PSYKHE
1998, Vol.7, N° 2, 63-74

Copyright 1998 by Psykhe
ISSN 0717-0297

Alba Emoting™: Una Nueva Herramienta para Trabajar con las Emociones en Psicoterapia Experiencial

Alba Emoting™: A New Tool for Working with Emotions in Experiential Psychotherapy

Juan Pablo Kalawski
Pontificia Universidad Católica de Chile

Este trabajo pretende integrar teóricamente el método *Alba Emoting™* con una visión experiencial de la psicoterapia. Alba Emoting es un método que permite activar las emociones básicas, mediante la reproducción de acciones corporales específicas (especialmente ritmos respiratorios). Estas acciones o "patrones efectores" han sido especificados científicamente en el laboratorio.
Desde un enfoque experiencial las emociones son vistas como fundamentalmente adaptativas, y se considera a la toma de conciencia de las propias emociones como esencial para el cambio terapéutico. En este sentido, existe evidencia que muestra la importancia de la activación de las emociones en terapia.
La utilidad terapéutica de Alba Emoting radica, especialmente, en que permite tomar conciencia de las propias emociones, y trabajar con la emoción específica requerida.

This work is intended to theoretically integrate the *Alba Emoting™* method with an experiential view of psychotherapy. Alba Emoting is a method to activate the basic emotions by reproducing specific bodily actions (specially breathing rhythms). These actions or "effector patterns" have been scientifically established in the laboratory.
In an experiential approach emotions are viewed as fundamentally adaptive, and awareness of emotions is regarded as essential for therapeutic change. Accordingly, there is evidence showing the importance of activating emotions in therapy. The therapeutic usefulness of Alba Emoting lies, especially, in that it fosters awareness of emotions and permits the therapist to work with the specific desired emotion.

"Me río porque me río."

Osmán Pérez Freire

"La emoción no es un accidente, es un modo de existencia de la consciencia, una de las formas en que ella *comprende* (en el sentido heideggeriano de 'Verstehen') su 'Estar-en-el-mundo'."

Jean Paul Sartre

Desde tiempos de Freud, los psicoterapeutas y los teóricos de la psicoterapia han reconocido la centralidad de la emoción para la empresa psicoterapéutica. A pesar de esto, ha habido una relativa carencia de técnicas específicas que permitan al terapeuta trabajar con las emociones en sí mismas. Consecuentemente, aún cuando el psicólogo sepa que el cambio requiere de una implicación afectiva, muchas veces el proceso terapéutico se queda entrampado en una conversación intelectual "acerca de" las emociones.

Por otra parte, existe cada vez mayor consenso respecto de la interdependencia entre los procesos mentales y los fenómenos corporales, pero de nuevo es difícil llevar estas ideas a la práctica a la hora de hacer psicoterapia. Por un lado, muchos de los enfoques terapéuticos tradicionales pueden criticarse por ser demasiado intelectuales (y por lo tanto poco "sentidos"). Por el otro lado, tanto los métodos catárticos como los métodos de modificación conductual (ambos con mayor énfasis, aunque distinto, en lo corporal) suelen obviar el hecho de que los seres humanos están constantemente dando significado a su experiencia, y que estos significados deben ser tomados en cuenta para que el cambio perdure.

El presente trabajo pretende presentar una metódica para trabajar con las emociones que surge de una visión integrada de los procesos mentales y corporales, e investigar la aplicabilidad de este método en psicoterapia. El método en cuestión se llama *Alba Emoting™*, y permite percibir, reconocer y expresar las emociones básicas, mediante la reproducción de acciones corporales específicas (en particular ritmos respiratorios). Estas acciones o "patrones efectores" fueron determinadas científicamente en el laboratorio.

Juan Pablo Kalawski, Escuela de Psicología.
Este trabajo corresponde a parte de la tesis de grado del autor, realizada en la Universidad Central. El autor agradece a Susana Bloch, Blanca Ortíz de Zúñiga, Gabriel Reyes, Trina Fischer, Jorge Fernández y Raúl Martínez.
La correspondencia relativa a este artículo debe ser dirigida a Juan Pablo Kalawski, Escuela de Psicología, Pontificia Universidad Católica de Chile, Avda. Vicuña Mackenna 4860, Santiago, 6904411, Chile. E-mail: jkalawsk@puc.cl

Hasta hace muy poco, Alba Emoting había sido utilizado principalmente para ayudar a los actores a trabajar con las emociones, pero nunca había sido aplicado sistemáticamente en psicoterapia.

El enfoque terapéutico en el que se enmarca esta investigación es el experiencial [1], dado que es una aproximación que integra los dos procesos fundamentales del funcionamiento humano: por un lado el aspecto corporal, experiencial, sentido, y por el otro la construcción de significados conscientes. Se plantea cómo Alba Emoting puede mejorar el modo de vivenciar de los clientes, haciendo más productiva y profunda su participación en el proceso terapéutico.

Alba Emoting

Alba Emoting es "un método 'bottom up' (de abajo a arriba) para inducir emociones" (Bloch, Paulet, & Lemeignan, 1994, p. 194, traducción del autor). Está basado en una suma de datos obtenidos en condiciones de laboratorio, desde 1970, por Susana Bloch y sus colaboradores (Bloch, Orthous, & Santibáñez, 1987; Bloch & Santibáñez, 1973), primero en Santiago de Chile y más tarde en París, Francia. Susana Bloch ha estado aplicando esta técnica para el entrenamiento de actores en Chile, Brasil, Dinamarca, Suiza, Francia y Estados Unidos (Bloch, 1993; Bloch, Orthous, & Santibáñez, 1972, 1987).

Bloch y su amigo Pedro Sándor adoptaron el nombre Alba Emoting en el curso de una conversación mientras trabajaban en una película que él dirigía sobre los patrones efectores emocionales. Ellos habían usado recientemente este método en la producción de "La casa de Bernarda Alba" de García Lorca con el grupo danés Teater Klanen. Se les ocurrió enlazar "Alba" a la palabra de inglés antiguo "emoting" (que significa algo así como "emocionar") para el título de la película (Bloch & Sándor, 1990). La técnica se llamó originalmente BOS (por sus coautores: Bloch, Orthous y Santibáñez). Después de continuar estas experiencias en su propio trabajo experimental en Francia, Bloch decidió cambiar esta denominación, al encontrarla poco atractiva (Bloch, 1993).

[1] El término "experiencial" puede tener muchas acepciones. En su concepción amplia se refiere a todos los enfoques que dan énfasis a la experiencia. La línea experiencial a la que se alude aquí corresponde a una derivación del enfoque centrado en el cliente, cuyo principal impulsor ha sido Eugene Gendlin.

Definición de emoción

Bloch (1992, 1995) define las emociones como estados funcionales distintos y dinámicos de todo el organismo, integrados en el sistema neuro-endocrino, que comprometen grupos particulares de sistemas efectores (visceral, endocrino, muscular) y sus correspondientes estados subjetivos particulares (vivencias). De esta forma se opone a las visiones dualistas y no integradoras de la emoción.

Para Bloch (1992) las emociones comprenden diversos componentes, esencialmente interdependientes, pero válidos a niveles de análisis diferentes. De esta forma, comparte el punto de vista de Schwartz (1986) que postula que el análisis de las emociones requiere la medición de distintas variables a través de los diferentes niveles, con el fin de señalar la emergencia de asociaciones características de los distintos componentes.

Orígenes y primeras observaciones

En 1970 la psicofisióloga Susana Bloch, el neurofisiólogo Guy Santibáñez y el director de teatro Pedro Orthous, comenzaron en Santiago una investigación interdisciplinaria destinada a "relacionar algunas de las acciones fisiológicas y expresivas que están presentes durante una emoción con la experiencia subjetiva correspondiente. El estudio no se refería a las causas que pueden producir un estado emocional, ni a las implicaciones culturales o consecuencias sociales, sino al estado emocional *per se*" (Bloch, 1995, pp. 61-62).

Las primeras observaciones vinieron de la práctica clínica. Santibáñez (Santibáñez & Bloch, 1986) había registrado los movimientos respiratorios de pacientes con neurosis de angustia. Él observó que mientras un paciente hablaba acerca de eventos conflictivos personales, aparecían cambios en los registros respiratorios en el momento en que el contenido se acercaba al punto máximo de ansiedad. Si le decía al paciente que respirara muy regular y calmadamente y que relatara el evento de nuevo mientras mantenía este ritmo respiratorio regular, la historia aún contenía los mismos elementos ansiógenos, pero el paciente decía sentirse menos ansioso al hablar de ellos.

Con estas observaciones en mente, Bloch y Santibáñez (1973; Santibáñez & Bloch, 1986) hicieron un estudio más sistemático en el laboratorio, registrando diferentes parámetros fisiológicos (frecuencia cardiaca, movimientos respiratorios, presión arterial, cambios de tono muscular) de sujetos

normales que revivían intensamente un episodio emocional y de actores que evocaban fuertes recuerdos emocionales. Observaron "que cuando los sujetos revivían emociones básicas como la alegría, la tristeza, la rabia, el miedo, el amor erótico o la ternura, los estados así inducidos eran acompañados por un conjunto de modificaciones respiratorias, posturales y faciales muy características" (Bloch, 1992, p. 211, traducción del autor). Por otro lado, si instruían a un sujeto a mantener la respiración muy pareja y rítmica independientemente de la situación "emotogénica", las actitudes posturo-faciales correspondientes y el sentimiento subjetivo no eran activados en tanto que el sujeto mantuviera el ritmo respiratorio parejo. Entretanto, tan pronto como el ritmo respiratorio era modificado, ya sea espontáneamente o por instrucción, el estado subjetivo era también modificado. Por ejemplo, si se sugería a un sujeto bajo hipnosis "adoptar una respiración o una postura diferente de las correspondientes a la situación emocional, el estado subjetivo que se desarrollaba correspondía más a la configuración respiratoria y postural que a la situación emocional" (Bloch, 1992, p. 212, traducción del autor). Estas observaciones pueden conectarse con las de Nina Bull (1951), quien observó que las actitudes comprenden componentes mentales y motores y que los dos están estrechamente ligados. Para poner a prueba esta noción, condujo una serie de experimentos. En un primer grupo, encontró que cuando hombres y mujeres eran hipnotizados y se les instruía que experimentaran ciertas emociones (alegría, triunfo, asco, miedo, rabia y depresión), automáticamente adoptaban posturas corporales apropiadas. En un segundo grupo, le pidió a los sujetos adoptar una serie de posturas emocionales. Cuando se le pidió a los sujetos adoptar estas posturas, pronto llegaron a experimentar las emociones asociadas con ellas. Cuando se les instruyó tratar de experimentar emociones incompatibles con estas posturas, tuvieron gran dificultad en hacerlo.

"El conjunto de estas observaciones indica claramente que en el curso de los estados emocionales existe una interdependencia entre los movimientos respiratorios, la expresión corporal y facial, y la experiencia interna (subjetiva)" (Bloch, 1992, p. 212, traducción del autor). Santibáñez y Bloch (1986; Bloch et al, 1987) propusieron el concepto de "patrones efectores emocionales" (emotional effector patterns) para designar la configuración particular de la activación respiratoria y expresiva presente en un individuo durante un determinado estado emocional. Esta configuración no representa más que una parte del complejo conjunto de reacciones neuromusculares, viscerales y neuro-endocrinas que integran los estados emocionales, pero los componentes somáticos que contiene -es decir los movimientos respiratorios, el ajuste del tono muscular y las modificaciones expresivas posturales y faciales- tienen en común la posibilidad de estar bajo control voluntario [2].

Emociones básicas

El estudio inicial de Bloch y Santibáñez (1973) se dirigió a seis emociones que ellos consideraron básicas "porque corresponden a invariantes universales del comportamiento [en un sentido muy cercano al de Darwin (1872/1984)] y están presentes en el animal y en el infante humano ya sean como conductas innatas o bien aparentes en etapas muy tempranas del desarrollo post-natal." (Bloch & Lemeignan, 1992, p. 32, traducción del autor.) Estas emociones son: alegría-risa, tristeza-llanto, rabia-agresión, miedo-ansiedad, amor erótico-sexualidad, y ternura-amor maternal/paternal/filial-amistad.

Los autores citados plantean que las emociones básicas corresponden a estados funcionales adaptativos del organismo que cambian de un momento a otro según los acontecimientos que se producen en el ambiente externo, en el medio interno o en la actividad intracerebral. Ellas por tanto no pueden ser consideradas como positivas o negativas (salvo quizás desde el punto de vista personal de quien las siente). Cada una de estas emociones puede aparecer como una reacción adaptativa física, es decir transitoria, en respuesta a una situación gatillante, que se traduce generalmente en una acción (reír, llorar, agredir, huir, acariciar, hacer el amor), o como un estado tónico (que puede volverse crónico y desadaptativo) y que no está necesariamente ligado a una estimulación específica. Por ejemplo, se puede considerar la ansiedad como un estado crónico de miedo, la depresión como un estado crónico de tristeza y la ninfomanía como un estado crónico de excitación sexual dado que los componentes de los patrones efectores correspondientes están presentes durante cada uno de estos estados (Bloch, 1992, 1993).

Finalmente, las emociones básicas pueden ser consideradas como las estructuras fundamentales a partir de las cuales se construyen las emociones que

[2] Para una descripción de los patrones efectores emocionales véase Bloch (1992), Bloch y Lemeignan (1992), o bien la tesis en la que se basa este trabajo (Kalawski, 1997). Un análisis específico de la expresión facial de las emociones puede hallarse en Ekman y Friesen (1975) e Izard (1971). Para un estudio cuantitativo de los patrones respiratorios de las emociones véase Bloch, Lemeignan y Aguilera (1991).

Bloch (1992) denomina "mixtas" y que constituyen la mayor parte del amplio espectro emocional humano.

Reproducción de los patrones efectores

La respiración, con ritmos bastante precisos, la postura, correspondiente a contracciones/ relajaciones de grupos particulares de músculos organizados en actitudes posturales típicas, y los movimientos faciales, pueden ser activados voluntariamente y pueden por tanto ser aprendidos. Bloch et al. (1987, 1994) han podido constatar que, efectivamente, estos patrones efectores pueden ser correctamente reproducidos. Además, su semejanza con los de emociones espontáneas es puesta en evidencia por el hecho de que observadores no advertidos han identificado correctamente las emociones reproducidas, sin necesariamente distinguirlas de las emociones naturales (Lemeignan, Aguilera-T., & Bloch, 1992).

Inducción emocional

"Veamos ahora cómo se desarrolla la puesta en acción de los patrones efectores en sujetos 'ingenuos' que no conocen el objetivo de la experiencia. Primero que nada, se le pide al sujeto que adopte un ritmo respiratorio lento y calmado, se relaje y adopte una expresión facial lo más neutra posible. Después de algunos minutos de este ejercicio, el sujeto se encuentra en un estado 'neutro' que se considera como un estado de referencia. Entonces se le pide que reproduzca una configuración respiratoria particular, y luego que adopte la postura y la expresión facial que corresponde a uno de los patrones efectores, pero evidentemente sin nombrar la emoción. El experimentador guía al sujeto para que efectúe las acciones solicitadas dándole instrucciones muy técnicas sobre las modificaciones posturales, respiratorias o faciales necesarias para que la reproducción del patrón sea lo más completa posible. En la mayoría de los casos, durante los primeros ciclos respiratorios, los sujetos están totalmente concentrados en la reproducción correcta de las consignas dadas por el experimentador. Cuando la configuración respiratoria, conservando del todo las características propias del patrón, se vuelve más espontánea y pierde su carácter 'robótico', la expresión puede desarrollarse plenamente hasta ser enteramente semejante a la de la emoción llamada natural. Todo ocurre como si efectivamente se activara el sistema de expresión de la emoción correspondiente al modelo. Se le dice al sujeto que continúe siguiendo las instrucciones del experimentador hasta que se le dé la señal de detención. Los sujetos son entonces interrogados a fin de saber si han entrado en un estado emocional y, si es así, en cuál; qué sentimientos han experimentado y si han evocado imágenes o recuerdos. La mayoría de las veces los sujetos han respondido que efectivamente han comenzado a sentir la emoción correspondiente al patrón, o que han evocado imágenes o recuerdos." (Bloch, 1992, pp. 218-219, traducción del autor.) Estas observaciones circunstanciales obtenidas con grandes grupos de sujetos en condiciones de laboratorio y de taller (Bloch, 1989, 1992) han sido también confirmadas experimentalmente en un estudio de laboratorio intra-sujeto (Bloch et al., 1994). Parece por tanto que la reproducción correcta de un patrón efector activa el conjunto del sistema emocional correspondiente, incluyendo el nivel subjetivo (Bloch, 1992; Bloch et al., 1994).

Permítaseme citar un ejemplo del procedimiento utilizado:

"... después de un momento de conversación sin importancia para relajar un poco al actor y ajustar las condiciones de la filmación, di las siguientes instrucciones: 'comienza a respirar por la nariz en forma constante a intervalos rápidos y profundos; mantén la boca cerrada, los labios tensos... continúa con esta respiración y contrae los brazos, hombros y piernas, llevando tu cuerpo ligeramente hacia adelante... fija la vista en un punto y tensa los párpados'. Después de seguir estas instrucciones bien técnicas comenzó a tener una expresión inequívoca de rabia. Con esto se dio término al ejercicio. Le tomó aproximadamente 20 segundos para volver a una expresión neutra. Al preguntar por lo que le pasó dijo haber sentido algo cercano a la cólera. Le pregunté si había tenido alguna imagen y respondió: 'sí, tuve una imagen concreta de rabia en una escena que había interpretado hace tiempo'. Unos minutos después se dio la siguiente instrucción: 'Ahora respira por la nariz inspirando en forma 'sacádica' (staccato) y, expirando por la boca abierta como en un suspiro... relaja el cuerpo tratando de sentir como si un peso te tirara hacia abajo... deja que la respiración te guíe'. Una expresión de tristeza comenzó a desarrollarse lentamente y en un momento parecía estar a punto de llorar. Con esto finalizó el ejercicio y se le pidió retomar la respiración normal y cambiar la postura. Se tomó esta vez casi un minuto, para recuperar el estado neutro. A mi pregunta dijo haber sentido una

profunda tristeza y dijo haber evocado vívidamente una situación de su vida, que no deseaba relatar. Más tarde me dijo que si no hubiera terminado el ejercicio, hubiera llorado '¡todas las lágrimas del mundo!'." (Bloch, 1995, pp. 69-70).

La autora concluye que: "Estas observaciones muestran la importancia del desarrollo temporal de la reproducción del patrón efector para obtener expresiones que, por su viveza y su claridad, semejan de tal manera las expresiones presentes durante las emociones llamadas naturales que es muy difícil distinguir las unas de las otras. Esto es una prueba más de que hemos logrado extraer los elementos los elementos respiratorios, posturales yfaciales que caracterizan las emociones básicas. No se debe olvidar que originalmente hemos extraído los patrones efectores de estas emociones a partir de registros fisiológicos y fotográficos hechos *mientras* los sujetos revivían sus propias emociones bajo hipnosis"

"Más fundamentalmente, estos datos experimentales confirman la existencia de un *lazo único entre un patrón efector particular y una experiencia emocional particular.* La reproducción del patrón efector aparece entonces no sólo como un buen método experimental para el estudio de las emociones, sino que, por la posibilidad que ella da de inducir estados subjetivos tan precisos, puede ayudar a sujetos emocionalmente bloqueados a entrar en contacto con sus propias emociones, y así convertirse en una herramienta psicoterapéutica." (Bloch, 1992, p. 220, traducción del autor).

Técnica de salida de la emoción

Bloch et al (1987) observaron que los sujetos tenían tendencia a permanecer en el estado emocional inducido. Para evitar estas "resacas emocionales" desarrollaron una técnica que denominaron "salida de la emoción" ("step-out"). Ella consiste esencialmente en hacer hacer a los sujetos, después de la reproducción de un patrón efector emocional, al menos tres ciclos completos de respiración lenta, profunda y regular, pedirles que se toquen la cara y que cambien de postura. Tal procedimiento devuelve al sujeto a un estado "neutro", lo que tomará más o menos tiempo dependiendo del grado de activación del sistema de control emocional (Bloch et al, 1987; Bloch, 1993). De hecho, si se ha alcanzado un nivel crítico de activación del sistema efector (Santibáñez & Bloch, 1986), la emoción seguirá su curso natural, manifestándose completamente (Bloch, 1992, 1993).

"La reproducción repetida del ejercicio por sujetos que se entrenan sistemáticamente para reproducir los patrones efectores de las emociones, disminuye el impacto subjetivo de estas acciones, el procedimiento de 'salida de la emoción' permite entonces al sujeto, con la práctica, salir casi instantáneamente del estado emocional. En los sujetos entrenados, esta salida inmediata del estado emocional es una clara prueba de que se trata de la reproducción voluntaria de acciones precisas que conducen a un estado emocional, y no de una emoción espontánea o natural." (Bloch, 1992, p. 221, traducción del autor). Este tipo de trabajo tiene una aplicación directa para el entrenamiento de actores (Bloch et al, 1987; Bloch, 1993).

Finalmente, Bloch señala que "la posibilidad de inducir estados emocionales y de controlarlos por acciones voluntarias específicas es una demostración experimental de que procesos centrales complejos pueden ser alterados por una modificación selectiva de la periferia" (1992, p. 222, traducción del autor), dando apoyo así, en cierto sentido, a la controvertida teoría de William James (1884). Esto significaría, en términos modernos, que el método propuesto corresponde a un modelo "bottom-up" de inducción emocional (Bloch, 1993; Bloch et al., 1994).

Una visión experiencial de las emociones en psicoterapia

Si bien es cierto que la mayoría de las orientaciones terapéuticas reconocen la importancia de la afectividad, los enfoques experienciales tradicionalmente han puesto mayor énfasis en el vivenciar y la expresión de las emociones que los enfoques cognitivo conductuales o psicoanalíticos (Safran & Greenberg, 1991). Greenberg, Rice y Elliott (1993) presentan una visión de las emociones en psicoterapia, que, entroncada con la tradición experiencial, intenta además integrar elementos de otros enfoques, así como los principales hallazgos de la investigación básica sobre emoción y cognición. Por esta razón, tomaré a dichos autores como marco de referencia general en el intento de aplicar Alba Emoting a la psicoterapia.

Leslie Greenberg et al. (1993) adoptan una epistemología constructivista dialéctica (Pascual-Leone, 1990a, 1990b, 1991). La dialéctica en su forma más esencial es la división de un todo unitario en sus partes contradictorias. Cuando estas polaridades entran en contacto interactúan para producir transformación. La novedad entonces

emerge de una síntesis dialéctica. La dialéctica que nos interesa es la que constituye la conciencia —la dialéctica entre concepto y experiencia, entre el explicar reflexivo y el ser directo, entre experiencia mediata e inmediata (Greenberg & Safran, 1981, 1987; Guidano, 1991; Mahoney, 1991; Rennie, 1990; Toukmanian, 1986; Wexler & Rice, 1974). Desde una visión constructivista dialéctica las personas están participando continuamente en un proceso de construir reflexivamente la realidad a partir de la síntesis dialéctica de estas dos fuentes de conocimiento (Greenberg et al., 1993).

Tendencia al crecimiento

La teoría experiencial inicialmente propuso una tendencia global hacia el funcionamiento adaptativo, conocida como tendencia a la realización o crecimiento. Greenberg et al (1993) insertan la visión humanista de una tendencia a la realización dentro del creciente cuerpo de evidencia sobre el papel biológicamente adaptativo de la emoción en el funcionamiento humano. El afecto sirve a la tendencia al crecimiento por medio de informar al organismo de su progreso hacia las metas organísmicas y lo organiza para acciones que sirven a la tendencia a la autopreservación y mejoramiento.

Greenberg et al. (1993) creen que el organismo posee ciertas tendencias emocionales biológicamente adaptativas inherentes que necesitan ser reconocidas para que el principio de crecimiento opere de la forma más efectiva. La emoción implica una evaluación de la significación de lo que ocurre para nuestro bienestar personal, y por lo tanto está fundamentalmente ligada a la supervivencia y el crecimiento. Atender al sistema de respuesta emocional provee información crucial relacionada con nuestro bienestar.

De esta forma, confiar en nuestro organismo implica contactarse con nuestros recursos internos y utilizarlos, así como atender a los sentimientos internos como una guía. En lugar de guiarse por imágenes o *cómo ser*, las personas necesitan atender a cómo realmente *son* y respetar esto (Greenberg et al., 1993).

Decir que las personas necesitan confiar en sus sentimientos no significa que el individuo pueda basarse puramente en los sentimientos e impulsos personales para guiar su conducta. Una vez que hemos atendido a nuestra respuesta interna, necesitamos incorporar esta información en nuestro proceso de decisión, tanto porque es nuestra reacción, como porque es potencialmente adaptativa. Dado esto, también necesitamos apreciar conscientemente la situación en busca de oportunidades y evaluar nuestras destrezas y recursos para manejar la situación (Greenberg et al., 1993).

Claramente no todas nuestras respuestas emocionales son respuestas primarias biológicamente adaptativas. Greenberg & Safran (1984a, 1984b, 1987, 1989) distinguen entre respuestas emocionales primarias, secundarias e instrumentales, y entre emociones primarias adaptativas y desadaptativas como un medio para empezar a distinguir diferentes tipos de respuestas afectivas, que se describen a continuación.

Las *emociones primarias* son respuestas aquí-y-ahora, inmediatas y directas a las situaciones. Las *emociones secundarias* son respuestas secundarias a emociones o pensamientos más primarios. Ellas frecuentemente oscurecen el proceso generador primario. Así, la rabia secundaria frecuentemente se expresa cuando el sentimiento primario es miedo, o las personas pueden llorar cuando la emoción primaria es rabia. Las *emociones instrumentales* son aquellas expresiones que se usan para conseguir un propósito, tal como expresar tristeza para educir consuelo o rabia con el fin de intimidar. En la disfunción frecuentemente es la respuesta emocional organísmica primaria la que no ha sido reconocida y que debe ser buscada e incorporada.

Las emociones primarias pueden dividirse a su vez en respuestas adaptativas o desadaptativas. Una emoción primaria, así como puede ser adaptativa, en ciertas instancias puede volverse desadaptativa a través de un proceso de aprendizaje, como producto de traumas o contingencias ambientales fuertemente negativas en la niñez. Tales respuestas desadaptativas incluyen miedo en reacción a estímulos inofensivos o rabia en respuesta al cariño. Esta respuesta emocional no apropiada a la situación presente puede influenciar la conducta, así como pasar por sobre otras respuestas primarias biológicamente adaptativas.

En todo caso, las respuestas emocionales primarias en sí mismas son general y fundamentalmente adaptativas. Aunque las emociones muchas veces han sido vistas como no "racionales" ellas son inherentemente ni racionales ni irracionales, simplemente adaptativas (Oatley, 1992).

Una vez que las personas han reconocido su experiencia emocional, necesitan darse cuenta de si sus respuestas emocionales a las situaciones son primariamente: respuestas adaptativas, respuestas emocionales secundarias o instrumentales complejas, o emociones primarias que son desadaptativas. De esta forma, la distinción de las emociones adaptativas

primarias, el reconocimiento de la necesidad con la que están asociadas, y el uso de los medios apropiados para satisfacer la necesidad, son importantes en guiar la acción adaptativa (Greenberg et al., 1993).

El modo de vivenciar

A diferencia de otros enfoques, en la orientación experiencial no se plantea que haya ciertos contenidos (experiencias, ideas, emociones, etc.) que sean más importantes que otros para el trabajo terapéutico. En cambio, la labor del terapeuta se centra en lo que Gendlin (1964) llama el *modo de vivenciar* ("mode of experiencing", en inglés): "El concepto de 'vivenciar' [experiencing] se refiere a la calidad de la participación de una persona en terapia; con lo cual aludimos a la medida en que los referentes interiores se vuelven los datos sentidos de la atención, y el grado en que se hacen esfuerzos para focalizar, expandir, y explorar esos datos." (Klein, Mathieu-Coughlan, & Kiesler, 1986, p. 21, traducción del autor). El modo de vivenciar necesario para el cambio terapéutico, se caracteriza, en pocas palabras, por su inmediatez y actualidad, así como por la riqueza del detalle fresco. Estas y otras características pueden medirse por medio de las expresiones verbales del sujeto. Específicamente, Klein, Mathieu, Gendlin y Kiesler (1969) han creado la Escala del Experiencing con el fin de medir el nivel del vivenciar del cliente.

Por otra parte, existen formas de ayudar a que las personas alcancen un modo de vivenciar óptimo en psicoterapia. En primer lugar está la seguridad interpersonal de la relación en terapia que lleva a una reducción global de la ansiedad intrapersonal. Esto aumenta la capacidad de procesamiento, ya que la persona tiene más recursos atencionales disponibles con los que atender internamente hacia nuevas facetas de la experiencia. Así, la persona es ahora capaz de expandir o cambiar sus puntos de vista (Greenberg et al., 1993).

En segundo lugar, dirigir el foco atencional hacia rasgos reales de la experiencia provee al cliente la oportunidad de atender a nueva información que está disponible pero que no fue incluida en la construcción narrativa de la experiencia de ese cliente. Enfocar la atención para contactar información experiencialmente genera experiencia novedosa que es más probable que cambie las estructuras existentes (Greenberg et al., 1993).

Tercero, la estimulación y evocación en terapia de la memoria emocional y de la memoria episódica provee nueva información para la simbolización. Esto hace a la información tácita que guía la experiencia y la conducta más disponible para la conciencia y también hace a la estructura emocional misma más receptiva a nueva información y a reorganización. La participación de la memoria no verbal, motriz y cinestética constituye un importante aspecto de esta estimulación de las estructuras tácitas (Greenberg et al., 1993).

Cuarto, alentar a las personas a contactar directamente aquello que provoca ansiedad y era evitado previamente también lleva a que nueva experiencia sea admitida en la conciencia (Greenberg et al., 1993).

Quinto, una terapia activa orientada experimentalmente establece una situación de terapia diseñada para probar o experimentar haciendo ciertas cosas tales como expresar activamente lo que uno está sintiendo. Esto genera nueva experiencia. La novedad proviene tanto de la nueva experiencia generada por la ejecución que uno ha producido, como de la toma de conciencia de las formas en que uno obstruye o interrumpe su experiencia (Greenberg et al., 1993).

Sexto, también se genera nueva experiencia en la interacción aquí-y-ahora con el terapeuta en un diálogo Yo - Tú (Buber, 1958). En terapia ocurren nuevas experiencias interpersonales que son relevantes y pueden afectar estructuras nucleares (Greenberg et al., 1993).

Nuevas estructuras también pueden ser creadas en terapia al sintetizar elementos de estructuras existentes y al crear nuevos significados conscientes. Pascual-Leone (1991; Pascual-Leone & Johnson, 1991) ha descrito la síntesis dinámica implicada en la producción de formas de funcionamiento realmente novedosas. En terapia, esto implica guiar deliberadamente la atención a rasgos particulares de la experiencia, concentrarse en ellos para activar estructuras relevantes, inhibir disposiciones irrelevantes que puedan interferir con el vivenciar del significado emocional relevante (por ejemplo, disposiciones de autoimagen), e integrar los elementos en la conciencia dentro de un nuevo significado.

En resumen, la combinación de seguridad y facilitación de proceso tiene un efecto en el modo de vivenciar del cliente de terapia. El cambio ocurre al traer los módulos esquemáticos a la conciencia. Esto los hace accesibles a nueva información y reorganización, los expone a nueva experiencia, y alienta la conciencia del cliente de cómo sus propias estructuras guían sus puntos de vista, ayudándole de esta forma a ganar control sobre sus propias construcciones (Greenberg et al., 1993).

Discusión

Ventajas para el terapeuta del entrenamiento en Alba Emoting™

Sobre la base de lo visto hasta ahora, no es difícil darse cuenta de que Alba Emoting™ puede presentar una importante utilidad terapéutica. En primer lugar, el terapeuta entrenado en este método reconoce y distingue mejor las emociones del cliente (ya que conoce los patrones emocionales), pero ésta no es sólo una comprensión intelectual, porque el terapeuta sabe no sólo cómo se ve una persona con una emoción determinada, sino también cómo se siente esa emoción[3]. El entrenamiento en Alba Emoting™ ayuda entonces al terapeuta a contactarse con sus propias emociones, lo que facilita la comprensión de lo que le pasa al cliente "desde dentro". En este sentido, el entrenamiento en Alba Emoting™ también es útil para otros profesionales interesados en los significados emocionales de las personas, como por ejemplo el antropólogo (Dalsgård, 1995). Además, el terapeuta está más conciente de sus propias emociones durante la sesión, las que, como sabemos, constituyen una valiosa fuente de información acerca de las reacciones que el cliente puede producir en otros (Safran & Greenberg, 1991).

Alba Emoting™ puede servir también para controlar los efectos de la "resaca emocional" en el terapeuta. Está claro que los terapeutas sufren lo que Hatfield, Cacioppo y Rapson (1994) llaman "contagio emocional". Este fenómeno, natural y necesario, puede llegar a ser perjudicial para su equilibrio psíquico, en la medida en que el terapeuta "se lleva el sufrimiento a su casa". Alba Emoting™ puede ser útil en este sentido. En primer lugar porque permite al terapeuta vigilar su nivel de contagio emocional, es decir, estar conciente de cómo le afectan las emociones del cliente. Además le permite usar la técnica de salida de la emoción al término de la sesión, evitando así que las emociones gatilladas por el cliente interfieran con su vida personal. Del mismo modo, aplicar la técnica de salida antes de comenzar la sesión, permite al terapeuta "despejar un espacio" para el cliente, dejando de lado sus preocupaciones previas o las emociones gatilladas en la sesión anterior.

[3] Estas afirmaciones se basan en la experiencia personal del autor en la práctica de este método (véase Kalawski, 1997), además por cierto de los comentarios de muchas personas que han aprendido los patrones efectores (Bloch et al., 1987; 1994)

Aplicación terapéutica de los patrones efectores emocionales: consideraciones teóricas, metodológicas y prácticas

Aunque estos dos beneficios del entrenamiento en Alba Emoting™ son interesantes, podría parecer que no justifican suficientemente el aprendizaje de este método por parte del terapeuta. Por esta razón, a continuación se presentan algunas reflexiones sobre el aspecto que aparece como más novedoso y de mayor utilidad: esto es el uso de los patrones efectores emocionales en psicoterapia. Para entender esto es preciso recordar que el cambio terapéutico requiere que las emociones primarias sean activadas en la terapia, para que la persona las reconozca y, si es necesario, las cambie. Podemos ver entonces que Alba Emoting™ puede convertirse en una herramienta terapéutica de gran valor.

Analicemos esto más detalladamente. En primer lugar Alba Emoting™ hace que la persona dirija su atención hacia sus propias reacciones corporales y a las emociones relacionadas con ellas. Esto es así debido a que el carácter intencional de las acciones prototípicas obliga al sujeto a enfocar su atención en su respiración, su postura corporal y su expresión facial, así como en otras acciones no voluntarias concomitantes. Como hemos visto, este cambio atencional es fundamental en terapia (Greenberg et al., 1993), en la medida que la persona no sólo vive la emoción, sino que además toma conciencia de ella. En este sentido es importante la capacidad de Alba Emoting™ para regular la intensidad de la emoción, ya que al intensificar una emoción que ya está presente en el sujeto, le es más fácil reconocerla. En segundo lugar, y siguiendo con los factores terapéuticos enumerados más arriba, Alba Emoting™ ciertamente permite estimular la memoria emocional (Bloch, 1989, 1992; Bloch et al., 1994).

Otro importante aspecto que señala la utilidad de este método en terapia está relacionado con la especificidad de los patrones efectores emocionales. Muchas veces los terapeutas observan que sus clientes presentan un bloqueo emocional, esto es, "algo" interfiere con la expresión y la experiencia de una emoción determinada. La terapia gestáltica ha diseñado actividades pensadas para soltar estas emociones, pero ellas presentan varias dificultades. Por un lado estas acciones siempre dejan un espacio para que la persona no entre en el estado emocional requerido. Por ejemplo, si en un trabajo de silla vacía el terapeuta le pide al cliente que le diga a su padre que ha sido un canalla, el cliente puede hacerlo de una forma totalmente desanimada. Esto podría verse

como positivo, en el sentido de que no se pueden manipular las reacciones del cliente; sin embargo, sí se están instruyendo los contenidos. Alba Emoting™, en cambio, permite al sujeto entrar en el espacio de la rabia y contactarse con ella dejando que el contenido, si surge, sea propio del cliente en lugar de sugerido por el terapeuta. Es decir, no se trata de que el terapeuta decida por el cliente cuándo debe sentirse enojado, sino de ampliar la libertad del cliente para vivenciar distintas emociones. Además el riesgo de manipulación disminuye aún más en la medida en que la persona puede salir de la emoción mediante una técnica precisa.

Otra desventaja de los métodos tradicionales de expresión emocional se refiere al espectro de emociones en que son efectivos. Mientras para el terapeuta puede ser relativamente fácil posibilitar la expresión de rabia, otras emociones como la tristeza no se activan tan fácilmente mediante las técnicas usuales. En este sentido, Alba Emoting™ sí permite entrar en estas emociones, aunque la inducción ser· más o menos difícil dependiendo de la persona. Cabe destacar aquí la importancia del trabajo de Susana Bloch con respecto al erotismo y la ternura, que no son considerados emociones básicas por otros autores. Ambos suelen verse distorsionados en nuestra cultura y por lo tanto su activación en terapia puede volverse decisiva. En el caso de la ternura, esto es especialmente cierto para los hombres. Además, una visión humanista de la psicoterapia, se hace evidente la importancia del trabajo con esta emoción. Por otro lado, el uso del patrón efector erótico puede ser muy útil en el tratamiento de disfunciones sexuales, tema que está más allá del alcance de este trabajo.

Existe otro elemento importante con relación a la especificidad. Muchas veces el "algo" que impide a la persona vivir una emoción determinada es otra emoción, lo que Greenberg y Safran (1984a, 1984b, 1987, 1989) llaman emociones secundarias. Alba Emoting™ puede ayudar a la persona a entrar en la emoción primaria que requiere ser enfocada, dejando de lado las emociones irrelevantes "acerca de" esta emoción primaria, que puedan interferir con el trabajo terapéutico (por ejemplo, vergüenza a expresar tristeza). En otros momentos podemos estar frente a una secuencia emocional que constituya una disfunción en la medida en que sea recurrente o rígida. Un ejemplo de esto sería el de la persona que tiene miedo a su propia rabia o a su erotismo. De esta forma cada vez que la persona comienza a enojarse o excitarse sexualmente, surge el miedo, lo que puede tener distintas consecuencias. En estos casos Alba Emoting™ permite a la persona permanecer más tiempo en la emoción primaria que presenta dificultad, limpiándola lentamente de emociones "parásitas" (Bloch et al., 1994). Al mismo tiempo, la persona va tomando conciencia de las formas en las que, corporalmente, tiende a bloquear la emoción en cuestión. Esto también es válido en el caso de dos emociones incompatibles que se activan simultáneamente, o simplemente cuando la persona presenta una dificultad para vivir alguna emoción en forma "pura".

Como ya ha sido dicho, Alba Emoting™ sirve no sólo para entrar en la emoción, sino también para salir de ella. Esto es importante en terapia. A veces las personas tienden a quedarse "pegadas" en una emoción (generalmente secundaria), lo que dificulta un nuevo procesamiento experiencial; y lo mismo ocurre cuando la emoción se vuelve muy intensa (Gendlin, 1991). Alba Emoting™ puede usarse para modular la intensidad de la emoción, de forma que la persona esté implicada afectivamente, pero manteniendo una distancia que le permita ver un contexto más amplio. Paradójicamente, esto puede lograrse aún cuando la emoción se activa en su intensidad máxima. Para comprender esto debemos tomar en cuenta que Alba Emoting™ no es simplemente un método catártico, porque al realizar los patrones efectores en forma voluntaria, consciente y controlada, el individuo tiene la posibilidad de observar su propia emoción "desde afuera". Este fenómeno se puede producir tanto en el momento de la ejecución del patrón como cuando, más tarde, la emoción se activa espontáneamente en la vida cotidiana. El autor ha podido experimentar este efecto paradójico personalmente, así como observarlo en otras personas que han aprendido este método[4].

Al hablar de los efectos terapéuticos de Alba Emoting™, cabe destacar que éstos se ven potenciados en la medida en que la presencia del terapeuta y su relación con el cliente le comunican una actitud de aceptación y empatía. De esta forma el cliente aprende que es seguro, aceptable y válido expresar cualquier emoción frente a otra persona.

Es importante dejar en claro que Alba Emoting™ no es en sí un método terapéutico, sino que utiliza

[4] Creo que la decisión de hacer que la persona salga de la emoción o que entre en ella para observarla pasa fundamentalmente por discernir si se trata de una emoción primaria o de una emoción secundaria o instrumental. Esto es muy importante porque, tal como lo plantean Greenberg y Safren (1989) la activación de estas últimas emociones no produce cambio terapéutico.

una técnica que permite inducir, reconocer y regular las emociones básicas, de un modo físico, específico, universal y acultural. Lo que interesa aquí es que una herramienta de esta potencialidad puede ponerse al servicio de los objetivos terapéuticos más generales de los que ya se ha hablado. En cuanto a la aplicación de los patrones efectores emocionales, lo adecuado desde un enfoque experiencial parece ser plantearlos como experimentos terapéuticos (en un sentido gestáltico), para ser probados en la sesión y que el cliente observe qué le ocurre. He aquí un ejemplo relatado por Susana Bloch (comunicación personal, 1996). Ella participaba en un taller de desarrollo personal. En un momento, cada participante debía hablar acerca de grandes crisis en su vida. Una mujer comenzó a contar una historia en una forma totalmente conceptual, sin hablar de lo que *a ella* le había pasado. Cuando terminó, Susana le propuso hacer un ejercicio, a lo que la mujer accedió. Le dio instrucciones para hacer el patrón de la tristeza. Apenas la mujer hubo entrado en esa emoción, llorando un poco, Susana le dio las instrucciones para salir. Una vez hecho esto, le preguntó qué le había pasado. La mujer respondió "acabo de darme cuenta de que lo que había dicho no tiene ningún sentido".

La investigación empírica sobre la aplicación de los patrones efectores en terapia ya ha comenzado. En la tesis del autor (Kalawski, 1997) se investigó el efecto de esta técnica sobre el modo de vivenciar de los clientes. Aunque los resultados fueron promisorios, no debemos ver esta técnica (ni ninguna otra) como una panacea, sino que la labor de los investigadores es analizar cuándo son útiles estas intervenciones. Para responder a esta pregunta, podemos utilizar el método llamado *análisis de tareas*. Este tipo de enfoque es altamente consistente con la orientación experiencial (Greenberg, 1984). Una *tarea terapéutica* puede ser descrita en términos de un indicador, una operación terapéutica, y un estado final del cliente (Greenberg et al., 1993). El indicador corresponde a una expresión del cliente, dentro de la sesión, de un tipo particular de experiencia problemática, la que indica tanto un problema de procesamiento emocional subyacente como la disposición del cliente para un tipo particular de exploración terapéutica. Un ejemplo de indicador sería la expresión por parte del cliente de un "asunto inconcluso". La operación terapéutica corresponde a lo que el terapeuta hace para facilitar el tipo de procesamiento específico requerido. Siguiendo con el ejemplo, una operación terapéutica adecuada para este tipo de problema sería el trabajo de silla vacía. El estado final del cliente corresponde a una fase de resolución del problema de procesamiento subyacente, y significa por tanto el fin de esa tarea terapéutica. En el caso de un asunto inconcluso una resolución completa implicaría una visión más positiva de sí mismo y del otro significativo.

A partir de esto es posible plantear direcciones para la investigación futura con este método. Para poder llevar a cabo el análisis de tarea propuesto, sería necesario seguir aplicando este método sin hipótesis específicas, en la práctica clínica cotidiana. A partir de estas observaciones informales podremos analizar con detalle casos de aplicación exitosa[5]. De esta forma, en el futuro se podría llegar a un modelo que explicite: 1) para qué tipos de problemas es útil la aplicación de esta técnica, 2) cuándo es conveniente aplicarla, 3) qué tipo de procesos internos se ven facilitados, y 4) qué otros tipos de intervenciones (sobre todo verbales) del terapeuta potencian los efectos de la aplicación de los patrones efectores. Una vez que tengamos un modelo de este tipo se puede volver a intentar un estudio más controlado.

Un problema práctico de este tipo de investigación es que no cualquier persona puede llevarla a cabo. En efecto, como se ha insinuado antes, Alba Emoting™ no es un método que pueda aprenderse por libros, sino que requiere de muchas horas de entrenamiento práctico para llegar a conocer y manejar los patrones efectores emocionales. Hasta ahora este entrenamiento se ha centrado casi exclusivamente en actores y directores de teatro. Por esta razón, actualmente el autor es la única persona con alguna formación clínica que tiene además un entrenamiento mínimo para aplicar este método. Sin embargo, ya hay otros psicólogos interesados en Alba Emoting™, y es de esperar que el presente trabajo despierte la curiosidad de muchos más [6].

Antes de finalizar, volvamos por un momento a las frases citadas al comienzo. La primera cita habla de cómo las acciones expresivas, como reír, no sólo manifiestan una emoción, sino que también ayudan a mantenerla. Esto es lo que pasa con Alba Emoting™, pero también ocurre en la vida cotidiana, cuando, por ejemplo, uno se ríe simplemente porque se ríe. Si reflexionamos más sobre esta frase, nos damos cuenta de que ella implica que las emociones no son algo que dependa de eventos externos. No son algo que pueda ser explicado de esa forma. La segunda frase parece contradecirse con la primera. Las emociones no son

[5] Este análisis cualitativo ya comenzó a hacerse con los mismos datos de la tesis anteriormente citada.

[6] Actualmente es posible obtener entrenamiento en Chile, Estados Unidos y Dinamarca. A aquellos interesados en aprender el método Alba Emoting™ se les sugiere contactarse con el autor.

un accidente. Entonces, ¿cómo es que me río porque me río? Esta misma paradoja se nota en el querer aplicar un método como Alba Emoting™ en una terapia que da énfasis a los significados. De hecho, esta misma paradoja es la que muchas veces la gente vive cuando siente sus emociones como algo sin sentido, cuando no entiende su significado. Pero los significados no son las causas. Es así como, en algunos casos, la aplicación de un patrón efector emocional —una acción que aparentemente no tiene sentido— ayuda a entender el sentido de una emoción o de una situación.

Referencias

Bloch, S. (1989). Effector patterns of basic emotions: an experimental model of emotional induction. *Behavioral Brain Research, 33*, 317

Bloch, S. (1992). Modèles effecteurs des emotions fondamentales: une méthode expérimentale d'induction émotionnelle. En: P. Mazet & S. Lebovici (Eds) *"Emotions et affects chez le bébé et ses partenaires"*, Paris: Edition Eshel, (pp 209-222).

Bloch, S. (1995). ALBA EMOTING: Una técnica sicofisiológica para ayudar a los actores a crear y controlar emociones reales, *Revista Teatral Chilena, 1,* (pp.58-72).

Bloch, S., Lemeignan, M., & Aguilera-T, N. (1991). Specific respiratory patterns distinguish among human basic emotions. *International Journal of Psychophysiology, 11,* (pp.141-154).

Bloch, S. & Lemeignan, M. (1992). Precise respiratory-posturo-facial patterns are related to specific basic emotions. *Bewegen & Hulpverlening 1,* (pp.31-39).

Bloch, S., Orthous, P., & Santibáñez -H, G. (1972). Técnicas psicofisiológicas para el entrenamiento de actores. *Orbita, 9,* (pp.8-20).

Bloch, S., Orthous, P., & Santibáñez, G. (1987). Effector patterns of basic emotions: a psychofysiological method for training actors. *Journal of Social and Biological Structures, 10,* (pp.1-19).

Bloch, S., Paulet, S., & Lemeignan, M. (1994). Reproducing emotion-specific effector patterns: a bottom-up method for inducing emotions (ALBA Emoting). En: N. H. Frijda (Ed.), *ISRE '94, Proceedings of the VIIIth Conference of the International Society for Research on Emotions* (pp. 194-199). Storrs, ISRE Publications.

Bloch, S., & Sándor, P. (1990). Alba Emoting. [Videocassette]. Andalucía, España.

Bloch, S. & Santibáñez, G. (1973). Entrenamiento de la efección emocional y significado de su retroalimentación en humanos. En: S. Bloch & R. Arneiros (Eds.), *Simposio Latinoamericano de Psicobiología del Aprendizaje.* Santiago: Publ. Fac. Med., Universidad de Chile, (pp 170-185).

Buber, M. (1958). *I and thou.* New York: Charles Scribner's Sons.

Bull, N. (1951). The attitude theory of emotion. *Nervous and Mental Disease Monographs, 81*, New York: Coolidge Foundation.

Dalsgård, A. L. (1995). *Between apparent contradictions on the embodiment of emotions in theatre and anthropology* Tesis de doctorado, Instituto de Antropología, Kíbenhavns Universitet, Dinamarca.

Darwin, C. (1984). *La expresión de las emociones en los animales y en el hombre* (T. R. Fernández, Trad.). Madrid: Alianza Editorial. (Obra original publicada en 1872)

Ekman, P., & Friesen, W. V. (1975). *Unmasking the face.* Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.

Gendlin, E. T. (1964). A theory of personality change. En P. Worchel & D. Byrne (Eds.), *Personality change* (pp. 100-184). New York: Wiley.

Gendlin, E. T. (1991). On emotion in therapy. En: J. D. Safran & L. S. Greenberg (Eds.), *Emotion, psychotherapy, and change* (pp. 255-289). New York: Guilford.

Gendlin, E. T. (1997). La Escala Experiencial. En: C. Alemany (Ed.), *Psicoterapia experiencial y focusing: La aportación de E. T. Gendlin* (pp. 101-108). Bilbao: Desclée De Brouwer.

Greenberg, L. S. (1984). A task analysis of intrapersonal conflict resolution. En: L. N. Rice & L. S. Greenberg (Eds.), *Patterns of change: Intensive analysis of psychotherapy process.* (pp. 67-123). New York: Guilford.

Greenberg, L. S., Rice, L. N., & Elliott, R. (1993). *Facilitating Emotional Change: The moment-by-moment process.* New York: Guilford Press.

Greenberg, L. S., & Safran, J. D. (1981). Encoding and cognitive therapy: Changing what clients attend to. *Psychotherapy: Theory, Research and Practice, 18,* 163-169.

Greenberg, L. S., & Safran, J. D. (1984a). Integrating affect and cognition: A perspective on the process of therapeutic change. *Cognitive Therapy and Research, 8,* 559-578.

Greenberg, L. S., & Safran, J. D. (1984b). Hot cognition: Emotion coming in from the cold. A reply to Rachman and Mahoney. *Cognitive Therapy and Research, 8,* 591-598.

Greenberg, L. S., & Safran, J. D. (1987). *Emotion in psychotherapy; Affect, cognition and the process of chang,* New York: Guilford Press.

Greenberg, L. S., & Safran, J. D. (1989). Emotion in psychotherapy. *American Psychologist, 44,* 19-29.

Guidano, V. F. (1991). Affective change events in a cognitive therapy system approach. En: J. D. Safran & L. S. Greenberg (Eds.), *Emotion, psychotherapy, and change.* (pp. 50-79). New York: Guilford Press.

Hatfield, E., Cacioppo, J. T., & Rapson, R. L. (1994). *Emotional contagion.* New York: Cambridge University Press.

Izard, C. E. (1971). *The face of emotion.* New York: Appleton-Century-Crofts.

James, W. (1884). What is an emotion? *Mind, 9,* 188-205.

Kalawski, J. P. (1997). *Aplicación psicoterapéutica de Alba Emoting: Un método para inducir, reconocer y regular las emociones básicas.* Tesis no publicada, Universidad Central, Santiago, Chile.

Kiesler, D. J. (1973). *The process of psychotherapy,* Chicago: Aldine.

Klein, M. H., Mathieu, P. L., Gendlin, E. T., & Kiesler, D. J. (1969). *The Experiencing Scale: A research and training manual,* Madison, WI: University of Wisconsin Extension Bureau of Audiovisual Instruction.

Klein, M. H., Mathieu-Coughlan, P. L., & Kiesler, D. J. (1986). The Experiencing Scales. En: L. S. Greenberg & W. Pinsof (Eds.), *The psychotherapeutic process: A research handbook* (pp. 21-27) New York: Guilford.

Lemeignan, M., Aguilera-Torres, N., & Bloch, S. (1992). Emotional effector patterns: recognition of expressions. *Cahiers de Psychologie Cognitive / European Bulletin of Cognitive Psychology, 12,* 173-188.

Mahoney, M. (1991). *Human change processes: The scientific foundations of psychotherapy.* New York: Basic Books.

Martínez, R. E. (1998). Efectos de un entrenamiento en sensibilización emocional, en parejas con relación disfuncional: Diferencias de género. *Avances en Psicología Clìnica Latinoamericana, 15,* 23-58.

Nichterlein, M. E. (1988). *Lenguaje y experiencia: Un estudio comparativo.* Tesis para optar al grado de licenciado en

psicología. Facultad de Filosofía, Humanidades y Educación. Universidad de Chile. Santiago, Chile.

Oatley, K. (1992). *Best laid schemes: The psychology of emotions.* New York: Cambridge University Press.

Pascual-Leone, J. (1990a). Reflections on life-span intelligence, consciousness and ego development. En: C. N. Alexander & E. Langer (Eds.), *Higer stages of human development* (pp. 258-285). New York: Oxford University Press.

Pascual-Leone, J. (1990b). An essay of wisdom: Toward organismic processes that make it possible. En: R. J. Sternberg (Ed.), *Wisdom: Its nature, origins and development* (pp. 244-278). New York: Cambridge University Press.

Pascual-Leone, J. (1991). Emotions, development, and psychotherapy: A dialectical-constructivist perspective. En: J. D. Safran & L. S. Greenberg (Eds.), *Emotion, psychotherapy, and change.* (pp. 302-335). New York: Guilford.

Pascual-Leone, J., & Johnson, J. (1991). Psychological unit and its role in task-analysis: A reinterpretation of objet permanence. En: M. Chandler & M. Chapman (Eds.), *Criteria for competence: Controversies in the assesment of children's abilities.* Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum.

Rennie, D. (1990). Toward a representation of the client's experience of the psychotherapy hour. En: G. Lietar, J. Rombauts, & R. Van Balen (Eds.), *Client-centered and experiential therapy in the nineties* (pp. 155-172). Leuven, Belgium: Leuven University press.

Safran, J. D., & Greenberg L. S. (Eds.). (1991). *Emotion, psychotherapy, and change.* New York: Guilford Press.

Santibáñez, G. & Bloch, S. (1986). A qualitative analysis of emotional effector patterns and their feedback. *The Pavlovian Journal of Biological Sciences, 21,* 108-116.

Schwartz, G. (1986). Emotion and psychophysiological organization: A systems approach, En: M. G. M. Coles, E. Donchin & S. W. Porges (Eds) *Psychophysiology,* New York: Guilford Press.

Toukmanian, S. (1986). A measure of client perceptual processing. En L. S. Greenberg & W. M. Pinsof (Eds.), *The psychotherapeutic process: A research handbook* (pp. 107-130). New York: Guilford press.

Wexler, D. A., & Rice, L. N. (1974). *Innovations in client-centered therapy.* New York: Wiley.