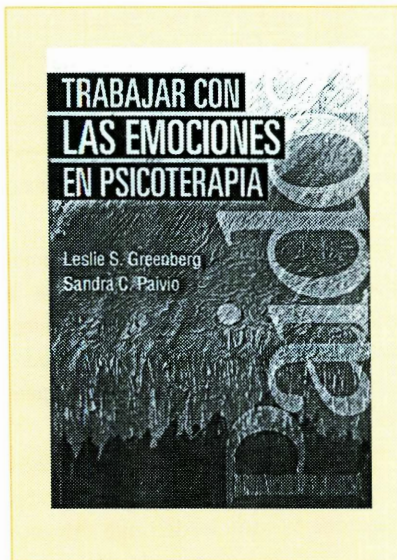


Trabajar con las emociones en psicoterapia.

Leslie S. Greenberg y Sandra Paivio

Editorial: Paidós. Barcelona. 2000.



“**E**stamos entrando en una nueva era, la era del estudio científico de las emociones”, de esta forma se inicia el prefacio de la presente obra. Son ya muchos los profesionales que en estos últimos años están insistiendo en colocar a las emociones en un lugar de honor del entramado terapéutico. “Las emociones integradas con la razón, nos hacen más sabios de lo que somos cuando sólo utilizamos el intelecto”.

El presente volumen, desde una visión integrativa, profundiza en los papeles de la emoción, la motivación, la cognición, la conducta y su interacción.

El Prf. Leslie Greenberg, del Psychology Department de York University, Ontario (Canadá), expone en esta obra su **Terapia Focalizada en las Emociones (TFE)** basada -explicado con sus mismas palabras- en el establecimiento de un diálogo empático, focalizado en las emociones, entre dos personas, una de las cuales, el terapeuta, está a tono con, estimula y se focaliza en aquello que interesa emocionalmente al cliente. Trabajar con las emociones del cliente abarca tanto la empatía, la validación y la relación, como la focalización continua en el acceso y reorganización de la experien-

cia emocional, los cuales constituyen los ingredientes centrales de la eficacia psicoterapéutica.

Sandra Paivio es co-autora y Profesora del Psychology Services Centre del Departamento de Psicología de la Universidad de Saskatchewan en Canadá.

El libro de estos autores puede considerarse como un manual de este modelo de tratamiento. Se divide en una primera parte donde se sistematizan los fundamentos teóricos de las emociones, y se desarrollan ideas tales como “las emociones son adaptativas”, y en una segunda parte práctica donde los autores analizan y describen el trabajo con diferentes emociones: enfado, tristeza, miedo y ansiedad, vergüenza y emociones placenteras (amor, alegría, curiosidad...), entendiendo que las investigaciones sobre las emociones están en sus inicios y queda un campo abierto hacia el estudio de la envidia, los celos, la depresión, maltrato infantil,... y muchas más, que esperan que otros profesionales continuemos.

Para terminar se expone el tema de la formación de los terapeutas, enfatizando que es necesario tanto el trabajo experiencial como el desarrollo de determinadas habilidades.

Es este un libro de contenido denso, en el que no sobran las palabras, todas las explicaciones están ilustradas con transcripciones literales de sesiones terapéuticas en especial los últimos capítulos en los que se desglosa cada emoción.

Una de las grandes propuestas de este autor es subrayar que no todas las emociones son iguales, como se ha venido planteando hasta hoy, tomando por igual al enfado y la tristeza, al miedo y al amor. Los autores realizan un tratamiento complejo y sutil de las emociones.

Para Greenberg las emociones son fundamentalmente adaptativas y en el proceso terapéutico son facilitadoras del cambio en el cliente.

Es muy importante la evaluación que Greenberg hace de las distintas expresio-

nes de una emoción, explicando el abordaje terapéutico para cada una de ellas. Como diagnóstico en el trabajo con las emociones él clasifica:

- Emoción adaptativa primaria: son las respuestas emocionales iniciales. Su valor adaptativo está claro (p.e. tristeza ante una pérdida). Significa sentir lo que el momento nos proporciona, no nos quedamos enganchados a ella.

- Emoción desadaptativa primaria, surge cuando el sistema emocional funciona de un modo erróneo en función del aprendizaje (p.e. las fobias). La emoción en un principio adaptativa, se generaliza a situaciones que ya no son peligrosas. Estas emociones no sirven como guía para saber lo que pasa en ese momento, nos hemos quedado enganchados a ellas, no podemos salir.

- Emoción secundaria; son reacciones a emociones identificables primarias. Son secundarias en el tiempo y en la secuencia de procesos internos (p.e. una madre, ante algo peligroso que el hijo hace, se enfada cuando en realidad, primero se asustó).

- Emociones instrumentales son las que se expresan debido al efecto aprendido que tienen sobre los demás.

Por lo tanto vemos que no todas las emociones promueven la salud.

Las emociones no son ni racionales ni irracionales, son adaptativas. Las emociones preceden y guían a la cognición. La emoción, mediante la señalización al cortex prefrontal, establece realmente los problemas para que la cognición los resuelva y sirve de guía para una acción razonada.

Las emociones son altamente adaptativas en la regulación de la vida social. Sin emociones no tendríamos apegos y perderíamos lo que es básico en nuestras vidas, nuestras relaciones íntimas.

A lo largo de la experiencia de la vida aprendemos a regular las expresiones de las emociones, esto es parte de la inteligencia emocional, la habilidad de regular nuestra emocionalidad para ser guiado por ella no compelidos.

La expresión de la emoción promueve el cambio terapéuticos, siempre que se haga en la presencia de un terapeuta sensible, transformándose y evolucionando en algo diferente; pero no se produce cambio emocional sin el cambio cognitivo concomitante, por lo tanto el alivio catártico no produce cambio en sí, si no es por el hecho de que la experiencia emocional se implique en la creación de un nuevo significado.

A continuación exponen como se produce el proceso de cambio emocional. El cambio debe ser entendido como parte del funcionamiento continuo de un sistema dinámico. El trabajo terapéutico con las emociones consiste en un proceso por etapas, donde reconocer y expresar sentimientos es sólo el primer paso. Los autores no tratan de estimular una catarsis emocional en el cliente, sino proporcionar seguridad y apoyo para que este pueda reexperimentar y restaurar el control de sus sentimientos, enseñando de forma experiencial, habilidades de regulación y afrontamiento, para por último poder simbolizar la experiencia (al nombrar los sentimientos se produce un acto de separación se estos). En definitiva, permitir la experiencia emocional facilita el cambio mediante la transformación de las relaciones internas, la reapropiación y el incremento de ser sujeto agente activo del cliente.

Los autores exponen el proceso de tres fases de la intervención focalizada en las emociones. En la primera fase el terapeuta atiende, empatiza y valida los sentimientos del cliente, es decir crea un foco de colaboración con él. En la segunda fase se evocan y activan los sentimientos problemáticos y se exploran las secuencias cognitivas-afectivas que evocan la experiencia. Y en la tercera fase se inicia la reestructuración emocional: accediendo a los esquemas centrales, basándose en la emoción primaria y las nuevas necesidades que han surgido, validando los nuevos sentimientos y apoyando la sensación de sí mismo que emerge para crear un nuevo significado mediante la reflexión consciente.

En la segunda parte del libro se realiza un trabajo diferencial con distintas emociones, dedicándosele un capítulo a cada emoción. Los autores hacen un recorrido estructurado y completo por el mundo de las emociones en psicoterapia, desglosando minuciosamente cada emoción siguiendo la estructura de tres fases comentada con anterioridad.

En cada uno de los capítulos se sigue el mismo esquema:

- Una introducción teórica a la emoción respectiva, desde un punto de vista de que aquello que se habla pertenece a la experiencia.

- Evaluación de los diferentes tipos de esa emoción en concreto.

- La intervención según el modelo TFE.

- El trabajo terapéutico con esa emoción, ilustrado con transcripciones de sesiones terapéuticas.

A continuación resaltamos lo más significativo.

Respecto al enfado hay mucho escrito sobre métodos de control del mismo, sin embargo Greenberg considera que los métodos para tratar con problemas de exceso de control y los problemas psicológicos implicados en ello están inadecuadamente descritos. El enfado primario adaptativo es reprimido y las personas se distancian de sus sentimientos mediante la culpa y la queja. Habla también del enfado primario desadaptativo, del enfado secundario y del instrumental, describiendo las técnicas para realizar la intervención focalizada en las emociones.

En cuanto a la tristeza, realizando un proceso diagnóstico, se distingue la tristeza primaria adaptativa de experiencias complejas como el dolor, el sentirse herido, la pena o la depresión (que estaría diagnosticada como tristeza secundaria). La tristeza, dicen los autores, es un estado vivo que conduce al cambio, sin embargo cuando es desadaptativa, como en el duelo patológico, la persona es incapaz de afrontar y seguir adelante.

La mayor parte del trabajo terapéutico con el miedo y la ansiedad supone acceder a una reacción compleja con componentes desadaptativos y reestructurar ese esquema emocional. La TFE integra en el caso del miedo y la ansiedad, aspectos de otros modelos de tratamiento. Sin embargo la TFS es única en su trabajo, enfatizando la evocación y la exploración de la experiencia inmediata de miedos complejos y ansiedades relacionadas con el sí mismo. La vulnerabilidad del sí mismo es de especial importancia para la TFE. Es una ansiedad que implica la amenaza de desintegración y el miedo a la incapacidad de regular las propias emociones, y cuyo tratamiento implica la exposición del sí mismo vulnerable, al proceso de autoconsuelo, acompañado por el terapeuta, que desmiente las creencias patógenas y los miedos por abandono.

La vergüenza se relaciona con sentirse expuesto y encontrarse carente de digni-

dad o valía. En realidad la vergüenza en su forma más simple es adaptativa, puesto que pretende proteger la posición social, ya que escondemos lo que será juzgado como inapropiado. Sin embargo la vergüenza paradójicamente también produce aislamiento y retirada.

Las emociones placenteras se han tenido menos en cuenta comparadas con las emociones desagradables que tienen un impacto más obvio en la persona. Son las encargadas de aportar ánimo vital a la persona, tienen un papel de supervivencia y crecimiento. En el ambiente terapéutico estas emociones aparecen como resultado del cambio. Son las metas que persigue el tratamiento. La relación terapéutica en sí es una fuente de emoción placentera, sin estas emociones placenteras no existiría un vínculo suficientemente fuerte para mantener una buena alianza de trabajo.

El interés, el entusiasmo, la felicidad, la alegría, el amor, suelen estar bloqueadas por otras emociones sin resolver o por procesos de interrupción complejos.

Por último la obra incluye un capítulo dedicado a la formación de terapeutas y supervisión de la TFE, un modelo centrado en la persona y que confía en la naturaleza saludable y adaptativa de las emociones humanas. Termina la obra con el índice temático.

A lo largo de la lectura de los distintos capítulos habremos recorrido sutilmente los distintos sentimientos humanos, donde los autores han establecido un fino hilo conductor que conecta todo el proceso de trabajo con las emociones.

El presente volumen es novedoso en su campo, desde una óptica humanista, pretende ser integrativo de los modelos psicológicos. Resulta difícil sintetizarlo en dos hojas puesto que es denso en aportaciones que no tienen desperdicio.

El mundo emocional que nos es prácticamente un desconocido, en el aspecto profesional y personal, en este texto queda analizado pormenorizadamente, pero de una forma muy humana a la vez que con rigor científico, podría decirse de Greenberg que es un verdadero maestro de la emoción.

Un libro pues, recomendado para todo profesional de la clínica psicológica, ya que profundiza exhaustivamente en el entramado emocional mostrando el camino a seguir por el/la terapeuta para desenmarañar con éxito los entresijos del mundo emocional.

Realizada por: Carmen Mateu y Cristina Aguilar