

Emociones y psicoterapia: una aproximación reflexiva en polifonía

TANIA ZOHN MULDOON
ROCÍO ENRÍQUEZ ROSAS

El objetivo de este trabajo es mostrar la conceptualización de las emociones desde distintos enfoques psicoterapéuticos y disciplinas de origen en el campo de las humanidades y las ciencias sociales. Además, conocer y analizar las formas múltiples en que la comprensión, la significación, los modos de abordaje de las emociones y las formas específicas de expresión verbal y no verbal de las mismas, se materializan en prácticas psicoterapéuticas diferenciadas.

Se plantea la búsqueda de un diálogo entre perspectivas diversas, desde el cual se considera que el campo de la psicoterapia se enriquece con la concurrencia de profesionales de diversas aproximaciones que pueden complejizar su entendimiento de los fenómenos que intenta resolver a través del “intercambio creativo de sus conocimientos y competencias” (González, 2013, p.217).

Se toma como base la propuesta de la interdisciplinariedad, que involucra puntos de convergencia entre distintos saberes, en donde cada uno aporta sus problemas, conceptualizaciones y métodos de estudio e intervención (Pérez & Setién, 2008), lo que hace posible repensar los fenómenos fuera de los encuadres de las disciplinas o las teorías (Habermas, 2003).

En el campo de la psicoterapia, la integración de distintas teorías está en constante crecimiento y desarrollo; la práctica psicoterapéutica se enriquece al tomar las aportaciones de distintos enfoques y perspectivas teóricas (Muller, Zammito, Oberholzer & Iglesias, 2008). Para Begoña Olabarría, “La actual coexistencia de diferentes paradigmas teórico-técnicos en psicoterapia, no supone el ejercicio de actividades contradictorias, sino precisamente epistémicamente complementarias” (2001, p.61).

Para este estudio se realizó una entrevista grupal con seis psicoterapeutas de amplia trayectoria y diversos enfoques, la cual fue planeada y realizada por las autoras de este capítulo y transcrita en su totalidad; posteriormente se llevó a cabo una codificación abierta y en vivo con el material empírico, que dio por resultado la generación de categorías emergentes, así como la incorporación de categorías preexistentes a partir del enmarque teórico propuesto. Por medio de este ejercicio de codificación / categorización, se interpretaron los hallazgos y se dialogó sobre ellos con los autores, lo que favoreció el análisis y la discusión interdisciplinaria para el abordaje de las emociones y su relación con los planteamientos y las prácticas psicoterapéuticas en su riqueza y heterogeneidad.

Las categorías centrales a partir del análisis de los datos y el diálogo con la teoría fueron: a) concepción de las emociones; b) emociones y cultura; c) modos de trabajar las emociones en psicoterapia; y d) la implicación personal. De cada una se derivan subcategorías que dan cuenta del análisis fino de las narrativas compartidas por los psicoterapeutas entrevistados.

De acuerdo con las narrativas analizadas, las emociones son elementos nodales en el trabajo psicoterapéutico, íntimamente asociadas con el bienestar psicológico, por lo que su intervención en psicoterapia se torna indispensable. El contexto sociocultural incide en las formas de significación, expresión y regulación de las emociones, por lo que una aproximación interdisciplinaria a ellas puede enriquecer el quehacer en el ámbito psicoterapéutico.

PERSPECTIVA TEÓRICA

Sobre el construccionismo social de las emociones

Un abordaje teórico hacia las emociones desde las ciencias sociales es el construccionismo social (Coulter, 1989; Swanson, 1989; Hochschild, 1990, 2007; Gordon, 1990; Perinbanayagam, 1989, entre otros) y una vertiente de este es el construccionismo social moderado propuesto por Claire Armon-Jones (1986), que se decanta por el acercamiento sociocultural a las emociones y deja de fondo, sin negar, las dimensiones psicológicas y biológicas.

El interés está centrado en el análisis de las formas en que los significados, las creencias, las normas y los mandatos sociales contribuyen en los modos de significación de las emociones, así como en las estrategias de regulación

emocional (Swanson, 1989; Hochschild, 2007). En las sociedades contemporáneas prevalece la premisa de posicionar en una dimensión superior a los elementos racionales, intelectuales y cognitivos, y en una dimensión inferior aquellos que tienen que ver con la afectividad y emocionalidad. Se provoca una especie de aparente escisión entre las personas conscientes y cognitivas y aquellas inconscientes y emocionales. El reto en el análisis de las emociones, desde el marco de las ciencias sociales, radica en reconocer al sujeto como una persona emocional y también consciente, con capacidad de agencia y reflexividad sobre sus vivencias y los determinantes socioculturales de su entorno (Hochschild, 2007).

Las emociones, en tanto construcciones sociales, son prescritas por el sistema social y pueden identificarse tanto vía semántica como fenomenológica. Además, de acuerdo con esta corriente construccionista del pensamiento, estas tienen un elemento sociofuncional relacionado íntimamente con el propósito de la expresión de la emoción según el contexto social (Hochschild, 1990).

Linda Wood (1986) indica los siguientes componentes en la experiencia emocional: fisiológico, fenomenológico (la experiencia), expresión externa de la emoción, nombre específico que se atribuye a la emoción, interpretación de la causa de la emoción y de esta como pasión o acción y, por último, evaluación moral. Steven Gordon (1990), a su vez, desagrega la emoción en cuatro elementos: sentimientos, gestos expresivos, conceptos o etiquetas con los cuales se denominan las emociones y normas reguladoras que favorecerán o no la expresión de ciertas emociones en específico. Para Arlie Hochschild (1990), la experiencia emocional se conforma por cuatro componentes centrales que son: evaluación de la situación, cambios en las sensaciones corporales, demostración o inhibición de gestos expresivos particulares y un repertorio cultural particular.

En resumen, los elementos sustantivos de las emociones a partir del construccionismo social son las sensaciones corporales (manifestaciones fisiológicas), los gestos, los registros corporales y las acciones a través de las que el sujeto expresa una emoción; en ello interesa de manera enfática la expresión socializada de esta en tanto forma prescrita de manifestación cultural. Además, está la dimensión relacional / social de la emoción, ya que esta se presenta comúnmente cuando existe un ajuste en la relación social. El autor agrega un elemento más relacionado con la cultura emocional y, por tanto, la

existencia de un vocabulario emocional que muestra las normas, creencias y cogniciones presentes en una experiencia emocional y que, de manera evidente, tienen su correlato con las coordenadas sociohistóricas y culturales particulares (Gordon, 1990). Para Hochschild (1990), la cultura emocional puede identificarse a través de los consumos culturales y los contenidos específicos en las distintas sociedades.

Las emociones son fenómenos públicos y se configuran de manera social e intersubjetiva (Coulter, 1989). Gordon (1990) señala que las sociedades concretas despliegan una densidad del lenguaje para destacar aquellas emociones culturalmente valoradas y también señalar acerca de aquellas que deben ser controladas, inhibidas, sujetas a una regulación mayor, o bien reprimidas.

Las dimensiones sociales de la emoción, de acuerdo con Gordon (1990), son origen, tiempo, estructura y cambio. Con respecto a la estructura social, se influye en el flujo emocional a través de tres procesos importantes: diferenciación, socialización y control / regulación. Sobre este último proceso, Hochschild (1990) considera que existe un constructo central cuando se analiza la regulación emocional, y este tiene que ver con lo que denomina *trabajo emocional*. La autora señala que el sujeto es capaz de cambiar sus sentimientos desde fuera hacia dentro, y viceversa. Así, con el objetivo de hacer cambios en la experiencia emocional, este lleva a cabo ajustes en la posición corporal, la respiración, el volumen y tono de la voz, el manejo de cada parte de su cuerpo, etc. Asimismo, el sujeto tiene la capacidad de reducir o cambiar su punto de referencia mental hacia otro punto que favorezca llegar al sentimiento que desea experimentar.

Para Hochschild (1990), hay una serie de reglas y normas sociales que regulan la expresión de los sentimientos, las cuales indican acerca de aquello que debería ser expresado de acuerdo con el escenario social en particular y se denominan como zonas de regulación (líneas emocionales) que orientan sobre la duración, la intensidad y las maneras en que es apropiado expresar los sentimientos. Por su parte, Robert Perinbanayagam (1989) argumenta que las emociones son expresadas en formas rituales, y de esta manera el control, la gestión y la intensidad, entre otros aspectos, se mantienen dentro de una línea o un límite social preestablecido. El sujeto es socializado desde edades tempranas para mantener un balance en las formas de expresión emocional, en congruencia con los mandatos socioculturales que señalan a su vez las áreas de frontera en la expresión de los afectos. De esta manera,

la exacerbación de las emociones puede ser considerada una enfermedad mental en un contexto sociocultural específico, a diferencia de otros.

Hochschild (1990) indica la existencia de estrategias emocionales asociadas al género y estrato social. En el primer caso, la autora encontró tres formas fundamentales de ideología de género: tradicional, igualitaria y transicional. A su vez, las estrategias emocionales responden de manera diferenciada de acuerdo con el predominio en la ideología de género y tienen que ver con prácticas asociadas a la evitación, la conciliación, o bien la confrontación. En la misma línea, Armon-Jones (1986), al igual que Eduardo Crespo (1986), señalan sobre una relación sustantiva entre género, emoción e ideología. Así, existen emociones estereotipadas como femeninas asociadas a la moderación, las cuales reproducen un orden social. Para Hochschild (1990), el sujeto desarrolla una sensibilidad protectora que le facilita tomar decisiones más o menos conscientes sobre lo que es adecuado expresar emocionalmente.

En este sentido, Hochschild (2007) señala que los sentimientos y las emociones solo pueden ser analizados en relación con un contexto sociohistórico con coordenadas espacio-temporales claramente definidas. De esta manera, el análisis de las emociones es posible a partir de los factores de contexto principales, que son el normativo, expresivo y político. El primero se refiere a la emoción y las reglas vinculadas a las emociones socialmente construidas, que pueden generar tensiones diversas entre aquello que se siente y las normas preestablecidas sobre lo permitido y lo sancionado, lo apropiado y lo deseado. Para la autora, existen tres formas de corrección de los sentimientos: clínica, cuando lo que se espera es algo concebido como saludable y normal; moral, legitimada desde el marco de la ética; y en relación con las situaciones sociales y la correspondencia con las expectativas. El segundo, el expresivo, tiene que ver con aquello que siente el sujeto y la comprensión por parte de los otros en un entorno específico; de acuerdo con el repertorio de expresiones y el predominio de unas y la escasez de otras, podemos descifrar las relaciones complejas entre las emociones y el contexto. El tercer factor, el político, se vincula con las emociones y las relaciones / conflictos de poder.

Las emociones son proveedoras de sentido y orientación en el mundo (Döveling, 2009), a la vez que vehículos para la interpretación de lo social a través de códigos culturales específicos (Kleres, 2009). Es en particular relevante el enmarque teórico de las emociones que pone en el centro la búsqueda de relaciones entre las situaciones sociales concretas y los conte-

nidos emocionales socialmente contruidos, que son expresados a través de las palabras y con diferencias y matices de acuerdo con las particularidades culturales (Lutz, 1986). A cada situación social corresponde una constelación de emociones que se configura de manera diferenciada; nos referimos al conjunto de emociones emparentadas entre sí de manera compleja y no lineal que permiten desentrañar la cultura emocional de un fenómeno social en específico. Esta constelación de emociones puede variar de acuerdo con los grupos socioculturales, lo mismo que a partir de la generación de nuevas emociones que favorezcan, o no, la reproducción de un orden social existente (Enríquez, 2019).

Las emociones son una de las herramientas más potentes de la cultura para dirigir la acción, cuya identificación está presente en el núcleo de discusión sobre “¿qué siento yo?” vs “¿qué debo sentir?”. A estas convenciones sociales, Hochschild (2012) las llama *reglas del sentir*.

¿Cómo reconocemos una regla del sentir? Lo hacemos al inspeccionar cómo evaluamos nuestros sentimientos, cómo otras personas evalúan nuestro despliegue emocional, y por sanciones emitidas por nosotros mismos y por ellos. Los diferentes grupos sociales probablemente tienen formas especiales de reconocer las reglas de los sentimientos y dar recordatorios de reglas, y las reglas en sí mismas probablemente varían de un grupo a otro (p.57).

Por lo tanto, de acuerdo con la autora, estas reglas sociales no solo ocurren como un diálogo interior sino que el sujeto recibe mensajes de estas convicciones a partir de sus interacciones con los otros. Hay mandatos socioculturales sobre lo que es esperado sentir, así como lo que se desvía de las convenciones sociales. Así, existen también sanciones sociales como los regaños, las burlas, los castigos o las evitaciones, para que el sentir del sujeto se adecue a las convenciones. De esta forma, las reglas del sentir tienen un correlato cultural fundamental.

Para ilustrar este proceso de tensión entre el sentir propio y el esperado, Hochschild ejemplifica con la experiencia del duelo. Según las reglas convencionales del sentir, una persona puede “afligirse demasiado” o “afligirse poco” ante la muerte. Al romper las reglas del sentir, pueden experimentarse emociones de culpa cuando no se entristece de la manera esperada o, por

otro lado, sentir ambivalencia cuando se ha “alargado” el tiempo esperado del duelo. Sin embargo, tanto lo poco o mucho de aflicción, como lo temprano o tarde, son asuntos sociales. Por lo tanto, Hochschild (2012) expresa que “Las formas en que las personas piensan que se han lamentado mal sugieren que es un logro notable lamentarse bien sin violar los estándares asombrosamente exactos que extraemos de la cultura para imponer al sentimiento” (p.68).

La autora se refiere también al trabajo emocional del sujeto para adecuarse lo más posible a lo que se espera de él o ella en términos de su modulación, expresión y regulación del sentir. Asimismo, señala que entre más cercanos son los vínculos, existe una mayor necesidad de trabajo emocional. Un ejemplo serían las emociones socialmente aceptadas entre padres e hijos, en las que, según la autora, hay una obligación de los primeros por sentir amor hacia los segundos, y viceversa, dado que es una “emoción natural”. Aunque la realidad es que los padres aman y odian a sus hijos, al igual que sus hijos también los aman y odian. No obstante, “las reglas culturales en cada caso prescriben mezclas aceptables de sentimientos. Estas reglas llegan a la conciencia como mandatos morales: ‘deberíamos’ o ‘no deberíamos’ sentir esto, ‘tenemos derecho’ o ‘no tenemos derecho’ a sentir eso” (p.69).

De acuerdo con Hochschild (2012), socialmente existen “cuotas” que requieren un manejo emocional, de este modo, se depuran, evocan o evitan ciertas emociones en contextos donde se espera que se pague, en reciprocidad, con un gesto de manera verbal o no verbal. La reciprocidad emocional está mediada por las reglas del sentir, por tanto, en este trabajo emocional de “sentimientos cuota-deuda” incluiríamos gestos que comúnmente son irrelevantes como: un “gracias por tu ayuda”, una sonrisa cuando alguien te elogia, respuestas de escucha con un amigo, etc; de modo que, al parecer tan sencillas y naturales, nos puede resultar disonante que haya una contabilidad social, o “deudas” que se pagan con sentimientos “debidos”. Sin embargo, la realidad es que “mantenemos un libro de contabilidad mental con columnas ‘debidadas’ y ‘recibidas’ por gratitud, amor, ira, culpa y otros sentimientos” (Hochschild, 2012, p.78). Así, algunos malentendidos pueden estar relacionados con constructos diferenciados sobre las formas de ejercer la reciprocidad en el ámbito de lo emocional. Para la autora, el grado de sinceridad está íntimamente vinculado con la profundidad del vínculo social.

En los intercambios triviales, cuando no existe un vínculo profundo, se pasa menos deuda de un lado a otro, y el rango de cualidades, acciones y cosas que se dan y reciben, se reduce. En el caso de vínculos más profundos, como entre esposa y esposo, o entre amantes, o entre mejores amigos, hay muchas más formas disponibles para pagar una deuda; el trabajo emocional es solo uno de ellos (Hochschild, 2012, p.78).

Asimismo, el nivel de expectativas de compensación emocional depende de la simetría o asimetría de las relaciones. Acerca del primer tipo, en una relación estable con estatus similar “Devolvemos una alegría agitada, un interés fingido o una frustración reprimida por algo más que ambos consideramos equivalentes a largo plazo. Con el tiempo, el deudor compensa la deuda” (Hochschild, 2012, p.84). No obstante, ante una relación asimétrica, aquella persona con un alto estatus podrá reclamar más “regalos” o “recompensas emocionales, ya que además tiene los medios para cumplir tales reclamos. “El comportamiento deferente de los sirvientes y las mujeres —las sonrisas alentadoras, la escucha atenta, la risa apreciativa, los comentarios de afirmación, admiración o preocupación— parecen normales, incluso incorporados en la personalidad en lugar de ser inherentes a los tipos de intercambio en los que comúnmente entran las personas de bajo estatus” (Hochschild, 2012, pp. 84-85).

En síntesis, desde esta perspectiva sociológica y antropológica de las emociones, es central valorarlas como construcciones socioculturales enunciadas, expresadas, dotadas de sentido y reguladas de acuerdo con contextos sociales específicos y que responden en mayor o menor medida a convenciones sociales. Las emociones, en tanto objeto de estudio, necesitan ser cercadas desde abordajes interdisciplinarios que privilegien el diálogo y la formulación teórico-metodológica desde la complejidad para su análisis social fino y de larga data. Es desde esta perspectiva que nos acercamos al estudio de las emociones en el ámbito psicoterapéutico, con especial interés en los enfoques para el trabajo de las emociones y al asumir estas últimas como configuraciones que rebasan el ámbito de lo disciplinar para su estudio.

Aproximaciones desde la psicología a las emociones en el campo de la psicoterapia

Comprender el lugar de las emociones en el campo de la psicología implica el análisis de cómo esta dimensión ha sido considerada desde distintas perspectivas teóricas. Cada enfoque, cada modelo de pensamiento, coloca en sitios diversos la experiencia emocional de las personas. Así, hay propuestas que le brindan un lugar central y preponderante en la comprensión de las problemáticas psicológicas, mientras que otras consideran que son un aspecto secundario de otras facetas del vivir, como la cognición o la conducta.

Aun con estas diferencias, en el ámbito de la psicoterapia el trabajo con las emociones es decisivo para el alivio de los síntomas de malestar psicológico (Foa, Huppert & Cahill, 2006; Pos, Greenberg, Goldman & Korman, 2003). El procesamiento de las emociones problemáticas es considerado nuclear en diferentes enfoques en psicoterapia (Castonguay & Hill, 2012). La exploración emocional se relaciona de forma directa con los resultados favorables de un proceso de psicoterapia, independientemente de la orientación teórica (Coombs, Coleman & Jones, 2002; Greenberg & Pascual-Leone, 2006).

De acuerdo con Paolo Bertrando y Teresa Arcelloni (2014), a pesar de que la mayoría de los terapeutas —incluyendo los sistémicos— reconocen que las emociones son relevantes para el cambio terapéutico, las formas en que se trabajan difieren mucho entre enfoques. Estos autores plantean el concepto de *sistemas emocionales* y señalan que lo que conceptualizamos depende de la posición que tenemos en los sistemas a que pertenecemos, incluyendo el terapéutico. Así, las emociones pueden comprenderse como parte del sistema que se configura en el contexto de la psicoterapia; estas van cambiando conforme cambia el sistema terapéutico y el encuadre: “El tono emocional colorea cualquier interacción conductual” (p.127). La expresión de sentimientos envía un mensaje a los demás, y esta secuencia emocional forma parte del tejido de secuencias interactivas que acontecen en el sistema. La propuesta de estos autores, en lo que toca al trabajo de las emociones, es darles un sentido relacional a través de la conciencia de la naturaleza sistémica de las emociones de los consultantes y los terapeutas.

Luis Botella (1993) menciona la posibilidad de considerar una mirada que integre y ponga en diálogo los distintos referentes teóricos, con el fin de comprender “los aspectos emocionales y afectivos de la experiencia humana

como vinculados al proceso de atribución de significado al mundo y a uno mismo, proceso que se considera consustancial a la propia vida humana en sus aspectos psicológicos” (p.40). Para ello, recurre a la postura constructivista, en particular a la propuesta de la psicología de los constructos personales de Kelly (1955 / 1991), que concibe los distintos procesos psicológicos (emoción, cognición y conducta) de una forma más comprehensiva, como aspectos que se manifiestan entrelazadamente.

Desde la perspectiva de la terapia existencial, las emociones son aspectos neurálgicos de la existencia humana, experiencias independientes de la cultura. Sin embargo, la expresión de las emociones varía según la cultura, la que influye de gran manera (Hoffman & Cleare-Hoffman, 2011).

Por su parte, la terapia enfocada en las emociones (TEE) considera que la emoción es fundamental en la construcción del sí mismo (*self*) y se constituye como un elemento clave en la organización de la persona. En el nivel más básico de funcionamiento, las emociones son una forma adaptativa de procesar la información y alistarse para la acción; orientan a las personas en su entorno y favorecen su bienestar (Greenberg & Paivio, 1997; Greenberg, 2004); son importantes porque brindan información a la persona acerca de sus necesidades, valores y metas.

La evidencia disponible desde las neurociencias (Damasio, 1994; Siegel, 1999) ha dejado en claro que las emociones tienen un lugar fundamental en el desarrollo de la persona, lo que aporta a la comprensión de los problemas psicológicos al sugerir que la cognición y la emoción son hilos que se entretajan en los procesos de interacción y comunicación. En ese sentido, cuando un consultante experimenta una escisión entre sus procesos cognitivos y la expresión emocional, ello denota una vivencia insegura en el apego.

Para Leslie Greenberg (2004), un aspecto central relacionado con las emociones tiene que ver con la forma en que cada persona les da sentido. Desde la perspectiva dialéctica-constructivista del funcionamiento humano, los significados personales resultan de la organización del sí mismo y la explicación de la propia experiencia emocional. De esta manera, la adaptación implica una integración de la razón y la emoción, la cual se logra a través de un proceso circular de construcción de sentido de la experiencia, por medio de la simbolización de las sensaciones corporales, al tomar conciencia de ellas y articular la experiencia en el lenguaje, construyendo así una nueva experiencia.

Si bien es muy importante reconocer la función adaptativa de las emociones, también está claro que, en la medida en que reflejan la experiencia, pueden tornarse en respuestas desadaptativas a las situaciones de vida. Esto sucede a través del proceso de aprendizaje y socialización, en el que se desarrollan problemas en la regulación del afecto (Fosha, 2000). Las experiencias tempranas en la vida de una persona van moldeando la construcción y experiencia de sus emociones y se desarrollan formas disfuncionales de reconocer, expresar y vivir esta dimensión de la existencia.

Desde el marco conceptual sistémico, Bertrando y Arcelloni (2014) estiman que, cada vez que estamos junto a otra persona, se crea un sistema relacional con características emocionales (sistema emocional). Desde esta perspectiva, se considera que las emociones son un fenómeno sistémico: las propias están enlazadas con las de los otros. Diversas personas son afectadas por las emociones que expresamos y a su vez desarrollan las propias hacia nosotros, y así sucesivamente. Podemos pensar los sistemas humanos como redes de emociones constituidas en parte por el discurso y en otra por las interacciones no verbales.

En el contexto de la TEE, Greenberg (2004) propone favorecer un cambio en la experiencia emocional por medio de un proceso en que se activan las emociones desadaptativas y se busca acceder a las adaptativas, que subyacen la experiencia disfuncional. Estas últimas son reconocidas y validadas y se desarrollan para generar un sentido de sí mismo más resiliente, que ayuda a la persona a transformar tanto sus afectos como creencias desadaptativas. De esta manera, se activan nuevas experiencias adaptativas y desarrollan nuevas narrativas y estructuras cognitivas.

La psicoterapia involucra el trabajo en ambas dimensiones: la experiencia emocional y las narrativas en que esta experiencia está contenida. Leslie Greenberg y Antonio Pascual-Leone (2006) proponen cuatro principios para guiar la intervención terapéutica en el trabajo con las emociones:

1. Conciencia emocional: implica el acercamiento y la aceptación de las emociones, el primer paso en el trabajo de sensibilización. Una vez que el consultante acepta la emoción en lugar de evitarla, se puede utilizar. Este proceso a menudo involucra cambiar las cogniciones que rigen la evitación emocional, luego, los consultantes pueden permitir y tolerar el contacto con las emociones que emergen.

2. Regulación emocional: posibilitar al consultante un entorno tranquilizador, seguro, de validación, apoyo y empatía; tiene que ver con distintos procesos y habilidades como identificar y nombrar las emociones, permitir las y tolerarlas, incrementar aquellas positivas y reducir la vulnerabilidad a las negativas. Asimismo, la regulación implica aprender a ganar cierta distancia psicológica de sentimientos abrumadores.
3. Reflexión emocional: ayuda a resignificar la experiencia emocional, lo cual favorece en los consultantes el desarrollo de nuevas narrativas para explicar su experiencia. La capacidad para simbolizar y verbalizar los recuerdos emocionales traumáticos promueve su asimilación en la narrativa personal y comprensión de sí mismo.
4. Transformación emocional: implica cambiar la emoción con otra (Greenberg, 2002); en lugar de usar la razón para cambiar la emoción, se usa otra. El cambio sustantivo ocurre con la integración de nuevos sentimientos, la activación de una experiencia emocional adaptativa incompatible que deshace o transforma la vieja respuesta (Greenberg & Pascual-Leone, 2006).

Por su parte, desde la perspectiva sistémica, Bertrando y Arcelloni (2014) plantean una propuesta de trabajo con el sistema emocional y, más que hablar de técnicas, refieren una actitud general del terapeuta. Estos autores proponen varios aspectos a considerar en el trabajo con las emociones. De entrada, la atención al tono emocional de la sesión, así como la consideración del estado emocional del terapeuta y el consultante, lo cual implica que el primero ha de estar permanentemente consciente de las emociones que observa y siente, así como del estado de las relaciones emocionales durante las sesiones.

Otro aspecto importante es la vigilancia del terapeuta hacia sus propias emociones, lo cual significa que debería tratar de entender lo que está pasando en el sistema y cómo contribuye en la manera en que se siente. Habrá que trabajar con el posicionamiento emocional en el sistema terapéutico, así como con las posturas recíprocas del terapeuta y el consultante a propósito de las emociones. En relación con la comprensión del caso, elaborar hipótesis que tomen en cuenta las emociones y ser consciente de la manera en que influyen las hipótesis del terapeuta; además, comunicarse acerca de las emociones, lo que incluye la posibilidad de metacomunicación con los

consultantes sobre lo que estos o el terapeuta están sintiendo (Bertrando & Arcelloni, 2014).

Es posible apreciar cómo la dimensión emocional es un tema central en el campo de la psicoterapia. Las formas de trabajar con las emociones son variadas e implican distintas estrategias y habilidades que se ponen en marcha en el sistema terapéutico. Además de la diversidad de perspectivas en el trabajo de procesamiento y elaboración de la experiencia emocional de los consultantes, un ingrediente esencial tiene que ver con la condición de implicación personal del psicoterapeuta: el contacto con las emociones del consultante conlleva un desafío particular para el profesional.

Un hallazgo en la investigación de la psicoterapia es que la calidad de la alianza terapéutica es uno de los predictores más efectivos de los resultados (Orlinsky, Ronnestad & Willutzki, 2004). Los resultados positivos de un proceso psicoterapéutico por lo general están relacionados con la disposición de los psicoterapeutas para comprometerse de manera personal, colaborativa, con cercanía.

Para Peter Rober (2011), lo anterior tiene que ver con la forma en que el profesional enfrenta las emociones durante las sesiones, sobre todo si se trata de aquellas que no parecen contribuir a una alianza terapéutica positiva. No es fácil dilucidar qué es lo que deberían hacer los psicoterapeutas cuando experimentan irritabilidad, desesperanza, tristeza o miedo en los encuentros con sus consultantes. Sin embargo, el autor propone que este tipo de sentimientos pueden ser útiles para promover un diálogo terapéutico colaborativo; supone que el psicoterapeuta esté dispuesto a la reflexión de su experiencia emocional, lo que permite que se generen nuevas experiencias en la narrativa del consultante.

Asimismo, Rober (2011) alude al concepto de *conversación interna*, ese diálogo privado que los terapeutas mantienen consigo mismos al estar trabajando con sus consultantes; una herramienta que puede servir para pensar y hablar acerca del posicionamiento del terapeuta y su experiencia en la sesión, dando acceso a aspectos tácitos de sí mismo en la práctica profesional.

No obstante, ser sensible a la propia experiencia no es un asunto simple. La práctica clínica muestra que aquellas experiencias que no son reconocidas por el psicoterapeuta con frecuencia lo meten en problemas; por el contrario, admitirlas significa darse cuenta y aprender a ser tolerante con ellas. De acuerdo con Stephen Frosh (2004), tratar con lo no dicho e indeci-

ble es amenazante para el terapeuta, ya que los consultantes aparecen como los otros o los extraños, mientras que al mismo tiempo demandan algo del profesional, lo que puede evocar sentimientos de impotencia, desesperanza e incapacidad en el terapeuta. Tal es la fuerza de las emociones.

PRECISIONES METODOLÓGICAS

La investigación desarrollada partió del paradigma cualitativo interpretativo y se desarrolló a través de una entrevista grupal de corte cualitativo a seis psicoterapeutas con amplia y reconocida trayectoria. Las bondades de esta técnica de investigación tienen que ver con que favorecen la interacción verbal entre los participantes, la posibilidad de compartir recuerdos, memorias y saberes, además de generar una conversación colectiva cualitativamente distinta a una entrevista individual realizada a cada uno de ellos (Flick, 2004).

Con respecto al método, se trabajó desde la perspectiva fenomenológica, la cual tiene como objetivo central conocer y analizar a profundidad los significados que los sujetos otorgan a sus experiencias y modos de dar sentido a la realidad. Se pretende desentrañar los procesos de interpretación por los cuales las personas reconocen y hablan de sus mundos de vida (Rodríguez, Gil & García, 1996).

Para la construcción de la guía de entrevista, se tomó en cuenta la pregunta central del estudio, así como los ejes teóricos que respaldan la investigación. A continuación, se muestran las preguntas generadoras que conforman esta guía, elaboradas en consenso por quienes escriben este documento:

- Concepción acerca de las emociones.
- ¿Cómo las clasifican?
- ¿Sociales, individuales?
- Modos terapéuticos para el trabajo de las emociones desde el enfoque que manejan.
- ¿Qué otras disciplinas —más allá de la psicología— alimentan su concepción de las emociones?
- Trabajo emocional-implicación personal. Manejo de sus propias emociones como psicoterapeutas. ¿Este trabajo contribuye al quehacer psicoterapéutico?

- ¿De qué manera consideran que las emociones se relacionan con la cultura? En su reconocimiento, expresión, regulación, resolución.
- Desde estos planteamientos sobre las emociones, ¿qué horizontes imaginan en el ámbito de la práctica psicoterapéutica?

Para la selección de los participantes, se hizo una convocatoria directa a diez profesionales de la psicoterapia de diversas perspectivas, que cumplieran los siguientes criterios: 1) contar con práctica psicoterapéutica continua de al menos veinte años; 2) experiencia como formadores en el campo de la psicoterapia; e 3) interés y disposición para el diálogo e integración entre diversos enfoques de la psicoterapia. De los diez profesionales convocados, seis manifestaron su disponibilidad.

La entrevista grupal fue realizada por ambas autoras en el papel de facilitadoras, y se llevó a cabo el 20 de agosto de 2019. Una vez concluida la entrevista, se transcribió para su codificación / categorización.

A partir del análisis cualitativo del documento, establecimos categorías conceptuales pre-existentes, así como en vivo, que permiten desentrañar las relaciones complejas entre el campo de las emociones y su relación intrínseca con la práctica psicoterapéutica y sus diferentes enfoques. Todo lo anterior, potenciando de manera intencionada un diálogo interdisciplinario que aborda el eje de la emocionalidad y la psicoterapia desde algunas perspectivas psicoterapéuticas, así como a partir del marco socioantropológico para el análisis de las emociones en tanto construcciones socioculturales.

Por medio de este ejercicio de análisis cualitativo basado en la propuesta de Uwe Flick (2004), presentamos a continuación la interpretación del material empírico desde cada una de las categorías y subcategorías, así como sus posibles relaciones.

Como parte del trabajo de contextualización del estudio, mostramos de manera puntual el perfil de los entrevistados para después comenzar con el análisis cualitativo realizado y la configuración de las categorías. Los participantes acordaron que sus nombres aparecieran en el texto, mas no en el análisis de las narrativas. Cada uno de ellos firmó un consentimiento informado indicando esa precisión. Se han cuidado los elementos de identificación para guardar la confidencialidad.

Presentación de los participantes

- María Luisa González Aguilera: perspectiva psicodinámica.
- Sofía Cervantes Rodríguez: perspectiva humanista-experiencial.
- Antonio Sánchez Antillón: perspectiva psicodinámica.
- Cecilia González Duarte: perspectiva humanista-existencial.
- Dulce María Valencia Vega: perspectiva sistémica-construccionista.
- Juan Diego Castillo Ramírez: perspectiva psicodinámica.

ANÁLISIS DE LAS NARRATIVAS

Concepción de las emociones

En esta primera categoría centrada en las distintas maneras de concebir las emociones, aparece con claridad la dimensión relacional. Solo a través de la vincularidad podemos dar cuenta de los procesos emocionales. Esta aproximación a la dinámica emocional está presente en la perspectiva construccionista y también en el discurso de los colaboradores entrevistados, hombres y mujeres expertos en el campo de la psicoterapia y, por tanto, en el trabajo con las emociones. Dicha manera de concebirlas entra en diálogo con aportaciones de autores como Steven Gordon (1990), Arlie Hochschild (1990; 2007; 2012) y Rocío Enríquez (2008; 2019), entre otros, que ponen de relieve la dimensión social y cultural para el proceso de enunciación, significación, expresión y regulación de las emociones.

Y que las emociones son inconcebibles si no es en relación con el objeto, [...] siempre las emociones están en el sujeto en relación con; es decir, es un movimiento de ida y vuelta [...]

La emoción es relación, siempre. No hay emociones que no sean relación. El problema, el conflicto, es la ruptura de los referentes que hay en esa relación; para mí ese es el centro del asunto. No hay emociones en abstracto, las podemos pensar en abstracto, pero como experiencia personal no hay emociones en abstracto (participante 1).

Asimismo, aparecen los componentes de las emociones abordados por autores como Lisa Wood (1986) y los mismos Gordon (1990) y Hochschild (1990;

2007; 2012), en donde la dimensión psicofisiológica está presente, pero el interés está centrado en la dimensión sociocultural, y con ello la cultura y el vocabulario emocional (Gordon, 1990), así como en la gestión emocional y muy especialmente en las reglas del sentir desde la perspectiva de Hochschild (1990; 2007; 2012).

La narrativa expuesta por el primer participante muestra, por una parte, la innegable existencia de una respuesta psicofisiológica y, desde el contexto de una práctica funeraria, la complejidad de las emociones, teniendo como aparente referente único el duelo en relación con la persona fallecida. Este ejemplo muestra de manera contundente las normas y las reglas del sentir y su vinculación con la cultura. Un duelo, en el contexto urbano contemporáneo, es también un espacio social donde confluyen expresiones emocionales asociadas con el re-encuentro con los otros, y con ello la alegría y el disfrute que coexisten con la posible tristeza y otras expresiones afectivas. Detrás de estas escenas sociales hay marcos socioculturales que determinan aquello que es posible expresar, así como su intensidad. Cuando la persona rebasa esas fronteras, el grupo social y la propia interiorización —más o menos lograda en el sujeto sobre las reglas del sentir— llevarán a una modulación de las emociones, o bien a formas de exclusión de quien rebasa esas fronteras aprendidas a partir de procesos de socialización a lo largo del curso de la vida. Hochschild (2012) ejemplifica también la experiencia del duelo y la forma compleja y potente en que operan las reglas del sentimiento, y a partir de ello el trabajo emocional que realiza el sujeto para armonizar, hasta cierto punto, lo que se siente y expresa con aquello que se debería sentir y expresar de acuerdo con las convenciones sociales particulares.

Las emociones, pues, son los tonos afectivos con los que el sujeto responde ante estímulos que vive. Son las respuestas psicofisiológicas con tonos particulares que nos permiten, de alguna manera, darnos cuenta de que algo está sucediendo; no necesariamente de qué está sucediendo, pero sí de que algo está sucediendo. El ejemplo más divertido son las funerarias, los duelos en ellas: [ahí] la gente llora, ríe, platica. El referente parece único. El que está ahí acostadito parece que es el único referente. En realidad es un espacio como de *ménage* de múltiples objetos convocados por la pérdida que se vive y da ocasión a distintas expresiones emocionales en el proceso de elaboración de la pérdida (participante 1).

La siguiente narrativa es un claro referente empírico sobre la importancia de los procesos de socialización en el campo de las emociones —que expone Gordon (1990)— que definirán de manera diferenciada en los sujetos y grupos sociales las formas, los matices, los tonos y los filtros en las expresiones afectivas.

Antes de que desarrollemos la inteligencia, la cognición, procesos más complejos, ese organismo lo que hace es sentir. Y que, transitar de ese simple sentir a cualificar el sentir como un afecto, es todo un trayecto que se da o no se da; no es en automático que siempre se da. El sentir sí, pero la cualificación del afecto, no siempre (participante 2).

La siguiente aproximación discursiva pone de frente la propuesta de Katrin Döveling (2009), sobre cómo las emociones son orientadoras y productoras de sentido en el mundo. Es a través de ellas como el sujeto se coloca con respecto a su entorno, sus relaciones sociales y a sí mismo. De alguna manera, el componente emocional es una especie de brújula que orienta acerca de las formas posibles de actuar en las distintas esferas de la vida cotidiana. También a través de la narrativa podemos captar la interconexión entre la emoción y cada uno de sus componentes desde la perspectiva construccionista, es decir, la cognición, el cuerpo, la relación con el otro y el sí mismo.

Las emociones ayudan a darme cuenta cómo me vinculo con el cambio, conmigo mismo, con los demás; y pues ellas van a tener la función de permitir que el sujeto satisfaga una serie de necesidades de múltiples tipos. Y también hablamos de que el sentimiento, la emoción, es una experiencia global. O sea, no hablamos solamente de sentimiento sino como de esta experiencia que vincula, que afecta al sujeto de múltiples maneras, tanto desde lo somático, ¿sí?, con esta importancia de la expresión de las emociones para que el individuo pueda captar qué significan para él sus vínculos o qué necesita; pero también hablamos de que afecta su pensamiento, su salud, sus relaciones con los demás (participante 3).

Hay además un componente fundamental en el campo de la sociología de las emociones que es explicitado y analizado por Hochschild (2012): la reciprocidad emocional. Para la autora, está íntimamente ligada con las reglas

del sentir y el intercambio que de manera implícita o explícita establece relaciones de cuota-deuda. Mientras más estrecho (en términos afectivos) el vínculo con el otro, mayor el trabajo emocional para mantener ese balance en el intercambio recíproco, en especial cuando se trata de relaciones amorosas. Como bien señalan los participantes en su narrativa, el amar, en tanto emoción y sentimiento, es significado expresado y regulado de manera diferenciada entre los sujetos, pues está ampliamente asociado con la historia de vida de cada uno. Sin embargo, también está presente el componente sociocultural, el cual dicta, a través de diversas convenciones sociales, aquello que es esperado, sancionado, permitido, aplaudido, festejado o castigado en una relación amorosa. Con esto, queremos establecer una analogía siempre presente entre la historia individual de los sujetos y la historia social, ambas interdependientes; y solo a través de esta lectura compleja es posible acercarnos al ámbito de las emociones, poniendo especial énfasis en su dimensión social.

No hay más emoción para un sujeto que la que vive; como emoción solo la que vive, o he de entender la emoción que pasa en otro. Puede incluso empatizar con la emoción del otro, pero nunca será la misma. Será la emoción que está determinada por su propio proceso histórico. De tal manera que, cuando digo: “no hay noción más equivocada que la de amar”; cuando alguien dice: “yo amo a mi pareja”, todos parecemos entender lo mismo, pero no hay dos experiencias iguales del amor. Cada sujeto ama de manera única e irrepetible a partir de su propia historia (participante 1).

Emociones: mirada disciplinar / interdisciplinar

En esta subcategoría, nos interesa resaltar la fuerza y la relevancia que la mayoría de los expertos en el campo de la psicoterapia otorgan al diálogo con otras disciplinas para comprender, en clave de genealogía, el ámbito de lo emocional. Así, aparece la indiscutible participación de la filosofía para la comprensión de aquello que nos conmueve y también los avances en los estudios que han permitido colocar la experiencia y vivencia del sentir desde la infancia, así como los modos cada vez más complejos que el ser humano despliega para dar cuenta de sus formas de enunciar, significar, expresar y regular las emociones, que, sin duda, están en correspondencia mayor o menor con las convenciones sociales, pues también está presente la reflexividad del

sujeto para posicionarse con respecto a sus emociones y establecer cambios menores o sustantivos de acuerdo con lo que experimenta en la esfera de sus emociones.

Es como si arrancamos de una genealogía; una génesis de cómo el sujeto va cualificando el sentir, pues vamos a aprender muchas cosas y decir qué cosas de eso. Si vamos a analizar nuestras relaciones sociales ahorita, vamos a hacer una perspectiva de análisis distinto; pero no hay que olvidar estas teorizaciones, no solo desde del psicoanálisis sino desde la fenomenología; y ahora desde las neurociencias y de otras tantas ciencias que hay, en donde tratan de dar razón acerca de cómo. Porque ahí había un error en los filósofos, porque pensaban el campo del sentir cuando ya estamos adultos; pero cuando tú metes la variable acerca de cómo va habiendo un desarrollo del infante al nivel del sentir, nos damos cuenta que es distinto (participante 2).

La siguiente narrativa muestra de manera contundente el indispensable diálogo interdisciplinario para poder arribar a un análisis complejo sobre las emociones. La trayectoria compartida por el participante señala claves teóricas desde disciplinas como la filosofía, psicología, sociología, geopolítica y antropología, para cercar analíticamente el eje de la emocionalidad. Además, se muestra también la búsqueda y constante indagación dentro de distintas aproximaciones psicoterapéuticas y la relevancia que la teoría de Jung ha tenido en la formación del psicoterapeuta. Esta narrativa ilustra con claridad cómo la *expertise* en la práctica psicoterapéutica se logra cuando en la formación y actualización del profesional está presente esta indagación que derrumba fronteras disciplinarias, así como enfoques psicoterapéuticos particulares, y se arriesga a confrontar su posicionamiento con respecto a los afectos a partir de las aportaciones, las confrontaciones y los puentes entre diversos saberes disciplinarios y más allá de ellos.

De 2010 para acá, la línea de investigación que he seguido ha sido precisamente las emociones matizadas por una propuesta multidisciplinaria. Creo que una disciplina agota los recursos rápidamente, y eso fue una sorpresa para mí desde la psicología, porque lo he repetido en múltiples escenarios; donde más he encontrado ha sido en la filosofía de las emo-

ciones, la sociología de las emociones, la geopolítica de las emociones, la antropología de las emociones. Entonces, he conservado esa propuesta, pero claro, uno tiene su huella digital, y algo que me atrae mucho es la psicología junguiana. Los últimos diecisiete o dieciocho años estuve en la propuesta junguiana; no soy analista junguiano, practico un enfoque junguiano de la psicología. Mi opción no fue el análisis junguiano. Entonces, esto ha permeado la mirada y las emociones [y] siendo un campo tan complejo, creo que obligan a que uno declare su postura, ¿ya lo han dicho, no? Entonces, la mirada con la que abordo las emociones tiene que ver con una visión antropológica. La naturaleza humana es emocional, tiene que ver con que las emociones son relación de cualquier tipo (participante 5).

En la misma línea, la siguiente narrativa muestra la trayectoria del participante que, desde un ejercicio reflexivo, en diálogo con los demás, muestra los desplazamientos en su posicionamiento con respecto al eje de lo emocional, desde una concepción centrada en procesos automatizados del organismo, a una en donde está presente la intencionalidad desde el ser humano y el proceso mismo de complejización de la vida emocional. El participante se ubica en el presente a partir de una posición transdisciplinar que implica mirar analíticamente entre disciplinas y más allá de estas para la construcción de conocimiento nuevo.

Ahí me dio por estudiar terapia familiar, un poquito en este inter, y pues obviamente se integra la percepción de la parte relacional de las emociones; creo que esto fue un poco también un giro en la manera de trabajar las emociones, porque de alguna manera hablaba mucho más de cómo se relacionaba el medio ambiente, los significados que estaban implícitos y las consecuencias derivadas de ese tipo de emociones. Finalmente, creo que mi proceso de formación es un poco más híbrido y transdisciplinar, porque sí trato de hacer esta conexión, pero me parece que lo fundamental para mí en el trabajo de las emociones, y en la concepción de las emociones, es que son procesos automatizados del organismo que pueden ser manipulables con el uso de sustancias y para que sean benéficos para el sujeto y ser útiles deben ser procesos intencionados en una visión de evolucionar o de complejizar (participante 6).

Aproximaciones al eje de la emocionalidad: criterios en heterogeneidad

En esta subcategoría centrada en otorgar densidad a las formas posibles de aproximarse a las emociones y los criterios de trasfondo en este ejercicio, desde la perspectiva y *expertise* de psicoterapeutas de larga y reconocida trayectoria, se observa una heterogeneidad que pone de relieve las complejas relaciones entre el ámbito de lo emocional y el campo en evolución constante de los saberes y las prácticas psicoterapéuticas.

Aparece una clasificación asociada a la propuesta de Paul Ekman (1993), quien planteó la existencia de emociones básicas o innatas como el enojo, el temor, la sorpresa, el disgusto, la tristeza, el regocijo y la aversión. Sin embargo, autores como Gordon (1990) señalan la relevancia de emociones complejas como los celos, la compasión y el amor, entre otras, donde las convenciones sociales y culturales adquieren una especial relevancia.

Vamos a decir que hay emociones primarias como el miedo, la repulsión... (participante 3).

Se presentan también posiciones narrativas entre los participantes que de forma elocuente ilustran el papel de la comunicación y el lenguaje para la expresión de las emociones y su regulación. Sin duda, este proceso psicocognitivo tiene una relación estrecha con la socialización en una cultura en específico, lo que lleva a reflexionar en la propuesta de Gordon (1990) sobre el vocabulario emocional que posibilita en el sujeto el ejercicio de la comunicación / verbalización de lo que acontece emocionalmente en su interior y que, a través de la comunicación verbal y analógica puede expresar al otro. En este sentido, el ámbito relacional, abordado en apartados anteriores es intrínseco al emocional.

La emoción “cruda”, vamos a decir, no se puede expresar si no se liga con el lenguaje; es decir, sentimos, pero aquello que sentimos, si no pasa por la comunicación, no podemos decirlo. Por tanto, no podemos interactuar y tampoco tal vez generar la posibilidad de satisfacción [...]

Y, digamos, ya es un sufrimiento comunicable, ya no es como una sensación de malestar indiferenciada que no sabes de qué se trata hasta que la comunicas (participante 3).

Como si las emociones fueran un añadido de la historia del sujeto, de una serie de complejos discursos que nos presenta, ahí está, y está presente la emoción no porque yo digo que esté, sino porque emerge en el sujeto; y como decía [el participante 6] puede emerger apalabrada, sintomatizada y concentrada en el cuerpo; incapaz de apalabrarla, ¿no? (participante 2).

El problema del conflicto es cuando el sujeto no encuentra los referentes necesarios para sus propios afectos en las cosas que forman parte de su vida, su mundo, sus relaciones, sus actividades. Algo no encaja, está roto por el conflicto, roto entre comillas porque el referente está ahí; el problema es que el sujeto no lo puede encontrar por el sufrimiento que le implica reencontrar aquello. Es decir, me parece que la emoción más importante es la percepción del sufrimiento propio con el nombre que cada quien le pongamos (participante 1).

En las dos siguientes narrativas, los participantes colocan con fuerza y enfoque la condición de vincularidad para dar cuenta de una experiencia emocional. Es a través del encuentro con el otro, en múltiples formas, como el sujeto es afectado y desde sus emociones se posiciona ante el evento situado social y culturalmente. De esta manera, emociones como la tristeza, la alegría, el gozo, la melancolía, entre otras, tendrán una influencia importante en las formas particulares en que el sujeto se coloca respecto a sus mundos de vida y desde su propia biografía.

Desde Vygotsky, ya se rompen estas dicotomías; desde la mirada fenomenológica también, pero muy fuertemente permeada por la filosofía y la postura de Merleau-Ponty, las emociones son vistas como posicionamientos en el mundo. Claro que la persona tiene todos los recursos y se contempla la línea del desarrollo para ir manejando, expresando, manifestando, etc, el mundo emocional del que forma parte con el mundo. Sin embargo, él dice, no hay nada oculto. Si yo estoy triste, me posiciono de cierta manera en el mundo; si estoy enojado, me posiciono de otra manera (participante 5).

Las emociones también son relacionales. Entonces, el hecho de que no manifestara verbalmente o enunciara una emoción, pues no decía que no las estuviera manifestando conductualmente. [Que] no las estuviera manifestando en la relación, pero también un poco ahí, pues fue como comenzar a introducirme dentro de esos conceptos, en donde las emociones no le pertenecen nomás al sujeto; o sea, el sujeto a veces vive que son propias, y otras emociones que no le son propias, pero que las vuelve y las interpreta como propias (participante 6).

La afirmación del siguiente participante es aguda y refleja al mismo tiempo una posición dicotómica que es confrontada por él mismo, al poner el foco en el carácter no dual de las emociones sino en percibir las en tanto constelaciones emocionales (Enríquez, 2019) que requieren ser descritas, analizadas e interpretadas en su totalidad para dar cuenta de la complejidad que anidan y que, cuando se escudriña alrededor de una emoción, invariablemente nos conducirá a otras emociones emparentadas entre sí, asociadas a situaciones sociales y particulares de vida del sujeto individual y social.

[...] las emociones sanan y las emociones enferman [...]

Es decir, las emociones participan de una constelación indivisible, que no se puede romper, pero que los seres humanos hemos roto porque nos cuesta trabajo acercarnos a elementos integrales o de totalidad. Entonces, hacemos dicotomías para poder darle la mordida a un *sandwich* de este tamaño, y andamos así, en cachitos (participante 5).

EMOCIONES Y CULTURA

El mundo emocional es un mundo cultural

El *corpus* de narrativas que conforman esta subcategoría tiene en común una elaboración reflexiva sobre las múltiples formas en que las emociones se vinculan en su diversidad con las configuraciones culturales; destaca la relación explícita entre el dolor, el sufrimiento y la cultura. Uno de los participantes muestra, desde la perspectiva de Freud en su obra *El malestar de la cultura*, la forma en que el sujeto requiere elaborar un trabajo emocional (Hochschild, 1990; 2007; 2012) para mantener su membresía en una comunidad

sociocultural específica; es decir, en el ejercicio de negociación cotidiana y permanente entre el sujeto individual y el sujeto colectivo está presente el sufrimiento, así como el gozo de ceder posiblemente independencia y autonomías para fortalecer la pertenencia en un sentido comunitario y colectivo.

Surgen también narrativas que ponen en el centro las múltiples rutas de indagación para dar cuenta sobre las formas en que el sufrimiento se encarna en el cuerpo, la mente y la vida cotidiana de las personas. Escudriñar esa cotidianidad implica preguntarse acerca del entorno sociocultural en el que transcurre la vida del otro y cómo influye en las formas de enunciar las emociones asociadas al conflicto y el dolor, así como las maneras de significar estas experiencias emocionales, enfrentarlas y regularlas para reproducir, o bien transformar un orden social en sus diversas escalas desde aspectos de carácter intrasubjetivo, subjetivo e intersubjetivo.

Una especial atención merecen las reflexiones de varios participantes en el grupo focal, que tienen que ver con el papel que en las sociedades contemporáneas juegan las nuevas tecnologías de información, las redes sociales, los consumos culturales, la publicidad y los medios masivos de comunicación en general, para persuadir al sujeto colectivo sobre aquello que hay que sentir, las formas mismas de nombrar la experiencia emocional, así como de transmitirla y expresarla y, por supuesto, las maneras de gestionar y regular las emociones. Diversos autores, desde la sociología y la antropología de las emociones, han mostrado cómo a través de estos medios y los contenidos específicos se ejerce una enorme influencia en la población, tanto a nivel del vocabulario emocional como de la cultura emocional (Gordon, 1990) y la forma en que ello incide en el mundo de la vida cotidiana y las relaciones sociales que se establecen con los otros y a partir de distintos niveles de intimidad.

Por ello, como dice uno de los participantes, el mundo emocional es un mundo cultural, mientras que la práctica psicoterapéutica se enriquece y complejiza en la medida en que este es traído a la escena del ejercicio clínico para enmarcar la experiencia emocional en un contexto que rebasa el espacio físico y social del consultorio mismo.

Es decir, pasar de un proceso de nocicepción hacia uno de percepción e integración de un significado alrededor de un dolor. ¿Qué te significaba?, ¿qué te permitía hacer?, ¿qué no te permitía hacer?, ¿cómo hacía que te

llevaras con los demás?, ¿cómo influye el contexto cultural en la manera en que percibías el dolor? Si venías de una cultura u otra, ¿había diferencias en la manera de resolver un proceso de dolor o sufrimiento? [...]

Hacia un proceso mucho más, yo diría, superior. ¿A qué me refiero con superior? Hacia emociones que sean mucho más productivas y ligadas a la vida misma. También es cierto que el contexto sociocultural es una fuente muy importante de emociones en donde [se] va más allá del entorno familiar [...] La misma influencia que hay a nivel social sigue siendo un gran inductor de emociones colectivas en el sujeto, pues está a merced de ellas al no haber una distinción... Vamos, no puede hacer un sujeto individual un contrapeso a una emoción colectiva social que le está, de alguna manera, predeterminando qué es lo que debe de sentir y, de acuerdo a lo que siente, es lo que tiene que ser o manifestar (participante 6).

[...] es la riqueza de la palabra que nos permite acortar la distancia entre lo que yo vivo, experimento, y lo que el otro vive y experimenta (participante 1).

En lo cultural, ¿cómo se manifiesta eso? Freud habla del malestar en la cultura. ¿A qué se refiere con eso? Centralmente a que [lo que] insertarnos culturalmente genera un malestar, paradójicamente. Y es como una cosa medio insalvable porque necesitamos de la cultura para sobrevivir, necesitamos de los otros, pero los otros nos causan sufrimiento también. Nos dan trabajo porque hay que entenderlos, comprenderlos, hacernos entender con ellos. Hay que hacer acuerdos. Todo eso es trabajo. Si quisiéramos pensar en el bienestar, así muy idílico, diríamos que no nos dé trabajo nada, pero eso no es así. Estar en comunidad, con los otros, significa hacer un trabajo [ríe] de entender al otro en su código. Entonces, diría en relación con la cultura que, sí, hay como una tensión entre lo individual y lo colectivo. Los estudiosos de lo cultural dirán que cada época se puede distinguir de acuerdo con el malestar que produce. De tal manera que nuestra época, lo que he visto, porque soy una convencida de que en el consultorio se va viendo el cambio cultural y de la sociedad; ahí se va viendo porque vas viendo qué duele, qué no duele, qué se permite, qué no, qué hace sufrir. Ahí lo vas viendo (participante 3).

Y la cultura también la relaciono muchísimo en los conceptos tanto de amor como de relación, amistad, forma de ser en las canciones, o sea, en la música. En la época de José José, ¿no? (participante 6).

Es que el mundo emocional es un mundo cultural (participante 5).

Yo creo que hay un acuerdo en el campo académico, desde las distintas disciplinas, [de] que somos seres sociales y culturales y que la cultura es una expresión; son diversas expresiones que tiene el hombre en su interacción con los otros [...] Me gusta mucho cuando Marcel Mauss, en unos capítulos donde analiza la enfermedad mental desde el punto de vista de la antropología social, dice: “lo que los psicoanalistas ven de manera extraordinaria en sus consultorios, yo lo veo en masas en mi trabajo de antropólogo” (participante 2).

Emociones sociales contemporáneas: horror, odio, displacer, egoísmo

En esta subcategoría se destacan emociones nombradas y analizadas por varios de los participantes, las cuales tienen un correlato con las situaciones sociales locales y globales que estamos viviendo en las sociedades contemporáneas, cada vez más conectadas y en interdependencia. El flujo emocional muestra la prevalencia de sentimientos que, al mirarlos en perspectiva histórica, muestran diferencias cualitativas con respecto a épocas anteriores. Los participantes se refieren a emociones como el horror, del cual encuentran poca producción académica y literaria al respecto; también señalan el odio en sus distintas vinculaciones con la alteridad: el inmigrante, el pobre, el que pertenece a otra raza, la mujer, el hombre; es decir, un odio cada vez más naturalizado hacia el diferente, el cual, si lo analizamos desde la dimensión sociocultural de la emoción, podemos ver cómo existen otras emociones emparentadas con esta, que juntas establecen constelaciones emocionales (Enríquez, 2019) que no pueden ser analizadas en su fragmentación sino en tanto conjuntos que de manera integrada caracterizan los contornos, relieves y matices afectivos relacionados con situaciones sociales particulares que pueden escalar hacia lo global y tener repercusiones importantes en las sociedades contemporáneas.

También, como se explicita en una de las narrativas, la persona puede tender a avalar ciertas emociones colectivas para asegurar un espacio social de pertenencia en una comunidad. Estos posicionamientos pueden tener riesgos importantes cuando está ausente un ejercicio de reflexividad y agencia.

Destacamos también el papel de la psicoterapia en términos generales para fortalecer o debilitar la cultura colectiva en sociedades como la mexicana. Colocar el bienestar en función del gusto / placer, o bien el disgusto / displacer que experimenta el consultante respecto a sus experiencias de vida, lleva a mantener el foco en el individuo y puede desdibujar la dimensión comunitaria de la vida que finalmente promueve y, hasta cierto punto, posibilita la sostenibilidad de la vida misma. Es por ello que en las narrativas se recupera una preocupación legítima por revisar, desde una perspectiva histórica y crítica, el papel de la psicoterapia y su responsabilidad social en la tensión siempre compleja entre individuo y comunidad, sujeto individual y sujeto colectivo.

La emoción que no había encontrado con tanta frecuencia [es] la del horror. Y [es] ponerte a husmear en una emoción que no estaba en mi repertorio hace tres o cuatro años [...] Es impresionante [...] conocerla de vida, en carne viva en una gente (participante 5).

Yo tengo trabajando, al igual que mis colegas, muchos años, y coincido con ustedes: lo que dolía hace veinte años no es lo que duele ahora. Y algo que me parece muy alarmante, por ejemplo, es la comunicación del odio, el odio a lo diferente; porque lo diferente cuesta trabajo asimilarlo, entenderte con los diferentes. Entonces, odio a la diferencia, odio racial, al inmigrante, al pobre, a la mujer, al hombre de parte de la mujer. Entonces, el odio está naturalizado. Si en otro momento el odio se da [...] el horror era como extraño, raro. Y finalmente las emociones se avalan culturalmente y se transmiten y, en este esfuerzo de pertenecer a la comunidad, se asumen aunque no se compartan (participante 3).

Creo que nuestra cultura mexicana venía de una sociedad de cultura de valores comunitarios. La psicología moderna ha querido romper la tensión diciendo “lo importante es el individuo”. Entonces, creo que hay una responsabilidad social (participante 2).

Trabajo emocional y reglas del sentir

Las narrativas que se recuperan en esta subcategoría dan cuenta de lo que Hochschild (1990; 2007; 2012) señala con certeza sobre la distancia entre lo que sentimos y deberíamos sentir. Ante ello, la persona despliega una serie de estrategias emocionales (trabajo emocional) para adecuarse de manera más o menos reflexiva a las convenciones sociales que determinan lo que es adecuado sentir y, además, de forma implícita o explícita, formulan las sanciones, los castigos, los permisos y posibles observaciones cuando la persona rebasa las fronteras emocionales. Esto tiene que ver también con las emociones estranguladas o exaltadas que no dependen solo de la dinámica intrasubjetiva sino que están en intersección con las formas múltiples en que la cultura y la sociedad, a través de sus instituciones (la familia, las iglesias, las instancias de gobierno, las comunidades y las organizaciones de la sociedad civil), indican aquello que es adecuado y socialmente correcto expresar en el ámbito de la emocionalidad.

Y en esto ha influido mucho sobre todo un autor... dos autores junguianos (una de ellas, autora); hace una metáfora muy bella que dice que el trabajo emocional asemeja a un pájaro que está alrededor de un árbol, que se posa en diferentes ramas, en diferentes hojas y tallos del árbol. Yo aprendí, también junto con la psicología Gestalt y con... llamémosle un enfoque experiencial, que somos indagadores de un mundo emocional, hacemos una pesquisa de ese mundo. Sin embargo, luego me desprendo un poco con estas otras influencias y lo interesante no es solamente el mundo emocional sino lo que lo rodea y conforma [...]

Cuando una persona te dice “me siento triste”, todavía habría que ver si se siente triste, porque hay que ver si identifica, clarifica, etiqueta; si en su ámbito tiene prohibiciones, sanciones, permisos, etc, respecto a la tristeza (participante 5).

En esos cambios sociales, creo que hay muchas cosas que terminan siendo estranguladas, en términos de las emociones o los sentimientos, y otras que terminan siendo exaltadas (participante 6).

MODOS DE TRABAJAR LAS EMOCIONES EN PSICOTERAPIA

En este apartado se presentan las concepciones y las propuestas de los psicoterapeutas respecto del abordaje de las emociones en el proceso de psicoterapia, en donde se enfatizan distintos aspectos y herramientas. Las aportaciones tienen puntos de convergencia que coinciden con lo que distintos autores han planteado a propósito del trabajo con las emociones, por ejemplo, con lo que Antonio Pascual-Leone y Ueli Kramer (2017) mencionan en relación con el procesamiento emocional, en términos de un patrón secuencial de emoción, evocación, construcción de sentido y transformación y subsecuentes pautas de estados afectivos.

También se explican los procedimientos del trabajo de las emociones, que en muchos puntos coinciden con lo que Leslie Greenberg, Robert Elliot y Alberta Pos (2015) refieren; en la terapia se busca ayudar a los consultantes a identificar, experimentar, explicar, dar sentido, transformar y manejar flexiblemente sus emociones.

La importancia de la interacción entre psicoterapeuta y consultante

De acuerdo con lo que plantean los participantes, un aspecto básico en el trabajo con las emociones en psicoterapia tiene que ver con la escucha, que favorece su comunicación y conocimiento; permite la expresión de las emociones del consultante, lo que genera la posibilidad de experimentarlas y nombrarlas.

Nuestra función como psicoterapeutas o como escuchas de ese malestar, que por la escucha se transforma en un sufrimiento comunicable, y entonces aquello que era solo un tema... no conocido para la persona, puede ser conocido a través de comunicarlo. Me parece que eso es central en nuestra función (participante 3).

Este planteamiento coincide con lo que señalan Greenberg, Elliot y Pos (2015) al proponer que el terapeuta ayuda a los consultantes a comprender y transformar su experiencia emocional a través de la escucha empática, las intervenciones expresivas o evocativas.

También Karen Maroda (2010) considera que la sintonización empática permite la construcción de un vínculo terapéutico que favorece el trabajo con la experiencia emocional. En este mismo sentido, Kye McCarthy, Peter Caputi y Brin Grenyer (2017) afirman que una alianza terapéutica fuerte contribuye al trabajo de las emociones hacia procesos de introspección.

Los psicoterapeutas entrevistados coinciden con estos planteamientos, en el sentido de que el procesamiento emocional se logra con la presencia del terapeuta, que construye un vínculo de trabajo:

Quando estás frente a un paciente, la sola presencia, la escucha y el acompañamiento ya invita a un procesamiento de la emoción que [este] está experimentando (participante 4).

De acuerdo con Bertrando y Arcelloni (2014), un aspecto crucial de la relación con el consultante es el tono emocional. El terapeuta observa las acciones, las actitudes y las expresiones, escuchando el tono y el significado de las palabras, descifrando la congruencia o incongruencia con el contenido emocional de su discurso; ha de preguntarse siempre cuál es el tono emocional que prevalece en las sesiones y cómo fluctúan a través del proceso.

Conocer la historia, los significados y la vivencia emocional del consultante

Un tema fundamental en el trabajo con las emociones en psicoterapia es la manera en que se construye “el caso”, en cómo se describe y caracteriza la problemática del consultante. En ese sentido, los entrevistados enfatizan distintos aspectos relacionados con las perspectivas teóricas a las cuales se adhieren:

Hay en psicoanálisis una noción que me parece fundamental, y es el conflicto. El problema del conflicto es cuando el sujeto no encuentra los referentes necesarios para sus propios afectos en las cosas que son parte de su vida, su mundo, sus relaciones, sus actividades. Algo no encaja, algo está roto por el conflicto; roto entre comillas porque el referente está ahí, el problema es que el sujeto no lo puede encontrar por el sufrimiento que le implica reencontrar aquello; es decir, me parece que la emoción más

importante es la percepción del sufrimiento propio con el nombre que cada quien le pongamos (participante 1).

El proceso de discernimiento sobre la problemática de la persona exige la construcción de hipótesis emocionales. Bertrando y Arcelloni (2014) sugieren que las hipótesis del terapeuta, además de abarcar el elemento cognitivo de los sistemas de interacción, se enfoquen en los aspectos emocionales para entender cuál puede ser el origen de cierta emoción, quién es el objetivo de la emoción que emerge y cuáles son las consecuencias del intercambio emocional en los sistemas de interacción de la persona.

Creo que rescatar la dimensión histórica del proceso del sujeto que está en terapia es muy importante. La emoción es relación, siempre; no hay emociones que no sean relación. El problema, el conflicto, es la ruptura de los referentes que hay en esa relación. Para mí, ese es el centro del asunto. No hay emociones en abstracto, las podemos pensar en abstracto, pero, como experiencia personal, no hay emociones en abstracto (participante 1).

Esto se enlaza con la historia que la persona ha vivido en los sistemas primarios de referencia, que imprimen una manera de configurar y vivir la experiencia emocional. Así lo expresa otro de los entrevistados:

Cualquier cultura va marcando qué sí se vale expresar, qué no se vale expresar y cómo se van a expresar. Y no solamente qué sí se vale expresar y qué no sino hasta qué se vale sentir. Hay familias donde no se vale sentir, no se vale que te enojas, o no se vale que expreses el afecto, también el cariño. Me parece que la cultura va regulando, o de manera más o menos saludable o de manera nada saludable, esta gestión o este proceso de las emociones en las personas (participante 4).

Para Bertrando y Arcelloni (2014) es importante que los consultantes puedan entender la posición emocional que ocupan en sus sistemas de adscripción, ya que puede conducirlos a una forma diferente de sentir las propias emociones. La conciencia de la posición que se ocupa lleva a las personas a darse cuenta del proceso a través del cual las emociones se generan, sienten y comparten en un contexto relacional. El cambio que se busca desde esta

perspectiva involucra el tono emocional predominante en la vida del consultante, el cual se manifiesta en la terapia.

Los entrevistados enfatizan cómo se trabaja con la historia personal con relación a la manera de vivir y enfrentar las emociones:

Y creo que es tema de la terapia, pues hablamos de cómo aprendiste en casa a sentir, a no sentir, a bloquear, a no bloquear, a hablar, a no hablar de esto que sientes o esto que te significa. Es tema de la psicoterapia (participante 4).

En este mismo tenor, se señalan situaciones que pueden presentarse en los consultantes, como parte de su problemática, bloqueos emocionales que no les permiten procesar su experiencia. Uno de los entrevistados considera que ello se relaciona con el estado de salud psicológico de la persona:

Si [el consultante] dice, por ejemplo: “me enojé mucho con mi mamá, pero no le pude decir lo que sentía, y me siento muy mal, y cada vez que la veo... Es más, ya no la puedo visitar” [el psicoterapeuta] le puede decir: “eso que sentiste... hay que hacer algo con eso” (participante 3).

Comprender el código del consultante

Un aspecto básico señalado por diversos participantes es que en psicoterapia es importante darles un lugar a las emociones, saber que están ahí aun cuando el consultante no busque externarlas de manera explícita. Un cometido central del psicoterapeuta es comprender la vida emocional de los consultantes:

Me desprendo un poco de andar buscando las emociones porque sé que están [en las personas] Creo que la incógnita es saber... esta persona ¿cómo le hace? [...] Sé que están allí, pero, ¿cómo están allí? [las emociones] Porque no siempre están verbalmente. En mis inicios lo que buscaba [que los consultantes expresaran era]: “me siento triste” [...] Cuando una persona te dice: “me siento triste”, todavía habría que ver si identifica, clarifica, etiqueta; si en su ámbito tiene prohibiciones, sanciones, permisos, etc, respecto a la tristeza (participante 5).

Este planteamiento coincide con Maroda (2010), quien pone el reflector en el compromiso emocional del trabajo psicoterapéutico. Desde la perspectiva del psicoanálisis relacional, esta autora focaliza la experiencia intersubjetiva: el encuentro, que es el núcleo de la experiencia psicoterapéutica y se expresa a través del lugar vital de las emociones, tanto del terapeuta como del consultante.

Los participantes abordan lo que implica el proceso de comprensión de la experiencia emocional, así como su manifestación en distintas dimensiones de la persona, los significados, las vivencias, la interacción con otros y, de manera especial, el contexto sociocultural.

Esto tiene relación directa con los supuestos planteados por Greenberg, Elliot y Pos (2015), quienes consideran que el cambio del *self* implica la articulación, la elaboración y la transformación de la historia del consultante, y para ello se ha de tomar como dato fundamental de su experiencia el tejido entre la experiencia emocional y la construcción del sentido, a nivel cognitivo.

El seguimiento del psicoterapeuta requiere comprender que en la experiencia emocional habrá que:

[...] pasar de un proceso de nocicepción hacia un proceso de percepción y de integración de un significado alrededor de un dolor (participante 6).

Para conseguirlo, se tiene que indagar la manera en que el consultante construye y experimenta sus emociones, por lo que, de acuerdo con una participante, conviene preguntarse:

¿Qué le significan?, ¿qué le permiten hacer?, ¿qué no le permiten hacer?, ¿cómo influye el contexto cultural en la manera en que percibe el dolor?, ¿la cultura marca diferencias en la manera de resolver un proceso de dolor o de sufrimiento? (participante 6).

El terapeuta necesita entender el “código” del consultante, devolvérselo, y que el otro se haga responsable de su propio proceso:

Lo que importa para el terapeuta es entender el código de pensamiento del sujeto que tiene ahí, y poder devolverle en su código los elementos que le permitan acceder a la satisfacción [...] No es darle mi código, por-

que finalmente yo no me voy a poder hacer responsable de la vida de ese sujeto. Lo que tengo que lograr de alguna manera es que, trabajando con su código, ampliando la gama de posibilidades expresivas de su código, él se haga responsable de su propia vida (participante 1).

Es fundamental buscar los significados de los consultantes, la forma en que organizan su vivencia en lo interno, así como en la que visualizan sus posibilidades de cambio. Esto también refiere al código del consultante:

Cuando plantean los consultantes conmigo problemas concretos, nunca doy una sola respuesta o hago una sola sugerencia; mínimo dos, y la idea es: “Y si es esto, ¿qué pasa contigo? Y si es esto, ¿qué pasa contigo? ¿Y qué otras alternativas hay? Trabajemos con tu código y tus experiencias”. Porque los consultantes suelen preguntar: “Oiga, ¿ahora qué hago?”. “No sé, a ver, aquí hay varias posibilidades ¿Qué posibilidades se arman? Las posibilidades para ti, no para mí” (participante 1).

El psicoterapeuta busca comprender el código lingüístico y emocional que refiere a un sentido de pertenencia cultural del consultante; trabaja desde ahí, asumiendo sus limitaciones, en tanto las diferencias contextuales que lo separan de la vivencia de sus consultantes:

Y aun cuando lo entiendas intelectualmente, afectivamente nunca lo vas a entender (participante 2).

Junto con la importancia de comprender estos códigos de los consultantes, en el trabajo con las emociones los psicoterapeutas buscan que los propios consultantes, en sus vínculos significativos, aprendan a reconocer los códigos de los demás: reconozcan cómo viven y expresan sus emociones los otros.

En la consulta eso es cosa de todos los días. Las personas piensan en los otros en los propios términos, no en los de los otros. Entonces, el trabajo ahí siempre tiene que trabajarse también, que aprendan a considerar el código del otro. Lo que hacemos nosotros con ellos, ellos con los otros. Y hacer una mención constante de eso porque frecuentemente pueden decir: “Es que no me quiere”, “mi esposo no me quiere”. “Bueno, pregúntale cómo

quiere él, y entonces podrás deducir si él te quiere o no te quiere. En tus términos, no te quiere, pero en sus términos probablemente sí te quiere, probablemente, no lo sé” (participante 3).

Con relación al código del consultante y la posición que asume el terapeuta, los entrevistados muestran algunas divergencias en la manera de trabajar las emociones. Algunos participantes insisten en que, cuando el consultante está en crisis o más desestructurado, es necesario trabajar de manera prescriptiva, mientras que para otros es una manera incorrecta de proceder. Estas diferencias pueden deberse en parte a que los participantes tienen aproximaciones teóricas diversas; por ello, plantean estrategias diferentes. Posiblemente también tiene que ver con la experiencia y el contexto de trabajo en intervención en crisis. Veamos este contraste de opiniones y argumentos:

Yo sí he sido muy prescriptiva porque hay gente que viene con el rompecabezas deshecho y que no tiene [más] referentes que yo, porque los que ha tenido han sido perniciosos; aprendizajes que le han desbaratado la vida. Entonces, “y de aquí no te vas”, y “y voy a llamar a tu casa”, “y vienen por ti”, “y se necesita un familiar” (participante 5).

[...] a mí me parece muy peligroso sugerir medidas concretas porque estoy partiendo de mis emociones, no las de él. No voy a poderme hacer nunca cargo de las acciones que el otro haga por mi indicación. Creo que el trabajo terapéutico no puede ser prescriptivo, tiene que ser acompañante, comprensivo; devuelve algo que el otro nos da, pero no puede ser prescriptivo (participante 1).

Independiente del marco teórico que trabajemos, también tiene que ver mucho el estilo de cada terapeuta y las experiencias previas. Creo que trabajar [con] patologías que implican la vida y la muerte [se refiere al campo de las adicciones] de supervivencia o no. Creo que sí nos pone en posturas distintas, más o menos audaces (participante 6).

Identificar y nombrar las emociones

El psicoterapeuta ayuda al consultante a comprender el sentido de sus emociones, para lograr claridad en relación con la necesidad u objetivo que la emoción expresa; así, esta es utilizada tanto para informar como para provocar un movimiento (Greenberg & Pascual-Leone, 2006). Los entrevistados refieren la importancia de la expresión:

[Si] la emoción no puede ser enunciada, no puede ser trabajada (participante 3).

Un tema medular en el trabajo con las emociones tiene que ver con reconocer lo que se experimenta. El psicoterapeuta facilita esta elaboración, para que el consultante distinga lo que está experimentando. De acuerdo con Greenberg y Pascual-Leone (2006), esta distinción facilita la toma de conciencia emocional y genera una cercanía con la vivencia:

Por ejemplo, alguien que está sintiendo una profunda tristeza, a lo mejor por un duelo o una situación así, tu presencia y tu escucha va ayudando a que vaya procesando esa emoción y su experiencia, su darse cuenta de que todo lo que significa ese vínculo perdido, cómo le impacta en su vida, cómo lo deja después de que se ha marchado (participante 4).

En consonancia con este planteamiento, Botella (1993) afirma que la psicoterapia es un proceso emocional; el movimiento que se genera en aspectos fundamentales de la experiencia conlleva una intensidad emocional particular. Para este autor, las emociones permiten al terapeuta valorar aspectos del funcionamiento general de la persona y, desde ahí, delinear las estrategias terapéuticas.

Por ello, en el proceso de trabajo es imperativo que el consultante haga una distinción de su vivencia emocional con respecto a lo que viven los otros en su entorno de vida. En psicoterapia es posible facilitar la reinterpretación y redirección de la experiencia:

Hacer una discriminación de estas emociones [trabajando la] dificultad de poder interpretar y redirigir esas emociones hacia un proceso mucho más constructivo (participante 6).

Esto corrobora lo que se propone en la perspectiva de la terapia enfocada en las emociones (TEE), al considerar que, como resultado de este trabajo, los consultantes generan habilidad para acceder a la información importante y los significados sobre ellos mismos y su mundo, que contienen las emociones, y de esa forma pueden usar esta información para vivir de manera adaptativa (Greenberg, Elliot & Pos, 2015).

En la identificación de las emociones vividas, el psicoterapeuta favorece que el consultante nombre sus emociones y plantee sus referentes. De acuerdo con los entrevistados, esta maniobra implica un cometido en el terreno cognitivo, al tiempo que la intervención emocional.

Se hace el abordaje...

[...] desde el punto de vista emocional y desde el punto de vista comportamental para su trabajo, o lo que sea. Es que no pueden ir separadas, van necesariamente juntas: la emoción y la representación (participante 1).

Y partiendo desde los referentes del consultante, desde ahí se genera la distinción:

Es decir, es el consultante el que en su discurso me va a dar las palabras con las que yo voy a poder pensar junto con él su conflicto y las emociones que [lo] acompañan; es decir, no son dos cosas separadas. Decir conflicto es decir necesariamente emociones; no pueden ir por separado (participante 1).

Aunque el psicoterapeuta también favorece la construcción de nuevos referentes:

Y las sugerencias... si en su código no aparece la ocurrencia. “No, pues no sé, por eso estoy aquí”, “No sé me ocurre nada, usted dígame”. “Bueno, lo que yo le puedo decir es lo que yo creería” (participante 3).

Este hablar de las emociones con el consultante implica un proceso de metacomunicación. Bertrando y Arcelloni (2014) plantean que, si bien estas son primariamente no verbales, el psicoterapeuta debe estar atento a las palabras que contienen emociones y los modos en que pueden ponerse en palabras. Al nombrarlas, se favorece su posterior elaboración. Así, el terapeuta plantea preguntas reflexivas al consultante acerca de sus emociones y la manera en que habla de ellas.

Descargar, expresar y elaborar las emociones

Greenberg y Pascuale–Leone (2006) afirman que a través del lenguaje las personas son capaces de organizar, estructurar y finalmente asimilar tanto sus experiencias emocionales como los eventos que pueden haberlas provocado. Una vez que las emociones han sido expresadas en palabras, las personas son capaces de reflexionar sobre lo que están sintiendo, crear nuevos significados, evaluar su propia experiencia emocional y compartirla con otros.

Algunos de los entrevistados estiman que en el trabajo terapéutico de las emociones es necesario favorecer la descarga emocional del sistema, lo cual implica lo corporal y verbal.

Voy a algo más elemental: las emociones tienen que ser tramitadas. Entonces, lo pensamos en términos de sistema; si nuestro cuerpo como sistema está cargado, tiene que descargarse; si la emoción no tiene una salida, está afectando, tiene un bloqueo emocional o cognitivo, pues cómo habla, ¿no? (participante 3).

En la psicoterapia se trabaja la elaboración de la emoción; puede ser por medio de la palabra o la acción —si bien los participantes coinciden en favorecer la primera. Pero, antes de que se exprese con palabras, es posible que se requiera favorecer una descarga, en los términos más tradicionales de abreacción o catarsis; al menos así se plantea desde la perspectiva psicoanalítica:

Yo lo pienso en términos muy elementalmente freudianos. Freud dice que la emoción, cuando hay una carga emocional, tiene que abreaccionarse, sea por la palabra o por la acción; la mejor es la directa, y Freud lo dice también: la directa, la mejor es la acción. Pero si yo tengo ganas de matar

a alguien, pues la acción no puede ser. Alguien que puede llegar a decirte: “Tengo ganas de matar a mi mamá”... Pues no, ¿verdad? (participante 3).

Los sentimientos pueden quedarse atorados y en terapia se busca se desatoren. También se tiene que identificar cuál es la emoción “primaria”, la que muchas veces está cubierta con otra emoción “secundaria” más factible de expresar. El trabajo emocional implica una ayuda para reconocerla y enfrentar las situaciones relacionales de las emociones.

No es lo mismo, al menos en lo gestáltico, trabajar un enojo que no se ha expresado, que está ahí atorado, al cual el sujeto no accede porque cada vez que se enfrenta con alguien que lo maltrata, lo que hace es sentir tristeza. O sea, siente tristeza y surge el enojo. Quizá lo más saludable en este momento sería cómo ayudarlo a que vaya accediendo a este otro potencial que es esta energía del enojo que le va a ayudar a ponerle límites a esta persona que lo maltrata en la oficina, en su casa, en la escuela (participante 4).

No se trata de que se exprese la emoción solo de manera catártica sino de llevar un proceso de trabajo para el reconocimiento de esa emoción. Estas apreciaciones están en consonancia con lo que algunos autores proponen: que la expresión de las emociones en el proceso de psicoterapia no se favorece para darles salida sino para que el consultante tenga la posibilidad de superar mecanismos previos de evitación y contención para experimentar y expresar emociones (Greenberg, Elliot & Pos, 2015). “El afrontamiento expresivo puede ayudar a entender y a clarificar preocupaciones centrales y servir para promover la persecución de objetivos” (p.4).

Los mismos autores señalan la propensión humana a evitar emociones dolorosas. Con frecuencia, los procesos cognitivos distorsionan la emoción y transforman las emociones displacenteras adaptativas, tales como tristeza y enojo, en conductas disfuncionales que se activan para evitar y contener el sentir. Por ello, una parte importante del proceso terapéutico es conocer la historia personal del consultante en relación con enfrentar sus emociones.

No solamente es que explote el enojo o forzarlo sino irlo acompañando a que poco a poco vaya accediendo a él, si eso es lo que toca, porque a lo mejor no toca. A lo mejor toca que vaya primero procesando su tristeza, de

dónde viene, cómo se vincula con su historia, dónde aprendió a reaccionar con esta tristeza, y qué lo lleva a suprimir este enojo; porque, desde mi juicio, le vendría mejor para enfrentar esta situación. Si se da el caso de que finalmente es un paciente que se va a beneficiar de acceder a su enojo como un recurso que le ayude a enfrentar sus conflictos, sus vínculos, pues entonces, ¿cómo para él es adecuado expresarlo? (participante 4).

En materia de expresión emocional, también se busca que el consultante contacte con sus emociones y las exprese en el contexto seguro del consultorio, para que la carga energética tenga una salida ahí.

Y en Gestalt sí se usa que la persona se conecte con la emoción y busque la expresión dentro del consultorio, pues la carga energética que a veces tiene una emoción que se ha estado guardando durante mucho tiempo [conviene que] tenga una salida dentro de un ambiente controlado y no [que] vaya a explotar allá y mate a la mamá, es decir, no es la manera (participante 4).

El quehacer psicoterapéutico con las emociones implica un proceso de elaboración para recuperar el bienestar, la salud. Las emociones constituyen un elemento fundamental de la salud psicológica. Botella (1993) propone que el proceso de psicoterapia “requiere [...] la vivencia plena de la emoción” (p.51), mas no con propósito de catarsis únicamente sino como parte del trabajo de transformación ulterior de los estados emocionales en experiencias emocionales. Los participantes en la entrevista refieren —de distintas maneras— lo que este autor resalta:

Coincido con [el participante 1] el trabajo con las emociones es algo central porque o enferman o puede ser que alguien esté enfermo de las emociones porque están atrapadas en el cuerpo y no las ha podido expresar. Y, podríamos decir, si pudiéramos ponerle un nombre a nuestro oficio en relación con las emociones, podríamos decir que es salud emocional; es decir, la posibilidad de que la persona elabore las emociones que están atrapadas, que no han podido ser comunicadas (participante 3).

Esto concuerda con lo que plantean Greenberg, Elliot y Pos (2015) al señalar que la activación de las emociones posibilita procesos de adaptación que favorecen la generación de experiencias personales de bienestar, lo que conlleva la atención de diversas esferas de la vida del consultante. Algunos participantes enfatizan el abordaje de la dimensión cognitiva en el reconocimiento de las representaciones subjetivas de la vivencia emocional y la búsqueda de una reconfiguración de las emociones a través del lenguaje:

Hay quienes no tienen desarrollada la fantasía, no pueden imaginar. Y si consideramos que es un paso necesario para llegar a enunciar, a explicar lo que te pasa, entonces vamos a desarrollar lo imaginario, a desarrollar cómo se le ocurre que podrían ser las cosas, cómo se imagina que pueden ser para que se pueda ligar con algo más explicable (participante 3).

Además de la expresión y enunciación de la emoción, los psicoterapeutas señalan otras facetas en el abordaje de las emociones: lo corporal, los pensamientos y la dimensión relacional:

No hablamos solamente de sentimiento sino de esta experiencia que afecta al sujeto de múltiples maneras, desde lo somático. Con esta importancia de la expresión de las emociones para que el individuo pueda captar qué significan para él sus vínculos o qué necesita; pero también hablamos de que afecta a su pensamiento, su salud, sus relaciones con los demás. Entonces, es una experiencia global para el individuo y en su vinculación con el entorno (participante 4).

Esta comprensión multidimensional del trabajo con las emociones en psicoterapia está en línea con lo que proponen Greenberg, Elliot y Pos (2015) en el proceso de cambio que ocurre al darles sentido a través de la toma de conciencia, expresión, regulación, reflexión y transformación de la emoción en el contexto de una relación construida de manera empática.

Asimismo, este planteamiento también tiene relación con lo que señalan McCarthy, Caputi y Grenyer (2017) en cuanto al entrelazamiento de las dimensiones cognitiva y emocional en el proceso de la psicoterapia, ya que afirman que la integración de estas dos facetas en el tratamiento brinda posibilidades más amplias de resultados positivos.

LA GESTIÓN DE LAS EMOCIONES

Otro modo que apuntan los entrevistados para el trabajo con las emociones tiene que ver con la gestión. De acuerdo con el Diccionario de la Real Academia Española (RAE), *gestionar* significa: “1. Llevar adelante una iniciativa o un proyecto; 2. Ocuparse de la administración, organización y funcionamiento de una empresa, actividad económica u organismo; 3. Manejar o conducir una situación problemática”. En materia emocional, está claro que estas definiciones aplican a lo que se busca favorecer en la psicoterapia. En cualquiera de las modalidades, implica procesamientos personales de mayor complejidad que los antes explicados, además de un posicionamiento activo y agente por parte del consultante.

La gestión de las emociones conlleva una *administración y organización* de la experiencia emocional, que no son procesos de bloqueo o evitación, tampoco de descarga y verbalización, sino que necesitan la asunción de dichas experiencias como parte de la existencia global, para integrarlas, darles su lugar y con ello enriquecer el vivir.

De acuerdo con la opinión de los entrevistados, en este aspecto se hace más evidente la necesidad de articular la dimensión cognitiva en el tratamiento, ya que el trámite demanda los procesos de reconfiguración del conocimiento y el significado. Uno de los participantes lo explica así:

[Las emociones] hay que tramitarlas, un *insight* sobre un elemento cognitivo y está el campo de lo afectivo (participante 2).

Tanto la activación emocional como la reflexión cognitiva son necesarias para un procesamiento emocional óptimo. La integración de estos procesos está relacionada con efectos terapéuticos (Pos, Greenberg, Goldman & Korman, 2003). Estos hallazgos son consistentes con la perspectiva cognitivo-conductual en que el cambio se concibe como la integración de mecanismos cognitivos ligados al manejo y la contención de la conducta y activación emocional (Beck, 2011; Mc Carthy, Caputi & Grenyer, 2017).

Para integrar, se tiene que buscar lo que Botella (1993) propone: superar la visión fragmentada en la psicología, según la cual las facetas de la experiencia humana (emoción, cognición, conducta e interacción) se consideran “fenó-

menos independientes” (p.39) y, a partir de ello, las distintas aproximaciones en psicoterapia se enfocan en uno u otro componente.

Con el fin de favorecer la gestión, resulta muy útil desmenuzar la experiencia emocional: se analiza lo que la persona habla, siente y quiere hacer debido a sus emociones.

Y ahí se van a desprender emociones, cuando no lo puede matar, pero de ahí puede ser rabia o tristeza o envidia de su situación. Todas esas cosas que pueden aparecer con el hecho de no poder ir a la acción, son motivo de análisis, es decir, motivo de terapia. Es decir: “¿qué vas a hacer con esto?”; “Estás muy enojado con tu mamá, la quieres matar”; “¿y qué vas a hacer con eso?”; “No la puedes matar, pero hay opciones”; “en tu código, ¿cuáles son las opciones?” (participante 1).

Así, se integra también la dimensión conductual. El terapeuta favorece hablar acerca de las acciones que el consultante considera derivadas de sus emociones. Se revisan las opciones, se sugieren opciones.

Abrir posibilidades (participante 1).

Abrir posibilidades. Bueno, “¿qué pasaría si haces esto?”, “¿qué pasaría si haces esto otro?”, “¿qué se te ocurre?, ¿qué ocurriría si haces esto otro?” (participante 3).

Pero esas sugerencias que uno hace no son en abstracto, es decir, no son sugerencias que uno toma de la película que vio ayer. No. Son sugerencias que uno hace a partir de la historia del propio sujeto (participante 1).

Una de las formas que toma este trabajo de transformación de las emociones es a partir de la historia y favoreciendo un trabajo simbólico con relación a cómo se ha aprendido a resolver los conflictos; así se comprende desde una perspectiva psicoanalíticamente orientada:

Uno retoma elementos, de ahí la importancia de la historia del sujeto. Es decir, cuando Freud habla de regresión a la infancia, no habla de que uno se haga niño, ¡eso es una estupidez! ¿En qué consiste la regresión? En que

pueda dar cuenta del código que tengo integrado de este, y que se ha ido formando desde la infancia para lograr la satisfacción o la resolución de los conflictos. No es regresión en términos fácticos, es regresión en términos simbólicos, que no es lo mismo (participante 1).

El trabajo con las emociones se da en el mundo simbólico de los consultantes, como lo plantea otra de las entrevistadas, y sostiene que el psicoterapeuta tiene que descubrir el modo en que el consultante las procesa:

Las enormes posibilidades en el mundo simbólico cuando una persona tiene esta dificultad para gestionar las emociones... Lo que creo es que las está gestionando, pero no como pensamos, como creemos. El asunto es que esa gestión ya está siendo, el sujeto la está haciendo. Mi trabajo es descubrir de qué manera la está tramitando, de qué manera la está gestionando (participante 5).

Transformar la experiencia emocional

Otro de los aspectos que constituyen el trabajo con las emociones es la transformación de la experiencia del consultante. Para Botella (1993), esto implica favorecer la capacidad integradora de otras dimensiones vinculadas con lo emocional, cognitivo y conductual. De ese modo, la persona podrá “completar el ciclo de experiencia y refinar progresivamente la propia teoría sobre el mundo, los demás y uno mismo” (p.52).

En psicoterapia es indispensable el proceso de trabajo para lograr la transformación de las emociones y con ello favorecer el bienestar psicológico del consultante. La vivencia emocional es parte del proceso de desarrollo de los consultantes y se ha de enfatizar la elaboración para darle salida. Una de las psicoterapeutas entrevistadas comenta:

El que viene a consulta trae una problemática; en esa problemática que están imbuidas todas las emociones se desarrolla una capacidad de llevar, hacia un proceso evolutivo, a emociones que tengan otra calidad o cualidad, en donde sea posible mucho más bienestar, acercándose a la plenitud (participante 6).

El propósito del trabajo con las emociones es que se evolucione hacia experiencias más fecundas, que el abordaje de ellas en psicoterapia favorezca una vivencia emocional distinta, saludable para el consultante:

Lo fundamental para mí en el trabajo de las emociones [es que] deben ser procesos intencionados en una visión de evolucionar o de complejizar hacia emociones que sean mucho más productivas y más ligadas a la vida (participante 6).

Esta propuesta tiene relación con lo que refieren Kaori Nakamura y Shigeru Iwakabe (2018) en torno al trabajo con las experiencias emocionales correctivas (CEE), ya que señalan que son experiencias curativas en las que los consultantes reviven emociones que no pudieron manejar en el pasado, en un contexto de interacción más favorable y, así, se aminora el efecto traumático de la vivencia original. Se ha visto que este tipo de acercamiento facilita el compromiso del consultante con comportamientos nuevos, sin temor a consecuencias negativas. Las experiencias correctivas modifican aprendizajes desadaptativos que tuvieron una connotación emocional y relacional negativa.

En psicoterapia, se busca favorecer la experiencia realmente transformadora de recuperación de emociones positivas, con un sentido de trascendencia:

En la psicoterapia, hacer una búsqueda o una propuesta de una afectividad que pueda estar más ligada al amor, a la solidaridad, hacia un proceso ético, a la plenitud, en donde el sujeto puede encontrar vías propias de acceso (participante 6).

LA IMPLICACIÓN PERSONAL

Desde la perspectiva de Eugenia Casillas (2019), la implicación “refiere a la forma como una persona está comprometida, incluida, afectada, influida en una situación, ya sea de manera consciente o inconsciente, bajo el supuesto de que la situación tiene repercusiones para sí mismo y para los otros” (p.134). Para esta autora, la implicación del psicoterapeuta sucede de manera independiente al enfoque teórico desde el cual lleve a cabo su práctica. Por ello, es imprescindible que el profesional tenga un conocimiento amplio y

honesto de sí mismo, de la manera en que su historia personal y familiar se hace presente en la interacción con los otros y el cuidado que ha de tener en el trabajo con sus propias emociones. Parte de ese cuidado demanda comprender que la neutralidad no existe y es necesario estar atento a la forma en que su situación se entrelaza a la de los consultantes.

Las emociones del psicoterapeuta

Para Botella (1993), es básico que el terapeuta se sienta cómodo con las manifestaciones emocionales de sus clientes y sea capaz de aceptarlas, lo que conlleva transmitir el mensaje de que el espacio terapéutico es un lugar seguro en donde el consultante puede explorar el significado de sus emociones, sintiéndose totalmente aceptado.

Los entrevistados lo narran también como un aspecto esencial a considerar en el trabajo con las emociones:

Me parece que mucho del proceso de estar del consultante tiene que ver con la manera en que yo proceso mis emociones. No me parece que exista esta neutralidad en la que se quiere... me parece que hay más bien, o estamos vivos... como decías [a Participante 2]. Y que bueno, hay que entender que estamos vivos y que venimos de situaciones en casa, laborales, personales, biológicas, incluso que están matizando nuestra manera de estar emocionalmente con el otro o afectivamente con el otro (participante 6).

Los entrevistados coinciden en la importancia de que el psicoterapeuta reconozca sus propias emociones y se haga cargo de ellas; que pueda ubicar cuando lo que siente tiene más que ver con él mismo que con el consultante. Se considera que el profesional ha de trabajar esto en un espacio distinto, como la propia psicoterapia o la supervisión de casos.

A mí, como terapeuta, me ayudan mis emociones en mi proceso de acompañamiento con el otro; pero sí tengo que estar atenta a cómo vivo la emoción que me despierta el proceso que estoy viviendo con el otro; porque si cacho que cuando la emoción que vivo es muy intensa, eso me habla de mí, ya no me está hablando del proceso que está viviendo el otro, y ahí me tengo que hacer cargo. Y hacerme cargo me refiero a, pues a buscar

mi propia psicoterapia, a ir a otro espacio a digerir esto que me sucede con el consultante, o supervisarlo; hacerme responsable de este proceso (participante 4).

Uno de los entrevistados vincula lo anterior de manera directa con el proceso de trabajo personal del psicoterapeuta. Este proceso de saber de sí involucra atender las situaciones que se atraviesan en su quehacer profesional. Este psicoterapeuta lo expresa así:

Me parece que, junto con las concepciones teóricas, también la manera en que el terapeuta maneja sus emociones... Puedo decir que tengo más de veinticinco años trabajando conmigo en un proceso de transformación, de cambio (participante 6).

El trabajo personal del psicoterapeuta incide directamente en el proceso del consultante.

Algo que yo comento con mis alumnos: el consultante va a poder... el terreno en donde va a poder moverse va a ser el que tú hayas logrado explorar; no más allá de eso que tú hayas logrado explorar contigo mismo. No quiere decir que el consultante va a hacer lo que a ti te pasó, ni te pasa (participante 6).

Otra de las entrevistadas profundiza en esta circunstancia y enfatiza la relevancia del proceso de supervisión frente a situaciones que son riesgosas tanto para el consultante como para el terapeuta:

¿Qué hago yo conmigo? Tengo cuatro años que digo *stop* a la psicoterapia después de 18-19 años, pero sí tengo supervisión. Porque esta labor en solitario es muy muy peligrosa, y no es metáfora. A mí me ha salvado la vida trabajar con colegas y estoy hablando de hace cinco años cuando todavía la situación del país era menos cruda, menos acuciante. Para mí la psicoterapia es: te embarcas en una balsita, te vas mar adentro; que no se vale abandonar al otro y no sabes a dónde vas a parar. Y uno aspira a sortear las tormentas y a llegar a algún puerto (participante 5).

Maroda (2010) coincide en que, por más bien entrenado que esté el psicoterapeuta, se descubre que no siempre se está preparado para responder al dolor y el sufrimiento del otro. Lo que esta autora enfoca de manera especial es el nivel de compromiso emocional y cómo incide en el mundo interno del consultante y el terapeuta. Este último ha de estar atento a su propia vulnerabilidad. A esto se refieren Bertrando y Arcelloni (2014) cuando hablan del *posicionamiento emocional* del terapeuta y sugieren que este tiene la tarea de reflexionar en este aspecto; es decir, de su postura emocional hacia los consultantes y cómo tiene un impacto en la reacción emocional de ellos.

Desde la perspectiva del psicoanálisis, esto se explica con la transferencia y contratransferencia. Uno de los entrevistados explica:

Nosotros tenemos un reconocimiento técnico sobre la transferencia, la contratransferencia. Lo que hacemos es un acto político también. Nuestro ejercicio profesional es un acto político (participante 2).

La reflexión y la vigilancia de la implicación personal es fundamental, y en ese punto coinciden todos los entrevistados, quienes señalan que habrá que tener cautela en las situaciones extremas, como cuando se tiene contacto con el tema de las conductas suicidas:

No estoy en contra ni a favor del suicidio. Creo que es una decisión que el sujeto toma, pero uno no tiene por qué decidir; pero, sí tiene que hacer el esfuerzo de entender (participante 1).

Si el psicoterapeuta identifica “ciertas sensaciones o emociones [...] ello puede ayudarle a comprender lo que está sucediendo en la interacción y actuar en consecuencia” (Casillas, 2019 p.139). Esta comprensión y actuar en consecuencia se ejemplifica con claridad en el siguiente planteamiento:

La única ocasión en que, en todos los años que trabajé como analista —más de cuarenta—, en una sola ocasión fui a la casa de un consultante. Era una chica que llevaba como tres o cuatro intentos de suicidio, y me llama porque tiene miedo, porque tiene muchas ganas de suicidarse. Mi reflexión fue: “A ver, si me llama, pues, es que no se quiere suicidar porque por algo me llama”. Entonces, pues está en una crisis de la fregada. Yo voy. Fui, es-

tuve ahí como cuatro o cinco horas escuchándola nada más. No intervine para nada. Ella hablaba y hablaba. Y ya como a las cuatro, cinco horas, “¿cómo estás?”: “Mejor”... “Ahí nos vemos” (participante 1).

¿Es conveniente que el psicoterapeuta comparta sus emociones con el consultante?

Maroda (2010) puntualiza lo terapéutico que puede ser que el terapeuta reconozca sus propias emociones en el trabajo con el otro y permanezca en las profundidades emocionales de las historias de los consultantes. La autora enfatiza la importancia que en la psicoterapia tiene la capacidad para comprometerse con el otro, estando vivos, respirando, sin miedo de sentir su dolor.

Este reconocimiento de las propias emociones implica que el psicoterapeuta no es neutral, que tiene movimientos en distintas dimensiones, vinculados con lo que ocurre con el consultante. En este punto en particular existe una diferencia entre las posiciones de los entrevistados, ya que, mientras unos se adhieren a este punto de vista de Maroda (2010), otros insisten en la importancia de vigilar las propias emociones para actuar de acuerdo con el código del consultante, no del propio. En específico, uno de ellos se refiere a la neutralidad y otros atributos del encuadre que se procuran mantener en la perspectiva psicoanalítica:

La neutralidad, la abstinencia y la contratrasferencia son tres nociones que en psicoanálisis son sumamente importantes. Neutralidad no es indiferencia, para nada, es implicación radical del terapeuta en el proceso en el que está viviendo, pero es una implicación que debe ser sometida a crítica, justamente para respetar el código del consultante y no hablar desde mi código; es decir, cuando escucho a mi consultante, quiere decir que estoy en un trabajo intenso, afectivo. Uno está implicado, pero críticamente, es decir, uno no es el consultante; uno debe poder establecer una diferencia entre lo que es ser consultante y lo que es ser el consultor (participante 1).

Y se enfatiza que el terapeuta no tiene derecho a imponer su propia visión o moralidad:

La forma más inmediata en la que uno entra en contacto con la noción de la neutralidad es en los temas morales. Es decir, ¿qué derecho tiene un terapeuta de hablar desde su propia visión de moralidad? Es todo un tema. Uno tiene que establecer distancia entre su propia noción de moralidad para entender en el código del consultante su noción de moralidad, y en todo caso ver cómo él puede, o no, ser crítico con respecto a su noción de moralidad; pero no le voy a decir qué es bueno o qué es malo; pero uno está permanentemente tentado a hablar desde su propia moral. Entonces, la neutralidad es un asunto fundamental (participante 1).

Oye, ¿y la abstinencia? (participante 5).

Es abstenerse de proporcionarle al otro tus alternativas de satisfacción; la tentación de tirar netas es mucha. La abstinencia es: no me voy a mover desde mi código, voy a someter a una crítica mi código para devolver aquello que encaja con el código del otro, lo que le pertenece, no lo que pertenece a mi discurso (participante 1).

Esta postura difiere —en tanto que son perspectivas teóricas distintas— de lo que Maroda (2010) formula, quien propone usar la autorrevelación de manera terapéutica, como parte de una forma de intervenir centrada en sintonizar con empatía. Plantea tres pautas en el proceso de autorrevelación: cuando el consultante pide directamente una respuesta o retroalimentación emocional; cuando el consultante está atorado en una situación emocional del pasado que genera fuertes sentimientos en el terapeuta; y para romper situaciones de *impasse* que no se resuelven al enfocarse en la experiencia del consultante. La autora señala que cada terapeuta tiene un estilo y el nivel de autorrevelación será diferente, dependiendo del consultante y sus necesidades. Resalta que algunos consultantes necesitan saber que sus terapeutas también han tenido dificultades en sus vidas, que no son perfectos y han sentido inseguridad y dolor.

Uno de los entrevistados argumenta que la implicación personal incluye el proceso de identificación con situaciones del consultante, lo que no puede evitarse; lo importante es mantener esa vigilancia y cuidado constante de sí mismo. Finalmente, hay una coincidencia: la importancia de mantener esa autoobservación constante:

Sí hay un juicio de valor previo que, aunque aparentemente no se le está aplicando al otro, se está aplicando en cuanto a las acciones que están permitidas para el terapeuta ejecutar o no. Entonces, lo puedo entender como desde una posición teórica, pero al momento que ocurre (participante 6).

Uno está atravesado, cuestionado, conmovido emocionalmente todo el tiempo; pero una cosa es dejarse llevar por aquello que me conmueve y otra es ser capaz de someterlo a crítica (participante 1).

Al respecto, Maroda (2010) insiste en que parte del trabajo del terapeuta es identificar y reconocer sus emociones, lo que está en juego en su relación con el otro. No resulta terapéutico negar o suprimir las propias emociones, ya que tendrán, de alguna manera, una salida. Por ejemplo, si el terapeuta está enojado con su consultante y trata de evadir ese sentimiento, lo más probable es que acabe relacionándose de una manera pasivo-agresiva; hay que ser conscientes de lo que se experimenta y reflexionar la disposición personal a trabajar.

En contraposición, otro de los entrevistados opina que la forma de trabajar con el otro es hacer una distancia y mantener una “escucha técnica”. Se han de identificar y detener las inclinaciones del terapeuta acerca de advertir al consultante o decirle qué hacer o dejar de hacer:

Por supuesto que todos tenemos posiciones tomadas y tenemos moralidades insertas en nuestros códigos (participante 2).

Otra cosa es que no seas crítico frente a eso... (participante 1).

Exacto... Y crítico. El concepto crítico, una de las acepciones que me gusta es, toma de distancia sobre el objeto o sobre lo otro. Entonces, la diferencia de una escucha cotidiana a una escucha técnica es precisamente que tenemos la advertencia de saber suspender juicio, que, aunque yo tengo ganas de decirle “no seas pendejo”, me lo aguanto, ¿no? Porque ahí lo que [importa] es cómo él puede interpretar eso que está viviendo. Me lo guardo porque no soy el amigo. Entonces, suspendo juicio y acompaño lo que el sujeto puede ir determinando desde su propio código (participante 2).

CONCLUSIONES

Desde las distintas perspectivas, el abordaje de las emociones es fundamental: la expresión, el reconocimiento, la vivencia y la gestión son procesos que se busca favorecer en el trabajo psicoterapéutico para generar condiciones psicológicas de bienestar; para ello se precisa el trabajo con las emociones, aunque estas no se planteen como la vía de acceso principal al trabajo personal. Esto es que, inevitablemente, la dimensión emocional está colocada en la experiencia de sufrimiento de los consultantes.

Las maneras específicas de intervenir con las emociones varían entre los enfoques. Hay algunos que enfatizan la resignificación del plano cognitivo, otras la reconfiguración de la experiencia relacional y otras más acentúan el trabajo con las narrativas identitarias. Asimismo, se plantean puntos de coincidencia que requieren al profesional para la profundización en la experiencia emocional de los consultantes. Estos puntos de coincidencia refieren la centralidad de integrar modos de interacción y comunicación para construir un vínculo sólido de trabajo entre el psicoterapeuta y el consultante, sentar las bases y poner fundamento al proceso de cambio. También hay convergencia en la importancia de la atención y el abordaje con los códigos emocionales que los consultantes plantean, para ampliar las posibilidades de reconocimiento, reflexión y transformación de la experiencia emocional en una que sea más adaptativa y saludable. La gestión de las emociones resalta como procesamiento central en el contexto de la psicoterapia.

Otro tema de gran importancia en la práctica de la psicoterapia, a propósito de las emociones, es la implicación personal. Los psicoterapeutas entrevistados coinciden en que es necesaria la reflexividad continua del proceso de interacción con los consultantes y con ello el reconocimiento y la elaboración de sus propias emociones, de manera que se posibilite una distinción del proceso del otro. Una diferencia significativa en este tema tiene que ver con la apreciación de algunos entrevistados sobre la utilidad de compartir, con fines terapéuticos, su vivencia emocional con los consultantes, mientras que otros plantean que no es conveniente y podría constituirse en obstáculo para el proceso de relación y trabajo.

Conocer las convenciones socioculturales de fondo en la configuración de reglas del sentir es una tarea fundamental en la práctica psicoterapéutica contemporánea. Este análisis es llevado a cabo por los distintos psicoterapeutas

peutas entrevistados y nombrado de manera diferenciada a partir de los enfoques específicos de cada uno. La intersección entre disciplinas para el abordaje de la emocionalidad enriquece y profundiza las posibilidades para su comprensión e intervención psicoterapéutica pertinente.

El abordaje de las emociones es un proceso analítico complejo y desafiante en el campo de la práctica psicoterapéutica. Sin duda, la diversidad de enfoques clínicos de los participantes en este estudio, así como su apertura al diálogo interdisciplinario con claves teóricas que denotan trayectorias y desplazamientos entre varias disciplinas, ha sido muy enriquecedor y muestra los retos por mantener un tejido narrativo que hile fino el ámbito de las emociones con el psicoterapéutico desde un encuadre interdisciplinar que mantenga presente el marco de la cultura en sus múltiples expresiones.

Las narrativas analizadas alertan de manera contundente sobre la necesidad de una mirada psicosociocultural e histórica para analizar críticamente las emociones sociales que dibujan procesos importantes de las sociedades contemporáneas, tales como el odio exacerbado al otro diferente, el horror, la tensión siempre presente entre el placer desde el ámbito individual y la esfera comunitaria.

Sin duda, las reflexiones de los distintos expertos en psicoterapia nos ofrecen claridades e interrogantes sobre el devenir de la práctica psicoterapéutica y la responsabilidad de ella en el acontecer tanto individual como social. Se reconoce una agenda emocional a partir de las narrativas de los entrevistados que refleja la preocupación y el interés por comprender las dinámicas afectivas en clave biográfica y sociohistórica. El desafío principal tiene que ver con que los acercamientos psicoterapéuticos respondan de manera oportuna, responsable y eficaz a las exigencias de una sociedad cambiante y cuestionada por la incertidumbre.

REFERENCIAS

- Armon-Jones, C. (1986). The Thesis of Constructionism. En R. Harré (Ed.), *The Social Construction of Emotions* (pp. 32-56). Oxford: Basil Blackwell.
- Beck, A.T. (1983). Cognitive therapy of depression: New perspectives. En P.J. Clayton & J.E. Barrett (Eds.), *Treatment of depression: Old controversies and new approaches* (pp. 265-290). Nueva York: Raven Press.

- Beck, J.S. (2011). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond*. Nueva York: The Guilford Press.
- Bertrando, P. & Arcelloni, T. (2014). Emotions in the Practice of Systemic Therapy. *Australian and New Zealand Journal of Family Therapy*, 35(2), 123-135.
- Botella, L. (1993). Emociones y construcción del significado: implicaciones terapéuticas de la concepción constructivista de los procesos emocionales. *Revista de Psicoterapia*, 4(16), 39-55.
- Casillas, E. (2019). La implicación personal del entrevistador. En T. Zohn, E. Casillas & S. Cervantes (Coords.), *Entrevistar en Psicología*. Guadalajara: ITESO / Ibero Puebla.
- Castonguay, L.G. & Hill, C.E. (2012). Transformation in psychotherapy: Corrective experiences across cognitive behavioral, humanistic, and psychodynamic approaches. En *Transformation in psychotherapy: Corrective experiences across cognitive behavioral, humanistic, and psychodynamic approaches*. Washington, DC: APA.
- Coombs, M.M., Coleman, D. & Jones, E.E. (2002). Working with feelings: The importance of emotion in both cognitive-behavioral and interpersonal therapy in the NIMH treatment of depression collaborative research program. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 39(3), 233-244.
- Coulter, J. (1989). Cognitive "Penetrability" and the Emotions. En D. Franks & E. Doyle McCarthy (Eds.), *The Sociology of Emotions: Original Essays and Research Papers* (pp. 33-72). Londres: JAI Press.
- Crespo, E. (1986). A Regional Variation: Emotion in Spain. En R. Harré (Ed.), *The Social Construction of Emotions* (pp. 213-214). Oxford: Basil Blackwell.
- Damasio, A. (1994). *Descartes' Error Emotion, Reason, and the Human Brain*. Nueva York: Putnam.
- Döveling, K. (2009). Mediated Parasocial Emotions and Community: How Media May Strengthen or Weaken Social Communities. En D. Hopkins, J. Kleres, H. Flam & H. Kuzmics (Eds.), *Theorizing Emotions. Sociological Exploration and Applications* (pp. 315-335). Nueva York: Campus.
- Ekman, P. (1993). Facial expression and emotion. *American Psychologist*, 48(4), 384-392. Recuperado de <https://doi.org/10.1037/0003-066X.48.4.384>

- Enríquez, R. (2008). *El crisol de la pobreza: mujeres, subjetividades, emociones y redes sociales*. Guadalajara: ITESO.
- Enríquez, R. (2010). La construcción social de las emociones y exclusión social urbana en adultos mayores en la ZMG. Los nervios como categoría sociocultural. En O. López (Coord.), *Múltiples enfoques, diversos objetos: tendencias en historia y estudios sociales de la ciencia* (pp. 411-434). México: Sociedad Mexicana de Historia de la Ciencia y de la Tecnología.
- Enríquez, R. (2019). Cultura emocional del cuidado en la vejez: análisis de narrativas. En M. Maldonado, R. Enríquez & E. Camacho (Coords.), *Vejez y envejecimiento: una aproximación interdisciplinaria*. Guadalajara: ITESO.
- Flick, U. (2004). *Introducción a la investigación cualitativa*. Madrid: Morata.
- Foa, E.B., Huppert, J.D. & Cahill, S.P. (2006). Emotional processing theory: An Update. In *Pathological anxiety: Emotional processing in etiology and treatment* (pp. 3-24). Nueva York: Guilford Press.
- Fosha, D. (2000). *The transforming power of affect: A model of accelerated change*. Nueva York: Basic Books.
- Frosh, S. (2004). Knowing more than we can say. En D.A. Pare & G. Larner (Eds.), *Collaborative Practice in Psychology and Therapy* (pp. 55-68). Nueva York: The Haworth Press.
- González, J. (2013). El diálogo, más allá del conflicto y la esperanza. En T. Zohn, E.N. Gómez & R. Enríquez (Coords.), *Psicoterapia contemporánea: dilemas y perspectivas*. México: ITESO / Ibero Puebla / Ibero León / UdeG.
- Gordon, S. (1990). Social Structural Effects on Emotions. En T. Kemper (Ed.), *Research Agenda in the Sociology of Emotions* (pp. 149-154). Albany: SUNY Press.
- Greenberg, L.S. (2002). *Emotion-focused therapy: Coaching clients to work through their feelings*. Washington, DC: APA Press.
- Greenberg, L.S. (2004). Emotion-focused therapy. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 11(1), 3-16.
- Greenberg, L.S. & Pascual-Leone, A. (2006). Emotion in Psychotherapy: A Practice-Friendly Research Review. *Journal of Clinical Psychology*, 62(5).
- Greenberg, L.S. & Paivio, S.C. (1997). *Working with Emotions in Psychotherapy*. Nueva York: The Guilford Press.
- Greenberg, L.S., Elliott, R. & Pos, A. (2015). La terapia focalizada en las emociones: una visión de conjunto. *Mentalización. Revista de Psicoanálisis y Psico-*

- terapia*, No.5, octubre. Recuperado de <https://revistamentalizacion.com/ultimonumero/octubre-f-greenberg.pdf>
- Habermas, J. (2003). *La Ética del discurso y la cuestión de la verdad*. Madrid: Paidós.
- Hochschild, A. (1990). Ideology and Emotion Management: A Perspective and Path for Future Research. En T. Kemper (Ed.), *Research Agenda in the Sociology of Emotions* (pp. 117-148). Albany: SUNY Press.
- Hochschild, A. (2007). The sociology of feeling and emotion. *Sociological Inquiry*, 45(2), 280-307.
- Hochschild, A. (2012). *The Managed Heart: Commercialization of Human Feeling*. Berkeley: University of California Press.
- Hoffman, L. & Cleare-Hoffman, H.P. (2011). Existential Therapy and Emotions: Lessons from Cross-Cultural Exchange. *The Humanistic Psychologist*, 39(3), 261-267.
- Kleres, J. (2009). Preface: Notes on the Sociology of Emotions. En E.D. Hopkins, J. Kleres, H. Flam & H. Kuzmics (Eds.), *Theorizing Emotions. Sociological Exploration and Applications*. Nueva York: Campus.
- Kleres, J. (2010). Emotions and narrative analysis: A methodological approach. *Journal of the Theory of Social Behavior*, 41(2), 182-202.
- Lutz, C. (1986). The domain of emotion Word on Ifaluk. En R. Harré (Ed.), *The social construction of emotions* (pp. 113-128). Oxford: Basil Blackwell.
- Maroda, K. (2010). *Psychodynamic insights: Working with emotion in the therapeutic relationship*. Nueva York: Guilford Press.
- McCarthy, K., Caputi, P. & Grenyer, B. (2017). Significant change events in psychodynamic psychotherapy: Is cognition or emotion more important? *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 90(3), 377-388.
- Muller, F.J., Zammito, V., Oberholzer, N. & Iglesias, M.P. (2008). Psicoterapia e integracionismo teórico: los psicoterapeutas argentinos. *Revista Argentina de Psicología Clínica*, 17(3), 225-231.
- Nakamura, K. & Iwakabe, S. (2018). Corrective emotional experience in an integrative affect focused therapy: Building a preliminary model using task analysis. *Clinical Psychology Psychotherapy*, 25(2), 322-337.

- Olabarriá González, B. (2001). Reflexiones acerca de la psicoterapia, la formación y el movimiento de la integración. *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría*, 21(80), 61–69.
- Orlinsky, D.E., Ronnestad, M.H. & Willutzki, U. (2004). Fifty years of psychotherapy process–outcome research: continuity and change. En M.J. Lambert (Ed.), *Bergin & Garfield’s Handbook of Psychotherapy and Behavior Change* (pp. 307–389). Nueva York: Wiley.
- Pascual–Leone, A. & Kramer, U. (2017). Developing emotion–based case formulations: A research–informed method. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 24(1), 212–225.
- Pérez Matos, N.E. & Setién Quesada, E. (2008). La interdisciplinariedad y la transdisciplinariedad en las ciencias. Una mirada a la teoría bibliológico–informativa. *Acimed*, 18(4). Recuperado de http://bvs.sld.cu/revistas/aci/vol18_4_08/aci31008.htm
- Perinbanayagam, R. (1989). Signifying emotions. En D. Franks & D. McCarthy (Eds.), *The sociology of emotions: original essays and research papers* (pp. 73–90). Greenwich: JAI Press.
- Pos, A.E., Greenberg, L.S., Goldman, R.N. & Korman, L.M. (2003). Emotional processing during experiential treatment of depression. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 71(6), 1007–1016.
- Riessman, C. (1993). *Narrative Analysis. Qualitative Research Methods*. Newbury Park: SAGE.
- Rober, P. (2011). The therapist’s experiencing in family therapy practice. *Journal of Family Therapy*, 33(3), 233–255.
- Rodríguez Gómez, G., Gil Flores, J. & García, E. (1996). *Metodología de la investigación cualitativa*. Málaga: Aljibe.
- Siegel, D. (1999). *The Developing Mind: How Relationships and the Brain Interact to Shape Who We Are*. Londres: Guilford.
- Swanson, G. (1989). On the Motives and Motivation of Selves. En D. Franks & D. McCarthy (Eds.), *The Sociology of Emotions: Original Essays and Research Papers* (pp. 9–32). Londres: JAI Press.
- Wood, L. (1986). Loneliness and Social Identity. En R. Harré (Ed.), *The Social Construction of Emotions* (pp. 259–270). Oxford: Basil Blackwell.