

Joanne Dolhanty
Vanja Hjelmseth
Bente Austbø
Anne Hilde Vassbø Hagen



ENTRENAMIENTO EN GESTIÓN DE LAS EMOCIONES DIRIGIDO A PADRES

Guía para el clínico



biblioteca de psicología



DESCLÉE DE BROUWER

JOANNE DOLHANTY, VANJA HJELMSETH,
BENTE AUSTBØ y ANNE HILDE VASSBØ HAGEN

**ENTRENAMIENTO EN GESTIÓN
DE LAS EMOCIONES
DIRIGIDO A PADRES**

Guía para el clínico

BIBLIOTECA DE PSICOLOGÍA

Desclée De Brouwer

Título de la edición original:

Emosjonsfokusert ferdighetstrening for foreldre –
en lærebok for terapeuter og veiledere

Título de la edición inglesa:

EMOTION FOCUSED SKILLS TRAINING FOR PARENTS
A Guide for Clinicians

Scandinavian translations copyright © Gyldendal Norsk Forlag AS, 2019

All other languages © Empty Chair Publisher, 2022

Traducción: Marta González Raga y David González Raga

© EDITORIAL DESCLÉE DE BROUWER S. A., 2026

Henao, 6 - 48009 Bilbao

www.edesclee.com

info@edesclee.com

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.

Impreso en España

ISBN: 978-84-330-3991-0

Depósito Legal: BI-00093-2026

Impresión: Grafo S. A. - Basauri

Índice

Prefacio de <i>Leslie Greenberg</i>	13
Prólogo de los autores	17
Agradecimientos	23
Introducción	25
Principios. ¿Sabemos lo que quieres y creemos que puedes!	29
Romper el círculo	31
¿Por qué son importantes las emociones?	33
Fundamentos teóricos y metodológicos del EFST	38
Centrarse en las emociones.	42
Puntos clave del EFST.	44
Familia	44
Emoción	46
Aumentar la autoeficacia parental.	47
Motivaciones contradictorias.	50
Entrenamiento en habilidades experienciales.	51
El modelo de cambio del EFST.	52
Investigación sobre el entrenamiento en gestión de las emociones dirigido a padres	54
Investigación adicional sobre intervenciones centradas en las emociones para padres	58
¿Qué profesionales pueden ofrecer EFST?	61
¿Qué familias pueden beneficiarse del EFST?	62

PRIMERA PARTE

El modelo GAT

1. Navegar por las emociones: Una educación emocional	69
¿Qué son las emociones?	69
Emociones primarias y emociones secundarias	75
Emociones primarias adaptativas y desadaptativas	76
Emociones instrumentales	78
Las emociones y salud mental del niño	79
Evitación de las emociones e impacto en el entorno familiar.	81
Consecuencias físicas y psicológicas de la evitación de las emociones	85
Necesidades de apego y necesidades de identidad	90
El apego seguro alienta la pertenencia y la seguridad . .	92
Una identidad segura alienta la exploración y el dominio	96
2. La gestión de las emociones: La validación empática	105
Ver la emoción del niño	106
Satisfacer las necesidades emocionales	107
Validación simple	113
Validación profunda.	115
Cambiar «pero» por «por qué»	118
Validación frente a invalidación	119
Formar a los padres en validación empática	122
Indicadores para trabajar con la práctica de las habilidades guiadas por la emoción para aprender a validar	125
Práctica de habilidades guiada por la emoción:	
La validación	128
Ponerse en el lugar del niño.	130
Imaginar el mundo interior del niño	133
Representar lo negativo	134
Satisfacer las necesidades emocionales que se ocultan tras la validación	136
Reflexiones finales sobre la validación	138

3. Mejorar la motivación	141
Motivaciones contradictorias	142
Las trampas de la emoción	144
El jefe del cerebro.	150
Las trampas de la emoción protegen al yo.	152
Las trampas emocionales protegen las relaciones.	154
Imanes y desencadenantes	155
¿Son las trampas emocionales para toda la vida?	157
Cómo trabajar con las trampas de la emoción.	158
Indicadores de las trampas de la emoción	160
El trabajo en silla con las trampas de la emoción	161
¿Qué hacer cuando la trampa emocional no se resuelve?	166
La regla de oro del parentaje con habilidades emocionales .	173
4. La transformación de las relaciones. La disculpa	175
Heridas de apego y heridas de identidad	176
Viejas y nuevas heridas emocionales	178
El empleo de la disculpa para sanar las heridas emocionales	180
Los seis pasos de la disculpa	185
Indicadores para el trabajo en silla relacionado con la disculpa	197
Práctica guiada por la emoción de la habilidad de la disculpa	198
Sentirse atrapado en la disculpa	201
El impacto de la disculpa en las relaciones fraternas	208
¿Debe el niño perdonar o soltar las heridas emocionales? . .	211
5. La transformación de las relaciones. Los límites.	215
Indicadores para trabajar con los límites.	218
Límites sanos y protectores	219
Nuestro estilo de límites	220
La herramienta «PECCs» para establecer límites	221
Establecer límites sin emitir juicios	222
Cuando resulta difícil establecer límites y expectativas	225

Estilos de límite de los padres	228
La medusa	229
El avestruz	232
El canguro	235
El rinoceronte	237
Límites sanos y protectores: El delfín	240
Límites sanos y protectores: El sambernardo	241
Cuando tenemos estilos diferentes	243
Trabajar con el PECC de los límites	245
Práctica de habilidades guiada por las emociones para trabajar en el establecimiento de límites	250
El trabajo con los límites en los talleres para padres	258

SEGUNDA PARTE

Trabajar con padres que tienen hijos en hogares de acogida o instituciones

6. El EFST y los servicios de protección a la infancia y la familia	269
La gestión de las emociones. La validación	274
Aumentar la motivación. Sentirse atrapado	277
La transformación de las relaciones. La disculpa	278

TERCERA PARTE

Las habilidades del terapeuta

7. La alianza terapéutica	285
El vínculo relacional	286
Factores terapéuticos	288
Consenso sobre objetivos y tareas	289
Rupturas en la alianza	290
8. La empatía	293
Tipos de intervención empática	293
La intervención empática favorece el procesamiento emocional	298

9. Las trampas emocionales del terapeuta	301
Trampas emocionales ligadas a la implicación parental. . . .	302
Trampas emocionales ligadas a la competencia del terapeuta	304
La consulta centrada en las emociones	306
El trabajo en silla con un terapeuta que ha caído en una trampa emocional	306
¿Cuándo hay que poner fin al asesoramiento parental?	317

CUARTA PARTE

Uso práctico del EFST

10. Diferentes formatos de asesoramiento	321
Asesoramiento a padres	321
Fase 1: Puesta en marcha y establecimiento de la alianza	322
Fase 2: Validación	325
Fase 3: Disculpa	327
Fase 4: Límites, establecimiento de límites y práctica de habilidades guiadas por la emoción	328
Fase 5: Finalización	328
Creación de sentido	329
Marcos de referencia e implementación	330
Contraindicaciones	331
Cuando no podamos emplear el trabajo en silla	334
Trabajar con o sin el niño	334
Taller de dos días dirigido a padres	335
Seminarios online	336
Asesoramiento en grupo	337
¿Y qué pasa con los niños?	339
Resumen y reflexiones finales	343
Apéndice: Ejemplos clínicos	347
Ejemplos de trabajo con la validación	347
Ejemplos de trabajo con las trampas emocionales y las motivaciones contradictorias	353

Ejemplos de trabajo con la disculpa	358
Ejemplos de trabajo con los límites.	363
Bibliografía	369
Índice temático	377

Prefacio

Leslie Greenberg

*Los hijos comienzan la vida amando a sus padres;
al hacerse mayores, los juzgan, y en ocasiones
los perdonan.*

—Oscar Wilde, *El retrato de Dorian Gray*

Es para mí un gran honor tener la posibilidad de escribir este prólogo al primer libro sobre entrenamiento en gestión de las emociones. Nuestra comprensión de las emociones ha experimentado, en las últimas décadas, un cambio extraordinario. Hoy en día ya no se las considera como algo que deba ser controlado ni como un elemento secundario a la cognición, sino como un componente fundamentalmente adaptativo del funcionamiento humano. Cada vez es mayor, en consecuencia, la importancia que se le atribuye para el logro de una vida sana. Este libro, escrito por un conjunto de voces destacadas del campo de la terapia centrada en la emoción, constituye una importante contribución al modo de trabajar la emoción con padres e hijos. Los autores de este accesible y extraordinario libro originalmente dirigido a terapeutas y coaches, han dado un gran paso adelante en el desarrollo de un enfoque que sirva para ayudar a los padres al tratamiento de las emociones difíciles a las que se enfrentan sus hijos. Su principal objetivo es el de ayudar a los padres a desarrollar habilidades que les ayuden a gestionar adecuadamente sus emociones y las emociones de sus hijos, a entender sus motivaciones y a transformar las relaciones.

La terapia centrada en la emoción parte de la noción de que «siento, luego existo». Originalmente desarrollado por Joanne Dolhanty, el entrenamiento en habilidades centradas en la emoción (EFST, acrónimo de Emotion Focused Skills Training) se ha visto ampliado por los autores de este libro con la intención de enseñar a padres, cuidadores y profesionales el modo de ayudar a sus seres queridos a recuperarse de los problemas de salud mental. Este libro es una ayuda muy útil para que los profesionales logren este objetivo. Sus autores nos ofrecen, en él, una guía clara y útil que expone tanto la teoría como la práctica de este enfoque que puede enseñar a los profesionales a ayudar a los padres a recuperar la fe en la posibilidad de ayudar a su hijo.

Los principales mensajes que transmite este libro son los siguientes: 1) es fundamental enseñar a las personas a ser amables con sus propias emociones y con las emociones ajenas, a aceptarlas, nombrarlas, dejarse guiar por ellas y apaciguarlas cuando su intensidad llegue a ser dolorosa; 2) es importante enseñar a los padres a disculparse por los errores que crean haber cometido, a perdonar y a dejar ir los sentimientos negativos y 3) también es fundamental ayudar a los padres a reconocer las «motivaciones contradictorias» que obstaculizan con todos y cada uno de estos sentimientos.

Creo que este libro es tan útil para los padres como para los clínicos. En él aprenderán que lo más adecuado, cuando su hijo experimenta una activación emocional ante una determinada situación, no es mostrarse racional y sensato, sino entender cómo se siente su hijo. En lugar de decirle, por ejemplo, a un niño angustiado, «debes ver el lado positivo de las cosas», es mucho mejor validar su angustia. A fin de cuentas, la expresión «mira el lado positivo» niega el sentimiento problemático del niño al tiempo que insinúa que su experiencia está equivocada, lo que no solo puede avergonzar al niño, sino transmitirle el mensaje también de que no hay lugar para sus verdaderos sentimientos.

Los padres pueden beneficiarse extraordinariamente del aprendizaje de estas habilidades que les ayudan a prestar atención a sus emociones y enfrentarse a sus heridas emocionales. El enfrentamiento al miedo que las emociones provocan y su adecuada gestión contribuye al logro de padres más fuertes y resilientes. Creo que todas las culturas, tanto las emocionalmente más desinhibidas como las más reprimidas

se beneficiarán de un enfoque que sostiene que las emociones dan color y alegría a nuestra vida y que su conciencia, experiencia y expresión son aspectos muy importantes del funcionamiento humano que contribuyen muy positivamente al logro de la salud mental.

Acabaré este prefacio con una cita de un capítulo sobre el parentaje de uno de mis libros que transmite claramente la importancia que, en mi opinión, tiene el hecho de ayudar a los padres a gestionar sus emociones:

Si alguien me hubiese comentado la profundidad de las emociones –especialmente de las emociones difíciles que experimentaba durante el parentaje– habría descartado ese comentario como una exageración. Claro que esperaba sentir amor, alegría, felicidad, excitación, preocupación y frustración, pero lo que no esperaba es que las emociones me llevarían al límite de mi experiencia. Porque, además de los sentimientos que esperaba, he sentido también impotencia, rabia, orgullo, miedo, ansiedad y una preocupación como jamás antes había experimentado. También he sentido tristeza, una tristeza más profunda y conmovedora que superaba con mucho lo que anteriormente podría haber imaginado: tristeza por las heridas de mis hijos que no pude curar; por los fracasos y decepciones y fracasos que no pude evitarles y por su alejamiento, que no pude –ni quise– detener. Necesité toda mi inteligencia emocional para gestionar el parentaje, la más difícil de todas las tareas a las que la vida me ha enfrentado. (Greenberg, 2002, p. 297).

Este libro nos presenta un método extraordinario para ayudar a los padres a afrontar la intensidad y las dificultades que aparecen cuando nuestros hijos tienen problemas y es tan útil para padres como para profesionales de la salud.

—Leslie Greenberg

Prólogo de los autores

¿Cuántos profesionales hemos juzgado alguna que otra vez a nuestros padres? ¿Cuántas veces hemos pensado que no estaban a la altura de las circunstancias o incluso que eran completamente inadecuados? Es muy probable que, en algún que otro momento, todos hayamos tenido esos sentimientos y llegado a esas mismas conclusiones. Todo clínico que trabaje con padres siente, en algún que otro momento, que, pese a nuestras mejores intenciones, «este padre es un incompetente» o que «nunca debería haber tenido hijos».

Quizás hayas trabajado con padres que creías que no querían –o no podían– cambiar, como la madre incapaz de proteger a su hijo del abuso sexual; el padre que echa toda la culpa a su hijo; la madre que bebe y apenas puede cuidar de sí; el padre agresivo que, aun en tu papel como profesional, despierta tu miedo cada vez que entra en consulta; el padre que no suelta prenda o la madre que habla tanto que apenas si te deja meter baza.

También es posible, si te dedicas al asesoramiento de padres, que te hayas llegado a desesperar ante los problemas que entraña trabajar con este tipo de padres. Quizás te hayas encontrado con padres ante los cuales te has enfadado, asustado o hasta molestado. Quizás te hayas sentido inútil o incompetente o, en los días más difíciles, hayas llegado a cuestionarte la validez de tu orientación.

Si eres un profesional principiante no tardarás en darte cuenta del efecto que el trabajo con los padres tiene en tu bienestar físico

y emocional. También hay veces que, en medio del estrés, la duda, la autocrítica y el pesimismo que, en ocasiones, acompañan a este trabajo y que tanta energía consumen, llegas a perder de vista a los padres que han depositado en ti su confianza. Porque no debes olvidar que esos padres suelen hallarse sumidos en un pozo de desesperanza, miedo y vergüenza.

Esas son las emociones difíciles que podemos ayudarte a reconocer, procesar y gestionar tanto en ti como en los padres a los que ayudas (y en consecuencia también a sus hijos). Nuestro objetivo consiste en ayudarte a conocer y entender tus emociones para que no te desborden e interfieran en tu trabajo terapéutico. Cuanto más capaz seas de cuidar de ti como terapeuta más fácilmente podrás ayudar a los padres a gestionar el miedo, la preocupación, la ira o la tristeza que les impide conectar con la sabiduría intrínseca que todo padre tiene. Solo podrás ayudar a los padres y a tus hijos (en el caso de que seas padre) a gestionar sus emociones dolorosas cuando reconozcas las tuyas y no te dejes secuestrar por ellas. El objetivo es que los hijos de los padres con los que trabajamos conozcan sus emociones, sepan lo que necesitan y actúen en consecuencia. Así es como pueden desarrollar una competencia emocional que ayude al niño o al ser querido a afrontar, curar y hasta prevenir los problemas de salud mental.

Este libro nos presenta un nuevo método para asesorar a los padres, el entrenamiento en gestión de las emociones (EFST), una forma completamente nueva de pensar en el papel que desempeñan los padres en los problemas psicológicos de sus hijos, independientemente de la edad de estos (e independientemente también, por tanto, de que se trate de un niño, de un adolescente o de un adulto). Esperamos que este enfoque te resulte tan útil a ti como terapeuta familiar o consejero de padres como a cualquier otra persona que trabaje con niños, adolescentes o adultos, todos los cuales se beneficiarán de que sus padres tengan una mayor sabiduría y habilidad emocional. Nuestra intención es hacer más sencillo, motivador, esperanzador y significativo tu trabajo para que, de ese modo, puedas ayudar a cuidadores cuyos hijos tengan problemas. Es muy posible que, si los padres reciben la ayuda necesaria para gestionar sus emociones, sus hijos no necesiten más terapia para sus problemas conductuales o de salud mental. Creemos que la clave está en capacitar a los padres

para que puedan desempeñar mejor su papel y estén en condiciones de satisfacer las necesidades de sus hijos. Es mucho más importante, para el niño, ver que sus padres tratan de ayudarlo y entenderle que recibir ayuda terapéutica. Debido a los profundos lazos emocionales existentes entre padres e hijos, hasta el más torpe intento por parte de un padre de conectar con su hijo de un modo nuevo puede tener un mayor impacto que la más adecuada intervención terapéutica del mejor de los profesionales. El más mínimo cambio en el parentaje puede transformar por completo una relación herida o deteriorada. Creemos que, si los padres reciben la necesaria ayuda para afrontar las emociones que obstaculizan sus mejores intenciones, estarán en mejores condiciones para ayudar a sus hijos a superar sus dificultades.

En los últimos treinta años ha tenido lugar, en el campo de la investigación sobre las emociones, una auténtica revolución. Estamos cerca de un cambio de paradigma en el que cada vez entendemos mejor las emociones, qué son y cómo funcionan. Cada vez sabemos más sobre su importancia; sobre el modo en que pueden llevarnos por mal camino; el modo en que influyen en nuestros pensamientos, en nuestra conducta, en nuestra memoria, en nuestra psique y en nuestras relaciones y sobre el modo también en que podemos cambiarlas. La terapia familiar y la intervención parental se han centrado tradicionalmente en la comprensión y la modificación de conducta y han dejado a un lado la importancia de las emociones. Pero también, durante estos últimos años, se ha producido un importante cambio que ha dirigido más la atención a las emociones. Lo que convierte al EFST en un enfoque único que no solo se basa en la experiencia, sino que también se asienta en un sólido fundamento empírico. No nos limitamos a hablar de emociones y a proporcionar información y consejos, sino que trabajamos en profundidad explorando y procesando las emociones y utilizando una empatía exacta. También empleamos herramientas y sugerimos visiones alternativas apoyadas en técnicas terapéuticas bien documentadas. El EFST es un importante complemento a los programas de parentaje eficaces que ya se utilizan.

Este libro es un proyecto de colaboración entre tres autores noruegos y la doctora Joanne Dolhanty. Dolhanty desarrolló la terapia individual centrada en la emoción para los trastornos alimentarios, en colaboración con la doctora Leslie Greenberg y la terapia familiar

emocional (EFFT), en colaboración con la doctora Adele LaFrance (Dolhanty y LaFrance, 2018). Dolhanty desarrolló el entrenamiento en habilidades centradas en la emoción (EFST) a partir de su trabajo sobre el empleo de la emoción para aumentar la motivación para el cambio y fue pionera en el papel central que desempeñan los padres en la recuperación de graves problemas de salud mental de sus hijos adultos. Todos los autores de este libro tienen una amplia experiencia en el trabajo con familias, niños y adultos y están comprometidos en la implementación de la terapia centrada en las emociones para individuos (EFT), parejas (EFT-C) y el entrenamiento en habilidades centradas en la emoción (EFST). Joanne Dolhanty también está en la vanguardia de la implementación internacional del EFST.

Cuando impartimos cursos y formamos a profesionales en el entrenamiento en habilidades centradas en la emoción para padres a menudo nos preguntan si existe un buen libro sobre el método. Aunque, hasta el momento, no se ha publicado ningún libro sobre EFST lo cierto es que, como terapeutas, hemos experimentado y observado personalmente la importancia de este método para trabajar con padres, terapeutas y orientadores. Estas observaciones nos han motivado a escribir este libro basándonos en nuestra propia experiencia y en el feedback procedente de las familias con las que hemos trabajado. Esperamos que sea útil para todos aquellos que quieran aprender el método EFST.

Hemos optado por escribir este libro en primera persona, hablando desde nuestra experiencia como padres, terapeutas y autores y dirigiéndonos tanto a padres como a cualquiera que trabaje con padres. Cuando utilizamos el término «nosotros» como padres estamos haciéndolo desde la voz del cuidador o padre universal y, cuando lo hacemos como terapeutas, hablamos desde la perspectiva del terapeuta universal (un concepto amplio en el que incluimos a psicólogos, terapeutas familiares, formadores de padres y otros profesionales de la salud que trabajan en el campo del asesoramiento a padres).

El EFST puede ofrecerse en forma de psicoterapia individual, talleres para padres y terapia de grupo, tres modalidades de abordaje de las que ofrecemos ejemplos a lo largo de todo este libro. La mayoría de los ejemplos clínicos que presentamos proceden de la experiencia de los autores en su trabajo con padres y de algunos

ejemplos procedentes de su propia vida. Estos ejemplos reflejan el trabajo realizado con padres de diferentes niveles socioeconómicos y estilos de vida, así como también con padres de distintos niveles educativos, situaciones laborales y orígenes culturales y étnicos. También es probable que estos ejemplos despierten en muchos padres el recuerdo de su propia experiencia, ya que a menudo acuden a nosotros con problemas parecidos. Debemos aclarar que hemos recabado el permiso de todos los padres cuyas historias hemos utilizado cambiando, obviamente, nombres y detalles para evitar así cualquier posible reconocimiento. También hemos incluido algunos ejemplos de nuestra propia vida porque hay veces en que, en nuestro intento de ser adultos comprensivos, sabios y conectados, cuando navegamos por la vida con los impredecibles, revoltosos y a veces frustrantes seres que pueden ser los niños, nosotros, como todos los padres, también tropezamos y cometemos errores. Esperamos que a los terapeutas y padres que lean este libro les resulte útil saber que nadie es inmune a las vulnerabilidades y debilidades que acompañan a la alegría de ser padres.

El EFST hunde sus raíces en la terapia centrada en la emoción para individuos (EFT); la terapia de pareja centrada en la emoción (EFT-C); el trabajo de Gottman con familias (1997 y 1999) y Neufeld y Maté (2004); la entrevista motivacional (Miller y Rollnick, 2012) y modelos de tratamiento para trastornos alimentarios como la terapia basada en la familia (Lock y Le Grange, 2005); el nuevo modelo Maudsley (Treasure, Smith y Crane, 2016), y la terapia centrada en la emoción para trastornos alimentarios (Dolhanty y Greenberg (2007 y 2009).

Veamos ahora, antes de empezar, algunos objetivos para que los profesionales los tengan en cuenta durante la lectura de este libro. Con ello pretendemos que el lector esté mejor equipado para ayudar a los padres a consolidar sus habilidades de gestión emocional:

1. Proporcionar a los padres conocimientos y habilidades basadas en la experiencia para que puedan ayudar a sus hijos (independientemente de que sean niños, adolescentes o adultos).
2. Ayudar a los padres a identificar, entender y validar las emociones dolorosas de sus hijos y ayudarles a satisfacer sus necesidades emocionales.

3. Ayudar a los padres a ser conscientes de aquellos momentos en que tratan de evitar sus propios sentimientos incómodos o dolorosos y apoyarles para que, en su lugar, se atengan a la sana motivación de ayudar a su hijo.
4. Ayudar a los padres a responsabilizarse radicalmente de la relación padre-hijo y ayudarles también a reparar viejas y nuevas heridas de la relación (como que su hijo, por ejemplo, se ha sentido asustado, rechazado o criticado).
5. Ayudar a los padres a establecer límites sanos tanto para sí como para sus hijos.

También nos gustaría fortalecer el conocimiento y la comprensión de las emociones del terapeuta, enseñar nuevas habilidades terapéuticas y mostrar cómo trabajamos con un terapeuta cuando la motivación de evitar sus propios sentimientos difíciles compite o interfiere con la de ayudar a las familias con las que trabaja.

Introducción

Llevar a mi hijo al colegio es una auténtica batalla. Durante el día solo quiere dormir... y luego se pasa toda la noche jugando. No sale ni para ver a sus amigos... y, si lo hace, es para «colocarse». Cada vez que le veo y trato de saludarle con un simple «¿Qué tal?» tropiezo con un muro infranqueable de silencio y algo muere dentro de mí. Me siento completamente impotente. No puedo llegar a él y, a decir verdad, creo que... he acabado tirando la toalla. Estoy muy avergonzado por haberle fallado. Le he fallado como padre. Y también creo que, cada vez que me rechaza, le quiero un poco menos... lo que tampoco me gusta nada.

Ser padre de un niño con problemas de conducta es muy duro. De hecho, ser padre es, en cualquier circunstancia, un auténtico reto. Pero, cuando las negativas, los rechazos, los estados de ánimo y las crisis de nuestros hijos movilizan nuestras emociones dolorosas, el reto es todavía mayor. Esas emociones sacan, a fin de cuentas, lo peor de nosotros; nos frustran, nos agotan, nos dañan y nos desalientan. Y, al mismo tiempo, nos vemos obligados a ser «buenos padres» y hacer bien las cosas: nuestros hijos deberían sacar buenas notas, deberían hacer deporte; tener el número y el tipo adecuado de amigos; relacionarse, pero no demasiado; ser trabajadores y obedientes, pero también independientes y aventureros; portarse bien y ser educados, sensatos, bondadosos, serviciales, considerados y amables y, por encima de todo, deberían ser felices... se da por sentado que nuestros hijos

deberían ser felices. ¿Dónde encajan en todo esto nuestras emociones desagradables? ¿Cómo nos enfrentamos al hecho de que nuestro hijo se porte mal con sus hermanos; sea grosero con sus padres y se muestre egocéntrico y desagradecido... o que sea simplemente desgraciado? ¿Cómo nos enfrentamos al hecho de que nuestros hijos sean profundamente infelices? Esta es la peor de nuestras pesadillas porque, ¿qué es lo que eso dice de nosotros como padres? ¡Que hemos fracasado! Y, lo que es peor, que nuestros hijos también van a fracasar. Es como si, desde el interior de nuestra cabeza, una voz no dejase de repetirnos mensajes cargados de miedo y culpa; un crítico interno que insiste una y otra vez en decirnos que somos malos padres, que somos ineficaces e impacientes y que lo hacemos todo mal, mensajes que fortalecen y consolidan nuestras emociones dolorosas. Y son precisamente las emociones de miedo y culpabilidad, junto a la vergüenza y otras emociones dolorosas que suelen acompañarlas, lo que impide que los padres se muestren emocionalmente accesibles a sus hijos.

Los lectores de este libro fueron tiempo atrás niños y las experiencias que han acumulado a lo largo de su trayectoria vital influyen en el modo en que se comportan como padres y ejercen su profesión como terapeutas. Piensa en alguna situación problemática o difícil que tuvieras que atravesar siendo niño, alguna ocasión en la que sintieras miedo, tristeza, enfado, vergüenza o cualquier otra emoción. Trata de recordar alguna situación concreta en la que, de niño, tuvieras dificultades. Procura recordar lo que sentías en esa situación. ¿Qué pasaba en tu interior? ¿Qué necesitabas de los adultos que te rodeaban? ¿Cómo te trataron esos adultos? ¿Te ayudaron acaso a satisfacer tus necesidades emocionales? ¿Te sentiste acompañado o solo y sin nadie en quien poder apoyarte? ¿Te trataron con amabilidad, interés y comprensión o, por el contrario, te gritaron, rechazaron o ridiculizaron? ¿Te prestaron los adultos que te rodeaban la suficiente atención cómo para que te sintieras tenido en cuenta? ¿Te sentiste escuchado o te trataron de un modo que te hizo sentir avergonzado, asustado, solo o invisible?

Si eres capaz de responder a estas preguntas ya sabes cómo responder –o cómo no responder– a los sentimientos de un niño que se enfrenta a una situación difícil. Si nos tomamos el tiempo y la energía emocional necesarios para recordar y sentir nuestra propia experiencia

todos tenemos una gran sabiduría interior. Y, en lo que respecta a sus hijos, la experiencia de los padres es tan especial como valiosa. El problema es que no siempre resulta sencillo acceder, cuando lo necesitamos, a esa experiencia y a esos conocimientos. Piensa, si tienes hijos, en alguna situación en la que tu hijo pasara por un momento difícil. Quizás sufrió acoso escolar, miedo, decepción, enfado o le rompieron el corazón. Elige un ejemplo concreto de algún momento en el que tu hijo no estuviera bien y trata de imaginar la situación del niño desde tu punto de vista. ¿Cuál es el primer sentimiento que percibes en tu hijo? ¿Qué es lo que muestra exteriormente? Ponte ahora en el lugar de tu hijo y trata de imaginar, como si *fueses* tu hijo, lo que en este momento está pasando en tu interior. ¿Es ese el mismo sentimiento que has percibido? ¿Son otras acaso las emociones que hay en juego? ¿Percibes la presencia de algo vulnerable o doloroso? ¿Qué crees que necesitaba tu hijo en esa situación? ¿Cómo le respondiste en ese momento? ¿Pudiste hacerlo de un modo que le quedase claro que entendías el modo en que se sentía? ¿Le ayudaste a satisfacer sus necesidades emocionales o dijiste o hiciste algo que pudiera haberle hecho sentir incomprendido, aislado, equivocado o asustado?

Piensas «la verdad es que no lo hice tan mal» o piensas, por el contrario, «me avergüenzo de lo que hice». Lo importante no es si, en ese momento, «lo entendiste», sino si conocías tan bien a tu hijo como para saber el modo en que se sentía. Si reconoces que cometer errores es normal también saber que, si te equivocas, el mundo no se acaba y que, si prestas la suficiente atención quizás, la próxima vez, puedas escuchar y entender los sentimientos de tu hijo y tener la oportunidad de conectar con tus habilidades de parentaje usando tus emociones como guía. Sentir remordimientos por una situación pasada quizás sea una señal que nos indique la necesidad de disculparnos. El problema es que, cuando lo que está en juego tiene que ver con nuestros propios hijos, es fácil perder el acceso a esa sabiduría interior. Sus sentimientos movilizan los nuestros y estos, a su vez, nos impiden ver con claridad los suyos. No es fácil aceptarlos y ser comprensivos cuando sus emociones y su conducta molesta o desconsiderada nos saca de quicio. La violencia de sus sentimientos puede sacudirnos o despertar nuestra ansiedad o preocupación si pensamos que carecen de ciertas emociones.

El modo en que nos enfrentamos a las emociones de nuestros hijos tiene que ver con el modo en que nos enfrentamos a nuestras propias emociones que, a su vez, aprendimos del modo en que fuimos tratados cuando, de pequeños, estábamos tristes, asustados, enfadados o avergonzados. El EFST nos propone invitar a los padres a explorar la relación que tienen con sus propias emociones para poder acceder, de ese modo, a la experiencia innata que puede ayudar a sus hijos a enfrentarse a sus propias emociones. ¿Con qué emociones nos sentimos cómodos y cuáles evitamos? ¿Qué pasa cuando decimos una tontería a nuestro hijo o no gestionamos las cosas tan bien como podríamos haberlo hecho? ¿Y cómo afrontamos luego todas esas cosas? ¿Por qué incurrimos en los mismos errores cuando somos perfectamente conscientes de que no funcionan? ¿Es posible modificar pautas y estrategias demostradamente obsoletas y contraproducentes?

En el EFST tenemos dos grandes objetivos: mejorar nuestro conocimiento de las emociones y aprender nuevas habilidades. Como los padres son quienes mejor conocen a sus hijos creemos que son también ellos quienes mejor pueden ayudarles a enfrentarse a los retos que se les presentan. Pero no es fácil ser un buen padre cuando nos sentimos enfadados, cansados, inútiles, asustados o desesperados como ilustra el padre del ejemplo con el que iniciábamos esta introducción. Ese padre se siente impotente y avergonzado, a la vez que preocupado, enfadado y triste por la distancia que le separa de su hijo. ¿Cómo podemos ayudarle a que vuelva a creer en la posibilidad de ayudar a su hijo? ¿Cómo podemos ayudarle a sentir que, aunque su hijo le rechace no, por ello, ha dejado de ser una de las personas más importantes en la vida de su hijo? ¿Cómo puede gestionar sus emociones y tratar a su hijo con amabilidad y comprensión y estableciendo límites claros? ¿Cómo puede satisfacer las necesidades emocionales de su hijo? ¿Cómo reparar el doloroso abismo que les separa? ¿Cómo conseguir que su hijo vaya a la escuela?

Es fácil, como terapeuta, entender la desesperación de los padres y la sensación de que debe ser otra persona la que se encargue de «arreglar» a su hijo. Puede ser más sencillo aceptar que el niño necesita terapia que insistir en que sean los padres quienes reciban asesoramiento, porque eso les impondría más responsabilidades, obligaciones y hasta derrotas. Quizás el terapeuta tenga experiencia previa en

asesorar a los padres donde el proceso no ayudó a los problemas del niño o quizás pensó que «estos padres no son buenos para el niño, de modo que será mejor que intervenga». Como orientador y terapeuta puede resultar abrumador sentir que uno es responsable del futuro de un niño y también, en este caso, puede hacer acto de presencia la autocrítica («yo no soy un buen terapeuta»). Esto puede complicar las cosas y llevarnos a confiar más en el dominio de las habilidades metodológicas en lugar de correr el riesgo de confiar en un padre que quizás no haya demostrado la competencia necesaria para ayudar a su hijo a superar sus dificultades.

Principios. ¡Sabemos lo que quieres y creemos que puedes!

El entrenamiento en gestión de las emociones dirigido a padres se basa en la creencia de que los padres quieren lo mejor para sus hijos. Una piedra angular de este enfoque es la confianza del terapeuta en los recursos y competencias de los padres. En tanto que terapeutas EFST nos esforzamos en que los padres sean conscientes de las habilidades y conocimientos que poseen sobre las necesidades y emociones de sus hijos y de lo que puede obstaculizar el adecuado uso de esos conocimientos. Entrenamos a los padres en el uso de habilidades concretas de cuidado. El objetivo principal consiste en consolidar la confianza de los padres en sus propias capacidades para hacer frente a los sentimientos y conducta de su hijo, de modo que puedan llegar a verse como parte de la solución de los problemas de este.

Creemos que, si reciben la orientación y el apoyo adecuados, todos los padres pueden hacer frente a las necesidades emocionales de sus hijos. Partimos de la base de que no hay padres desmotivados, sino padres asustados, impotentes o avergonzados, padres que necesitan ser vistos, escuchados y entendidos amable y empáticamente. En el EFST nos esforzamos activa y decididamente en ayudar a los padres a gestionar sus propias emociones y procesos internos para que estas no acaben obstaculizando la conexión con sus hijos. Cuando las emociones de los padres les impiden entender y satisfacer las necesidades emocionales de su hijo, solucionar los problemas de la relación con su hijo o establecer límites sanos hablamos de *trampas emocionales*, un tema que analizaremos con detenimiento en el Capítulo 3.

Todo trabajo transformador depende, en gran medida, de la confianza y fe que tienen terapeuta y cliente en el método (Duncan, Miller y Sparks, 2011 y Wampold, 2013). En el EFST también es necesario que el terapeuta crea que los padres son las personas más indicadas para ayudar a su hijo. Creemos que nuestro trabajo consiste en ayudar a los padres a recuperar esa confianza, porque ello aumentará la probabilidad de influir positivamente en su hijo. Creemos en los padres para que ellos puedan creer en sí mismos. Y también incluimos en este punto a los padres de adultos a los que les resulta difícil admitir esa posibilidad porque sus encuentros anteriores con el sistema de salud mental han grabado en su mente la idea de que su papel, en ese sentido, es nulo. Los resultados de las recientes investigaciones realizadas al respecto sugieren precisamente lo contrario y proporcionan evidencias del importante papel desempeñado en la facilitación del cambio por los padres de hijos adultos con importantes problemas vitales y de salud mental (ver, por ejemplo, Dulberger y Omer, 2021). Cuando les recibimos con sinceridad, reconocimiento, aceptación, empatía y cordialidad –y experimentan lo bien que se sienten al ser recibidos así– los padres son más capaces de reconocer y afrontar los sentimientos y las luchas desafiantes a las que se enfrenta su hijo.

El EFST es un *modelo de cascada* en el sentido de que formamos a los terapeutas para que hagan con los padres lo mismo que queremos que estos hagan con sus hijos. Esta forma de aprendizaje a través del modelado es fundamental en el aprendizaje experimental y es, en este método, un importante mecanismo de cambio. Durante el proceso de formación, el terapeuta tiene que trabajar activamente con sus propias emociones y ejercitar habilidades basadas en sus relaciones cercanas. Para ello trabaja con las trampas emocionales que le impiden escuchar y entender las difíciles emociones de los padres. Esta «cascada» va de los formadores y consultores de EFST a los terapeutas y, de estos, a los padres, para que estos puedan ayudar a su hijo de la misma manera. El EFST se diferencia de otros métodos en que el entorno de aprendizaje requiere del empleo activo de los problemas personales y del procesamiento de las propias emociones, tanto durante el proceso de formación de los terapeutas como durante el entrenamiento de los padres.



Querida vanja:

Gracias por ver y reconocer el extraordinario dolor de perder a tu hijo en manos de otra persona.

Te deseo lo mejor en tu tarea de inspirar y enseñar el establecimiento de buenas relaciones.

Figura 1. Modelo de cascada.

Este es un dibujo realizado por una madre que asistió a un taller para padres de EFST a los que se les había retirado la custodia de sus hijos a los que se había ubicado en instituciones u hogares de acogida, un dibujo que ilustra perfectamente el modo en que funciona el modelo de cascada al permitir que el terapeuta «contener» las emociones de los padres, para que estos, a su vez, puedan «contener» las emociones de su hijo.

Romper el círculo

El EFST es un modelo que puede romper la transmisión del cuidado problemático o ineficaz de una generación a la siguiente. No es extraño que, como padres, acabemos tratando a nuestros hijos del mismo modo en que nuestros padres nos trataron a nosotros o que nos esforcemos tanto en *evitar* los errores que cometieron nuestros padres que acabemos cayendo en el otro extremo del espectro, lo que puede resultar igualmente problemático. Si logramos ayudar a los padres a romper la pauta de evitación de los sentimientos difíciles o dolorosos

podremos romper la cadena que nos ata a las generaciones que nos precedieron y provocar un cambio en ambas direcciones: curar las heridas del pasado y evitar su repetición futura. Y, cuando hablamos de *romper el círculo* nos referimos a interrumpir la poderosa tendencia a repetir pautas interiorizadas de evitar ciertas emociones e impedir, de ese modo, la aparición de futuros problemas psicológicos.

Quizás lo más impactante –y uno de los mejores ejemplos de esta relación entre romper el círculo vicioso e impedir la aparición de futuros problemas de salud mental en la siguiente generación–, nos lo proporcionen los padres con los que hemos trabajado que han perdido permanentemente la custodia de sus hijos. La magnitud del dolor, la herida, la pérdida y el resentimiento que, en esta situación, experimentan tanto los hijos como los padres aumenta la probabilidad de que la siguiente generación repita el mismo ciclo. Ha sido conmovedor para nosotros la predisposición de estos padres a comprometerse con el EFST sin que ello conlleve promesa alguna de recuperar la custodia, sino tan solo la posibilidad de liberar a su hijo del encadenamiento a ese círculo vicioso.

Imaginemos una pareja que, debido a episodios de violencia, ha acabado perdiendo la custodia de su hijo. Los padres están muy enfadados con los servicios de protección de menores y con todo el sistema porque se sienten incomprendidos e injustamente tratados. Al no haber recibido la ayuda que necesitaban para evitar verse separados de sus hijos han perdido toda esperanza y se hallan sumidos en un profundo dolor. Cuando, durante las visitas supervisadas, tienen la ocasión de estar con su hijo, se sienten incómodos, temerosos de hacer algo mal y de que el niño vea lo desgraciados que se sienten. Durante el asesoramiento EFST, el terapeuta reconoce los sentimientos de estos padres diciéndoles, por ejemplo, «por supuesto que estás enfadado con el sistema. Querías ayuda y te pusiste en contacto, pero no te respondieron con la confianza y el respeto que esperabas. Te sentiste totalmente incomprendido. No es de extrañar que te sientas frustrado y enfadado. Y también debiste preocuparte mucho por lo que podía ocurrir». Cuando los padres reciben ayuda para explorar y procesar sus propias emociones, su visión pasa de la furiosa desesperación a una mayor conexión con las experiencias, sentimientos y necesidades de su hijo. A lo largo del proceso también trabajan para

ver, entender y validar las emociones del niño. Y, cuando se dan cuenta de que su hijo se siente culpable de tener que ir a un hogar de acogida, experimentan un «momento ¡Ajá!». De ese modo, los padres reciben la ayuda necesaria para poder asumir la responsabilidad de lo ocurrido y disculparse por ello y el hijo recibe entonces una disculpa sincera y profunda. Aunque los padres solo puedan ver a su hijo unas pocas veces al año, es muy importante el efecto que tal disculpa puede tener en un niño que se siente culpable y avergonzado. Y, si el niño logra aceptar la disculpa, la sensación de culpabilidad que arrastra puede verse aliviada. Quizás pueda asimilar lentamente que «no hay nada malo en mí y yo no hice nada para convertirme en alguien no querido. La responsabilidad fue de mis padres; fueron ellos quienes deberían haber hecho las cosas de otra manera, quienes deberían haber sabido ser padres de otra manera».

¿Qué efecto tiene en las emociones del niño la disculpa de los padres? ¿De qué manera afecta eso a su autoestima? ¿Cómo influye en la relación del niño con sus padres biológicos? ¿Y en sus padres de acogida? ¿Y en la relación con sus futuros hijos? La disculpa, en nuestra opinión, aumenta la capacidad del niño para enfrentarse a sus propias emociones y poder estar algún día emocionalmente más presente con sus propios hijos y para que, siendo adulto, asuma la responsabilidad de la relación que mantiene con sus hijos... porque esa es una lección que le transmitieron sus padres.

¿Por qué son importantes las emociones?

Las emociones son fenómenos internos que, de uno u otro modo, nos afectan a todos. Son el fundamento tanto del apego como de la identidad y el fundamento también de la relación que mantenemos con los demás y con nosotros mismos. Para los enfoques centrados en las emociones se trata de sistemas de señalización y motivación. Es difícil, a falta de conocimiento de lo que sentimos, saber lo que necesitamos de quienes nos rodean o lo que ellos necesitan de nosotros. Resulta difícil, si no escuchamos nuestras emociones, saber qué queremos, qué decisiones debemos tomar y hasta encontrar la motivación necesaria para actuar. También puede resultar difícil averiguar qué sentido tiene nuestra vida y hasta quiénes somos. Las emociones tiñen nuestra experiencia y nuestros recuerdos y nos organizan internamente.

Nos movilizan tanto a conseguir logros (lo que aumenta nuestra satisfacción y autoestima), como a buscar y mantener relaciones con los demás individuos y grupos sociales, (lo que nos protege y nos proporciona una sensación de pertenencia). Las emociones también nos ayudan a procesar las experiencias de pérdida y a saber el camino que debemos seguir cuando cambian las circunstancias externas. Las emociones también sirven como guía que da sentido a las cosas, a lo que necesitamos, a lo que debemos hacer y a quiénes somos.

Imagina a un niño de dos años jugando solo durante un largo periodo de tiempo mientras su padre está cocinando. De repente, el niño se da cuenta de que está solo y se entristece, una tristeza que le informa de la necesidad de estar más cerca de su padre. Entonces empieza a llorar y, al escuchar su llanto y ver sus brazos extendidos hacia él, el padre le aúpa. El niño le abraza, deja de llorar, empieza a sonreír y se alegra de volver a jugar solo de nuevo. Guiado por sus emociones y una respuesta adecuada del entorno (representado, en este caso, por su padre), la secuencia es sencilla y prepara al niño para conocerse en situaciones futuras similares, para reconocer sus emociones y para hacer lo necesario para satisfacer sus necesidades.

Todos nacemos con un conjunto de emociones fundamentales y con diferencias interindividuales que se manifiestan en los distintos umbrales de activación o desactivación de las distintas emociones y en la intensidad y duración con que se expresan. Nuestro estilo emocional está estrechamente ligado a nuestro temperamento innato. Un niño puede llorar a gritos cuando está triste, una emoción que, en el caso de otro niño, solo se muestra en una lágrima o un leve temblor de labios. Y, del mismo modo, un padre muestra el enfado gritando y golpeando, cosa que, en otro, solo se evidencia en una expresión severa en el rostro.

El desarrollo de nuestras emociones y el tipo de relación que establecemos con ellas y con las emociones de los demás se aprende a través de las relaciones tempranas que establecemos con las personas más importantes de nuestra vida (Bowlby, 1969; Greenberg, 2002 y Brandtzæg, Smith y Torsteinson, 2011). Las emociones también afectan en gran medida al desarrollo de nuestra identidad, así como a nuestra autoestima y a la percepción, confianza, imagen y cuidado que tenemos con nosotros mismos. Las comunidades, las culturas, los gru-

pos y hasta las familias se relacionan con las emociones de maneras muy distintas. Las hay que se aceptan y valoran, mientras que otras, por el contrario, se consideran intrascendentes o hasta prohibidas. Así es como las emociones tienen un impacto tanto a nivel individual como a nivel relacional, grupal y social.

Las emociones son importantes porque nos proporcionan información vital sobre posibles peligros y nos llevan a actuar de un modo que aliente nuestra supervivencia (LeDoux, 1998). También nos proporcionan información importante sobre nuestras necesidades, tanto sobre lo que necesitamos como sobre lo que no necesitamos. Las emociones se experimentan en el cuerpo, donde se manifiestan como una determinada experiencia física o activación fisiológica. Las reacciones físicas nos informan de nuestras necesidades fisiológicas, como cuándo necesitamos o queremos comida, agua, sueño o sexo. Al informarnos de la emoción que estamos sintiendo en una determinada situación, estas sensaciones corporales nos indican también cuáles son nuestras necesidades emocionales. En este sentido, las emociones nos proporcionan información sobre lo que es importante, como la necesidad de seguridad para nosotros o para nuestra familia, la necesidad de contar con suficientes recursos y la necesidad de gozar de buena salud. Las emociones también nos dicen que necesitamos relacionarnos con los demás a través de la amistad, el amor, la intimidad, la pertenencia, la aceptación y el respeto. Asimismo son importantes para garantizar una buena relación con nosotros a través de una autoestima positiva y de una autoimagen, una autoeficacia y una autorrealización sanas. También nos indican el momento en que debemos poner límites, afirmarnos, tranquilizarnos, consolarnos o reconocer a los demás o a nosotros mismos.

Aunque las emociones sean cruciales para el bienestar y la supervivencia, también pueden ser experiencias profundamente dolorosas que queramos evitar. Pero, si nos desconectamos o simplemente nos alejamos de nuestras emociones básicas perderemos el contacto con nuestras necesidades fundamentales y nos resultará difícil vivir una vida plena y con sentido, momento en el cual corremos el peligro de perder nuestras relaciones cercanas, así como nuestra propia sensación de identidad. La evitación, de hecho, de las emociones nos expone a desarrollar problemas psicológicos.