

Aspectos generales del método de Edmund Jacobson

José I. NAVARRO GUZMAN
Universidad de Cádiz

Carlos GUILLEN GESTOSO
Delegación Provincial Consejería
de Educación y Ciencia (Cádiz)

Tras una exposición somera de las generalidades sobre la relajación progresiva en la que se indica el procedimiento práctico ortodoxo, el presente trabajo se extiende en el análisis de la respuesta de relajación desde la óptica aplicada. La consideración más sustantiva que se extrae de la literatura especializada, no es otra que el uso de la respuesta de relajación como un vehículo a través del cual introducir las más diferentes estrategias terapéuticas, especialmente de aquellas que deben enfrentarse a pacientes con un alto nivel de arousal. Edmund Jacobson fue capaz de hacer un análisis psicofisiológico eficaz, pero limitado, de este tipo de respuestas, el cual ha sido perfeccionado recientemente (Kutz y otros, 1985), así como planificar el procedimiento práctico a seguir, el cual continúa en la actualidad con escasas modificaciones. Las recientes revisiones muestran, que uno de sus usos más frecuentes ha sido el dolor crónico y la aversión condicionada a la quimioterapia antineoplásica, de cuyo procedimiento damos cuenta.

Aunque resulta difícil saber en qué momento comenzó a usarse la relajación como herramienta terapéutica por sí misma, o bien como elemento disuasorio de otros métodos más o menos estandarizados, es claro que procedimientos curativos como el psicoanálisis, e incluso otros anteriores en el tiempo, como la propia hipnosis, han usado de la reducción de la actividad muscular voluntaria como instrumento para conseguir mejores rendimientos con los pacientes.

Este aparentemente sencillo procedimiento ha sido usado desde tiempos inmemoriales por los médicos más visitados en la antigüedad; sus consejos eran seguidos pacientemente por los asiduos visitantes en la esperanza de que curarían con más rapidez si, junto a las diferentes pócimas y lavativas, se aplicaban buenas dosis de tranquilidad y asueto. No obstante, el procedimiento no logró alcanzar las altas dosis de eficacia curativa que, cuentan los historiadores, tuvieron algunos procedimientos, también aparentemente sencillos, y sobre los que la Historia de la Psicología no nos ha podido dilucidar sus razones hasta el momento. Nos referimos al conocidísimo uso del llamado «toque real» (Bayes, 1982), atribuido al gran Enrique VIII, del cual hacía uso cuando sus obligaciones regias le permitían encargarse de la salud de sus súbditos.

En efecto, una vez al año, coincidiendo con la celebración de un santo varón, el rey de Inglaterra impartía salud por decreto y obligaba a quien se acercaba a la ceremonia a ponerse bueno, mediante un sencillo procedimiento consistente en golpear el cuerpo del moribundo con el

zapato de su majestad (de ahí el nombre con el que el sabio procedimiento ha pasado a la historia). Los historiadores tendrán que confirmarnos las espeluznantes cifras de eficacia del método, y los estudiosos del fenómeno del placebo tendrán que decirnos por qué; qué extraño mecanismo psicológico, fisiológico -o psicofisiológico- podría desencadenarse para que un golpe del rey hiciera detenerse a un lupus eritematoso sistémico, desaparecer una neurofibromatosis o eliminar, en un abrir y cerrar de ojos, diez años de persistente estreñimiento.

La existencia de una vinculación, aunque sea lejana, entre los procedimientos de relajación y los mecanismos del placebo ha sido puesta de manifiesto en numerosas ocasiones. Desde las referencias más asistemáticas y peregrinas, en algunos casos, de la literatura romántica española, hasta los estudios más concienzudos que pueden leerse en las páginas del texto de Cautela (1971) y, en general, los autores de la llamada *Modificación de Conducta Cognitiva*. En ocasiones, como refiere Yates (1978), da la impresión que este tipo de procedimientos tuvieran tan amplio campo de eficacia en virtud del fenómeno del autocontrol «encubierto», que encubiertamente podríamos correr una maratón... e incluso llegar victoriosos a la meta. Quiere esto decir que el procedimiento de relajación ha venido utilizándose por parte de los psicólogos de las más variadas tendencias, sin que sepamos con toda seguridad cuál es su mecanismo de acción. O bien por qué en unos casos actúa con eficacia y en otros, de apariencia similar, no lo hace.