

Dr. Alberto Chertok

La Estrategia del Amor

**CONSEJO Y ORIENTACION PSICOLOGICA A UNA
PAREJA SESION POR SESION**



[Centro de Terapia Conductual](#)

Cómo utilizar la versión digital

"La Estrategia del Amor" puede ser utilizado como manual de autoayuda o como libro de apoyo para los seminarios de comunicación dictados por el Centro de Terapia Conductual. También resulta apropiado para parejas que se encuentran en terapia conjunta, como forma de complementar el trabajo que realizan durante la sesiones. Recuerde que la lectura de un manual de autoayuda no sustituye a un tratamiento personalizado.

La versión digital de "La Estrategia del Amor" ha sido preparada para leer directamente en pantalla. Sugerimos descargar la versión de [Adobe Reader 9](#) disponible gratuitamente en español para sacar mayor provecho de este material. Para desplazarse fácilmente a un capítulo determinado, puede hacer click en la pestaña «marcadores» que aparece a la izquierda de su pantalla. Seleccione la pestaña «páginas» si desea dirigirse a una página determinada.

1ª Edición: Editorial Fin de Siglo, Montevideo, 1995

2ª Edición: Centro de Terapia Conductual, Montevideo, junio de 2008

© Dr. Alberto Chertok

Esta versión digital puede obtenerse exclusivamente en el Centro de Terapia Conductual o a través de la página web www.psicologiatotal.com. Se entrega a nombre de quien la solicita y para su uso personal. Queda prohibida su distribución total o parcial por cualquier vía, incluyendo el envío de copias digitales por correo electrónico, su ofrecimiento para descargar de internet desde sitios diferentes al mencionado, su distribución en disquettes, CD's, DVD's o en forma impresa.

**Esta versión muestra sólo los dos primeros capítulos.
Solicite el libro completo en el Centro de Terapia Conductual, www.psicologiatotal.com
Tel.: (+598) 2709 1830**

A mis padres

PREFACIO

En los últimos años hemos asistido a un notable aumento de las consultas psicológicas. Cada vez son más los hombres y mujeres que solicitan asesoramiento para encarar los temas más diversos, desde temores y obsesiones hasta problemas laborales y conflictos de pareja. Pero, ¿qué ocurre exactamente en el consultorio del psiquiatra? ¿Cómo consigue la terapia que un paciente aprenda a manejar sus dificultades y se sienta más seguro, más libre y menos vulnerable? Para muchas personas estas preguntas encierran un misterio, que solo puede develarse pasando por la experiencia personal de "estar en terapia." Incluso aquellos que han recibido asistencia psicológica suelen hablar poco de su experiencia, o lo hacen en términos muy vagos y evitan entrar en detalles. Este desconocimiento de la técnica, agravado por el hecho de que existen distintas modalidades de tratamiento psicológico, ha contribuido a crear cierta desconfianza en un sector del público que duda de la eficacia de la psicoterapia y de los psicoterapeutas en general.

Uno de los objetivos de esta obra consiste, precisamente, en invitar al lector a tomar asiento en el consultorio del psiquiatra, como un observador privilegiado de lo que allí acontece. Al presentar un caso clínico sesión por sesión, me propongo mostrar con cierto detalle el desarrollo de un tratamiento psicológico, en particular un tratamiento de orientación conductista. Una de las dificultades que ofrece esta empresa, radica en que la terapia conductual se caracteriza precisamente por su flexibilidad; no existe un método y menos una técnica aplicable a todos los casos. El tratamiento se adapta a las necesidades y a los problemas de cada paciente, de modo que el caso de Ricardo Beatriz no puede considerarse un prototipo de asesoramiento matrimonial. La historia de cada pareja es única e irreplicable. Con todo, el caso permite ilustrar algunas características propias del enfoque conductual: el carácter didáctico del asesoramiento, centrado en el aprendizaje de nuevos hábitos de comunicación; el papel activo del terapeuta, que interviene en su rol de asesor señalando los errores que cometen sus pacientes al encarar las desavenencias conyugales, y sugiriendo enfoques más

eficaces; la entrega de material impreso a los consultantes, como forma de apoyar el aprendizaje de nuevas habilidades, y la asignación de tareas domiciliarias con el mismo fin; y el clima cooperativo que caracteriza a estas sesiones, donde pacientes y terapeuta forman un equipo de trabajo empeñado en resolver las dificultades que motivaron la consulta.

Al mismo tiempo, el lector puede aprender a encarar sus propias dificultades de convivencia a partir de las sugerencias que reciben los protagonistas. Las técnicas de comunicación y motivación que se presentan en las distintas sesiones son aplicables en muchos casos, independientemente de los conflictos específicos de cada pareja. Más aún, los mismos principios se aplican en el área de la educación, en las relaciones laborales y hasta en el campo comercial. Sin embargo, las técnicas no se ofrecen en forma sistemática y ordenada como en un típico manual de autoayuda. Surgen del diálogo entre el psiquiatra y sus pacientes, a partir de los problemas que estos plantean en el curso de la terapia. El lector interesado en sacar mayor provecho de estas sugerencias, puede extraerlas del texto y elaborar un resumen con los conceptos que encuentre más útiles en cada capítulo. Además, al final del libro se incluye un material instructivo que reciben los pacientes en el curso del tratamiento, con objeto de que el lector pueda utilizarlo en su propio beneficio.

El caso que describo en este libro es imaginario: sus personajes no se inspiran en una pareja en particular, ni reflejan los problemas específicos de algún consultante real. Sin embargo, los problemas que traen a la consulta son comunes a muchas parejas y constituyen ejemplos típicos de los temas abordados en el asesoramiento matrimonial. También se incluyen las objeciones y resistencias que suelen plantear los pacientes en el curso del tratamiento, como forma de ilustrar la dinámica habitual de estas sesiones.

El Autor

PRIMERA SESION

Al doctor Bianchi no le gustaba hacer conjeturas sobre el carácter de sus pacientes. Su experiencia le había enseñado que las primeras impresiones llaman a engaño y prefería tomarse un tiempo para conocer a las personas que lo consultaban. El ser humano -pensaba- es demasiado complejo para dejarse llevar por apariencias, y ni siquiera un experto podía permitirse el lujo de sacar conclusiones apresuradas sobre su personalidad. Sin embargo, debió reconocer que la mujer que se había sentado frente a él transmitía una imagen de seguridad y decisión. Sus pasos firmes, la seriedad de su rostro y su mirada frontal sugerían un temperamento fuerte, con ideas claras y objetivos bien definidos. Por eso no le asombró que fuera directo al grano.

-Doctor -comenzó-, lo consulto por un problema de pareja. En realidad hace tiempo que nos estamos llevando mal, pero últimamente las discusiones han sido más frecuentes y a veces yo misma me he sorprendido de mis reacciones... la verdad es que estoy muy irritable y no tolero casi nada

La mujer hizo una pausa, como si quisiera ordenar ideas, y continuó:

-Si lo miro fríamente, no tenemos grandes problemas... Nos casamos hace seis años y tenemos un hijo de cuatro. Económicamente estamos bien... al principio tuvimos algunas dificultades, pero este año la empresa de Ricardo tuvo un repunte y ahora cubrimos bien el presupuesto. Además, yo doy clases en un colegio privado, y por allí también tenemos algún ingreso.

-Sin embargo, no está conforme...

-Ahí está. A pesar de todo, no me siento conforme. No estoy a gusto en el papel de ama de casa, atendiendo a mi

marido y a mi hijo. Como le dije, trabajo en un colegio y también estoy estudiando. Me falta poco para recibirme de escribana, así que no me limito a hacer la comida y tender la cama. Pero siento que a mi marido no le interesa lo que hago, como si lo mío no tuviera importancia.

-¿Cómo sabe que no le interesa? -preguntó el doctor Bianchi, para inducirla a describir la conducta de su marido.

-Bueno, ni siquiera me escucha cuando le cuento como me fue en el colegio, o los problemas que tengo en la facultad... tampoco me da una mano con las tareas domésticas, como si mi obligación fuera encargarme de la casa y nada más.

El doctor Bianchi mantuvo silencio, y la mujer continuó.

-Antes era más solidario, me ayudaba, compartía mis preocupaciones y yo sentía que tenía un compañero. Pero con el tiempo se fue volviendo indiferente y egoísta. Reconozco que tengo un carácter fuerte y a veces exploto por cosas pequeñas, pero tengo tanta rabia que no me puedo contener.

-¿Qué le dice?

-De todo... Voy juntando bronca y cuando exploto le echo en cara todo lo que hace. Pierdo el control y lo insulto, y él tampoco se queda callado... Me da vergüenza decirlo, pero a veces empezamos discutiendo por una pavada y terminamos a los gritos delante de mi hijo. Esta semana tuvimos una discusión bastante fuerte y Matías se puso a llorar... Creo que eso fue lo que me decidió a venir.

-Discuten por cosas pequeñas, pero a usted le afectan mucho... -comentó el terapeuta.

-Sí. Como le digo, son cosas triviales. A veces ve que estoy ocupada y no se ofrece a ayudarme, o le pido que me

lleve a la facultad y dice que está cansado. En ese momento siento que es injusto y me da tanta rabia que le contesto mal... a veces ni siquiera le contesto. -La mujer miró al terapeuta y expresó con decisión: -Yo sé que reacciono mal, doctor, pero estoy convencida de que merezco otro trato.

-Le molesta más la poca disposición de su esposo, que la falta de colaboración en sí misma -señaló el terapeuta.

-Sí. Aunque pueda arreglarme sola, me molesta que no sienta la responsabilidad de ayudarme. -Beatriz hizo una pausa y desvió la mirada, como si dudara en decir lo que pensaba-. Le confieso que a veces le pido algo solo para ver si lo hace... Sé que es infantil, pero estoy pendiente de su respuesta.

-Como si quisiera confirmar lo poco que él se preocupa por usted -resumió el psiquiatra. Luego agregó: -Hace un momento me decía que antes era más solidario y le prestaba más atención. ¿Cuánto hace que se están llevando mal?

-No sabría decirle. Los primeros dos o tres años fueron muy buenos, pero después me empezó a molestar su indiferencia y comencé a verlo como un hombre egoísta y desconsiderado. Cuando nació Matías dejé de estudiar por un tiempo, y eso contribuyó a que él me viera sólo como la madre de su hijo... o al menos eso fue lo que sentí. El vende equipos de computación y este año tuvo mucho trabajo en su empresa; eso también influyó para que se alejara.

-De modo que la relación se viene deteriorando desde hace años, pero decidió consultar ahora porque la situación se agravó.

-Es que el clima se ha puesto muy tenso. Llegamos a un punto en que cualquier cosa nos hace saltar.

-¿Cómo piensa que puedo ayudarla?

-En realidad no lo sé. Mi idea era que Ricardo viniera conmigo, para empezar una terapia de pareja, pero no pude convencerlo. El tuvo una mala experiencia con un psicólogo, cuando falleció su padre, y no cree en los tratamientos de este tipo. No sé si es útil que yo venga sola...

-Depende de cómo lo encare -respondió el psiquiatra-. Usted está muy disgustada con el comportamiento de su marido, y es posible que tenga buenos motivos. Sin embargo, no podemos trabajar directamente sobre la conducta de su esposo si él no viene. Pero podemos trabajar sobre el modo como usted reacciona, y descubrir los errores que comete al manejar la situación.

-¿Pero eso no equivale a aceptar que yo tengo la culpa? Puede ser que mis reacciones sean exageradas, pero todo empezó porque él dejó de tomarme en cuenta.

-El problema no es establecer quién tiene la culpa, sino resolver los conflictos de aquí en adelante. Aunque usted tenga muy buenas razones para enojarse, sus críticas no ayudan a que él cambie y se vuelva más considerado, Más bien agravan el problema, porque generan una respuesta agresiva de parte de él y así sucesivamente.

-Sí, eso es cierto.

-En otras palabras, no importa tanto quién fue el primer responsable. El hecho es que hoy en día están atrapados en un círculo que los lleva a distanciarse cada vez más. Es necesario cortar esa espiral de agresiones y reproches para cambiar el clima de la relación. Lo que usted ha hecho hasta ahora no funcionó. De modo que sería interesante ver por qué se irrita tanto, aunque tenga motivos. También podría aprender a defender sus derechos en forma más eficaz, en lugar de hacer esas rabietas infantiles.

-Sí -sonrió ella-. Me gustaría plantear mis quejas de otra manera, sin perder el control. Entonces, ¿usted cree que será suficiente que venga yo sola?.

-Lo ideal sería que vinieran los dos. Pero ya que no existe esa posibilidad, usted puede promover algunos cambios por su cuenta: puede aprender a formular pedidos para que le resulte más fácil obtener lo que desea; puede evitar las discusiones violentas y promover un diálogo sereno; y puede apoyar el cambio en su marido dentro de ciertos límites. No sé si será suficiente, pero sin duda será mejor que lo que viene haciendo hasta ahora.

-Sí. Por lo menos vale la pena intentarlo.

-Para intentarlo, le conviene asumir su parte de responsabilidad por el cambio de la situación. La pregunta que debe formularse, es: ¿qué puedo hacer yo para mejorar la relación? Y no: ¿por qué Ricardo es tan egoísta?

-Entiendo. Pero cuando una está enojada, ¿no ayuda un poco desahogarse en la terapia?

-Si está enojada por algo que acaba de ocurrir, sí. Siempre es mejor expresar la hostilidad y la angustia que contenerla. Pero revivir sucesos del pasado para volver a enojarse, no tiene sentido. En todo caso, puede resultar útil recordar incidentes desagradables para aprender a encararlos mejor en el futuro. Pero la terapia no es un lugar para venir a sufrir, ni a remover antiguas frustraciones. Es una ocasión para adquirir una perspectiva realista de los problemas y para cultivar nuevas habilidades.

-¿Habilidades...?

-Me refiero a técnicas de comunicación y negociación. Tendrá que revisar el modo como envía los mensajes y estar dispuesta a modificar sus propios hábitos. Tendremos

que examinar incluso las expectativas que tiene acerca del matrimonio.

-¿Así que no vamos a revolver demasiado el pasado? -preguntó Beatriz, de mejor humor.

-Hay bastante para revolver en el presente -bromeó el doctor- si está dispuesta a que trabajemos juntos.

-Sí. No estaba muy convencida de venir sola, y sigo pensando que sería mejor venir con Ricardo. Pero me gusta la idea de trabajar para mejorar la relación. Si usted dice que puedo conseguir cambios en mi marido, vale la pena intentarlo.

-En una pareja, cada miembro responde a la conducta del otro. Si usted empieza a actuar de otra manera, es muy probable que eso tenga un efecto sobre el comportamiento de él. Si lo encara de ese modo, tiene muchas probabilidades de relacionarse con su marido en un tono más cordial. De hecho, ya dio el primer paso al buscar ayuda profesional.

-¿Cuándo vuelvo, doctor?

-La espero la semana que viene. Si le parece bien, podemos mantener este horario todas las semanas.

-De acuerdo -dijo la mujer, mientras se despedía -. Me voy con la esperanza de que puedo hacer algo para mejorar mi matrimonio. No sé si lo conseguiré, pero no quiero descartar ninguna posibilidad.

SEGUNDA SESION

-Perdón...

Beatriz buscó un pañuelo en su cartera y se secó el llanto con decisión. Guardó silencio por unos segundos, avergonzada y un tanto sorprendida por la angustia que le hizo perder momentáneamente el control. Sin embargo, rápidamente recobró la compostura y su imagen de mujer fuerte, la misma que imponía respeto entre sus alumnos del Colegio "San Carlos". Al otro lado del escritorio, el doctor Bianchi reconoció que su paciente lloraba de rabia, al verse impotente para modificar una situación que le resultaba intolerable.

-Dígame si estoy equivocada, doctor: ¿es mucho pedir que se encargue de Matías cuando viene del trabajo? Cuando éramos novios Ricardo se sentía orgulloso de que yo estudiara, me iba a buscar a la facultad y hasta me ayudaba a preparar los exámenes. Y ahora que estoy por recibirme no está dispuesto a darme una mano para que estudie. Además, si tenemos un hijo la responsabilidad de atenderlo es de los dos. Para mí siempre fue obvio que íbamos a compartir la tarea de cuidarlo, porque los dos trabajamos fuera de casa...

Beatriz dejó la frase sin terminar y miró nuevamente al doctor Bianchi como buscando su aprobación. El doctor, sin embargo, eludió la respuesta y preguntó a su vez:

-¿Qué hizo usted para persuadirlo de que la ayudara? ¿Le pidió que se encargara de alguna tarea?

-¿Si le pedí? ¡Doctor...! ¡Me aburrí de explicarle que su obligación es ocuparse de Matías cuando yo estoy estudiando! Siempre le digo que es egoísta cuando llega tarde a casa y se sienta a mirar televisión o a leer el diario. Pero es

inútil -Beatriz abrió los brazos en un gesto de resignación-: nada le hace cambiar.

-¿Y él que dice? -preguntó el terapeuta, procurando reconstruir la discusión.

-Que arregle mis horarios de estudio para otro momento, que llega cansado y no tiene fuerzas para bañarlo, que es su único momento libre del día... ¡yo qué sé! Pero no entiende que es injusto y que sólo piensa en su comodidad. El viernes, precisamente, le hice ver que nunca me da el lugar que me corresponde.

-¿Qué quiere decir?

-Todos los fines de semana vamos a comer a lo de su madre, y en realidad a mí no me molesta, porque tiene una casa con fondo y Matías pasa muy bien con su abuela. Pero tampoco quiero quedarme allí toda la tarde. El domingo pasado le propuse ir a San José a visitar a mi hermana, y fuimos, pero todo el día con mala cara. Como si me hiciera un favor...

-Creí entender que estaban discutiendo sobre quién se ocupa de Matías. ¿Por qué trajo usted a colación lo del fin de semana, si estaban hablando de otra cosa?

-¡Por eso mismo, Doctor! Para mostrarle que es egoísta y que no toma en cuenta mis necesidades.

El doctor Bianchi formuló entonces la pregunta más importante de la sesión, tal vez de toda la terapia:

-¿Para qué quiere demostrarle que es egoísta?

-¿Cómo para qué? Si entendiera que está equivocado, cambiaría. Por eso quiero que venga a una terapia de pareja, para que un profesional neutral le diga quién tiene razón.

-Sin embargo, esa estrategia no le ha dado resultado, Usted ha tratado de explicarle muchas veces que está equivocado, y no ha conseguido que cambie.

-Porque él se cierra y no entiende razones.

-Es posible. Sin embargo, las personas suelen defenderse cuando las tratan de egoístas. La reacción más común consiste en justificarse y contraatacar, para demostrar que no son tan malas y que tienen motivos para actuar como lo hacen. En general, las críticas y reproches no inducen a la gente a cambiar, sino a fortalecer su posición.

-¿Qué tengo que hacer entonces?

-Para comenzar, puede preguntarse usted misma cuál es su objetivo: hacerle reconocer sus errores o motivarlo para cambiar.

Beatriz lo miró con una mezcla de sorpresa e incredulidad.

-Siempre creí que era necesario reconocer nuestros defectos para interesarnos después en corregirlos.

-No siempre -repuso el terapeuta-. En realidad, las personas no somos tan lógicas. Nuestro orgullo nos impide a veces aceptar que nos equivocamos, sobre todo cuando la crítica es dura y cuestiona la imagen que tenemos de nosotros mismos. Eso es lo que ocurre cuando usted procura convencer a su esposo de que es injusto o egoísta.

-Pero si no puedo criticarlo porque se pone a la defensiva, ¿cómo voy a conseguir que cambie? -preguntó la mujer con desesperación.

-Podría empezar por pedírselo. Sin embargo, antes debe conocer la diferencia entre un pedido y un reproche.

-Bueno, no podría decirle exactamente cuál es, pero creo que conozco la diferencia.

-El reproche se formula siempre en segunda persona: "sólo pensás en lo que vos querés, no te interesa ayudarme", y en un tono de acusación o censura -el doctor movió el índice de su mano derecha, como apuntando a un interlocutor invisible-. El reproche implica un juicio negativo sobre la otra persona.

-¿Y el pedido?

-El pedido, en cambio, comienza en primera persona: "Tengo un problema: cuando estoy estudiando de noche se me hace tarde para bañar a Matías y darle de comer. Eso me irrita y me pone de mal humor. Me ayudaría mucho que te encargaras de esas tareas cuando llegas temprano a casa. Eso me haría sentir que cuento contigo, y nos permitiría acostarlo temprano para cenar tranquilos, mirar TV o ir a la cama."

-Sí -reconoció Beatriz-, suena menos agresivo, pero todavía no me doy cuenta por qué.

-Quien formula un pedido no está juzgando a la otra persona. No le dice que es egoísta ni que está actuando mal. En lugar de formular una acusación, expresa un deseo: "me gustaría que hicieras tal cosa", y señala luego las ventajas -para sí misma o para ambos- de ser complacida. El que pide asume que tiene un problema y propone una solución. El tono es neutral, como se estila al tratar un asunto práctico o al resolver una dificultad.

Beatriz reflexionó un momento y replicó con cierto disgusto:

-Admito que mi planteo ha sido bastante agresivo. Sin embargo, tengo motivos de sobra para estar enojada. Ade-

más, no es sólo su actitud cuando llega a casa. Me molesta que nunca tome en cuenta lo que yo quiero ni trate de complacerme. Me gustaría que él se diera cuenta y lo reconociera.

-Por eso le pregunté hace un momento cuál era su objetivo. Si se propone demostrarle que usted tiene razón, hacerle reconocer sus errores o simplemente descargar su rabia, emplee el reproche. Pero si su objetivo es conseguir que la escuche y que esté más dispuesto a colaborar, formule pedidos concretos. Lamentablemente ambos objetivos son incompatibles.

-Nunca lo había pensado en esos términos -reflexionó la paciente, mientras fijaba la mirada en un punto indefinido de la pared. Luego, volvió a mirar al terapeuta-. Como le dije, siempre creí que era necesario mostrarle su poca sensibilidad, y la verdad es que no me dio resultado. De todos modos, tampoco estoy segura de que funcione un pedido como el que usted sugiere.

-Es probable -admitió el doctor-. Aprender a formular pedidos nos permite plantear nuestros deseos con mayor chance de ser escuchados, y generar un ambiente de trabajo del tipo "resolvamos un problema" en lugar de promover un clima tenso y hostil. Pero no nos garantiza que seremos complacidos. También debemos estar dispuestos a negociar o a llegar a un acuerdo, cediendo en parte o complaciendo a nuestra pareja en otros temas.

-¿Aunque el acuerdo nos parezca injusto?

-Hacer justicia es otro objetivo neurótico. Entre otras cosas, puede llevarla a tomar represalias...

-Eso es lo que hago -interrumpió Beatriz-. Si él está en la cómoda, yo también. Ayer le dije que se prepare solo la cena, y no fui a retirar un video que habíamos reservado... Le dio mucha bronca y todavía no me habla.

-Exacto. La idea de hacer justicia lleva a ese tipo de revanchismos, que en lugar de mejorar la situación, la empeoran. Una meta más conveniente es motivarlo para que cambie tanto como sea posible, al menos mientras decida mantener la relación.

-De modo que aquí también apunto a objetivos erróneos...

-...o poco prácticos -agregó el doctor Bianchi, completando la frase-. Un buen hábito consiste en preguntarse: ¿qué quiero conseguir en realidad? ¿Cuál es mi objetivo?

-Suena lógico. Pero exige cambiar radicalmente el criterio y la actitud con la que uno encara el problema. Debería tragarme toda la bronca que siento, y tener la frialdad necesaria para encararlo de ese modo.

-Es cierto. Sin embargo, usted ha acumulado bronca y resentimiento precisamente porque no consiguió que él cambie su comportamiento. Si desarrolla un estilo de comunicación más eficaz tal vez logre motivarlo para cooperar, y en tal caso su propia rabia se irá desvaneciendo. En esta etapa, sin embargo, le sugiero hacer los planteos en un momento en que se encuentre serena, por ejemplo al otro día de un incidente, y no cuando se sienta enfurecida.

-Bueno -suspiró Beatriz-, voy a tratar de encararlo así, pero no estoy segura de poder...

-Cambiar los hábitos de comunicación y replantearse los propios objetivos lleva tiempo. No es suficiente con entenderlo. Necesita acostumbrarse al nuevo enfoque. Pero ha comenzado a cuestionar el modo como maneja sus problemas de pareja, y ese ya es un paso importante. La espero la próxima semana.

(El resto de los capítulos no está disponible en este archivo. Solicite el libro completo en www.psicologiatotal.com)

INDICE

PREFACIO	4
1ª SESION	6
2ª SESION	12
3ª SESION	19
4ª SESION	25
5ª SESION	31
6ª SESION	37
7ª SESION	43
8ª SESION	49
9ª SESION	55
10ª SESION	61
11ª SESION	67
12ª SESION	73
13ª SESION	81
14ª SESION	87
15ª SESION	93
16ª SESION	99
17ª SESION	105
APENDICE I: Cómo empieza el deterioro	111
APENDICE II: Las leyes que gobiernan nuestra conducta	115
INFORMACION Centro de Terapia Conductual	138