



Russell L. Kolts

Prólogo de Paul Gilbert · Epílogo de Steven C. Hayes

**MANUAL CLÍNICO DE
TERAPIA CENTRADA
EN LA COMPASIÓN**



biblioteca de psicología



DESCLÉE DE BROUWER

RUSSELL L. KOLTS, PhD

Prólogo de PAUL GILBERT, PhD

Epílogo de STEVEN C. HAYES, PhD

MANUAL CLÍNICO DE TERAPIA CENTRADA EN LA COMPASIÓN

BIBLIOTECA DE PSICOLOGÍA
Desclée De Brouwer

Título de la edición original:

CFT made simple.

A Clinician's Guide to Practicing Compssion-Focused Therapy

© 2016 Russell L. Kolts,

New Harbinger Publications, Inc., Oakland, California, USA

Traducción: Fernando Mora

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

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

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

Printed in Spain

ISBN: 978-84-330-3099-3

Depósito Legal: BI-00198-2020

Impresión: Grafo, S.A. - Basauri

Índice

Prólogo	11
Introducción	21
1. Orígenes y temas básicos	41
2. Introducir la compasión	61
3. La relación compasiva: Roles del terapeuta en la CFT	73
4. Comprensión compasiva: Cómo la evolución ha dado forma a nuestro cerebro	99
5. Comprensión compasiva: Tres tipos de emociones	117
6. Comprensión compasiva: La conformación social del yo .	137
7. Conciencia compasiva: El cultivo del mindfulness	163
8. Comprometerse con la compasión: Trabajar con la autocrítica	185
9. Cultivar el yo compasivo	195
10. Pensamiento y razonamiento compasivo	213
11. Utilizar la imaginación compasiva	229

12. Personificar la compasión: El trabajo en la silla en la CFT.	249
13. Integración compasiva: Formulación de casos en la CFT .	269
14. Explorar los afectos: La práctica de los yoes múltiples . . .	283
15. Cabalgando la tercera ola: Integración de la CFT en la terapia	301
Conclusión	315
Epílogo: Comprender la mente compasiva	319
Agradecimientos	323
Apéndice: formularios reproducibles	325
Referencias bibliográficas	335
Sobre el autor	345
Índice de materias	347

Prólogo

Paul Gilbert, PhD, FBPsS, OBE

En este libro, bella y hábilmente escrito, Russell Kolts utiliza su experiencia para explicar los temas clave de la terapia centrada en la compasión (CFT). Sería muy fácil concluir que los enfoques de las terapias psicológicas basadas en la compasión se limitan a ayudar a las personas a ser amables consigo mismas y con los demás. Pero, de hecho, la esencia de la compasión –especialmente en el ámbito terapéutico– reside en el *valor*. El mismo Russell ha trabajado con problemas de ira con poblaciones penitenciarias y ha desarrollado un enfoque CFT que él denomina programa *True Strength*, subrayando que la compasión nos infunde la fuerza y el valor necesario para abordar nuestro sufrimiento y el de los demás.

Debo confesar que albergaba ciertas dudas acerca de “hacer más sencilla la terapia” porque eso podría considerarse como una forma de simplificación. Es importante señalar que la terapia centrada en la compasión es, de alguna manera, bastante compleja: se basa en el estudio de procesos psicológicos fundamentales probados científicamente, la forma en que funcionan las emociones, los motivos y las cogniciones, y la manera en que los seres humanos nos hallamos profundamente enraizados socialmente y nos estructuramos por medio de nuestras relaciones. Así pues, cuando el lector lea las palabras “de forma sencilla”, no debe pensar que Russell está diciendo que la terapia es “simple”, sino que, más bien, trata de exponer algunos de los

conceptos cruciales de la CFT con la esperanza de que nos resulten más útiles y, tal vez, nos animen a aprender más a este respecto.

Estoy encantado de decir que Russell consigue su objetivo de una manera brillante de la que yo nunca fui capaz, puesto que soy una persona que tiende a percibir la complejidad más que la sencillez. Así pues, he aquí una guía estupenda que, si bien nos introduce a las realidades de la dureza, las dificultades y las complejidades de la CFT, lo hace, como señala Russell, aportando capas y bloques de construcción de manera relativamente sencilla y directa.

Como se explica en el libro, la CFT comenzó de una manera relativamente simple y directa, en la década de 1980, al cobrar conciencia de lo importante que es entender el *tono emocional* que las personas crean en su interior cuando tratan de ayudarse a sí mismas. Imaginemos, por ejemplo, que tratamos de generar pensamientos útiles cuando nos sentimos deprimidos. Pero imaginémosnos que “escuchamos” y experimentamos estos pensamientos de una manera muy hostil, como si estuviéramos irritados y fuésemos despectivos cuando los repetimos mentalmente. ¿Qué ocurriría en ese caso? Incluso una frase alentadora como “puedes hacerlo” se vuelve venenosa cuando se comunica mentalmente con un “tono de voz” hostil. Podemos probar a dirigirnos a nosotros mismos de una manera despectiva y hostil para darnos cuenta de lo que se siente, fijándonos en si nos sentimos más animados. Así pues, imaginemos que realmente transmitimos con nuestras palabras calidez y comprensión empática, centrándonos en el sentimiento, quizá como si estuviésemos escuchando a alguien que realmente se preocupa por nosotros y que nos habla con un corazón que desea que nos liberemos de la depresión, o tal vez como si escuchásemos nuestra propia voz con un tono de apoyo, amabilidad y validación. De hecho, llevar a cabo ejercicios como el anterior resulta muy útil, porque en la CFT obtener una experiencia personal practicando el ejercicio nosotros mismos es clave para el desarrollo de nuestras competencias terapéuticas.

Lo que he descubierto a lo largo de todos estos años es que, si bien la gente aprende a generar “cognitivamente” nuevas perspectivas y

pensamientos, a menudo los formula con un tono despectivo, hostil e irritado. De hecho, les es muy difícil experimentar pensamientos adaptativos que impliquen dos aspectos importantes que ahora sabemos que son fundamentales para nuestra comprensión de la compasión. En primer lugar, tienen problemas para dirigir estos pensamientos hacia sí mismos con una *motivación sincera* basada en la preocupación empática por abordar las causas más profundas de las dificultades (motivación compasiva). Muchos pacientes, de hecho, se culpan a sí mismos, o piensan que no merecen compasión, o que la compasión denota debilidad de alguna manera, ¡simplemente es demasiado blanda! En ocasiones, evitan las causas de su sufrimiento, por ejemplo, no están dispuestos a abordar las experiencias traumáticas que subyacen a su depresión o el hecho de que necesitan efectuar cambios en su vida. Se requiere valor para abordar el trabajo con estos temas difíciles. En segundo lugar, las personas suelen experimentar dificultades a la hora de generar *emociones* de apoyo, amables, comprensivas y validadoras y crear en su mente ese tipo de pensamientos (acción compasiva).

Así pues, la CFT comenzó a reflexionar en el modo de ayudar a los clientes a generar una motivación compasiva y más emociones orientadas al cuidado, así como a crear un cierto tipo de equilibrio emocional dentro de la mente. Como escribe Russell, utilizamos una definición estándar de la compasión, basada en el deseo sincero de que cese el sufrimiento y nos disponga a desarrollar “sensibilidad al sufrimiento de uno mismo y de los demás con el compromiso de tratar de aliviarlo y prevenirlo”. El aspecto de la prevención es importante, porque el objetivo de la formación que impartimos es reducir el sufrimiento presente y futuro. De ese modo, la primera psicología de la compasión tiene que ver con el hecho de cómo abordamos nuestro sufrimiento y empezamos a comprenderlo realmente. Como señala Russell en este libro, hay muchas competencias que vamos a necesitar para ello, tales como la forma en que prestamos atención y el modo en que experimentamos nuestro contacto con la angustia, es decir, cómo la toleramos y cómo la entendemos empáticamente sin juzgarla ni criticarla.

La segunda psicología de la compasión trata de promover la sabiduría necesaria para saber cómo ser verdaderamente útiles. La ayuda real requiere el desarrollo de la sabiduría; debemos entender la naturaleza del sufrimiento antes de estar bien preparados para trabajar con él. La mente es sumamente compleja y está llena de motivos y emociones conflictivas. Asimismo, aunque la calidez y la dulzura formen parte de la compasión, esta requiere una cierta dureza, asertividad y también una buena dosis de coraje. Los padres discuten con sus hijos sobre su dieta o acerca de salir hasta tarde por la noche porque desean protegerlos, aunque esto origine conflictos. En algunos encuentros terapéuticos, los clientes tienen miedo de su enfado, su ansiedad o su tristeza. Los terapeutas pueden entonces necesitar alentar a estos clientes a experimentar esas emociones, incluso cuando se muestren reacios a hacerlo e incluso cuando lo que hagan no les resulte agradable en ese momento, porque eso es lo que se requiere para ayudar a esos clientes a aprender a experimentar y trabajar con estos sentimientos difíciles. Son la habilidad y la sabiduría terapéutica las que permiten al terapeuta conocer cómo y cuándo llevar a cabo esto. De hecho, hace años, varios estudios evidenciaron que ¡algunos de los terapeutas más cálidos eran conductistas! Eso tiene sentido, porque la terapia conductual a menudo tiene que animar a los clientes a implicarse en actividades en las que preferirían no participar.

La CFT también utiliza el análisis funcional evolutivo para ayudarnos a entender el funcionamiento de nuestras emociones. Como Russell explica con toda claridad, abordamos las emociones en términos de tres tipos funcionalmente distintos de sistemas de regulación emocional. Existen emociones para lidiar con las amenazas y tratar de protegernos, emociones que nos estimulan a conseguir y adquirir recursos, y emociones que dan lugar a sentimientos de satisfacción, seguridad y calma, que a veces están vinculadas a las funciones parasimpáticas del reposo y la digestión. En muchos de nuestros clientes estas emociones se hallan desequilibradas, con lo que la capacidad de sentirse satisfechos y albergar sentimientos de paz les resulta prácticamente imposible. Los estudios del sistema

nervioso parasimpático ponen de manifiesto que este sistema está desequilibrado en muchas personas que padecen problemas de salud mental, puesto que los principales sistemas de equilibrio y regulación emocional no funcionan adecuadamente. En estos casos, tenemos que ayudarles a conectar con los sentimientos de seguridad. De esta manera, generar y cultivar la capacidad para calmarse, enraizarse y experimentar seguridad, conexión y afiliación son objetivos primordiales del tratamiento CFT. Esto crea las competencias y fortalezas imprescindibles para que las personas afronten el material temido, ya se trate de cosas que deben hacer en el mundo exterior o en su interior.

Dado que la CFT es una terapia fundamentada evolutivamente, no sorprenderá escuchar que se basa en la teoría del apego y su extensa base de investigaciones. La teoría del apego afirma que las relaciones con personas que se preocupan por los demás proporcionan una base segura (que es la plataforma que nos permite salir y probar cosas y asumir riesgos) y un refugio seguro (una base segura donde nos sintamos tranquilizados, ayudados y apoyados cuando encontremos dificultades). La CFT ayuda a los clientes a comenzar a experimentar, desarrollar e internalizar este tipo de refugio y esta base segura.

Una vez que la persona entiende la naturaleza de los tres tipos de emociones que acabamos de mencionar, empiezan a encajar muchas cosas. Por ejemplo, cuando los soldados reciben adiestramiento, su refugio y su base segura se desplazan de sus familias hasta sus compañeros de combate, porque esa es su fuente de seguridad durante el combate. De ese modo, cuando lleven a cabo misiones, estarán muy excitados y, cuando regresen, se calmarán y encontrarán dicho refugio seguro en la compañía de sus camaradas. Así pues, el sistema de calma ha sido reconectado para responder en relación con estos compañeros de combate. Al volver a casa, pierden el refugio y la base segura para los que sus cerebros fueron reconectados y habrá menos “descargas de dopamina” intensas. Aunque ahora se encuentran en casa con sus familias y en un entorno físicamente seguro, este puede

resultar muy difícil e incluso estresante para ellos, porque esas familias han dejado de ser la fuente de un refugio y una base segura.

La CFT subraya claramente este tipo de procesos porque contiene un modelo emocional capaz de gestionar ese grado de complejidad. Este ejemplo refleja un aspecto común de la CFT: el terapeuta CFT está muy interesado en el modo en que los pacientes son capaces de calmarse y enraizarse, de sentirse conectados a un refugio y una base segura, para luego acopiar el valor necesario para implicarse en las experiencias temidas y evitadas. También es clave el desarrollo de la relación de afiliación interna, es decir, uno aprende a relacionarse consigo mismo de un modo amistoso y solidario, en lugar de hacerlo de una manera crítica que siga estimulando el sistema de amenaza.

Los buenos terapeutas quieren conocer cuál es la evidencia detrás de las terapias que utilizan. Dado el propósito de este libro, Russell no lo ha sobrecargado con evidencias de este tipo, pero deja claro que buena parte de las evidencias de la CFT residen en el *proceso*, lo cual supone que no tenemos demasiados conceptos teóricos, sino que intentamos entender y aprovechar lo que la ciencia nos dice sobre cuestiones como la motivación y la emoción, por ejemplo, y lo que sabemos sobre la importancia de la corteza frontal y cómo se desarrolla durante la infancia o cómo se ve afectada por el trauma. Sabemos que los motivos afiliativos (como el apego o la pertenencia a un determinado grupo) y las emociones desempeñaron un papel muy importante en la evolución de los mamíferos y, en particular, en la evolución de la inteligencia humana. También sabemos que las relaciones de afiliación son reguladores muy poderosos de los motivos y las emociones. De ello se deduce, por tanto, que estas serán las dianas de la intervención terapéutica.

La espina dorsal de la CFT reside en el conocimiento detallado del modo en que nuestros cerebros se han convertido en lo que son, la comprensión de la función evolutiva desempeñada por las emociones, la comprensión de los procesos reguladores básicos de los motivos, y cómo estos se vinculan con la identidad propia, y la

comprensión de cómo dicha identidad puede ser cultivada a lo largo del proceso terapéutico. En todo el mundo, estamos empezando a reconocer que la mente humana está llena de complejas emociones y conflictos, en parte debido a su diseño evolutivo, un conocimiento que se refleja cada vez más incluso en la cultura popular, como ocurre con la película de Disney *Inside Out* (2015). El cerebro humano es sumamente delicado y se ve fácilmente empujado a hacer cosas negativas y dañinas a otras personas y también a nosotros mismos. Los motivos compasivos, sin embargo, ayudan a armonizar y reducir los riesgos de ambos comportamientos.

La CFT es una terapia integradora que utiliza muchas estrategias de intervención basadas en la evidencia. Estas incluyen el diálogo socrático, el descubrimiento guiado, la identificación de conductas de seguridad, el foco en la evasión y la exposición, el encadenamiento de inferencias, la reevaluación, los experimentos conductuales, el mindfulness, la conciencia del cuerpo y las emociones y el entrenamiento de la respiración, las prácticas de imaginación, el apoyo a la maduración, etc. Sin embargo, la CFT también presenta una serie de características exclusivas:

- Psicoeducación de nuestro “complicado” cerebro evolucionado.
- Modela la regulación del afecto, con especial atención a la afiliación y al sistema nervioso parasimpático.
- Se centra de manera específica en las funciones y formas complejas de la autocrítica y las emociones autoconscientes, enfatizando las diferencias entre los diferentes tipos de vergüenza y culpa.
- Desarrolla motivos, competencias e identidades centradas en la compasión como sistemas de organización interna.
- Utiliza la identidad propia como medio de organizar y desarrollar los motivos y las competencias compasivas.
- Trabaja con los miedos, bloqueos y resistencias a la compasión, los sentimientos positivos y, especialmente, las emociones afiliativas.

Una de las facetas clave de la CFT es la noción de que los motivos son los principales organizadores de nuestra mente, estando vinculados a los fenotipos de maneras complejas que exceden el alcance de la discusión actual. Por ejemplo, imaginemos que nos invitan a una fiesta y que nos hallamos motivados por el *rango social competitivo*. En ese caso, queremos impresionar a los presentes, evitar cometer errores para no vernos rechazados y aprovechar cualquier oportunidad que se presente para identificar a los miembros más dominantes del grupo con el fin de impresionarlos. Ahora cambiamos esa motivación e imaginemos que albergamos una motivación centrada en el *cuidado* o la *amistad*. En ese caso, nuestra atención no se centra en quién es el individuo dominante o a quién (o cómo) podemos impresionarle, sino en averiguar más sobre las otras personas. Lo que nos interesa es compartir valores y, tal vez, desarrollar amistades, considerando a las personas en términos de si nos gustan y si queremos o no pasar el rato con ellas. Las formas en que pensamos, prestamos atención y actuamos están guiadas por nuestras *motivaciones*. Por supuesto, las creencias y aspectos como los esquemas de organización también intervienen –de hecho, están vinculados a los motivos–, pero el tema crucial es la motivación. Cuando vemos el poder que encierran estos motivos para organizar nuestra mente, queda claro por qué la compasión y las motivaciones prosociales revisten tanta importancia en la CFT.

Las investigaciones revelan que muchas personas con problemas de salud mental se motivan principalmente mediante *sistemas de rango social competitivo*, que se plasman en juicios muy duros contra uno mismo, autocrítica y preocupación por ser percibido de alguna manera como alguien inferior o incompetente y ser objeto de rechazo, a menudo acompañados de intensos sentimientos de soledad. Estos individuos suelen sentir que están atascados en posiciones de bajo rango, de estatus inferior o indeseables. Por descontado, también existen otras personas hiperenfocadas en alcanzar el dominio, en abrirse paso a toda costa y asumir el control sin importar el impacto que eso tenga en los demás. Cambiar a un tipo de motivación centrada en el cuidado o la compasión es toda una revelación

para estos clientes, pero también resulta, en ocasiones, bastante aterrador. Los diferentes tipos de clientes pueden experimentar resistencia a cultivar motivaciones compasivas y prosociales, en lugar de las centradas en el rango social competitivo. La CFT enseña a las personas a prestar atención a diferentes estados motivacionales y emocionales y a practicar el cambio entre ellos. Cuando aprendemos a generar en nosotros una motivación sabia, fuerte y compasiva, y luego a anclar esa motivación en el centro de nuestro sentido del yo, constatamos que trae consigo la sabiduría necesaria para gestionar las crisis de la vida, haciendo que nos orientemos hacia nuestro propio sufrimiento y el de los demás de modos muy distintos. También descubrimos que es una manera de liberarnos del sufrimiento y de aprender a tolerar lo que no podemos cambiar. Una descripción muy sencilla de la esencia de por qué es importante desarrollar un sentido compasivo de nosotros mismos puede verse en “Compassion for Voices”, un cortometraje sobre el modo en que las personas que escuchan voces internas pueden desarrollar un yo compasivo: <https://www.youtube.com/watch?v=VRqI4lxuXAw>.

Russell guía a los lectores a través de los procesos mediante los cuales prestamos atención a nuestro cuerpo, aprendemos a identificar qué sistemas motivacionales y emocionales operan a través nuestro (motivaciones que, a menos que desarrollemos una atención más consciente, pueden activarse de manera bastante automática y ejercer un control considerable sobre nuestros pensamientos y comportamientos) y a cultivar motivos, emociones y una identidad propia centrada en el cuidado, utilizando para ello una variedad de técnicas extraídas de terapias estándar, tradiciones contemplativas y técnicas actorales. Como Russell deja bien patente, los detalles de la CFT pueden ser complejos, pero el enfoque por niveles aquí presentado nos ayuda a organizar esa complejidad de manera sencilla y comprensible. Estoy encantado de que Russell haya escrito este libro de un modo secuencial tan claro y fácil de entender. Espero que anime al lector a seguir aprendiendo, quizá a recibir más entrenamiento y quizá incluso le sirva de incentivo para cultivar una motivación compasiva cada vez más profunda dentro de sí mismo.

Como Russell señala, no hay nada como la práctica personal y la comprensión para comprobar cómo funcionan estos procesos.

Todo lo que puedo hacer ahora es dejar al lector en las manos talentosas y hábiles de este autor y esperar que se sienta inspirado a aprender más cosas sobre la naturaleza de la compasión y el modo de aplicarla a la terapia y, por supuesto, al resto de facetas de la vida.

Introducción

Y una mujer habló, diciendo, «Háblanos del dolor».

Y él dijo: Tu dolor es el romper del caparazón que encierra tu comprensión.

Como la cáscara de la fruta tiene que romperse, para que su corazón pueda estar en el sol, también tienes que conocer el dolor.

Y si pudieras mantener el corazón con asombro ante los milagros diarios de tu vida, tu dolor no parecería menos maravilloso que tu alegría.

Y aceptarías las estaciones de tu corazón, como siempre has aceptado las estaciones que pasan sobre tus campos.

Y mirarías con serenidad los inviernos de tu dolor.

—Khalil Gibran, *El profeta*

La compasión implica dejarnos conmover por el sufrimiento y experimentar la motivación para ayudar a aliviarlo y prevenirlo. La compasión nace del reconocimiento de que, en el fondo, todos queremos ser felices y no queremos sufrir. En este libro, aprenderemos acerca de la terapia centrada en la compasión (CFT), una terapia enfocada en el cultivo intencional de la compasión, las habilidades

y fortalezas que dimanan de ella y el modo de utilizarlas para trabajar efectivamente con el sufrimiento humano. Cuando vemos a lo que nos enfrentamos –la situación en la que todos estamos inmersos por el mero hecho de tener una vida humana–, puede emerger una comprensión profunda: *a la vista de todo el sufrimiento potencial y la lucha que afrontamos tanto nosotros como el resto de los seres humanos, la compasión es la única respuesta que tiene sentido.*

¿Por qué necesitamos compasión? Necesitamos compasión porque la vida es dura. Incluso si disfrutamos de una existencia relativamente cómoda, con acceso fácil a la comida, un lugar cómodo para guarecernos, personas que nos quieren, educación y oportunidades para conseguir nuestros objetivos –incluso si tenemos todo eso–, todos nos enfrentaremos en un momento u otro a un tremendo dolor en nuestra vida, puesto que todos sin excepción enfermaremos, envejeceremos, moriremos y perderemos a nuestros seres queridos. Asimismo, en ocasiones, hacemos todo lo que está en nuestra mano para alcanzar las metas que deseamos desesperadamente, pero fracasamos. Y a la mayoría de nosotros nos romperán el corazón, si no una vez, varias veces. Tener una vida humana significa que nos enfrentaremos al dolor. Ese es el precio de la entrada. La vida es dura para todos.

Sin embargo, es fácil olvidarlo. Podemos olvidar que todos hemos sido heridos y que estos sentimientos son universales, parte de lo que nos une como seres humanos. Muchos de nosotros, y la mayoría de aquellos a los que tratamos de ayudar, experimentamos estos conflictos y estas emociones como un factor de aislamiento, como signos de que hay algo malo en nosotros. Y, en lugar de recabar ayuda, es posible que nos apartemos de los demás. En lugar de apoyarnos, animarnos y tranquilizarnos a nosotros mismos, podemos abordar nuestros conflictos con críticas, ataques y vergüenza. Y, aunque sepamos todo esto, puede ser difícil para nosotros *sentirnos* reconfortados. De hecho, el asunto de ser humano es sumamente complicado. Y para determinadas personas –como los clientes de psicoterapia que buscan ayuda– las cosas son exponencialmente *más* difíciles.

Terapia centrada en la compasión

Fueron observaciones como las anteriores las que inspiraron a mi querido amigo y colega Paul Gilbert a desarrollar la terapia centrada en la compasión. La CFT fue diseñada para que los terapeutas ayudasen a sus clientes a entender su sufrimiento mental de una manera no vergonzosa y para brindarles maneras efectivas de trabajar con el sufrimiento. En los últimos años, la CFT ha sido utilizada cada vez más por los profesionales de la salud mental, primero en el Reino Unido, donde nació, y cada vez más en otras zonas del mundo. También ha sido el foco de un creciente número de estudios empíricos.

¿Qué es la CFT y en qué medida es útil?

La CFT representa la integración de diversos enfoques fundamentados científicamente para comprender la condición humana con prácticas de entrenamiento mental que tienen, literalmente, miles de años de antigüedad. Tomando como base científica la psicología evolutiva, la neurociencia afectiva (particularmente la neurociencia de la afiliación), la ciencia del apego, el conductismo, la terapia cognitivo-conductual (CBT) y el creciente cuerpo de literatura que apoya la eficacia de las prácticas de mindfulness y compasión, la TCC se centra en ayudar a los clientes a relacionarse con sus dificultades de manera compasiva y en proporcionarles métodos eficaces para trabajar con las emociones y situaciones difíciles.

La CFT se desarrolló originalmente para su uso con pacientes que tienen tendencia a la vergüenza y la autocrítica, y que pueden presentar dificultades en el tratamiento aun cuando participen en protocolos terapéuticos basados en la evidencia, como la CBT (Gilbert, 2009a; Rector *et al.*, 2000). Por ejemplo, aunque estos pacientes son capaces de generar pensamientos, como por ejemplo, *sé que lo que ocurrió no fue culpa mía*, siguen teniendo problemas para sentirse tranquilizados por este tipo de pensamientos. Uno de los abordajes de la CFT consiste en crear coherencia emocional entre

lo que los clientes piensan (por ejemplo, pensamientos útiles) y lo que sienten (por ejemplo, tranquilidad). La CFT lleva a los pacientes a comprometerse con sus conflictos y los de los demás de una manera cálida, tolerante y alentadora, para ayudarse a sí mismos a sentirse más seguros y confiados a la hora de trabajar con los afectos problemáticos y las dificultades de la vida. La CFT se ha aplicado a una creciente lista de problemas, entre los que se incluyen depresión (Gilbert, 2009a; Gilbert, 2009b), psicosis (Braehler *et al.*, 2013), comer compulsivamente (Kelly y Carter, 2014; Goss, 2011), ansiedad (Tirch, 2012), ira (Kolts, 2012), trauma (Lee y James, 2011), ansiedad social (Henderson, 2010) y trastornos de personalidad (Lucre y Corten, 2013).

El enfoque CFT

Un creciente cuerpo de investigación empírica apoya el uso potencial de la compasión en las intervenciones psicoterapéuticas (Hofmann, Grossman y Hinton, 2011). Un elemento que distingue a la CFT de otras terapias que incorporan la compasión es el énfasis en ayudar a que los clientes sitúen sus problemas en un contexto evolutivo (es decir, de qué modo nuestro cerebro ha evolucionado para producir motivos y emociones básicas) y la dinámica de cómo se manifiestan en el cerebro las emociones y los factores sociales que dan forma al yo, en especial durante los primeros años de vida. Aunque ninguno de estos factores ha sido elegido o planeado por nuestros clientes, desempeñan un papel importante en sus conflictos. En este libro, aprenderemos a hacer que los clientes apliquen este conocimiento a sus problemas, para que puedan dejar de avergonzarse y de culparse a sí mismos por cosas que no son culpa suya y concentrarse en asumir la responsabilidad de construir una vida mejor. Si bien la vergüenza está ligada a la evitación y esta puede alimentar los conflictos que experimentan nuestros clientes (Carvalho, Dinis, Pinto-Gouveia y Estanqueiro, 2013), la compasión les brinda una manera de abordar sus dificultades con aceptación y calidez, con el fin de afrontarlas y trabajar con ellas.

En la CFT, los clientes aprenden cómo las diferentes emociones y motivos básicos evolucionaron para servir a determinadas funciones, explorando de qué manera estas emociones se manifiestan en formas que suponen retos interesantes cuando se combinan con los entornos modernos y las capacidades del nuevo cerebro para la creación de imágenes, la creación de significados y el pensamiento simbólico. Por ejemplo, los clientes aprenden cómo la confusa dinámica de emociones de amenaza como la ansiedad y la ira cobra sentido cuando se contempla a través de la lente de la evolución. Esta comprensión les revela por qué es tan fácil quedarse “atascado” en este tipo de emociones, lo que contribuye a que los clientes disminuyan la tendencia a avergonzarse por sus sentimientos. La CFT también explora cómo los contextos sociales y las relaciones de apego sirven para transformar nuestro potencial genético subyacente en comportamientos y emociones desafiantes. Esta exploración proporciona un contexto para que arraigue la autocompasión, al tiempo que los pacientes comienzan a darse cuenta de cuántos de los factores que crean y alimentan sus problemas no son de su elección o diseño y, por lo tanto, tampoco son culpa suya.

En la CFT, este proceso de pérdida de vergüenza va acompañado de un fortalecimiento simultáneo de la responsabilidad y el valor emocional gracias al cultivo de la compasión. Los pacientes aprenden a trabajar con los sistemas evolutivos de regulación emocional para ayudarse a sí mismos a sentirse seguros y confiados conforme se acercan y se comprometen activamente con los desafíos de la vida. Son guiados en el desarrollo de estrategias adaptativas y compasivas para trabajar con las emociones, las relaciones y las situaciones difíciles. La CFT pone el énfasis en ayudar a los clientes a que aprendan a dejar de culparse a sí mismos por cosas que no han podido elegir ni planificar y trabajen hábilmente con los factores que *pueden* controlar para construir un repertorio de habilidades que les permitan trabajar con los retos de la vida y construir vidas satisfactorias y significativas. Como veremos más adelante, esto se consigue gracias a dos aspectos implícitos en la terapia, es decir, la

relación terapéutica y el énfasis terapéutico en el descubrimiento guiado, así como técnicas específicas como la imaginería, las prácticas para cultivar la compasión y el desarrollo del razonamiento compasivo.

La base empírica de la CFT

Uno de los movimientos más importantes en el campo de la salud mental durante más o menos el último siglo es el énfasis en que nuestros tratamientos se basen en la ciencia sólida. La base empírica en apoyo de la CFT es doble. En primer lugar, tenemos el creciente cuerpo de investigaciones que apoyan la eficacia de las intervenciones CFT. En segundo, existen varios cuerpos de literatura que aportan la base científica a la teoría de la CFT, así como distintos componentes de la terapia a nivel de proceso. Aunque el presente libro se centra en el aprendizaje de la terapia, quisiera dedicar unos momentos a presentar brevemente la ciencia que subyace a la CFT.

Evidencias que sustentan las intervenciones CFT

Por supuesto, la primera pregunta a considerar es: ¿funciona la CFT? Existe un cuerpo de investigación relativamente pequeño, pero en rápido crecimiento, que documenta la eficacia de las intervenciones CFT. La investigación pone de manifiesto que la CFT ayuda a reducir la autocrítica, la vergüenza, el estrés, la depresión y la ansiedad (Gilbert y Proctor, 2006; Judge, Cleghorn, McEwan y Gilbert, 2012). Otros estudios documentan resultados positivos con el uso de la CFT en personas que padecen trastornos psicóticos (Braehler *et al.*, 2013; Laithwaite *et al.*, 2009), trastornos alimentarios (Kelly y Carter, 2014; Gale, Gilbert, Read y Goss, 2014), trastornos de la personalidad (Lucre y Corten, 2013), ira problemática (Kolts, 2013) y lesiones cerebrales traumáticas (Ashworth, Gracey y Gilbert, 2011), y en combinación con la desensibilización por el movimiento ocular y el reprocesamiento para el tratamiento del trauma (Beaumont y Hollins Martin, 2013).

La principal limitación de la literatura actual en apoyo de la eficacia de la CFT tiene que ver con la falta de ensayos controlados aleatorios (ECA) que documenten su eficacia. En el momento de redactar este escrito, tan solo se han publicado dos de dichos ECA. Uno de ellos (Kelly y Carter, 2014) muestra impactos significativos de la CFT en la reducción del apetito desenfrenado, la patología general del trastorno alimentario, la obsesión con el peso y la alimentación y el aumento de la autocompasión en individuos con trastorno de apetito descontrolado. El segundo (Braehler *et al.*, 2013) constata el impacto de la CFT en la mejoría clínica de los pacientes aquejados de psicosis en relación con el control, así como el incremento de la compasión, que se asocian con la reducción de la depresión y la marginación social percibida. Una reciente revisión sistemática de la literatura relacionada con la CFT (Leaviss y Uttley, 2014) concluye que la CFT parece prometedora en el tratamiento de los trastornos psicológicos, particularmente en individuos muy autocríticos, pero señala que se necesitarán más ensayos clínicos bien diseñados antes de que se pueda llegar a conclusiones definitivas sobre si la CFT es un enfoque de tratamiento basado en la evidencia. En la comunidad CFT, estamos de acuerdo con esta evaluación y somos de la opinión de que un modelo terapéutico es tan bueno como la ciencia que lo respalda. En ese sentido, estamos comprometidos con aumentar el número de investigaciones rigurosas que examinen la efectividad de la CFT.

La ciencia subyacente al modelo CFT

Una segunda pregunta que debe plantearse al examinar la ciencia que subyace a la CFT es la siguiente: ¿cuál es el origen de la CFT? Al desarrollar la CFT, el objetivo de Paul Gilbert no era crear un modelo completamente nuevo de psicoterapia que compitiese con otros modelos terapéuticos, sino integrar y construir a partir de lo que la ciencia nos dice sobre el modo en que los seres humanos llegan a ser lo que son y cómo podemos ayudarles a trabajar mejor con el sufrimiento cuando las cosas no discurren adecuadamente (comunicación personal, 2009). A este respecto, la CFT hunde sus

raíces en un amplio y variado cuerpo de investigaciones científicas, incluyendo la neurociencia de la emoción y la afiliación (véase, por ejemplo, Depue y Morrone-Strupinsky, 2005; Cozolino, 2010), la existencia y la dinámica de los sistemas básicos de regulación emocional evolucionados (por ejemplo, Panksepp, 1998; Panksepp y Riven, 2012) y la conformación social del yo a través de las relaciones de apego (por ejemplo, Schore, 1999; Siegel, 2012).

En su interés por comprender la dinámica de las emociones, la CFT también se basa, en buena medida, en el conductismo (por ejemplo, Ramnerö y Törneke, 2008) y en la ciencia cognitiva relacionada con el funcionamiento de nuestros sistemas de memoria y emoción implícitos y explícitos (por ejemplo, Teasdale y Barnard, 1993). Asimismo, para estructurar nuestro enfoque de tratamiento, la CFT se basa en la ciencia que aborda la regulación social de las emociones (por ejemplo, Cozolino, 2010; Porges, 2011) y la creciente evidencia que apoya el uso de prácticas de compasión (Hofmann, Grossman y Hinton, 2011) y de estrategias terapéuticas afines para el tratamiento de los trastornos psicológicos, estrategias tales como el mindfulness, la mentalización y otras intervenciones que exploraremos en este libro. No vamos a profundizar mucho más en la base científica de la terapia, ya que el foco de este libro recae en la aplicación de la CFT y existen numerosos recursos que aportan una articulación detallada tanto de la base teórica de la CFT como de la ciencia que la sustenta (véase Gilbert, 2009a; 2010; 2014).

La práctica de la CFT

Mi objetivo al escribir este libro es proporcionar una guía accesible para aprender y aplicar la CFT. El libro *Manual clínico de terapia centrada en la compasión* está diseñado principalmente para ser un punto de entrada para los profesionales de la salud mental que deseen aprender el modelo de CFT y comenzar a aplicarlo en su práctica clínica. También puede ser útil para los clientes, o para cualquier persona que esté interesada en la CFT, que quieran aprender más acerca de ella y del modo en que se aplica en la terapia.

Prácticas y procesos escalonados

Mi esperanza es que, después de leer este libro, el lector perciba la CFT no como una colección de técnicas, sino como un conjunto de *prácticas y procesos escalonados* que interactúan y se fortalecen mutuamente. Estas prácticas y procesos estratificados tienen por objeto ayudar a los clientes a establecer y elaborar dos temas comunes: el desarrollo de la compasión por sí mismos y por los demás, y el cultivo de un repertorio de capacidades compasivas para trabajar de manera valiente con el sufrimiento. El presente libro está organizado de manera general para reflejar el enfoque por capas de la CFT. Muchos de nuestros clientes acudirán a terapia con una vergüenza y autocrítica profundamente arraigadas o con vidas definidas por experiencias de amenaza y distanciamiento, volatilidad y ambivalencia emocional. Al principio, es posible que estos clientes no estén dispuestos a beneficiarse de las prácticas tradicionales de autocompasión. Al igual que sucede en el trabajo de los jardineros expertos, las primeras capas de la CFT están diseñadas para preparar el suelo, de modo que, cuando se siembre, florezcan las semillas de la compasión. Exploremos ahora esta estratificación:

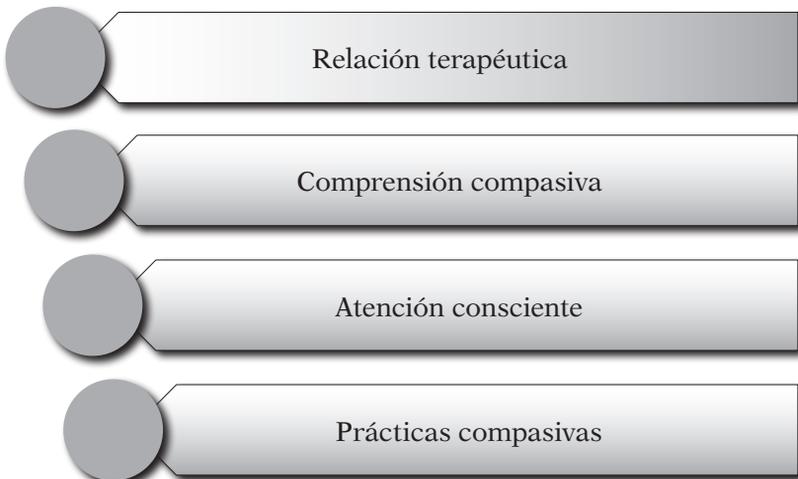


Figura 1. Prácticas y procesos escalonados en la CFT

Tras la breve orientación sobre los orígenes y conceptos básicos de la CFT efectuada en el capítulo 1, el capítulo 2 suministra una introducción a la compasión y cómo opera en el ámbito de la CFT, aportando el contexto para lo que vendrá a continuación. En el capítulo 3, nos centraremos en la primera capa de nuestro enfoque: la relación terapéutica. Así pues, en el contexto de una relación terapéutica cálida e incondicional diseñada para ayudar a los clientes a aprender a sentirse seguros, nos orientaremos hacia el proceso de la terapia. Exploraremos la presencia y los roles desempeñados por el terapeuta CFT y el enfoque terapéutico general utilizado en la CFT, es decir, el descubrimiento guiado. Esta relación constituye la primera capa de la compasión en la CFT, conforme los clientes aprenden gradualmente a sentirse más seguros en su relación con el terapeuta y a experimentar la *compasión que les llega* procedente de una persona comprometida con su bienestar.

En los capítulos 4 al 6, comenzaremos a explorar la segunda capa de compasión en la CFT: la comprensión compasiva. Aprenderemos cómo la CFT ayuda a los clientes a empezar a entender sus emociones y experiencias vitales de una manera compasiva y carente de culpa. Este trabajo se lleva a cabo mediante el desarrollo de la comprensión de cómo su mente y su vida se han visto moldeadas por fuerzas que no han elegido ni planificado: la evolución, la conformación social y las formas en que estas interactúan. Volveremos a abordar este tema más adelante en el libro, introduciendo en el capítulo 13 un modelo de formulación de casos basado en la CFT.

En el capítulo 7, nos centraremos en la atención consciente y compasiva, la cual constituye la tercera capa de la compasión en la CFT. Exploraremos estrategias para que los clientes aumenten rápidamente la conciencia de sus emociones, pensamientos y motivos. También sopesaremos maneras de ayudarles a no quedar atrapados en algunos de los obstáculos comunes que, a menudo, dificultan los esfuerzos de los principiantes por aprender a ser más conscientes.