

Susan M.
Johnson



LA PRÁCTICA DE LA
**TERAPIA DE PAREJA
FOCALIZADA
EN LAS EMOCIONES**

Creando conexiones



biblioteca de psicología



DESCLÉE DE BROUWER

SUSAN M. JOHNSON

**LA PRÁCTICA DE LA TERAPIA DE PAREJA
FOCALIZADA EN LAS EMOCIONES**

Creando conexiones

BIBLIOTECA DE PSICOLOGÍA
Desclée De Brouwer

Título de la edición original:
THE PRACTICE OF EMOTIONALLY FOCUSED COUPLE THERAPY
Creating Connection
© 2020 Routledge, New York, USA

Traducción: Fernando Montesinos Pons
Revisión técnica: Sam Jinich

© EDITORIAL Desclee De Brouwer, S.A., 2020
Henao, 6 – 48009 Bilbao
www.edesclee.com
info@edesclee.com
Facebook: EditorialDesclee
Twitter: @EdDesclee

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley.

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos –www.cedro.org–), si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Printed in Spain
ISBN: 978-84-330-3115-0
Depósito Legal: BI-011451-2020
Impresión: Grafo, S.A. - Basauri

Índice

Introducción	17
1. El campo de la terapia de pareja y la TFE.	21
El surgimiento y el crecimiento de la TFE	27
El enfoque de la TFE	43
¿Qué es la TFE?	43
¿En qué se diferencia la TFE de otros enfoques?	45
Papel del terapeuta	45
Un enfoque principal en el momento presente	45
Objetivos del tratamiento – vínculo seguro	46
Un enfoque emocional	47
Considerar a la gente como es	47
¿De dónde proviene la teoría del cambio de la TFE?	48
¿Cómo se presenta la TFE?	51
Etapa 1: El desescalamiento de los ciclos negativos de interacción – Estabilización de la relación.	52
Etapa 2: Cambiar las posiciones de interacción	52
Etapa 3: Consolidación e integración.	53
El proceso de cambio	54
Un proceso típico de cambio: instantáneas.	55
Desescalamiento del ciclo	55
Involucramiento del replegador	56
Apaciguamiento del perseguidor	56

2. Una consideración sobre el amor desde el apego:	
El enfoque de la TFE	59
El amor adulto desde la perspectiva de la TFE.	60
Los principios básicos de la teoría del apego.	61
El apego adulto – Una nota.	71
El apego como una perspectiva integradora	75
Cambios en el apego	78
La importancia de la teoría del apego para la terapia de pareja	79
3. La teoría del cambio de la TFE: Intra e interpersonal	83
El punto de vista experiencial – Cambiar la experiencia interna	84
Teoría general de sistemas: cambiar los patrones de interacción.	91
Integrar las perspectivas sistémica y experiencial	94
Resumen: los supuestos primarios de la TFE	96
4. Los fundamentos de las intervenciones de la TFE:	
Las emociones y la macrointervención, el tango de la TFE	99
Ampliar la experiencia y dar forma a los bailes	99
El papel clave de la empatía	101
Tarea 1: La creación y el mantenimiento de una alianza terapéutica	105
Tarea 2: El acceso y la reformulación de la emoción	111
La emoción en la TFE	112
¿En qué emoción hay que centrarse?	122
Ejemplo: Un terapeuta que une los elementos de la emoción	129
El tango de la TFE: cambiar el yo y el sistema relacional .	132
Primer movimiento del tango: Reflejar el proceso actual	135
Segundo movimiento del tango: Recopilar y profundizar los estados afectivos.	137
Tercer movimiento del tango: Coreografiar los encuentros comprometidos	142
Cuarto movimiento del tango: Procesar el encuentro. . .	144

Quinto movimiento del tango: Integrar y validar	145
La posición del terapeuta en el tango de la TFE	147
5. Microhabilidades básicas de la TFE:	
Experiencial y sistémica	151
Habilidades y microintervenciones: Tarea 2: Acceder,	
regular y reestructurar la emoción.	152
1. Reflejo	152
2. Validación	153
3. Respuestas evocadoras: reflejos y preguntas	154
4. Realzar.	157
5. Conjetura/interpretación empática	159
6. Autorrevelación	164
Resumen	164
Tarea 3: Reestructurar las interacciones para conseguir	
una conexión positiva	165
1. Rastrear y reflejar	166
2. Reencuadrar	169
3. Reestructurar y modelar las interacciones	172
Técnicas específicas para los <i>impasses</i> terapéuticos difíciles.	179
Esquemas diagnósticos o narraciones.	179
Sesiones individuales	181
Resumen	182
El cómo de las intervenciones	184
Procesos e intervenciones durante la sesión	187
6. Evaluación: Definir el baile y escuchar la música.	189
Objetivos del proceso	191
El proceso terapéutico	194
Hitos personales o incidentes y perjuicios definatorios	195
Hitos de interacción	197
Sesiones individuales	199
Procesos terapéuticos.	201
Indicadores terapéuticos.	201
Indicadores intrapsíquicos	201
Indicadores interpersonales	203

Intervenciones.	204
El tango de la TFE en las primeras sesiones.	204
Primer movimiento: Reflejar el proceso actual	205
Segundo movimiento: Recopilar y profundizar los estados afectivos.	206
Microintervenciones en las primeras sesiones	208
1. Reflejo	208
2. Validación	209
3. Reflejos y preguntas evocadores.	209
4. Rastrear y reflejar las interacciones.	210
5. Reencuadrar	211
Proceso de pareja y estado final de las primeras sesiones .	212
 7. Cambiar la música: Hacia el desescalamiento/estabilización	215
Indicadores	218
¿Cómo se presenta habitualmente el tango de la TFE en este punto de la terapia?.	220
Microintervenciones.	224
1. Validación	225
2. Preguntas y reflejos evocadores	226
3. Realzar.	227
4. Conjetura empática	227
5. Rastrear y reflejar patrones y ciclos de interacción. . .	229
6. Reencuadrar el problema en lo que respecta a los contextos y los ciclos	230
Proceso de pareja y estado al final de la etapa 1.	231
Final de la etapa 1: instantáneas y ejercicio	237
 8. Profundizar el compromiso: El inicio de la etapa 2	239
Indicadores	244
El tango de la TFE en la etapa 2	248
Microintervenciones en la etapa 2	251
1. Respuesta evocadora.	251
2. Realzar.	252
3. Conjetura empática	254
4. Reestructurar las interacciones	258
Proceso de pareja y estado final.	259

9. Alcanzar una conexión segura	269
Eventos de cambio de la TFE en la etapa 2:	
Reinvolucramiento y apaciguamiento	269
Indicadores	274
El tango en los eventos de cambio – Reinvolucramiento y apaciguamiento en la etapa 2.	275
Intervenciones.	278
Respuestas evocadoras: reflejos y preguntas	278
Conjetura empática	279
Rastrear y reflejar el ciclo.	280
Reencuadrar	281
Reestructurar las interacciones	282
Eventos de cambio	283
Reinvolucramiento del replegador	284
Apaciguamiento.	286
10. La consolidación de una base segura: Etapa 3	291
El comienzo de la etapa 3.	291
Indicadores: el principio de la consolidación	293
Consolidar las nuevas posiciones, historias y visiones	295
En las sesiones finales	297
Intervenciones en la etapa de consolidación	298
Reflejo y validación de los nuevos patrones y respuestas	299
Respuesta evocadora.	299
Reencuadrar	299
Reestructurar las interacciones	300
Proceso de pareja y estado final.	301
El cultivo y el mantenimiento de un vínculo más seguro.	304
11. Cuestiones clínicas clave y sus soluciones:	
Llegar a ser terapeuta de la TFE	307
Llegar a ser terapeuta de la TFE	307
Pregunta: ¿Para qué tipos de parejas/individuos es particularmente adecuada/no adecuada la TFE?	308
Pregunta: ¿Cuándo está contraindicada la TFE?	315
Pregunta: ¿Cuál es la posición general de la TFE para abordar la diversidad?	316

Pregunta: ¿Cómo hace frente el terapeuta a los <i>impasses</i> en la terapia?	317
Pregunta: ¿Cómo hace frente el terapeuta de la TFE a las experiencias pasadas?	320
Pregunta: ¿Contiene el terapeuta las emociones en alguna ocasión?	322
Pregunta: ¿Cambian los individuos durante el transcurso de la TFE?	324
Pregunta: ¿Cómo sabe el terapeuta de la TFE en qué emoción debe centrarse?	329
Pregunta: ¿Cómo evoluciona la experiencia emocional en la TFE?	331
El compromiso expande la emoción	331
Las tareas de interacción específicas crean una experiencia y una historia nuevas	333
El procesamiento emocional evoluciona de manera natural y tiene sus propios caminos	333
Comentario	335
Pregunta: ¿Qué sabemos del proceso que lleva a convertirse en un terapeuta de la TFE?	336
12. Terapia Familiar Focalizada en las Emociones	341
Reestructurar el apego	341
Objetivos y técnicas básicos	344
Formato	345
Requisitos previos y contraindicaciones	346
Primeras sesiones (1-2)	346
Trabajar en las sesiones	348
Primer caso práctico de la Terapia Familiar Focalizada en las Emociones: Hija mía, solo quiero protegerte.	349
Una sesión típica	351
Reflejo de la experiencia	354
Reflejo del patrón	354
Validación	355
Respuesta evocadora.	355

Realzar.	356
Conjetura empática.	356
Reencuadrar	356
Reestructurar las interacciones	356
Sesiones de finalización	357
Diferencias con respecto a la Terapia de Pareja Focalizada en las Emociones	357
Segundo caso práctico de la Terapia Familiar Focalizada en las Emociones: Abrazame fuerte antes de que me vaya	360
Estado actual de la Terapia Familiar Focalizada en las Emociones	368
13. Traumas de la relación: Abordar las heridas de apego	371
Perdón y reconciliación	371
14. Curso introductorio de la TFE [<i>externship</i>] en vivo: Una sesión de la etapa 1 de la TFE	383
15. Una sesión de la etapa 2 de la TFE	413
Sesión de la etapa 2	416
El tsunami de la desaprobación.	435
Incidente	435
Primer movimiento: Reflejar el proceso actual	436
Segundo movimiento: Recopilar y profundizar los estados afectivos.	436
Tercer movimiento: Coreografiar nuevos encuentros . . .	437
Cuarto movimiento: Procesar el encuentro	437
Quinto movimiento: Integrar y validar	437
Epílogo	439
Recursos para el aprendizaje de la TFE.	447
Programas de educación sobre relaciones.	447
Para profesionales.	447
Para el público.	448

Lecturas adicionales	449
Libros	449
Principales estudios de resultados y de seguimiento sobre la TFE en la última década	450
Investigaciones de resultados	450
Investigaciones de procesos y predictores	452
Investigaciones de programas de educación sobre relaciones de la TFE.	453
Índice temático	455

Introducción

Han pasado ya 15 años desde que se publicara la edición de 2004 de este libro. En efecto, en esta década y media han sucedido muchas cosas, de modo que ya es hora de llevar a cabo una revisión sustancial. El modelo, la TFE, para cuya práctica clínica representa este libro el manual básico, ha crecido enormemente.

Ha crecido en profundidad conceptual, expandiéndose junto con la teoría del apego adulto, como un modo integrado de comprender nuestras vulnerabilidades y nuestras necesidades básicas y el modo en que estas influyen en nuestras relaciones más íntimas. Los libros destinados al gran público, *Abrázame fuerte* (ed. orig.: 2008) y *Love Sense* (2013), basados en este modelo, también han contribuido a llevar la ciencia del apego a la conversación popular sobre el amor y el amar. La TFE se ha expandido de manera significativa en cuanto a su base de investigación. Por lo que respecta al número de estudios con resultados positivos, a las investigaciones sobre el proceso de cambio y a los estudios de seguimiento positivos, este modelo representa ahora la regla de oro para las intervenciones empíricas en el campo de la terapia de pareja.

El modelo también ha crecido por lo que respecta a su capacidad de generalización, esto es, en su aplicación a las diferentes poblaciones y problemas tratados. Ahora se usa de forma habitual para abordar la angustia de la relación que se ve agravada por la depresión

clínica, por la ansiedad y por el trastorno por estrés postraumático, y se ha usado como un puente entre las modalidades de la terapia de pareja y la terapia sexual. Se usa en todas las culturas y en diferentes grupos raciales, con personas homosexuales y heterosexuales, con parejas creyentes y laicas, y con parejas pertenecientes a las clases dotadas de una elevada formación intelectual y a parejas pertenecientes a la clase obrera. El programa educativo basado en este modelo, *Abrázame fuerte: siete conversaciones para un amor duradero*, se ha ensayado recientemente y se ha adaptado de manera especial para parejas que sufren problemas cardiacos, y también se está aplicando a otros problemas relacionados con la salud física. El programa educativo basado en la creación de un apego seguro tiene también, obviamente, una gran aplicación en el caso de parejas de militares que se enfrentan a los agentes estresantes de la separación y el traslado, y se emplea de modo habitual con este tipo de parejas. Los programas de formación que enseñan este enfoque se han vuelto sistemáticos y han alcanzado un gran éxito, lo que ha dado lugar a la proliferación de un gran número de profesionales que no solo participan en cursos introductorios de la TFE [*externship*] y otras formaciones, sino que se convierten en terapeutas titulados a través del International Center for Excellence in Emotionally Focused Therapy (www.iceeft.com), que cuenta con más de 65 centros afiliados que sirven de apoyo al aprendizaje y a la investigación en todo el mundo.

Cabe señalar también que en un estudio reciente se ha demostrado que la TFE no solo afecta a la angustia de la relación, sino también a la orientación del apego de los dos miembros de la pareja. Esto ha servido de apoyo a la idea de que el apego en las relaciones amorosas proporciona un terreno fértil para el desarrollo de un sentido del yo más seguro e integrado y una sensación de conexión y de confianza en los demás. Esta orientación hacia la ciencia del apego ha facilitado la expansión de la TFE, tal como expongo en un libro mío más reciente¹, tanto en dirección hacia las modalidades de la terapia individual como en dirección hacia las de la terapia familiar. La TFE

1. S. M. JOHNSON, *Attachment theory in practice—Emotionally Focused Therapy (EFT) with individuals, couples and families*, Guilford Press, Nueva York 2019.

ha tratado siempre el yo y el sistema, el individuo que construye su realidad emocional y el drama relacional que da forma y refleja esta realidad. Parece que este modelo, con su enfoque basado en el apego como un modelo de desarrollo del yo social y de la naturaleza apremiante y transformadora de la emoción, puede contribuir no solo al crecimiento del campo circunscrito a la intervención en el ámbito de la pareja, sino también a la psicoterapia en general.

El lector encontrará en este libro microintervenciones que puede usar en las sesiones de pareja de la TFE, así como la presentación sistemática de un macroconjunto de intervenciones que recibe el nombre de «tango de la TFE». La plataforma conceptual de la teoría del apego, así como los recientes modos de comprender la emoción y la regulación emocional, también se han ampliado de manera significativa. A lo largo del período de sesiones encontrará muchos ejemplos clínicos que dan vida al proceso de cambio.

Sin embargo, como siempre, la esencia de la TFE y la razón que inspira esta pasión en los que la practican sigue siendo la misma. Ofrece un modo convincente de observar los puntos en que nos bloqueamos y un modelo vibrante de salud al que aspirar, un conjunto claro de intervenciones, y una manera de estar *con* nuestros clientes que resulta alentadora tanto para el terapeuta como para el cliente. En un mundo en el que predominan las soluciones rápidas, en la TFE sigue siendo válida la máxima de *sir* William Osler (1849–1919), que sugiere que «el buen médico trata la enfermedad; el gran médico trata al paciente que tiene la enfermedad». Ello permite que los terapeutas, como afirma Rogers, se complazcan en encontrar «el orden en la experiencia» y crezcan ellos mismos con sus clientes.

Los últimos años han supuesto un viaje embriagador de descubrimientos para la comunidad TFE conformada por los profesionales clínicos especializados, los supervisores, los investigadores y los formadores. Mi propia confianza en el poder de la experiencia emocional deliberadamente elaborada y el mapa del funcionamiento humano ofrecido por la teoría del apego crece con cada cliente, con cada taller y con cada estudio de investigación. La terapia resulta mucho más sencilla cuando podemos acceder al poder innato de la

emoción y de las motivaciones potentes, como el deseo de conectar, a fin de poner en marcha el proceso de cambio. Espero que este libro informe al lector y le inspire y le abra la puerta a la confianza en nuestra común capacidad de comprendernos a nosotros mismos como seres relacionales y, en última instancia, de hacernos comprender por los otros.

1 El campo de la terapia de pareja la TFE

Desde el principio, por supuesto, yo sabía que la lógica de mi argumento no lograría penetrar lo suficiente para producir un cambio. Eso rara vez sucede [...]. Solo cuando uno lo siente en los huesos se da cuenta. Solo entonces puede actuar y cambiar. [...] es extraordinariamente difícil, aterrador inclusive, convencerse de que uno, y solo uno, construye el modelo de su propia vida [...]. Solo cuando la terapia pone en juego emociones profundas se convierte en una fuerza poderosa del cambio.

—Irvin Yalom, *Verdugo del amor*¹

En el campo de la terapia de pareja está teniendo lugar una revolución². Como advertí en la última edición de este libro, muchos tipos diferentes de puntos de vista y de estudios de investigación formales están convergiendo y creando el impulso necesario que conduce a esta revolución. La investigación reciente que describe la angustia y la satisfacción en las relaciones de pareja es coherente con la investigación que describe el impacto de las relaciones negativas y positivas en la salud y en el funcionamiento de las personas, así como con la investigación

1. I. D. YALOM, *Love's executioner*, Basic Books, Nueva York 1989 (trad. esp.: *Verdugo del amor*, Emecé, Barcelona 2014⁵).

2. S. M. JOHNSON, «The revolution in couple therapy: A practitioner-scientist perspective»: *Journal of Marital and Family Therapy*, 29 (2003), 365–384; S. M. JOHNSON, *Love sense: The revolutionary science of romantic relationships*, Little Brown, Nueva York 2013.

sobre las intervenciones clínicas que obtienen buenos resultados. Toda esta investigación está relacionada también con los cientos de estudios sobre la naturaleza de los vínculos del amor adulto. Al final, *muchos y muy diferentes tipos y niveles de pensamiento y de investigación apuntan en la misma dirección y forman una imagen cohesionada*. Nuestra comprensión de la importancia que tienen las relaciones íntimas y de cómo pueden ocasionar angustia, nuestra capacidad de especificar intervenciones efectivas y de esbozar el proceso de cambio, así como nuestra capacidad de explicar los procesos que definen el amor adulto, han llegado ahora a un punto crítico en el que verdaderamente podemos hablar de la terapia de pareja como un arte y una ciencia, basándonos en la descripción, la predicción y la explicación. La TFE ha surgido de esta revolución y ha contribuido a ella, y, como modelo, continúa evolucionando y creciendo.

El terapeuta de pareja principiante ya no tiene que aceptar la idea de que, citando a la cantautora Lynn Miles, «el amor es un viento cálido; no puedes sostenerlo en tu mano», y de que el proceso de reparación de las relaciones de amor es, por consiguiente, un asunto nebuloso y caprichoso. Ahora existen patrones empíricamente validados de angustia en las relaciones de pareja y hojas de ruta del apego adulto para ayudar a que el terapeuta viaje con una pareja angustiada hacia una relación más estable y satisfactoria. Este libro ofrece la hoja de ruta clínica de la TFE en un formato puesto al día con respecto a la edición de 2004 y revisado a la luz del reciente libro, *Attachment in Practice: Emotionally Focused Therapy With Individuals, Couples and Families*³.

Los objetivos de esta nueva edición son los siguientes:

1. Ofrecer al terapeuta de pareja una conceptualización elegante, clara y bien documentada del amor adulto y de los procesos de vinculación.
2. Esbozar los principios de la TFE y las etapas y los pasos en la reparación y la recuperación de la relación.

3. S. M. JOHNSON, *Attachment theory in practice—Emotionally Focused Therapy (EFT) with individuals, couples and families*, Guilford Press, Nueva York 2019.

3. Describir la secuencia de una macrointervención clave (el tango de la TFE), las microintervenciones más específicas, y los eventos de cambio cruciales en la TFE que se centran en la mayor capacidad de respuesta emocional en la pareja.
4. Explicar con detalle cómo la TFE puede aplicarse a diferentes tipos de personas, de parejas y a las familias.
5. Ofrecer una hoja de ruta para resolver los obstáculos y los puntos muertos habituales en el proceso de la reparación de las relaciones –por ejemplo, esbozando la intervención del perdón de las ofensas–.

En el siglo XXI, los terapeutas pueden mostrarse más claros sobre la naturaleza de la angustia en las relaciones de pareja: se trata, esencialmente, de verse inundado por emociones negativas y de sentirse atrapado en interacciones estrechas y restrictivas⁴. En la literatura sobre la terapia de pareja puede encontrar el lector tecnologías claramente especificadas para obtener un cambio. Estas tecnologías aparecen en forma de intervenciones validadas empíricamente⁵. Puede leer la vasta y cada vez mayor literatura que existe ahora sobre la naturaleza del amor adulto⁶ –un fenómeno que se había descuidado mucho hasta hace bien poco en el campo de la terapia de pareja⁷–. Además, pueden consultarse las novedades aparecidas sobre aspectos importantes de la terapia de pareja, como

-
4. J. M. GOTTMAN, «An agenda for marital therapy», en S. M. Johnson y L. S. Greenberg (Eds.), *The heart of the matter: Perspectives on emotion in marital Therapy*, Brunner-Mazel, Nueva York 1994, 256–296.
 5. D. K. SNYDER y R. M. WILLS, «Behavioral versus insight oriented marital therapy: Effects on individual and interspousal functioning»: *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 57 (1989), 39–46; S. M. JOHNSON, J. HUNSLEY, L. S. GREENBERG y D. SCHLINDER, «Emotionally focused couples therapy: Status and challenges»: *Clinical Psychology Science and Practice*, 6 (1999), 67–79; N. S. JACOBSON, A. CHRISTENSEN, S. PRINCE, J. CORDOVA y K. ELDRIDGE, «Integrative behavioral couples therapy»: *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 68 (2000), 351–355; M. BURGESS-MOSER, S. M. JOHNSON, T. DALGLEISH, M. LAFONTAINE, S. WIEBE y G. TASCA, «Changes in relationship specific attachment in emotionally focused couple therapy»: *Journal of Marital and Family Therapy*, 42 (2015), 231–245.
 6. S. M. JOHNSON, *Love sense: The revolutionary science of romantic relationships*, Little Brown, Nueva York 2013.
 7. T. W. ROBERTS, «Sexual attraction and romantic love: Forgotten variables in marital therapy»: *Journal of Marital and Family Therapy*, 18 (1992), 357–364.

el papel de la emoción en el proceso de cambio e intervenciones clave para los eventos de cambio⁸.

La terapia de pareja como disciplina parece estar alcanzando la mayoría de edad⁹. Su aplicación también está aumentando; actualmente, y cada vez más, se emplea para abordar la sintomatología «individual», como la depresión, los trastornos de ansiedad y las enfermedades crónicas¹⁰. Esto cobra sentido a la luz de la investigación que conecta la calidad de las relaciones íntimas y del apoyo social con la salud física y psicológica individual, a través de mecanismos tales como el funcionamiento efectivo del sistema inmunitario y la mejora del estrés de la vida y del trauma¹¹. Una fuerte relación de amor también potencia el crecimiento individual y la realización personal, y está asociada a un sentido del yo positivo y coherente¹².

De hecho, cada vez existen más evidencias de que el «consuelo cariñoso» que ofrecen las relaciones íntimas nos protege de los trastornos

-
8. B. BRADLEY y J. FURROW, «Toward a mini-theory of the blamer softening event: Tracking the moment by moment process»: *Journal of Marital and Family Therapy*, 30 (2004), 233–246; P. GREENMAN y S. M. JOHNSON, «Process research on EFT for couples: Linking theory to practice»: *Family Process, Special Issue, Couple Therapy*, 52 (2013), 46–61.
 9. S. M. JOHNSON y J. LEBOW, «The coming of age of couple therapy: A decade review»: *Journal of Marital and Family Therapy*, 26(1) (2000), 23–38; S. M. JOHNSON, *Love sense: The revolutionary science of romantic relationships*, Little Brown, Nueva York 2013.
 10. S. M. JOHNSON, *Emotionally focused couple therapy with trauma survivors: Strengthening attachment bonds*, Guilford Press, Nueva York 2002; J. KOWAL, S. M. JOHNSON y A. LEE, «Chronic illness in couples: A case for emotionally focused therapy»: *Journal of Marital and Family Therapy*, 29 (2003), 299–310; A. DESAULLES, S. M. JOHNSON y W. H. DENTON, «Emotion focused therapy for couples in the treatment of depression: A pilot study»: *American Journal of Family Therapy*, 31 (2003), 345–353.
 11. P. R. PIETROMONACO y N. L. COLLINS, «Interpersonal mechanisms linking close relationships to health»: *American Psychologist*, 72 (2017), 531–542; J. K. KIECOLT-GLASER y T. L. NEWTON, «Marriage & health: His and hers»: *Psychological Bulletin*, 127 (2001), 472–503; M. A. WHISMAN, «Marital dissatisfaction and psychiatric disorders: Results from the national co-morbidity study»: *Journal of Abnormal Psychology*, 108 (1999), 701–706.
 12. A. P. RUVOLO y C. JOHNSON BRENNEN, «What's love got to do with it? Close relationships and perceived growth»: *Personality and Social Psychology Bulletin*, 23 (1997), 814–823; M. MIKULINER, «Attachment style and the mental representation of self»: *Journal of Personality and Social Psychology*, 69 (1995), 1203–1215; M. MIKULINER y P. R. SHAVER, *Adult attachment: Structure, dynamics and change*, Guilford Press, Nueva York 2007.

físicos y emocionales, y mejora la resiliencia¹³. Esta investigación ofrece conclusiones muy generales –por ejemplo, que el aislamiento es más peligroso para los seres humanos que el fumar¹⁴– y, al mismo tiempo, conclusiones muy específicas –por ejemplo, que el hecho de confiar en los demás tiene un efecto positivo en el sistema cardiovascular y evita efectos adversos específicos propios del envejecimiento¹⁵, y que el apoyo social tiende a optimizar los hábitos de salud¹⁶–. Esta investigación también está empezando a centrarse en la neurobiología de las relaciones estrechas y a identificar mecanismos específicos, como los niveles de la así denominada hormona de los abrazos, la oxitocina¹⁷, que parece protegernos de la enfermedad. En general, cada vez se reconoce más ampliamente que la soledad y la falta de apoyo social son factores de riesgo para los problemas de salud, mientras que, por el contrario, la conexión segura con un ser querido sienta las bases de la salud física, algo que repercute en algunos factores fisiológicos –como la presión sanguínea y la regulación de la secreción de cortisol–, en algunos factores emocionales –como la reactividad al estrés– y en algunos factores conductuales –como las prácticas saludables–. No debe sorprendernos, por consiguiente, que la falta de conexión emocional con los demás se considere ahora como un riesgo para la salud pública¹⁸ y que se estén desarrollando y probando intervenciones centradas en los compañeros de vida como un recurso para el tratamiento de enfermedades tales como las cardiopatías¹⁹.

-
13. S. E. TAYLOR, *The tending instinct*, Times Books, Holt & Co., Nueva York 2002 (trad. esp.: *Lazos vitales*, Taurus, Barcelona 2002).
 14. J. S. HOUSE, K. R. LANDIS Y D. UMBERSON, «Social relationships and health»: *Science*, 241(4865) (1988), 540–545.
 15. B. J. UCHINO, J. CACIOPPO Y J. KIECOLT-GLASER, «The relationship between social support and psychological processes»: *Psychological Bulletin*, 119 (1996), 488–531.
 16. P. R. PIETROMONACO Y N. L. COLLINS, «Interpersonal mechanisms linking close relationships to health», *American Psychologist*, 72 (2017), 531–542.
 17. S. E. TAYLOR, L. COUSINO KLEIN, B. P. LEWIS, T. GRUENEWALD, A. REGAN, R. GURUNG Y J. A. UPDEGRAFF, «Biobehavioral responses to stress in females: Tend and befriend, not fight and flight»: *Psychological Review*, 107 (2000), 411–429.
 18. J. HOLT-LUNSTAD, T. F. RÓBLES Y D. A. SBARRA, «Advancing social connection as a public health priority in the United States»: *American Psychologist*, 72 (2017), 517–530.
 19. H. TULLOCH, P. GREENMAN, N. DIMIDENKO Y S. M. JOHNSON, *Healing hearts together relationship education program*, ICEEFT, Ottawa, Canadá 2017. Extraído de www.iceeft.com.