
Dra. María José Pubill

Guía para la intervención emocional breve

Un enfoque integrador



Dra. María José Pubill

GUÍA PARA LA INTERVENCIÓN EMOCIONAL BREVE

Un enfoque integrador



PAIDÓS

Barcelona
Buenos Aires
México

Diseño de la cubierta: Departamento de Arte y Diseño, Área Editorial Grupo Planeta
Ilustración de la cubierta: © Jeffrey Coolidge - Getty Images

1ª edición, junio 2016

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal). Dirijase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

© 2016 María José Pubill González
© 2016 de todas las ediciones en castellano,
Espasa Libros, S. L. U.,
Avda. Diagonal, 662-664. 08034 Barcelona, España
Paidós es un sello editorial de Espasa Libros, S. L. U.
www.paidos.com
www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-493-3233-3
Fotocomposición: Anglofort, S. A.
Depósito legal: B. 10.122-2016

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro
y está calificado como papel ecológico

Impreso en España – *Printed in Spain*

SUMARIO

Declaración de intenciones	11
Hoja de ruta	15
1. Y Alicia cayó en el agujero...	17
2. Metodología de trabajo con las emociones: «Tú la letra y yo la música»	33
3. La tapadera de las emociones: la ansiedad.	51
4. La rabia: la gasolina del yo	69
5. La prisión del <i>self</i> : el miedo	111
6. La puerta del corazón: la pena	151
7. La negación de la presencia: la vergüenza	193
8. Y Alicia encontró la salida del País de las Maravillas y volvió a su realidad: rituales terapéuticos	229
A modo de conclusión	261
Bibliografía	265

CAPÍTULO 1

Y ALICIA CAYÓ EN EL AGUJERO...

Como ya he dicho en la «Declaración de intenciones», no es mi propósito presentar en este capítulo una disertación teórica sobre las emociones y la identidad. Pero sí que querría trazar un bosquejo de los elementos con los que juego a la hora de establecer las brújulas que me dirigen en los bosques emocionales de los clientes.

Situémonos en la llegada de un cliente al espacio psicoterapéutico. Cuando alguien se presenta porta una demanda, más o menos elaborada, sobre lo que necesita abordar y solucionar. En esa demanda se encierra no sólo el nudo de su problema, sino también el núcleo de la leyenda que se explica quién es él y cuáles son las peripecias que le han construido como tal. Para entender este punto, hemos de situarnos en el modelo de la *terapia narrativa*.



La terapia narrativa pretende, a través del encuentro terapéutico, abrir relatos alternativos en las estructuras narrativas dominantes y generadoras de rigidez constructiva de los clientes. Con ello, lo que se pretende es transformar la cohesión lógica de las historias que provocan sufrimiento, ofreciendo interpretaciones menos constrictivas y facilitadoras de un cambio supraordenado en los constructos más nucleares en esa persona (Gergen y Gergen, 1986).

Tal y como teoriza Gonçalves (1995), cada uno de nosotros vive una serie de acontecimientos vitales. En torno a ellos, construimos un relato sobre nuestra biografía. Esta historia que nos relatamos se basa en una serie de elecciones, en las que resaltamos unos hechos acaecidos y desdibujamos o hacemos desaparecer otros. En el criterio de

selección entran en juego muchos factores, la mayoría no demasiado conscientes, como vivencias y decisiones formadas en momentos de estrés, no elaboradas y que, por tanto, limitan la flexibilidad, en un intento de dotarnos de más control ante la ansiedad experimentada, o bien valores o creencias basados en juegos de lealtades relacionales, por ejemplo. El caso es que, poco a poco, la narración se aleja de lo vivido, y se transforma en un discurso que desarrolla **leyendas sobre lo que hemos experimentado, y quiénes somos y cómo pensamos que es el mundo.**

Es esa mitología en torno a nuestra biografía la que permite **dar coherencia a un personaje** que hemos construido, personaje que mantiene una homeostasis en nuestra forma de funcionamiento y que nos proporciona una cierta seguridad y control sobre lo que nos rodea.

Los mecanismos que utilizamos para mantener esa estabilidad tienen que ver con aquellos que utilizamos para la *validación e invalidación de nuestro sistema de constructos*, y que se mantienen en equilibrio mientras que la intensidad de los dilemas implicativos que van apareciendo no colapsen las construcciones más nucleares en nuestro funcionamiento cotidiano.



El **ciclo de la experiencia de Kelly** (1955) nos permite comprender el procedimiento de *flexibilización y rigidificación* en el devenir cotidiano constructivo. Desde la perspectiva constructivista, las personas estamos continuamente elaborando hipótesis sobre lo que acontecerá. Para ello, utilizamos la *anticipación de la experiencia*, es decir, apoyándonos en situaciones o vivencias similares, establecemos una conjetura sobre lo que nos sucederá. Este proceso comporta cierta *implicación* emocional. No es sólo un proceso cognitivo, pues pone en juego nuestra **fiabilidad** como predictores de la realidad que nos rodea. El *encuentro* con la experiencia valida o invalida nuestra hipótesis. Si la experiencia es congruente con nuestro supuesto, la construcción del mundo y de nosotros mismos se confirma y no necesitamos hacer ningún ajuste en el sistema, a no ser que esa validación tenga que ver con la necesidad de procurar algún cambio que nos haga sentirnos más espontáneos y más flexibles. En cambio, si nuestra conjetura es invalidada, la revisión del sistema debería ser obligada. Ahora bien, no siempre es lo que ocurre. Si la persona se siente amenazada por la experiencia, ya que ésta

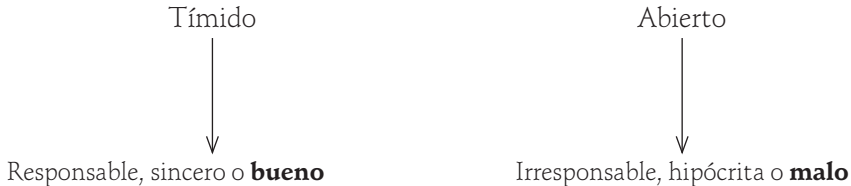
conlleva una confrontación con la visión de su mundo y ello provoca la explicitación de **dilemas implicativos**, uno puede decidir negar la revisión y mantener su hipótesis, buscando justificaciones para no modificar su sistema de constructos. La *rigidificación* impedirá una acomodación de las nuevas experiencias y una dificultad de adaptación progresiva al devenir vital y es probable que, a medio plazo, provoque la *aparición de sintomatología*.



Los **dilemas implicativos**, tal y como comenta Feixas y Gutiérrez (2000), enfrentan a la persona a disyuntivas que no puede resolver, ya que, para un funcionamiento adaptativo, la realidad exige realizar ciertos cambios y ser coherentes con la propia identidad y, por tanto, con constructos nucleares en la definición de uno mismo, que promueven la fidelidad al no cambio. Ello es debido a que el cambio es experimentado como **polar** y contrario a los valores centrales en la identidad. La única salida que queda es la sintomatológica.




Uno de los ejemplos típicos cuando se habla de dilemas implicativos es el de la fobia social. El dilema que suele aparecer es el siguiente:




Uno desea ser más abierto, pero la consecuencia de comportarse así que construye es contraria a su ética y moralidad. Por tanto, bloquea el cambio.

De hecho, la narrativa que tenemos sobre nosotros mismos ejerce de cedazo y filtra las experiencias, haciéndolas encajar en el relato. Su misión es **confirmar** a nuestro personaje y la visión que éste tiene del mundo.

En general, los clientes llegan a la sesión con leyendas sobre sí mismos y su experiencia **gastadas y que ya no funcionan**. De hecho, no pueden encajar en ellas las percepciones o los conflictos que están padeciendo en ese momento.

 Marc es un joven de dieciocho años. Acude al espacio psicoterapéutico un tanto forzado. Aunque está muy deprimido, no cree que necesite ayuda. Son sus padres, asustados por su crisis, quienes insisten en la conveniencia del tratamiento.

MARC: Lo que me ocurre es que estoy desmotivado. Estoy estudiando Farmacia y creo que no me gusta. Yo soy una persona muy inteligente. Nunca me he tenido que esforzar demasiado... Cuando estaba acabando segundo de Bachillerato, no sabía qué escoger. Por un lado, estaba Farmacia. Era lo más natural: mis padres son farmacéuticos. Por otro, Biología. Me gusta la naturaleza. Me encanta pasear por ella, e interesarme por las plantas y los animales. Además, me atrae la meteorología, pero entonces tenía que estudiar Física... A esto añadimos que hace años que toco el piano bastante bien y que no se me da mal dibujar... En fin, no sabía qué escoger. Al final, me decidí por lo lógico, Farmacia... Y me he equivocado... Voy a clase y veo un montón de chicas escuchando, tomando apuntes, entendiendo... Y yo no comprendo nada. Y me pregunto cómo puede ser. Yo tan inteligente y ellas tan frívolas... En el instituto sólo hablaban de cosas superficiales y tontas... Yo, en cambio, siempre me relacionaba con los profesores porque era con los que compartía más intereses... No comprendo nada de lo que me ocurre. Creo que por eso me encuentro así.

 El caso de Marc pone de relevancia, precisamente, cómo la experiencia por la que está atravesando hace saltar por los aires la visión que tiene de sí mismo y su percepción del mundo. La definición básica de su personaje («soy inteligente») ya no sirve. La realidad lo sitúa en un lugar del que no puede huir y que le resulta incongruente (por debajo de las chicas que son «superficiales», ¿igual, tontas?), y ello provoca la ruptura con su leyenda y la aparición de la sintomatología.

En realidad, la persona no requiere más que la aparición de una **situación gatillo** para que la sintomatología se desencadene, y la revisión de la leyenda y de su personaje se tiene que poner en marcha. Puede intentar tapar las incongruencias entre lo que le sucede y lo que se explica sobre lo que le sucede, pero la intensidad de los síntomas irá aumentando, y la evidencia de la necesidad de ajuste acabará venciendo las resistencias al cambio.



Una **situación gatillo** es aquella que pone de manifiesto las dificultades funcionales y relacionales de una persona. Por ejemplo, en el caso de Marc, ir a la universidad y no entender nada de lo que le explican.

Pero, en realidad, ¿qué es lo que interviene en que nuestro cedazo perceptivo permita que nuestra construcción sea más o menos congruente con la realidad, y aquello que seleccionemos para ser coherentes con nuestra identidad no se desajuste excesivamente de la experiencia que se nos presenta? En ello, intervienen muchos factores, pero todos producen un **décalage madurativo** (Villegas, 2011) en el plano emocional que implica que, en ciertas áreas, la persona no haya podido transitar del todo el paso de una etapa del ciclo vital a otra. En este sentido, la persona se encuentra encerrada en unos *bucles madurativos que la tienen atrapada en el tiempo*.



Josefa tiene sesenta y cinco años. Hace veinticinco que su marido la dejó por otra mujer. Pese a ser una señora alegre y bromista, cada dos frases sale por su boca una serie de improperios contra su exmarido y su nueva esposa. Se lamenta constantemente sobre su situación y hipotetiza sobre cómo sería su vida si no se hubiesen separado. Josefa comenta que sus hijas creen que no ha superado lo que le pasó. Ella lo niega, aunque no ha rehecho su vida sentimental porque todos los hombres son iguales y no se va a volver a fiar de ninguno.


Ciertamente, la persona, en muchos aspectos, tira hacia delante. Es más, incluso podría parecer que en todos. Ahora bien, llega un momento en que tiene que poner en juego todos sus aprendizajes emocionales para vincularse o arriesgarse en alguna acción vital, y **es entonces cuando su personaje no da más de sí y la persona entra en crisis**.



Gregor es un chico de veintisiete años, comercial de profesión. Llega a consulta por ataques de ansiedad. El primero apareció el día de su boda, justo en el banquete. Después, en el mes posterior, se han ido intensificando y no ha dejado que disfrute de los primeros días de casado.

Gregor tiene una historia complicada, con padres separados desde que él tenía cinco años, una hermana con una disminución psíquica importante, asociada a un trastorno mental grave, una madre con un trastorno límite de la personalidad y un padre desaparecido. Él se crió con sus abuelos maternos, y con una tía y un tío. En la adolescencia, sus abuelos murieron, su tía se casó y se fue a vivir a otra ciudad y él se quedó a cargo de su tío, que sufría alcoholismo. Éste, en una de sus borracheras, le echó de casa. Ya en aquel entonces salía con la que hoy es su mujer. Fueron los padres de ésta quienes le recogieron. Para él, han sido y son su familia.

Gregor es una persona abierta y simpática, pero le cuesta hablar de sí mismo más allá de lo meramente social. Tiene una visión positiva de quién es él. Se considera fuerte, autónomo y capaz, un superviviente. Lo que le sucede no encaja con su forma de ser.

 Sassaroli y Lorenzini (1992) hipotetizan que las personas que se han construido con un tipo de **vinculación insegura evitativa** (que es aquella en la que el niño es «invitado» a la autonomía antes de que esté preparado) experimentan la **no vinculación**, la independencia, como **fortaleza**, mientras que, en cambio, viven **estar vinculadas**, estar cerca, como dependencia y ésta como **debilidad**. Por tanto, *no es extraño que en situaciones representativas de fuerte vinculación (bodas, nacimientos, irse a vivir con alguien...) aparezca el primer ataque de pánico, ya que el núcleo de su identidad queda afectado*. Ahora bien, no sólo eso es amenazante. En este tipo de vinculaciones, el niño se siente molesto e intenta, a través de su independencia, encontrar la aprobación del progenitor y evitar la descalificación. **El temor no consciente a no ser querible si está cerca** es el que también pone en marcha la ansiedad. El bucle emocional se ha activado.

Hay dos factores que pueden influir claramente en que una persona se quede atrapada en una *maduración virtual*:

- **Factores individuales.** La persona no ha podido elaborar una serie de vivencias traumáticas o no traumáticas, bien por falta de herramientas, bien por problemas de funcionamiento interno (dificultades metacognitivas graves, como en los trastornos de personalidad), o bien por las dos cosas a la vez.

- **Factores familiares.** La persona pertenece a una familia con dificultades en ciertas áreas. Ello no les permite transitar de una etapa del ciclo vital a otra, lo que comporta que alguno de sus miembros quede encallado en algún tipo de sintomatología en un intento de mantener la homeostasis familiar.

Ambos tipos de factores se ven imbricados con frecuencia.



Marc, el caso que hemos visto en páginas anteriores, a medida que la sesión evoluciona, comenta que no suele relacionarse con gente de su edad, que sus gustos son otros. A él le gustan la música, la naturaleza y la soledad. Disfruta tocando a Chopin, a Beethoven, a Liszt... Le encantan las tormentas... No ha salido nunca con una chica. Siempre está en su casa solo, leyendo, tocando, dibujando...



Fijémonos en que Marc presenta una disincronía con aquello que se espera de la gente de su edad: no sale con iguales, tampoco tiene experiencias amorosas, disfruta en su soledad... *Virtualmente*, parece que tenga más edad, que sea más maduro... Puede que no sea nada, pero también es posible que ello ponga de manifiesto dificultades, como mínimo, de habilidad (social). No sabemos si ello se asocia a dificultades metacognitivas y hasta qué punto el funcionamiento familiar no ha hecho que quede triangulado en la conyugalidad parental (Linares, 1996), lo que no le permite la adquisición de la pericia social necesaria en esta etapa vital.

En cualquier caso, la construcción del tamiz depurativo tiene una misión básica, que es evitar el sufrimiento de confrontarnos con situaciones que conllevarán la incomodidad de la incoherencia en nuestro mundo, y que pueden arrastrar a una ruptura funcional o relacional. Por ello, las personas suelen desarrollar **sofisticadas estrategias** para no entrar en contacto con las aristas de esa realidad, que arrastran a *agujeros negros* emocionales que no pueden controlar y que hablan de vivencias no elaboradas lo suficientemente, y se enlazan con dudas sobre el verdadero valor del **yo**.



Las carencias emocionales aparecen porque, en cierto momento, nuestras *vinculaciones relacionales no nos han dado suficiente seguridad y confianza en nosotros y en el mundo*. Esas carencias se sustentan en los *esquemas de vinculación básicos*, que son los que se desarrollan con las principales figuras de apego, y se almacenan en unas **estructuras de memoria implícita**, el **modelo operativo interno** (MOI), tal y como las llama Liotti (2001). Estas estructuras contienen los *recuerdos (conscientes o no) de las primeras experiencias de apego*. Por tanto, abarcan las **representaciones de sí mismo y del progenitor en las relaciones de apego**, guiando, de este modo, el comportamiento de apego de esa persona.

Es del todo conocida la clasificación sobre los diferentes tipos de vinculación (Bowlby, 1985-1998), pero los apuntaremos brevemente para que los tengáis presentes, ya que constituyen un elemento que hay que tener en cuenta a la hora de hacer la intervención emocional:

- **Seguro.** El MOI tiene una representación unitaria, coherente y organizada del sí mismo y de la figura de apego, ya que la figura de vinculación ha dado respuestas coherentes y adecuadas ante las demandas del niño. El niño confía y se siente merecedor de la atención. El adulto resultante es *cooperador y confiado*.
- **Evitante.** El MOI es coherente, pero como la figura de apego «ha invitado» a la autonomía ante las demandas del niño, ésta representa su vulnerabilidad como una molestia para quien lo quiere y, por tanto, procura no acercarse demasiado. El adulto resultante sólo se siente digno de amor *siendo independiente*, y es por ello por lo que procura evitar relaciones de excesiva vinculación y dependencia emocional.
- **Resistente.** El MOI tiene una representación unitaria del *self*; ahora bien, como la figura de vinculación ha dado respuestas incoherentes a las demandas del niño, éste no sabe a qué atenerse en cuanto a conseguir la atención de la figura de apego. Ello genera un exceso de atención hacia éste. El adulto, en una relación de cierta intimidad, tenderá a la *dependencia*, ya que para él es un misterio el valor que tiene para el otro y cuáles son los criterios adecuados de manejo de la relación.
- **Desorganizado.** El MOI tiene una visión fragmentada y poco cohe-

rente de sí mismo y de la figura de apego, ya que durante el período en que se establece la vinculación, la figura principal con la que la desarrolla está encallado en un duelo o en una situación traumática no elaborada. Ello implica que se establezca un **triángulo dramático de Karpman** (1968) —salvador-víctima-perseguidor— en la construcción del MOI, según la hipótesis de Liotti, que conlleva que la persona, en la edad adulta, viva la vinculación con ansiedad y amenaza, y no sepa ni situarse ni situar al otro, lo que genera grandes complicaciones interpersonales y mucho sufrimiento relacional.

Por tanto, cuando «chocamos» con un agujero negro, encontramos:

- **Emociones** que no controlamos.
- **Creencias** que ayudan a justificar nuestra postura en las relaciones.
- **Valores nucleares** muy importantes sobre el mundo y sobre nosotros mismos.

Y esa falta de control nos produce **sufrimiento, nos hace sentir frágiles**, y eso es algo que los humanos solemos evitar.

Mapas y brújulas

Es fácil intuir que el refugio cognitivo sea el escogido ante la posibilidad del sufrimiento, al menos en la cultura occidental. Pensar estrategias para reducir el impacto de la vida es natural e inteligente. Pensar tanto que, básicamente, vivir se convierte en pensar, ya no es tan saludable. Einstein (Smith, 2006) comentaba que, en nuestra sociedad, habíamos otorgado el papel de rey al sirviente y que, en lugar de ayudarnos, el pensamiento había tomado el control.

Nos pasamos el día elaborando mapas de territorios que muchos clientes no se atreven a explorar. La tarea es extenuante. No es de extrañar que se decida abarcar, finalmente, un espacio pequeñito y que la realidad en la que uno se mueva se vuelva minúscula. ¡No podríamos con tantos mapas en la mochila del yo!

En realidad, la *construcción de brújulas*, basadas en aquello que nosotros somos y en nuestros valores, habría de ser indispensable. Moverse en el territorio gracias a ellas devolvería la confianza, la flexibilidad y el coraje. Pero para poder confeccionar una, se ha de salir del amparo de la cabeza y atender a otras fuentes de información: **el cuerpo y las emociones**.

Como apuntan Greenberg y Karman (1993), las emociones son un *sistema informador sobre nuestras motivaciones, necesidades y vivencias de nuestras relaciones*. Despreciarlas o negarlas conlleva no acceder a una información vital que, sin embargo, nos manejará sin que seamos conscientes de ello (al girar la cabeza hacia otro lado). Sin ellas, elaborar la brújula no es efectivo, ya que el norte estaría en un punto que no hemos detectado.

Pero ¿por qué nos dan miedo las emociones? Los motivos son varios:

- **Creemos que nos producirán dolor y que no seremos capaces de soportarlo.** Buda decía: «El dolor es inevitable, el sufrimiento es opcional». No podemos escondernos, por mucho que lo queramos, de los hechos que nos acontecen sin que tengamos control sobre ellos (accidentes de avión, enfermedades de seres queridos, muertes...). Si retenemos el dolor, escondiéndolo o, por el contrario, recreándonos en él, se convertirá en sufrimiento. La única forma de superar el dolor es atravesarlo. Hace daño, mucho daño, pero luego baja en intensidad y con el tiempo pasa.



Un gran emperador chino reunió en un conclave a todos sus sabios. «Necesito que descubráis una fórmula útil ante cualquier dolor.» Los sabios se miraron entre sí. Era una misión imposible. Después de trabajar en ello días y meses, por fin se pusieron todos de acuerdo. El portavoz se presentó en la sala del trono y dirigiéndose al emperador le hizo saber que tenía una respuesta. «Estoy impaciente. Decidme», exclamó el soberano. «Esto también

pasará», dijo simplemente el sabio y, haciendo una reverencia, giró sobre sus pies y abandonó el salón.

BUSQUETS, *También esto pasará*



- **Nos harán sentir malos, débiles, tontos o diferentes a los demás, o demasiado iguales a alguien que no nos gusta.** Es una de las confesiones que más oímos en consulta cuando el cliente decide abrirse por fin. *No queremos sentir por lo que implica sentir.* La construcción de nuestro personaje, que tan arduamente hemos cimentado, se resquebraja ante la experimentación de ciertas emociones. **No sabemos cómo sobrevivir a ello.**



Juan es un hombre de cuarenta años. Acude a consulta porque está sufriendo *mobbing* laboral ante el que se queda totalmente inhibido. Al trabajar con él su línea de vida, se explicitan diversos episodios y relaciones en los que él se sitúa *down*, en los que su dignidad resulta desfavorecida. En ninguna de estas relaciones, hace gestos por establecer límites. Explorando el genograma, aparece un padre iracundo que, con sus explosiones de rabia, ha hecho sufrir a toda la familia y también la promesa interna de Juan de no parecerse nunca a su padre. Por ello, nunca responde con enfado a las situaciones que le frustran o le hacen daño.



Como vemos, esa promesa de Juan que le ha ayudado en un momento de su vida a construir un yo que le hace sentir «bueno», «responsable» y «controlado», ahora está impidiendo un desarrollo adecuado de habilidades indispensables, para *poner límites y sentir empoderamiento* con respecto a las circunstancias que le rodean. Huir de ser igual a alguien que se rechaza ha sido la estrategia básica, pero también aquello que está bloqueando un sentir que le haría responder de forma adecuada a los acontecimientos por los que atraviesa.

- **Nos hará sentir culpables por sentir cosas que no deberíamos sentir en contextos temporales vitales que estamos atravesando.** No sentir protege. Si conectamos, quizá tomemos

conciencia de lo que necesitamos, y eso puede llevarnos a entrar en un dilema, ya que nos haría tomar decisiones que pueden alejarse de aquello que es coherente con la definición de nosotros mismos.



Martín tiene cuarenta y cinco años. Lleva casado veinte. Llega a consulta porque está padeciendo ataques de ansiedad desde hace unos meses. Tras realizar diferentes exploraciones, Martín comenta que quiere mucho a su mujer, pero que se ha enamorado de una compañera de trabajo y que piensa a menudo en comenzar una relación con ella, abandonando a su esposa. Sin embargo, es algo que no se puede permitir, ya que **él no es así**, nunca haría nada similar y, por tanto, queda descartado.



Martín ha entrado en contacto con un dilema implicativo. Enamorarse de una persona que no es su mujer le hace sentir poco coherente con la construcción de sí mismo. La única salida es la sintomatología.

Inhibiendo las emociones, tal vez tendremos control durante un tiempo, pero el peso de tenerlas encerradas nos pasará factura, ya que al ser un *sistema orientador, regulador y productor de significados* perdemos en claridad y poder personal (Greenberg y Elliot, 1993).

Si bien es cierto que trabajar con las emociones en psicoterapia facilita que la persona entre en contacto más rápidamente con cogniciones y creencias nucleares para ella, así como con experiencias no elaboradas que le permiten generar neoestructuras supraordenadas constructivas, ello es una elección teórica y técnica según el estilo de trabajo de cada profesional. Ahora bien, **¿cuándo es indispensable trabajar con las emociones?**

La propuesta de este manual es que se debería hacer una intervención específicamente dirigida a la emoción **cuando el proceso de cambio está bloqueado ante una emoción que no se conoce, no se entiende, no se expresa o no se reconoce si se expresa**. En ese punto, la terapia no avanza, y las diversas estrategias terapéuticas se agotan sin que existan recambios. *No se trata de resistencia del cliente, se trata de que la puerta de entrada ha de ser otra: la emocional.*

Trabajando con las emociones

La intervención emocional implica un cambio importante en la narrativa de uno mismo. Al evocar escenas temidas, relaciones ambivalentes, confrontación con partes de uno mismo negadas, **se reestructura nuestro sistema constructivo**, flexibilizándose polaridades extremas y dotándonos de más capacidad adaptativa ante los acontecimientos de la vida. Por tanto, el tamiz que filtra nuestra realidad es más poroso y permite que nos enriquezcamos con más experiencias vitales de las que antes nos consentíamos.

El trabajo emocional comporta un circuito determinado que ha sido explicitado con claridad por Greenberg y Karman (1993), que ha estructurado información proveniente de terapias de cariz más experiencial, como las humanistas. Tal proceso se podría resumir de la siguiente forma:

- **Evocar la emoción.** Un paso esencial para poder acceder a información central, en general, evitada o negada, que suele bloquear acciones adaptativas o el cambio.
- **Experimentar la emoción.** No basta con reconocer una emoción: debemos dejarnos experimentar con ella si deseamos que los cambios se produzcan. El miedo al dolor que presupone sentir puede que produzca encerrarse en la visión de la emoción en vez de sentirla. Es un avance, pero no produce cambios con suficiente eficacia.
- **Reestructuración emocional.** Una vez experimentada la emoción, se trata de cambiar la evaluación negativa que se hace de ella. El problema no es la emoción en sí, sino el juicio que emitimos sobre sentirla, un juicio que se ha construido en función de una gestión poco elaborada de lo sucedido. Para ello, se trabajará sobre tres aspectos:
 - a) *Un cambio de las relaciones internas entre la situación no elaborada —la emoción— y la definición que resulta de la conexión realizada.* Un conjunto de técnicas permitirán reexperimentar la situación de una manera distinta y a nosotros (con una madurez superior por el paso de los años) en ella. La consecuencia de ello es una sensación de liberación,

como si algo se hubiese descontracturado. **Nos sentimos más sueltos y nuestro tiempo vital vuelve a ponerse en marcha.**

- b) *Apropiación de la emoción.* No necesitamos, tras la confrontación y el cambio de relaciones internas, justificarnos ni proyectar en los otros lo que emocionalmente es nuestro. Nos sentimos con derecho a sentir y, por tanto, nos hacemos responsables. Somos capaces de ser más tolerantes con nosotros porque nos entendemos mejor y también comprendemos de forma distinta al otro. Estamos desarrollando **más capacidad metacognitiva.**
- c) *Aumento del sentimiento de agentividad.* Es evidente que esto conlleva un incremento del empoderamiento. Nos sentimos más capaces, confiamos en nosotros mismos y nos sabemos encaminados hacia una posición más autónoma en el plano evolutivo (Villegas, 2011).



Villegas (2011), en su **teoría del desarrollo moral**, afirma que las psicopatologías son, en verdad, patologías *de la libertad*. Según sus hipótesis, enraizadas en las tesis existencialistas, las personas se preparan progresivamente para **escoger, decidir y actuar de forma autónoma**. Es mediante las experiencias del ciclo vital como se van asimilando en el curso evolutivo, como se generan las estructuras que permiten construir esa autonomía. Si una persona no es capaz de transitar de manera adecuada las fases de su *desarrollo evolutivo* (pronómica, anómica, heteronómica, socionómica y autonomía), *se quedará fijada en una de ellas*, por motivos relacionados con dilemas éticos y, gradualmente, su capacidad de elegir en libertad se reducirá hasta *convertirla en un autómatas de su zona de confort*. La aparición de la sintomatología a medio plazo es inevitable entonces.

Para poner en marcha este circuito no es indispensable iniciar el trabajo desde una posición más experiencial. De hecho, sólo necesitamos entrar en *sintonía* con el cliente, a través de un proceso de **acomodación** adecuado. Eso provocará la suficiente *apertura perceptiva* como para que el **trance** nos permita, si somos hábiles, activar la

emoción tanto desde una perspectiva cognitiva, como pragmática o relacional.



El papel de la **acomodación** en la psicoterapia ha cambiado de forma importante en los últimos años. Escuelas como la sistémica, la programación neurolingüística (PNL), la terapia estratégica o la hipnótica ericksoniana la dotan de un papel fundamental para generar con más brevedad y eficacia el cambio. Estas escuelas propugnan que **no deben ser los clientes los que se adapten al sistema terapéutico** (como se defendía en modelos mucho más enraizados, como el psicoanálisis), **sino que los psicoterapeutas, captando el marco de referencia de la persona, la reconozcan, la acepten y funcionen según los esquemas establecidos**. Así, será mucho más fácil que el cliente se sienta cómodo y entre en sintonía con el profesional, allanando el camino del cambio. Para conseguirlo, emplean un conjunto de estrategias y técnicas que trabajan tanto con la *comunicación verbal* como con la *no verbal*, con las que procuran que el cliente *entre en trance* y baje sus defensas.

El **trance** no es un estado de no control en el cliente, como erróneamente se cree, sino un **estado modificado de conciencia**, que nos permite ser *más permeables*, al bajar el conjunto de defensas que ha construido nuestro sufrimiento. Así, el trabajo hacia el cambio es menos laborioso y más rápido. Para inducirlo, la observación de la relación con el cliente es básica, ya que es ésta la que da la pista sobre la brecha desde la cual acceder. Por ello, la acomodación resulta fundamental, pues nos permite observar el «baile» del cliente para dejarse ir en la relación terapéutica. Las dificultades con las que se encuentre nos hablarán de su caja de herramientas y de su confianza en sí mismo y en los demás.

Por tanto, se trata de acceder a una **clave de memoria** y ello lo podemos hacer desde cualquier acceso, sea corporal, cognitivo, emocional o pragmático. Una vez activada, optar por una intervención más emocional conllevará una posición **más holística**, en la que una perspectiva más oriental (muy de moda hoy en día por la fuerza que tiene el *mindfulness*) aconseja que los clientes aprendan a estar en la realidad:

- Con cuatro piernas en el suelo para sentirse en el mundo.
- Dejando la mente en blanco.
- Mirando con el corazón.

Quizá sea imposible, en el mundo en que vivimos, enfrentarnos a lo cotidiano desde esa posición. Pero, sin duda, ésta es la base para comprender qué es lo que sentimos durante la intervención emocional.

En los siguientes capítulos desarrollaremos la metodología que se propone para esta intervención. Como veréis, existe una *estrategia general*, que es la que se expondrá en el próximo capítulo, y una *específica* para cada una de las emociones que se trabajan en el libro (ansiedad, rabia, miedo, tristeza y vergüenza) que aparecerán en los capítulos posteriores. En el último apartado, jugaremos con la creatividad usando los procedimientos propuestos en libre combinación a través de los **rituales** terapéuticos. Despedimos, por tanto, a la teoría en este momento y damos paso a un planteamiento más pragmático.

¡Buen provecho!