. Los autores describen un enfoque sistemático al tratamiento, en formato grupal, de los pacientes de TLP sin perder, por ello, la flexibilidad que tan valiosa me parece en el ejercicio de la TE individual. Las sugerencias de tratamiento son concretas y bien organizadas, con multitud de ejemplos, evitando la tentación de escribir un «recetario» terapéutico al que los terapeutas deban aferrarse rutinariamente.

Para ser más precisos, las autoras han conservado los elementos básicos de la TE con el fin de desarrollar estrategias de intervención de «reparentaje limitado» para cada una de las modalidades que aparezcan en el grupo, aprovechando los «momentos experienciales» que se presenten para llevar a cabo el trabajo centrado en la emoción que posibilite el cambio profundo. Como sucede con la TE individual, su modelo grupal combina los abordajes experiencial, cognitivo, interpersonal y conductual.

Este manual presenta una guía sencilla, detallada y gradual para el uso de la TGE con pacientes aquejados de TLP. Incluye una amplia selección de notas para el paciente, ejercicios grupales y trabajos para casa, a los que los interesados pueden acceder y descargarse del

sitio web de Wiley [la editorial inglesa en la que vio la luz la versión original de este libro]. El material del cuaderno de trabajo está organizado tanto por modalidades como por tipo de intervención, permitiendo así que los terapeutas elijan los ejercicios y trabajos para casa que mejor se adapten a los integrantes del grupo y a su propio estilo personal. El formato asequible para el usuario del libro proporciona también muestras de guiones del terapeuta y numerosos ejemplos de pacientes.

Todo el libro trasunta la experiencia aquilatada por las autoras después de treinta años destinados a la formación de terapeutas por todo el mundo y de liderar grupos de TGE con un amplio abanico de poblaciones clínicas. Su estilo, por otra parte, resulta muy interesante para un gran número de profesionales de la salud mental que van desde psicólogos y trabajadores sociales hasta psiquiatras, consejeros, enfermeras de psiquiatría, internos y residentes.

Desde una perspectiva más personal, he tenido la oportunidad de experimentar de primera mano la TGE como participante en un taller de formación avanzado al que invite a Joan e Ida para formar a terapeutas de esquemas en nuestro instituto de Nueva York. Después de esa experiencia todavía estoy más interesado en el potencial del tratamiento grupal de la TE y quisiera, cuando haya aprendido las habilidades necesarias, dirigir un grupo de TE de esas características.

Joan Farrell es una excelente terapeuta de esquemas que sirve como «base estable», centro emocional y «educadora» de todo el grupo, un papel que, dado el tiempo y la experiencia, quizás un buen día pueda yo también desempeñar. Lo que realmente me sorprendió fue el extraordinario trabajo grupal desempeñado por Ida Shaw, quizás porque su estilo es muy diferente del de Joan y el mío. Resulta difícil transmitir el nivel de originalidad, creatividad y espontaneidad que Ida aporta a la experiencia grupal. Es capaz de combinar elementos procedentes de la gestalt, el psicodrama, el role-playing y su propio estilo contagioso de llevar a la práctica un enfoque que se adapta perfectamente a las intensas exigencias del trabajo con modalidades y esquemas, propiciando cambios profundos en los pacientes. Los ejer-

cicios grupales esbozados en este manual permitirán a los terapeutas de esquemas poner a prueba algunos de sus extraordinarios logros.

La TGE representa, en mi opinión, uno de los tres grandes avances realizados en el campo desde que empecé a desarrollar la TE. Ha movilizado la colaboración internacional para alentar el desarrollo y difusión de la TE, incluyendo estudios piloto en Holanda y Alemania, así como una versión intensiva para trabajar con pacientes internos o su utilización en hospitales de día.

Estoy especialmente interesado en el ensayo clínico a gran escala que actualmente está llevándose a cabo en catorce lugares de cinco países diferentes. Arnoud Arntz y Joan Farrell son los principales investigadores de este estudio, destinado a determinar la eficacia y rentabilidad del modelo TGE para pacientes de TLP. Este libro incluye el manual de tratamiento y los materiales utilizados, durante el estudio, por los pacientes.

Aunque este manual se centre en el tratamiento de los pacientes de TLP, creo que también tiene la posibilidad de adaptarse a otras poblaciones, diagnósticos y entornos de tratamiento. Como la TE individual, espero que el modelo TGE (basado en los principios subrayados en este manual) resulte eficaz para pacientes con otros trastornos de personalidad, muchos de los trastornos del Eje I y otros problemas crónicos que no han respondido a los tratamientos existentes. La TGE ya está siendo explorada como posible tratamiento para pacientes con trastornos alimentarios, trastorno de personalidad [TP] evitativo, TP dependiente, TP narcisista y TP antisocial.

Quiero agradecer personalmente a los muchos miembros de la comunidad internacional de la TE que han ayudado a Joan e Ida a perfeccionar el modelo y el cuaderno de trabajo de la TGE. Entre ellos cabe destacar a Arnaud Arntz, Hannie van Genderen y Michiel van Vreeswijk (de Holanda), Poul Perris (de Suecia), Heather Fretwell y George Lockwood (de los Estados Unidos) y Neele Reiss (de Alemania). Todos ellos han participado en la elaboración de los diferentes capítulos de este libro, que abarcan desde cuestiones prácticas (como la combinación entre la TE individual y la TE grupal) hasta aspectos más teóricos (como el capítulo centrado en las necesidades y el repa-

rentaje adaptativo). El libro también incluye un metaanálisis de los estudios llevados a cabo para determinar la eficacia de la TE en pacientes con TLP, junto a un capítulo sobre el futuro del modelo grupal, en cuya elaboración también he participado.

Por todo ello recomiendo encarecidamente este extraordinario manual a todos los profesionales de la salud mental que trabajen con poblaciones de pacientes complejos, crónicos y difíciles de tratar, especialmente aquellos que estén buscando alternativas a las terapias existentes que sean baratas, eficaces y basadas en la evidencia. Este libro es una lectura obligatoria para los profesionales interesados en la TE, la TLP y otros trastornos de personalidad, la terapia grupal y los nuevos enfoques de la TCC. Valoro muy positivamente la disposición de Joan e Ida a asumir el riesgo de desarrollar un enfoque nuevo, creativo y inspirador de la TE.

Jeffrey Young, PhD
Schema Therapy Institute de Nueva York,
Departamento de Psiquiatría de la
Columbia University

Sobre los autores

Joan Farrell, PhD, e **Ida Shaw**, MA, son las creadoras del modelo original de la Terapia Grupal de Esquemas (TGE) y llevan más de veinticinco años especializándose en el tratamiento del trastorno límite de la personalidad (TLP). La TGE ha demostrado su eficacia en un estudio aleatorio patrocinado por una beca del NIMH y galardonada por la Governor's Showcase Award como modelo de tratamiento de salud mental (Indiana). Farrell y Shaw han desarrollado, con resultados muy prometedores, un programa piloto para el tratamiento intensivo de pacientes internos en una unidad hospitalaria especializada. Actualmente son las principales formadoras y supervisoras de un estudio sobre la TGE llevado a cabo en catorce lugares diferentes de cinco países y la doctora Farrell colabora en las investigaciones dirigidas por el profesor Arnoud Arntz. La doctora Farrell es directora de formación e investigación del Center for BDP Treatment & Research (CBPDT&-R) de la Facultad de Medicina y del Midtown Community Mental Health Center de la Indiana University, así como profesora adjunta de psicología en la Indiana University-Purdue University Indianapolis. También fue, durante veinticinco años, profesora de psiquiatría de la Facultad de Medicina de la Indiana University, en donde recibió el premio Outstanding Faculty Contribution por el programa para pacientes internos de psicología

clínica y se vio honrada como profesora de psiquiatría residente por su enseñanza y supervisión en el tratamiento de la TLP. Por su parte, Ida Shaw es MA, terapeuta y formadora de terapia de esquemas y consultora de programa para la CBPDT&-R. Ella aporta a la TGE su larga experiencia en terapia experiencial y psicología del desarrollo. Juntas dirigen el Schema Therapy Institute de Midwest (Indianapolis) y llevan veinte años formando por todo el mundo a profesionales en terapia de esquemas (TE) y tratamiento del TLP. Han publicado artículos en revistas, una serie de DVD ilustrando el empleo de la TGE y capítulos de libros sobre el TLP y la TGE y han formado en TGE, hasta el momento, a cerca de 350 terapeutas de doce países diferentes. Su enseñanza y supervisión es muy valorada debido fundamentalmente a la respuesta que su entusiasmo y demostraciones inspiran en los terapeutas que se dedican a la TGE.

Arnoud Arntz, PhD, es profesor de psicología clínica y psicopatología experimental en la Maastricht University de Holanda. Es director científico del Instituto de Investigación en Psicopatología Experimental de la universidad y director del programa de psicología clínica para posgraduados del sur de Holanda. También trabaja como psicoterapeuta en el centro de salud mental de la comunidad de Maastricht. Fue líder del proyecto del ensayo multicéntrico holandés de la TE individual para el TLP y es el principal investigador de la investigación internacional que actualmente está llevándose a cabo sobre los efectos de la TGE. Es científico honorario y consejero investigador de la International Society of Schema Therapy. Ha publicado numerosos artículos sobre terapia cognitiva (TC), TE y estudios traslacionales relacionados con los mecanismos de acción de la psicoterapia y un par de libros sobre TE.

Heather Fretwell, MD, es licenciada en psiquiatría, directora del departamento de pacientes externos del programa BASE (Borderline patients, Awareness, Skills and Empowerment) del centro de salud mental de la comunidad de Midtown y directora clínica del Center for BDP Treatment and Research de la Facultad de Medicina de la Indiana University, donde también es profesora del departamento de

psiquiatría e imparte clases a los psiquiatras residentes sobre trastornos de la personalidad y psicoterapia. Desde 2004 se dedica, junto a Joan Farrell e Ida Shaw, a la formación en terapia individual y grupal y ha participado en numerosos congresos internacionales. También participa en el estudio internacional que, sobre los efectos de la TGE con pacientes TLP, está llevándose actualmente a cabo en muchos lugares, siendo también una de las principales investigadoras que participan en las propuestas de becas concedidas en los Estados Unidos. Actualmente está llevando a cabo una investigación sobre el tratamiento farmacológico y la TE en pacientes de TLP. Fue presidenta de la Indiana Psychiatric Society.

George Lockwood, PhD, psicólogo clínico, director del Schema Therapy Institute Midwest y miembro fundador de la Academy of Cognitive Therapy, fue adjudicatario, en 1982, de una beca posdoctoral en TC bajo la supervisión de Aaron T. Beck, MD, se formó en psicoterapia psicoanalítica y el enfoque de las relaciones objetales y tiene una certificación internacional avanzada en TE. El doctor Lockwood lleva veinte años impartiendo clases de TC y TE y habitualmente recibe excelentes evaluaciones. No solo ha escrito varios artículos sobre la TC y la TE, sino que ha participado en el desarrollo de la TE y contribuido en la elaboración de Schema Therapy: A Practitioners Guide. Actualmente forma parte del equipo directivo de la International Society of Schema Therapy y, desde hace veinticinco años, se dedica a la práctica privada.

Poul Perris, MD, es director del Swedish Institute for CBT & Schema Therapy y licenciado en psicoterapia con una certificación internacional avanzada en TE, formado y supervisado por el doctor Jeffrey Young. Es presidente fundador de la International Society for Schema Therapy y actual presidente de la Swedish Academy for Cognitive & Behavioral Therapies. Se ha formado en TGE bajo la supervisión de J. Farrell e I. Shaw y es miembro del equipo de protocolo de tratamiento de la investigación que actualmente están llevándose a cabo en muchos lugares del mundo sobre la terapia grupal de esquemas para pacientes aquejados de TLP. Dirige talleres de TE y se dedi-

ca a la supervisión por todo el mundo. Forma parte del grupo de investigación centrado en los conceptos de reparentaje limitado y necesidades emocionales básicas.

Neele Reiss, MSc, PhD (psicoterapeuta y psicóloga clínica), es directora del programa de TE, para pacientes internos con TLP, del centro médico de la universidad de Mainz (Alemania). Cuenta con una certificación internacional avanzada en TE y ha sido entrenada y supervisada en TE y TGE por Jeffrey Young, Joan Farrell, Ida Shaw, Arnoud Arntz y Gitta Jacob. También es formadora de TE en Alemania, Suiza y los Estados Unidos. Actualmente está llevando a cabo una investigación sobre TE intensiva para pacientes con TLP en un abordaje que combina el tratamiento grupal con el tratamiento individual. Es autora de artículos para revistas y capítulos de libros publicados tanto en inglés como en alemán.

Hannie van Genderen, M. Phil (psicoterapeuta y psicóloga clínica) trabaja en el centro de salud mental de Maastricht. Se formó en TE con el doctor Jeffrey Young, en 1996. Colabora estrechamente con el profesor A. Arntz de la Maastricht University, con quien ha escrito el libro Schema Therapy for Borderline Personality Disorder (Wiley, 2009). Se ha formado en TGE para el tratamiento del TLP con J. Farrell e I. Shaw desde 2009. También ha sido, desde 2000, formadora y supervisora de TE, en Holanda. Forma parte del equipo directivo de la International Society of Schema Therapy (como coordinadora de formación y certificación) y del cuadro directivo de la Dutch Schema Therapy Association.

Michiel van Vreeswijk, PhD, es psicólogo clínico, psicoterapeuta, terapeuta cognitivo-conductual, supervisor de TE y codirector, en Holanda, de la clínica privada G-kracht. Es docente adjunto de TE en el RINO Group. Suele dirigir talleres de TE en el Reino Unido, Alemania y en los congresos organizados por el ISST. Está llevando a cabo una investigación sobre TC y es co-investigador en el estudio internacional que actualmente está llevándose a cabo en varios lugares sobre la eficacia de la TGE para pacientes de TLP. Es autor de muchos artículos de revista tanto en inglés como en holandés.

Jeffrey Young, PhD, es psicólogo clínico y psicoterapeuta fundador de la TE. Dirige el Schema Therapy Institute y el Cognitive Therapy Institute de Nueva York. Trabaja en el departamento de psiquiatría de la Columbia University, es miembro fundador de la Academy of Cognitive Therapy y cofundador y presidente honorario de la Internacional Society for Schema Therapy. El doctor Young lleva veinte años dirigiendo talleres y ha formado a miles de profesionales de la salud mental de todo el mundo, incluidos los Estados Unidos, Canadá, Reino Unido, Europa, Australia, China, Corea del Sur, Japón, Nueva Zelanda, Singapur y Sudamérica. Suele recibir premios internacionales por sus habilidades docentes, incluido el prestigioso premio NEEI como educador del año en salud mental. El doctor Young es co-autor, junto a Janet Klosko, PhD., de los superventas Schema Therapy: A Practitioner Guide, para profesionales de la salud mental y Reinventing Your Life, un manual de autoayuda para clientes y el público general, dos libros que se han visto traducidos a numerosos idiomas.

Agradecimientos

Queremos empezar dando las gracias a la comunidad de la terapia de esquemas y a la ISST [International Society of Schema Therapy] que, después de nuestra presentación en el Congreso de la ISST, celebrado en 2008 en Coimbra, nos dieron la bienvenida con los brazos abiertos. Después de ese encuentro entablamos amistades e iniciamos colaboraciones que han influido muy poderosamente en nuestra carrera y nuestra vida y han acabado dando forma a este libro. Nuestro agradecimiento a Arnoud Arntz por su apoyo y amistad personal, y a Jeff Young, por las discusiones, apoyo y aliento y por su pensamiento provocador. Gracias también a nuestra querida amiga y colega Heather Fretwell, que tuvo la valentía de zambullirse en el material acumulado después de 20 años de trabajo con pacientes y emprendió la elaboración que ha acabado convirtiéndose en el cuaderno de trabajo para el paciente contenido en este manual. Por su parte, Neele Reiss ha sido una valiosa colaboradora y amiga que leyó numerosos esbozos de este manuscrito y trabajó diligentemente con Joan en las primeras versiones. Poul Perris contribuyó con importantes ejercicios experienciales y con su amistad a lo largo de todo el proceso de escritura. Hay muchas otras personas a las que queremos dar las gracias por su apoyo y colaboración, entre las cuales cabe destacar a Marco Nill, Friederike Vogel, Hannie van Gende-

ren, Gerhard Zarbock (cuyo aliento nos ayudó a terminar este libro), Wendy Behary, Christoph Fuhrhans, Vartouhi Ohanian y Klaus Lieb. Gitta Jacob y Eckhard Roediger nos pidieron un capítulo sobre TE para su *Handbook of Schema Therapy*, publicado en 2009, que fue el escrito inicial que desembocó en este libro. También queremos dar las gracias a otros autores que han contribuido a determinados capítulos, como el autor Michiel van Vreeswijk, y nuestros editores de Wiley, Darren Reed y Karen Shields. Damos las gracias de todo corazón a George Lockwood, que nos animó a asistir al encuentro de Coimbra, nos dio la bienvenida a la comunidad de TE y nos invitó a formar parte del ST Institute Midwest, del que es fundador. George ha sido, en muchos sentidos, un gran apoyo, leyendo numerosos borradores, ofreciendo su apoyo teórico a Joan, proporcionando colaboración creativa a Ida y amistad y abrazos a Julianna.

También estamos muy especialmente agradecidas a Gerhard Zarbock y al IVAH, que produjeron y crearon el conjunto de DVD que ilustra las intervenciones presentadas este manual. Damos las gracias a Vivian Rahn y Nana Novosad, que dirigieron y editaron los DVD, a los «actores» de la terapia de esquemas, algunos de los cuales ya han sido mencionados, y a Christine Zens, Eva Fassbinder, Niclas Wedemayer y Brigitte Haaf, que tan bien desempeñaron el papel de pacientes de TLP. También queremos expresar nuestro agradecimiento por las becas concedidas, en el curso del desarrollo y la valoración de la TGE, por el National Institute of Mental Health, la Association for the Advancement of Mental Health Research de los doctores Joyce e Iver Small y la beca Clarian Values. Damos las gracias a Diana Haugh, John Michell, Jeffrey Kellams, Alan Schmetzer y Vicki Silver. Agradecemos, asimismo, los primeros apoyos a nuestro trabajo a Diana Haugh, John Mitchell, Jeffrey Kellams, Alan Schmerzer y Vicki Silver, que tan dispuestos se mostraron a asumir los cambios de paradigma y la oposición con tropezaron al tratar de llevar a la práctica un nuevo abordaje para trabajar con los pacientes aquejados de TLP.

Damos también las gracias a todos los terapeutas que se han formado con nosotros por sus importantes contribuciones a este manual de tratamiento, porque la enseñanza nos obligó a explicitar y aclarar la forma en que practicamos la terapia grupal de esquemas. Ellos

también han compartido sus ideas y creativos comentarios que nos han permitido mejorar nuestro modelo de entrenamiento. Por encima de todo, sin embargo, damos las gracias a nuestros pacientes, que tanto nos han enseñado sobre sus necesidades y luchas y lo que les sirve de ayuda, es decir, un entorno creativo, intenso, inteligente y, en ocasiones, desafiante formado por un grupo de personas que padecen un trastorno límite de la personalidad. Ellos permanecieron con nosotros a través del «grupo infernal» en el que, por vez primera, sometimos a prueba nuestras ideas sobre el tratamiento y siguieron confiando en nosotros a lo largo de los 27 años del desarrollo del enfoque que presentamos en este libro. A ellos dedicamos este manual de tratamiento.

Joan Farrell e Ida Shaw

1 Introducción

J.M. Farrell e I.A. Shaw

Este manual presenta una guía simple y detallada para la terapia de grupo de esquemas (TGE) con pacientes de trastorno límite de la personalidad (TLP), junto a un puñado de notas, ejercicios de grupo y trabajos para casa a utilizar con los pacientes. Es el resultado de 25 años de trabajo de Farrell y Shaw, en los que han puesto a punto un abordaje psicoterapéutico comprensivo y eficaz para el tratamiento de este grupo de pacientes cuyo potencial no actualizado acaba mermando seriamente su calidad de su vida. La colaboración de las autoras combina la formación de Farrell en la terapia cognitiva, la terapia de constructos personales, el aprendizaje social y el abordaje psicodinámico, con la experiencia de Shaw en psicología evolutiva y enfoques experienciales, como la terapia gestalt y la bioenergética, en un modelo integrado para la terapia grupal de los pacientes aquejados de TLP. Su enfoque inicial partía de la base de la inadecuación de la psicoterapia tradicional para el tratamiento de los pacientes de TLP. Los pacientes con los que trabajaban se hallaban, por ejemplo, demasiado angustiados para permanecer en consulta asistiendo a una sesión de cincuenta minutos, de modo que no les quedaba más remedio que disociarse o evadirse. En un esfuerzo por corregir esta conducta obstructora de la terapia, Farrell y Shaw establecieron, como principal objetivo, la reducción del estrés. Así fue como los pacientes

aprendieron a reducir su nivel de estrés hasta un punto que les permitiera permanecer en las sesiones, pero no seguían utilizando estas técnicas fuera de ellas. Esto fue interpretado como una incapacidad para reconocer los niveles de estrés previos a la crisis, es decir, el punto en el que aún es posible emplear eficazmente las técnicas de reducción del estrés. Al mismo tiempo, Lane y Schwartz (1987) publicaron un artículo en el que presentaban su teoría de los «niveles de conciencia emocional», que discurren, en su opinión, parejos a los niveles del desarrollo cognitivo de Piaget. Esta teoría cuadraba con la observación clínica de que los pacientes de TLP, que se hallaban en los niveles más tempranos de conciencia emocional, un nivel en el que la emoción se experimenta como extremos polares de bueno y malo. Este es un constructo que reproduce el pensamiento dicotómico observado en el TLP. Es por ello que el segundo objetivo de tratamiento de Farrell y Shaw pasó a ser el de aumentar el nivel de conciencia emocional de los pacientes para que, de ese modo, pudieran reconocer el estrés anterior a la crisis, lo que requería el uso de técnicas experienciales, incluyendo algún nivel de conciencia cenestésica. Este trabajo de conciencia es coherente con la terapia de esquemas (TE) y sigue formando parte del abordaje descrito en este manual. Desafortunadamente, Farrell y Shaw descubrieron que, aun después de que los pacientes fuesen capaces de advertir el estrés precrisis, no podían utilizar, fuera de la terapia, las habilidades de gestión del estrés ni las estrategias de enfrentamiento que habían aprendido. La respuesta que obtuvieron cuando, utilizando un enfoque práctico y colaborador, preguntaron la razón a los pacientes, las respuestas obtenidas les condujeron al tercer objetivo de su programa inicial, el cambio de esquemas. Y es que las respuestas dadas por los pacientes eran alguna forma de «soy una mala persona y merezco ser castigado, de modo que está mal hacer cosas buenas en mi beneficio» o «soy impotente y la vida es desesperanzadora, así que ¿para qué intentarlo?».

Cuando, en 1990, se publicó el primer libro de Jeffrey Young, Farrell y Shaw se dieron cuenta de que no estaban solas en su lucha con los mismos dilemas a los que, en su trabajo con pacientes de TLP, debían enfrentarse y en el intento de encontrar un tratamiento que se

adaptara a los pacientes y no al revés. Ellas identificaron las similitudes con el modelo teórico y el esfuerzo por integrar las intervenciones cognitiva, conductual y experiencial en lo que Young denomina terapia centrada en esquemas. Y, aunque todavía no utilizaban esa expresión, su enfoque se centraba, desde el comienzo, en el reparentaje limitado en la medida en que identificaron, en los pacientes TLP, déficits en el aprendizaje emocional temprano y fracaso en el establecimiento de vínculos, y la necesidad, para enfrentarse a tales déficits, de adaptar la psicoterapia tradicional. El primer nombre para su trabajo grupal, descrito en un artículo publicado en el primer número de *Cognitive and Behavioral Practice* (Farrell y Shaw, 1994), fue el de «entrenamiento en conciencia emocional».

El primer programa para el tratamiento del TLP escrito por Farrell y Shaw establecía tres objetivos para los pacientes: (1) desarrollar un plan de gestión del estrés y de autotranquilización individualizado que los pacientes pudiesen utilizar eficazmente; (2) ser capaz de reconocer niveles de tensión pre-críticos y emprender acciones en ese punto y (3) liberarse lo suficiente de los esquemas inadaptados para llevar a cabo las acciones necesarias para cumplir los objetivos (1) y (2). El tercer objetivo era el más difícil de alcanzar, puesto que ellas utilizaban, como Young (1990), una definición de esquema inadaptado que no solo requería un cambio cognitivo, sino también emocional. El programa original de tratamiento grupal consistía en 30 sesiones grupales, una vez a la semana, de 90 minutos de duración, diseñadas a modo de complemento de la psicoterapia individual. Este programa se vio sometido a una prueba controlada aleatoria [RCT en inglés, de *randomized controlled trial*], sustentada por una beca del National Institute of Mental Health (NIHM), que comparaba el tratamiento habitual (TH) con la psicoterapia individual (que no era TE, sino más bien terapia cognitivo-conductual [TCC] o psicodinámica) con el TH combinado con la TGE. El estudio se llevó a cabo entre 1991 y 1995 y sus resultados se presentan en Farrell, Shaw y Webber (2009). Todos los pacientes que participaron en la prueba debían haber estado, durante seis meses al menos, en psicoterapia relacional individual (TH) y permanecer en ella a lo largo del estudio y el periodo de seguimiento de seis meses.

Todos los pacientes recibieron, pues, no menos de 20 meses de psicoterapia individual semanal y la mitad de ellos contaron con un programa adicional de 30 sesiones de grupo. Los resultados de la psicoterapia (descritos con más detalle por Arntz en el Capítulo 12: «Una revisión sistemática de la terapia de esquemas para el tratamiento del trastorno límite de la personalidad») puestos de relieve por este estudio demostraron ser uno de los mayores publicados nunca en este sentido.

El siguiente paso adelante en el desarrollo del modelo tuvo lugar cuando una colega (Fretwell, autora que también ha participado en la elaboración del Capítulo 10 de este libro, psiquiatra residente con Farrell y supervisora de psicoterapia) asistió, en 2003, a un taller con Young y volvió con información sobre un avance teórico de la TE, la modalidad de esquemas. Las modalidades se definen como el estado emocional, cognitivo y conductual en el que la persona se encuentra actualmente. La inclusión del concepto de modalidad integró además la emoción en la comprensión y tratamiento de los pacientes con TLP. Las ideas de que las modalidades de esquemas se ven desencadenadas por eventos que los pacientes experimentan como altamente emocionales y de que las modalidades pueden cambiar muy rápidamente, lo que resulta en los súbitos cambios de conducta o las acciones aparentemente desproporcionadas que exhiben los pacientes de TLP, ayudan a que tanto terapeuta como paciente comprendan su experiencia y el modo de trabajar, durante la terapia, en dirección al cambio. El modelo de la modalidad captura el síntoma del TLP en un lenguaje accesible y comprensible para el paciente. La identificación de la modalidad en que se halla el paciente sirve también para determinar el tipo de respuesta requerida por parte del terapeuta (es decir, validación, confrontación empática o establecimiento de límites). El concepto de modalidad resultó especialmente importante para la psicoterapia con pacientes TLP que tienen un alto respaldo en la práctica totalidad de los 18 esquemas inadaptados. Centrarse, por el contrario, exclusivamente en cuatro o cinco modalidades resulta menos abrumador tanto para el paciente como para el terapeuta. Farrer y Shaw no tardaron en incorporar, a su enfoque grupal, esta innovación de Young, que resultó especialmen-

te útil cuando pasaron a desarrollar una versión intensiva del programa de TGE para pacientes ingresados con graves TLP. El programa intensivo incorporaba el modelo de modalidad de esquemas para el tratamiento del TLP de Young *et al.* (2003) adaptado al enfoque grupal. Los ensayos piloto no controlados en una unidad de pacientes ingresados aquejados de TLP demostraban grandes efectos de tratamiento para este programa más largo (Reiss, Lieb, Arntz, Shaw y Farrell, en prensa). El modelo intensivo original proporcionaba 10 horas de TGE y una de TE por semana durante una duración media de 18 semanas, un total de 180 horas de terapia grupal y de 18 de terapia individual. Esto equivale aproximadamente a un año de tratamiento externo (2 horas de TGE por semana y 18 sesiones individuales durante un año). Todavía está por determinar si la TGE debe ser administrada en un formato concentrado en la terapia para pacientes ingresados y de terapia de día o bien a lo largo de un año de psicoterapia externa tradicional.

Cuando, en 2006, se encontraron con Young y Lockwood, Farrell y Shaw se dieron cuenta de que lo que ellas habían estado desarrollando era una versión grupal de la TE. En 2008 presentaron, junto a Fretwell, los resultados de su RCT [prueba controlada aleatoria] con pacientes externos y un estudio piloto con pacientes internos en el congreso anual de la International Society of Schema Therapy (ISST) que tuvo lugar en Coimbra (Farrell, Fretwell y Shaw, 2008). Esa presentación las puso en contacto con Arntz que, por aquel entonces, estaba diseñando una prueba para determinar los efectos de un enfoque grupal de la TE. Este encuentro propició la colaboración y puesta en marcha de un estudio internacional del modelo TGE de Farrell y Shaw, en catorce lugares diferentes de cinco países, en el que participaron 448 pacientes con TLP. Este manual de tratamiento es también el resultado del congreso de la ISST, donde se creó un grupo de trabajo destinado a elaborar un protocolo de tratamiento para el estudio, dirigido por Farrell, Shaw y otras autoridades de la terapia de esquemas de cuatro países diferentes: Holanda (Arnoud Arntz, Hannie van Genderen y Michiel van Vreeswijk), Suecia (Poul Perris), Estados Unidos (Heather Fretwell, George Lockwood y Jeffrey Young) y Alemania (Neele Reiss).