

Noticia Contemporánea

En la muerte de Aaron T. Beck

César González-Blanch

Hospital Universitario Marqués de Valdecilla, España



Fuente: <https://beckinstitute.org>

Beck ha muerto. Según la nota difundida por su hija, la psicóloga Judith S. Beck, a través del Beck Institute for Cognitive Behavior Therapy, que cofundó con su padre, murió a los 100 años sin sufrimiento —cuesta imaginar otra forma de morir a esa edad que no sea un tenue desvanecimiento. Junto a las aportaciones independientes del también centenario Albert Ellis, Beck es reconocido como el principal responsable del desarrollo de lo que hoy conocemos como terapia cognitivo-conductual. Su terapia cognitiva, aunque la ideó inicialmente para el tratamiento de la depresión unipolar, se ha convertido en el tratamiento de referencia para una amplia variedad de trastornos mentales y problemas de salud —incluso los que tradicionalmente habían quedado fuera del foco de lo tratable por las psicoterapias, como la esquizofrenia. En esto radica una de las principales contribuciones de Beck: haber hecho de la psicoterapia una herramienta útil también para los problemas clínicamente más relevantes o de mayor gravedad.

La terapia cognitiva se ha adaptado exitosamente para su aplicación a lo largo de todo el ciclo vital, en distintos formatos (individuales, de pareja, familiares y grupales) y en los variados contextos en los que podemos encontrar a la población clínica (y no clínica) con problemas psicológicos. En justicia, la revista *American Psychologist* de la Asociación Americana de Psicología nombró a Beck uno de los cinco psicoterapeutas más influyentes de todos los tiempos.

En un contexto en el que Instituto Nacional de Salud Mental de los Estados Unidos empezaba a invertir significativamente en la investigación para evaluar la práctica psicoterapéutica, la propuesta de Beck era especialmente oportuna. Después de todo, su terapia, centrada en ayudar a reconocer sesgos en el pensamiento y a generar, por medio de la argumentación y la prueba, puntos de vista alternativos más adaptativos, obra bajo uno de los requisitos esenciales del conocimiento científico: la lógica. Desde su origen, centenares de estudios de distintos grupos de investigación por todo el mundo han expuesto al escrutinio experimental la eficacia, efec-



Este es un artículo Open Access bajo la licencia CC BY-NC-ND.

tividad y eficiencia de la terapia cognitiva, algunos bajo los criterios más rigurosos en este campo. Cualquiera de las limitaciones que podamos observar en este sentido empírico —y las hay— es extensible con más razón a la investigación con las demás formas de psicoterapia. Algunas de estas otras corrientes aún hoy se muestran abiertamente recelosas con lo que consideran un prurito cientificista, que destruye todo proceso terapéutico que operativiza...

Beck, que se había graduado en la Escuela de Medicina de Yale en 1946, inició su especialización en Neurología. Realizó una primera rotación en Psiquiatría forzado por la escasez de residentes en esa especialidad en esos años, en la que entonces predominaban diversas y rivalizadas escuelas psicoanalíticas, ritualistas y dogmáticas. Al principio seducido, luego frustrado por el *ethos* psicoanalítico; su formación, práctica e investigación de corte psicoanalítico se prolongó no pocos años. Sus primeros trabajos publicados a principios de los años 50 convienen con los preceptos psicoanalíticos, y uno de sus primeros proyectos financiados —ya decantado por el experimentalismo— pretende confirmar el postulado freudiano de que la depresión es el resultado de la hostilidad dirigida hacia uno mismo. Los resultados de esta línea de investigación lo alejaron definitivamente de las teorías psicoanalíticas y lo acercaron a los procesos cognitivos de la depresión. Según su propio relato, es durante su análisis de una mujer con depresión, que le confiesa estar preocupada por estar aburriéndolo con el relato de sus aventuras sexuales, cuando cae en la cuenta de la importancia y recurrencia de los pensamientos automáticos negativos en los pacientes con depresión. La idea seminal de su terapia cognitiva, como se sabe.

Esta nueva forma de terapia, que desarrolló desde su puesto en el departamento de psiquiatría de la Universidad de Pensilvania, proponía un tratamiento breve y fácil de diseminar frente a las largas y costosas terapias y formaciones psicoanalíticas —y las limitaciones de los modelos conductuales puros. Entre la veintena de libros y centenares de artículos que publicó como autor y coautor destaca su manual para el tratamiento de la depresión: *Terapia cognitiva de la depresión* de Beck, Rush, Shaw y Emery (1979), que solo en España ha vendido una veintena de ediciones. El éxito de su modelo se extendió rápidamente desde los años 70 hasta la alcanzar la cima en los 90. Si bien se ha anotado la formación psiquiátrica (en puridad psicoanalítica) de Beck, la expansión de la terapia cognitiva hay que agradecerla en su mayor parte a la investigación conducida por psicólogos, entonces con un perfil más investigador que clínico.

Derivado de su conceptualización cognitiva de la depresión y otros trastornos mentales, Beck ha hecho contribuciones de no menor importancia a la psicometría. Es autor de algunas de las herramientas de evaluación más populares entre los psicólogos: Beck Depression Inventory, Beck Anxiety Inventory, Beck Scale for Suicide Ideation, Beck Hopelessness Scale, entre otras.

Volvamos al hombre, que nació el 18 de julio de 1921 en la capital del estado de Rhode Island (EE. UU.). Sus padres fueron inmigrantes ruso-judíos. Fue el menor de cinco hermanos, de los que sobrevivieron tres. Su nacimiento siguió a la muerte de una de sus hermanas durante una epidemia de gripe. La depresión de la madre mejoró con el nacimiento del nuevo hijo; Beck bromeaba con la idea de que curó la depresión de su madre a esa temprana edad. En 1950, Beck se casó con Phyllis Whitman, que se convirtió en la primera jueza en el Tribunal Superior de Pensilvania, el matrimonio tuvo cuatro hijos, Roy (médico), Judith (psicóloga y administradora de su legado profesional), Daniel (trabajador social) y Alice (jueza); todos le han sobrevivido.

Pese a que el perfil de Beck no tiene el carisma ni el ardor intelectual de otros próceres de nuestra disciplina, obtuvo reconocimientos como el prestigioso Albert Lasker Clinical Medical Research Award en 2006 —equivalente a nuestro Premio Princesa de Asturias— y fue elegido miembro de la American Academy of Arts and Sciences en 2007. Llama la atención que, pese a la trascendencia de su obra y su apreciable influencia en otras prácticas psicoterapéuticas actuales, sobre él solo exista la biografía escrita por su colaboradora Marjorie E. Weishaar, *Aaron T. Beck* (1993) y algunos apuntes en revistas especializadas. Valgan estas líneas como reconocimiento. A Aaron Beck y a su hijuela: la terapia cognitiva. Muerto uno, viva la otra.