



Rafael Jódar Anchía · **Ciro Caro García**

MANUAL PRÁCTICO DE TERAPIA FOCALIZADA EN LA EMOCIÓN

Prólogo de Leslie Greenberg



biblioteca de psicología



DESCLÉE DE BROUWER

RAFAEL JÓDAR ANCHÍA
CIRO CARO GARCÍA

**MANUAL PRÁCTICO DE TERAPIA
FOCALIZADA EN LA EMOCIÓN**

BIBLIOTECA DE PSICOLOGÍA
Desclée De Brouwer

© Rafael Jodár Anchía y Ciro Caro García, 2023

© EDITORIAL DESCLÉE DE BROUWER S.A., 2023

Henao, 6 - 48009 Bilbao

www.edesclée.com

info@edesclée.com

ISBN: 978-84-330-3230-0

Depósito Legal: BI-00796-2023

Impresión: Grafo S.A. - Basauri

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.

Índice

Agradecimientos	13
Prólogo.	17

PRIMERA PARTE

Fundamentos teóricos de la Terapia Focalizada en la Emoción

1. Fundamentos teóricos del procesamiento emocional	25
1. Funciones de las emociones.	27
2. El esquema emocional	32
3. Tipos de expresiones emocionales.	37
4. Emoción e identidad: la construcción dialógica del sí mismo	45
5. La emoción en el corazón del funcionamiento humano . .	51
2. Procesos emocionales problemáticos.	
Teoría de la transformación emocional	61
1. Fuentes emocionales de los trastornos	61
2. Evaluaciones del sí-mismo y autotratamiento	68
3. Principios para trabajar con las emociones:	
Cambio emocional	76

3. Una revisión de los temas de la psicopatología y la salud: el foco en la emoción como principio integrador	93
1. Una mirada organísmica y experiencial	94
2. Más allá de las neurosis	96
3. De los fundamentos existenciales a los problemas emocionales.	99
4. Un enfoque transdiagnóstico focalizado en la emoción: Vulnerabilidad y dolor emocional	103
5. Una psicopatología más allá del DSM.	107
6. Deconstruyendo el Factor <i>p</i>	113
7. El foco en la emoción como oportunidad para la fenomenología clínica	122
8. Lo social: Trauma, poder, amenaza y significado	125
9. Una conclusión humanista-existencial	127

SEGUNDA PARTE

La práctica de la Terapia Focalizada en la Emoción

4. Visión de conjunto de la práctica de la TFE	135
1. Habilidades relacionales. Modos de estar con el paciente	136
2. Habilidades perceptivas	142
3. Sintonización empática con el afecto momento a momento	160
4. Fases terapéuticas.	171
5. Tareas basadas en la empatía: Facilitando el procesamiento emocional a través de la empatía, el <i>focusing</i> y el despliegue evocador sistemático	175
1. La Tarea de exploración general empática y el procesamiento emocional	177
2. <i>Focusing</i> ante sentimiento poco claro. La creación de significado y el cambio experiencial	190
3. Despliegue evocador sistemático ante una reacción problemática	203

6. Trabajando con el conflicto interno: crítica, interrupción y preocupación	211
1. Diálogo de las dos sillas para el trabajo con la autocrítica	211
2. Representación de escisiones autointerruptoras	228
3. Trabajo con la escisión asustadora: el trabajo con la preocupación.	238
7. Trabajando con emociones en el contexto interpersonal: Silla vacía ante asuntos no resueltos con un otro significativo. Reparando la alianza terapéutica.	249
1. Silla vacía para los asuntos no resueltos.	250
2. Formación y reparación de la alianza terapéutica en TFE: cuidado del vínculo y procesos relacionales.	266
8. Trabajando con la regulación desde lo experiencial: Despejar un espacio, Afirmación empática de la vulnerabilidad, Autoconsuelo.	291
1. Despejar un espacio en <i>Focusing</i>	291
2. Afirmación empática de la vulnerabilidad	300
3. La tarea de Autoconsuelo compasivo	311

TERCERA PARTE

Habilidades para el desarrollo profesional del terapeuta a lo largo de la vida

9. Formulación de caso en Terapia Focalizada en la Emoción	331
1. Principios guía de la formulación de caso en TFE.	334
2. Emoción y narrativa son dos pistas en continua interacción.	338
3. El proceso de formulación de caso en TFE	339
4. Aspectos epistemológicos y teóricos de la formulación de caso en TFE	348

10. La investigación en Terapia Focalizada en la Emoción.	
Implicaciones para la práctica clínica	353
1. ¿Terapia basada en la evidencia o terapia con apoyo empírico?	354
2. Ensayos clínicos aleatorizados y estudios de resultado en Terapia Focalizada en la Emoción	356
3. Estudios del proceso de cambio en psicoterapia	360
4. Investigación en análisis de tareas	372
5. Aplicaciones a la práctica clínica.	378
11. Formación y supervisión en Terapia Focalizada en la Emoción.	381
1. El proceso de convertirse en terapeuta.	381
2. Ser terapeuta en integración, un mapa de 6 coordenadas	383
3. Formación en Terapia Focalizada en la Emoción	387
4. Nuevas metodologías de formación.	390
5. La supervisión.	392
6. Investigación sobre la formación a terapeutas.	402
Referencias	405

Prólogo

Es un gran placer escribir este prefacio al primer libro sobre la Terapia Focalizada en la Emoción (TFE) escrito en español por dos terapeutas de TFE con gran conocimiento y formación.

A medida que entramos en la tercera década del siglo XXI, uno de los temas de máxima actualidad es la contribución de las emociones humanas en el funcionamiento saludable y no saludable, y cómo trabajar con la emoción en la psicoterapia. Muy diferente era la situación cuando escribí el libro sobre Emoción en Psicoterapia, con mi querido amigo fallecido Jeremy Safran. Nuestras esperanzas de que las perspectivas ofrecidas en ese libro ayudaran a influir en el campo se han hecho finalmente realidad. Se necesitó mucho tiempo, más de 20 años, para desafiar el paradigma cognitivo dominante que colocaba a la cognición en el asiento del conductor del funcionamiento humano. Pero ahora el papel central de la emoción se ha hecho evidente y la investigación sobre la emoción se ha convertido en una de las áreas de mayor crecimiento en las ciencias sociales. Una revolución afectiva está suplantando la revolución cognitiva del siglo pasado.

La terapia focalizada en la emoción se basa en la noción de que la emoción es el dato básico de la experiencia humana y que, por tanto, “siento, luego existo” es una proposición mucho más válida que el “pienso, luego existo” de Descartes. Este libro ayuda a demostrar la tesis básica de que las emociones son un componente adaptativo del funcionamiento humano y no simplemente secundario a la cognición.

Con la llegada de una visión de la emoción como un recurso adaptativo y un sistema de significado, en lugar de como algo de lo que hay que deshacerse catárticamente, modificar o corregir mediante la razón, la comprensión del papel de la emoción en las relaciones humanas ha producido un cambio radical en la psicoterapia. Esta “nueva mirada” ha comenzado a establecer una nueva agenda para la teoría y la investigación psicoterapéutica: determinar cómo podemos facilitar mejor el cambio en las emociones, tratando las emociones como variables independientes que existen como tales, en lugar de ser secundarias a la cognición. Las cuestiones clave para los clínicos ahora son cómo promover mejor el acceso y la conciencia de la emoción y cómo ayudar a transformar la emoción desadaptativa. Este libro le ayudará a mejorar su comprensión de cómo facilitar este tipo de cambio emocional.

Creo que TFE encaja bien con la sensibilidad española tal y como yo la entiendo. Este libro transmite una buena comprensión intuitiva de la importancia de la emoción en el sufrimiento humano y la salud mental, además de ser capaz de articular claramente el papel de las emociones en el funcionamiento humano y cómo trabajar con la emoción en la terapia. Creo que esta tendencia a apreciar la terapia focalizada en la emoción es en parte cultural, basada en la comprensión de la importancia de la emoción y su influencia en el significado, tanto en la terapia como en la vida cotidiana. Las culturas latinas, al ser menos contenidas y más expresivas que las anglosajonas, se adaptan de forma natural a un enfoque que subraya que la conciencia, la experiencia y la expresión emocional son aspectos fundamentales del funcionamiento humano y que dan color y sentido a la vida. Al fin y al cabo, las emociones son las compañeras constantes de nuestras vidas y rigen gran parte de lo que hacemos. Como escribió Vincent van Gogh (1889) a su hermano: “No olvidemos que las pequeñas emociones son los grandes capitanes de nuestras vidas, y que las obedecemos sin saberlo”.

Así pues, el sufrimiento emocional no puede entenderse simplemente como causado por dificultades cognitivas o de comportamiento, ya que el dolor proviene de lo más profundo del alma. La profundidad de la psique está muy bien expresada por los autores españoles y, por lo tanto, un enfoque que se centra en afrontar el dolor evitado y darle

sentido para cambiar las narrativas encaja de forma natural en una forma de ser más europea y, más concretamente, española.

Uno de los aspectos más novedosos del enfoque de TFE fue el desarrollo de un enfoque de intervención guiado por marcadores para dirigir el proceso. En este enfoque, los diferentes estados del cliente durante la sesión se consideran marcadores de las dificultades de procesamiento emocional subyacentes que ofrecen oportunidades para diferentes tipos de intervenciones. Este libro proporciona una magnífica descripción de este enfoque, describiendo cómo utilizar los diálogos de dos sillas para las escisiones autoevaluativas, los diálogos de silla vacía para los asuntos no resueltos, el *focusing* para los sentimientos poco claros y el despliegue evocativo sistemático para las reacciones problemáticas. Además, se cubren importantes novedades en TFE sobre la formulación de casos. La TFE se ha desarrollado a lo largo de los años para ver la formulación del caso como un tema de importancia central que ayuda a desarrollar un foco en terapia. El proceso de formulación implica seguir el dolor del cliente porque el dolor es una brújula que apunta hacia la preocupación terapéutica central. El cliente sabe lo que le duele, por lo que los terapeutas tienen que escuchar atentamente y seguir lo que es conmovedor o doloroso en la narrativa del cliente y esto le llevará a la emoción central en el centro del problema del cliente.

La TFE se lleva a cabo en España desde hace más de una década y forma parte de la floreciente formación en TFE que tiene lugar en toda Europa. Un grupo de formadores de TFE y yo hemos ofrecido numerosos talleres y programas de formación en Madrid. Los autores, tanto académicos como terapeutas, han venido a Canadá –la base de la TFE– para completar la formación. Este libro es el producto de todos estos esfuerzos y estoy seguro de que hará que la TFE sea más accesible a los practicantes de habla hispana.

Leslie Greenberg, Toronto, Junio 2022

I Fundamentos teóricos de la Terapia Focalizada en la Emoción

¿Qué papel juegan las emociones en el funcionamiento humano? Esta es la pregunta de fondo que vertebra esta primera parte. Es comúnmente aceptado que las emociones y el afecto son procesos subyacentes de primer orden en la salud y en los trastornos psicológicos. Sin embargo, no hay en Psicología una definición consensuada del proceso emocional. A lo largo de la historia de esta disciplina han coexistido visiones en torno a la emoción, que dibujaban relaciones de mayor o menor dependencia de la emoción frente a la razón. En uno de los polos se concibe a la razón como el subproducto de pensamientos más o menos automáticos que interpretan el entorno y lanzan reacciones afectivas. En estas aproximaciones, la emoción es la consecuencia de la información representada mediante procesos cognitivos, en muchos casos de naturaleza verbal. La emoción es, así, la consecuencia del pensamiento. Sin embargo, la evidencia procedente de diferentes disciplinas, desde la neurociencia hasta la psicología experimental, revela que la emoción no es solo una consecuencia del procesamiento de la información, sino que la emoción es el procesamiento de información más básico. Los procesos emocionales, asentados en estructuras cerebrales con una íntima conexión con el estado corporal, ofrecen señales sobre el estado del organismo y el entorno, antes de que otros procesos cognitivos hayan tenido tiempo de ser completados. Así, la emoción no solo lanza información básica sobre las oportunidades y amenazas del mundo, sino que construye

los cimientos mismos de la sensación que tenemos de nosotros mismos cada instante. La aparición de otros procesos informacionales simbólicos ocurre en el lienzo de encontrarnos sintiéndonos a nosotros mismos, cuyos mimbres han sido entrelazados por las reacciones afectivas cada instante.

En el primer capítulo vamos a revisar esta perspectiva que otorga a las emociones un lugar predominante en el funcionamiento humano. Las emociones aportan recursos motivacionales, ofrecen señales corporales que son sentidas conscientemente, coordinan otras funciones cognitivas como la memoria y la atención, y envían y reciben señales interpersonales. Las emociones no son solo piedras angulares donde pueden surgir otras funciones cognitivas, sino que, desbordando al propio organismo, engrasan y coordinan la vida social, haciéndonos posible captar el estado de otros, al mismo tiempo que retransmitimos el nuestro. Veremos también que las emociones son procesos abiertos a la experiencia personal, de manera que podemos aprender a emocionarnos ante nuevos estímulos y automatizar ciertas formas de manejar la propia experiencia. Esta capacidad de aprendizaje emocional queda almacenada y opera en lo que denominamos esquemas emocionales. De la flexibilidad emocional que los esquemas emocionales propician, surge también la posibilidad de generar aprendizajes menos adaptativos cuando, por ejemplo, el repertorio emocional queda dominado por determinadas reacciones, se bloquea el acceso a la información emocional o se emplean las emociones para fines instrumentales. Veremos esta diferenciación entre emociones más adaptativas y otras formas de expresar las emociones que son más problemáticas.

Aprovechamos para adelantar al lector dos cuestiones de estilo: usaremos indistintamente el término cliente o paciente. Aun sabiendo la importancia que en la perspectiva humanista tuvo subrayar los aspectos de autonomía del paciente y la simetría de la relación, mucho más explícitos en el término cliente, el uso del término paciente es universal en el contexto español, y algunos terapeutas remarcan que cliente también connota una relación fundamentalmente comercial, aspecto que no necesariamente ha de ser puesto en primer lugar al describir la relación terapéutica. En segundo lugar, usaremos diferentes formas para aludir a hombres y mujeres, y por simplicidad, emplearemos el masculino genérico en la mayoría de los casos.

En el capítulo 2 ahondaremos en la contribución de los procesos emocionales en la aparición y mantenimiento de los problemas mentales. A la falta de consciencia, la rigidez en el repertorio emocional o los problemas de comunicación del mundo afectivo, sumamos las dificultades en la regulación y los procesos autocríticos que pueden interrumpir el fluir de información corporal y ocasionar un malestar crónico. Concluiremos el capítulo 2 delineando los procesos terapéuticos que propone la Terapia Focalizada en la Emoción (TFE) para revertir estas dificultades afectivas. Muchos de estos procesos de cambio forman parte del repertorio transteórico de la psicoterapia, aunque las técnicas –que dejamos para la parte II del libro– suponen formas basadas en la evidencia de ir implementando estos procesos.

Por último, en el capítulo 3 se establecen puentes entre los factores emocionales problemáticos y otros factores generadores de dificultad y trastorno establecidos en la literatura reciente. Se busca, así, integrar factores experienciales y emocionales con los procesos existenciales y otros factores transdiagnósticos, entre ellos los elementos de naturaleza social. Esperamos que esta propuesta contribuya a la contextualización de los procesos emocionales y sus dificultades en el proceso amplio del desarrollo humano.

1 Fundamentos teóricos del procesamiento emocional

Hasta hace bien poco, la Psicología, entre otras disciplinas, no estaba interesada en las emociones. Se las entendía como obstáculos del verdadero conocimiento e inteligencia. Desde diferentes planteamientos filosóficos, las emociones eran consideradas como perjudiciales para una vida plena, racional o madura. En contra partida, después de una época de racionalismo hegemónico en la filosofía, surgieron posturas románticas que ensalzaron las pasiones, con la invitación a entregarse a ellas, sin importar cuales fueran.

William James (1890/1945) había abordado en sus “Principios de psicología” el mundo emocional, subrayando la primacía temporal de la tendencia a la acción en las mismas. Para James, en la emoción no sentimos miedo y luego huimos, sino que nos encontramos huyendo, llorando, gritando... y de esa experiencia deducimos conscientemente nuestro estado interno de temor. Aunque ha habido mucho debate sobre esta primacía de la emoción sobre la cognición en la historia de la teoría emocional (por ejemplo, Rossello y Revert, 2008), ambos procesos de la emoción, tanto la acción como la etiquetación verbal de lo sentido, fueron abordados en diferentes modelos teóricos. Esta tensión forma parte del bagaje de polaridades que acompañan a los profesionales de la psicología y particularmente a los terapeutas.

A mediados del siglo XX, la Psicología Humanista trató de rescatar los procesos humanos que habían sido desterrados en los planteamientos psicológicos predominantes, como la creatividad, la autenticidad,

el humor, el amor o la libertad, surgiendo así lo que se denominó “tercera fuerza” (considerando al Psicoanálisis y al Conductismo las dos primeras fuerzas). Este cambio de paradigma transformó la mirada en torno al mundo emocional. Las emociones, que previamente, o bien tenían reservada la función bien de sintomatología incapacitante (ansiedad, depresión...), o bien de fuerza inconsciente que nos alejaba del contacto con la realidad (el mundo pulsional), fueron consideradas por la Psicología Humanista como una fuente de conocimiento de primer orden, enormemente útiles e imprescindibles para vivir una vida auténtica. A esto contribuyeron una serie de movimientos filosóficos como el holismo, que promovía una mirada global y sistémica a la persona y sus capacidades, derivada en gran parte de la perspectiva organísmica que aportaron algunos de los primeros humanistas, que provenían de la filosofía existencial y otras perspectivas procedentes de la biología y la medicina.

Posteriormente, diferentes investigaciones neurocientíficas y el ámbito de las ciencias cognitivas pusieron de relieve la importancia de las emociones, su función evolutiva y su útil contribución al resto de funciones psicológicas. Las emociones empezaron a ser consideradas una fuente de información muy útil para la supervivencia del sujeto y del grupo en el que está inserto, ayudando al organismo a vincularse, comunicarse, explorar el entorno, contribuir a la comunidad y a anticipar y defenderse del peligro, entre otras funciones.

De esta forma, aunque ahora estamos acostumbrados a considerar que las emociones pueden ser constructivas –especialmente desde que el término “inteligencia emocional” fuera acuñado en la década de los 90 (Goleman, 1996) y pasara a ser parte del acervo popular de la psicología– esto no siempre ha sido así. En la ciencia cognitiva, las emociones perjudicaban el procesamiento de la información, considerándose “recalentamientos” de un sistema que dejaba de operar convenientemente, o bien un epifenómeno de otros procesos realmente relevantes. Y tan solo a finales del siglo XX tuvo lugar una crisis en el paradigma dominante empujada por diversos pioneros (Joseph Le Doux, Antonio Damasio o Nico Fridja), que llevó a considerar a la emoción, por vez primera, como un proceso adaptativo de primer orden.

Las emociones ofrecen un tipo de información muy peculiar, en primer lugar, porque son una bisagra entre el afuera y el adentro y

entre el pasado y el futuro. En cierto sentido, toda emoción siempre es una predicción, porque nos prepara para actuar ante la previsión de cómo el entorno afecta a nuestra supervivencia. Esta predicción se siente en forma de *arousal* y placer/displacer, de forma que sentimos en el presente las emociones con el fin de evitar experimentar la muerte en el futuro. La consciencia nos ayuda a anticipar, y eso nos ayuda a sobrevivir (no necesariamente a vivir bien, veremos que la calidad del procesamiento emocional será crucial para ello) y, por tanto, “emocionarse” es humano y no hay manera de ser persona y prescindir del tipo de evaluaciones que subyacen al afecto.

Por otra parte, es interesante notar que en cada “momento cultural” existen emociones consideradas deseables y otras reprobables: la acedía (desesperanza próxima a la pereza) o la curiosidad, eran emociones diabólicas en épocas medievales, mientras que el odio o la envidia son emociones actualmente problemáticas en amplias regiones de occidente. Es decir, las emociones están permeadas por reglas culturales, y la persona que las siente las identifica y las maneja según la asimilación personal que ha realizado de dichas reglas. Y, por supuesto, también en función del tipo de relación que haya establecido con su mundo emocional, resultado de las experiencias tempranas, la crianza y de su propia libertad.

1. Funciones de las emociones

Las emociones tienen diversas funciones y es indiscutible su utilidad para nuestra supervivencia y una vida plena. Algunas funciones han sido ampliamente estudiadas, siendo la más fundamental el aspecto motivacional o de promoción de la tendencia a la acción. No por nada, etimológicamente, el movimiento (moción) está en el núcleo del concepto. Otras, como la organización de la experiencia de sí mismo han permanecido más difusas en la psicología general, pero, como veremos, resultan clave tanto para entender el desarrollo como la psicoterapia. Veámoslas con más detenimiento.

a) Promover una tendencia a la acción

Las emociones nos preparan para determinados repertorios de acción, desencadenando recursos y activación (o desactivación) fisio-

lógica. A menudo suele confundirse esta preparación para actuar con la acción misma, pero las emociones no son reflejos conductuales, sino movilización de recursos y su consiguiente empuje hacia determinadas direcciones comportamentales no totalmente definidas. Es importante notar que la emoción no es acción concreta, sino tendencia a actuar de un modo concreto. Así, las emociones no nos determinan completamente, dado que no solo podemos inhibir la conducta promovida, sino que cada emoción promueve un rango de acciones abiertas, y no hay una sola conducta que concuerde con cada emoción.

Las tendencias a la acción más globales son la aproximación y la retirada. Algunas emociones, como el enfado o la alegría, nos preparan para aproximarnos a la realidad externa, mientras que otras, como la vergüenza o el miedo, promueven una movilización fisiológica cuya dirección es la retirada y el distanciamiento del organismo respecto del medio que lo rodea en ese momento.

Otras tendencias a la acción son más específicas y suelen ser asociadas a las emociones discretas (adaptado a partir de Elliott y Greenberg, 2021):

- **Enfado:** agrandarse, henchirse para marcar espacio, afirmar el propio límite, llenar de energía al *self*.
- **Tristeza:** buscar consuelo en los otros en un primer momento, pero retirarse en un segundo momento si dicho apoyo exterior no llega.
- **Miedo:** buscar seguridad, huyendo, congelándose, buscando protección. En la ansiedad hay un monitoreo del entorno y una preparación del organismo.
- **Vergüenza:** Proteger o reparar la posición social o la conexión con los otros. Provoca el desaparecer, encogerse y hacerse invisible para el exterior, expresa el sentirse inapropiado.
- **Asco/desprecio:** expulsar o no permitir la entrada de aquello que es evaluado como tóxico (objetos o personas).
- **Culpa/arrepentimiento:** reparar el daño a través de pedir perdón, reparar.
- **Dolor emocional:** alejarse para prevenir mayor daño, retirarse en el interior para curarse si es posible.