

Dra. Stéphanie Hahusseau

149

TRISTEZA, MIEDO, CÓLERA
Actuar sobre nuestras emociones

Prefacio del Prof. Pierre Philippot

Crecimiento personal
C O L E C C I Ó N

Serendipit 

Desclée De Brouwer 

ÍNDICE

Prefacio	15
Introducción.....	19
PARTE I: PARA TOMAR CONCIENCIA DE NUESTRAS EMOCIONES ..	21
1. Comprender la naturaleza de nuestras emociones	23
“El Homo sentiens”	23
¿Qué emociones podemos sentir?.....	23
¿Es normal experimentar emociones negativas? ...	25
¿Qué pasa cuando nos sentimos emocionados?	30
Sensaciones en el cuerpo	30
Los pensamientos invaden nuestro espíritu	42
Nuestra manera de actuar se modifica	56
2. ¿De dónde vienen nuestra tristeza, nuestro miedo y nuestra cólera?.....	63
Los seis orígenes de nuestras emociones	63
Las emociones de la vida	65
Los acontecimientos de la vida diaria	65
Los acontecimientos de la vida	67
Los acontecimientos traumáticos	71

Las emociones del pasado	74
La infancia puede dejar huellas emocionales	75
El miedo a revivir el pasado	77
¿Tener en cuenta las emociones del pasado y del presente?	79
El temperamento	81
 3. Para conocernos más a nosotros mismos.	 85
¿Cuáles son mis tendencias emocionales actuales?	86
¿Estoy en una fase emocional positiva o negativa?	86
Resultados del test.	88
¿Soy normal?	89
Para descubrir nuestro perfil emocional	90
¿Soy extravertido(a)?	91
¿Soy hipersensible, tengo demasiadas emociones?	93
Soy hipersensible: ¿se trata de una cualidad o de un defecto?	95
Mis emociones son inestables. ¿Tengo un problema de personalidad?	99
¿Existen otros perfiles?	101
Para descubrir la naturaleza de nuestras dificultades emocionales	103
No saber lo que se siente	103
No aceptar lo que se siente	117
Las enfermedades de las emociones	123
 PARTE II: PARA APRENDER A VIVIR MEJOR LAS EMOCIONES NEGATIVAS.	 131
 4. Las emociones negativas: aliadas nuestras	 133
Unas emociones indispensables	133
Nos han permitido sobrevivir	133
Nos “boostan”	134



ÍNDICE

¿Para qué sirven la tristeza, el miedo, la cólera?	136
La tristeza nos sirve	136
¿En qué puede ayudarnos la cólera?	139
¿Qué utilidad puede tener el miedo?	140
Moraleja: cultivemos nuestra inteligencia emocional . . .	142
¿De qué se trata?	143
¿Para qué sirve?	144
¿Es posible desarrollar este tipo de inteligencia? . . .	148
5. Para identificar los factores que amplifican las emociones negativas	151
La importancia del hacer frente	151
¿Apuntar a las causas o a las consecuencias de nuestras emociones negativas?	152
La evitación	154
La revisión de nuestros pensamientos	156
El compartir las emociones y la búsqueda de apoyo	158
¿Cómo hacer frente de una manera adaptada?	162
La importancia del miedo	166
El miedo a no controlar nuestros actos	166
El miedo a no conseguir salir nunca de la situación	168
El miedo a que los otros nos desprecien, nos encuentren débiles	169
El miedo a las sensaciones corporales ligadas a las emociones: el miedo a tener algo grave	170
¿Tiene usted miedo de sus emociones?	173
6. Para volver a trazar nuestro itinerario emocional	181
Las emociones en el curso de la infancia	182
Mi inteligencia y mis emociones de niño	182



Traduzco mis emociones a través de mis comportamientos	184
Aprendo a reconocer y a expresar mis emociones con palabras	185
Aprendo a pactar con las emociones	187
Los otros factores.	188
¿Cuáles son los traumatismos de la infancia que pueden dejarnos huellas emocionales?	189
¿Cómo agravamos estas huellas al temer que la historia se repita?	193
¿Cuál es su esquema?	197
7. Implantar estrategias para vivir mejor nuestras emociones negativas	205
Etapa 1: Detectar nuestras emociones	208
Escribiendo	208
Escuchando nuestro cuerpo.	217
Etapa 2: Mimarnos y aprender a aceptar nuestras emociones negativas.	219
Cuidar de nosotros físicamente.	220
Aprender a respirar y a vivir en el momento presente.	222
Exponernos a las emociones para dejar de tenerles miedo.	228
Trabajar nuestras emociones excesivas con el autorreparentaje.	239
Autorizarnos a expresar al otro nuestras emociones negativas.	254
Etapa 3: Aprender a administrar nuestros estados emocionales negativos	264
Ejercitándonos en pensar de otro modo	264
Ejercitándonos para actuar de otro modo	271



ÍNDICE

PARTE III: LAS EMOCIONES DE LOS OTROS	277
8. Las emociones de nuestros allegados.....	279
Las emociones de nuestros hijos.....	279
Las emociones en la pareja	283
9. Las emociones y los psicólogos	287
Hundimiento de un mito.....	287
El buen psicólogo: ni amante ni frigorífico.....	289
¿Qué es una buena psicoterapia?.....	291
Conclusión	293
Algunas lecturas para saber más.....	295
Agradecimientos	297



PREFACIO

Nuestra vida está marcada, desde su concepción hasta su muerte, por la emoción. Ésta se manifiesta, de manera sistemática, en cuanto un acontecimiento reviste la menor significación personal, ya se trate de nuestra identidad o de los objetivos que perseguimos, aun cuando éstos no siempre sean conscientes. La emoción guía nuestras decisiones, estructura nuestros recuerdos autobiográficos, nos proporciona el sentimiento de existir y la conciencia de nosotros mismos. La emoción determina, más que cualquier otro proceso psicológico, nuestra identidad y nuestra relación con el otro.

En consecuencia, es muy sorprendente constatar hasta qué punto la emoción ha sido dejada de lado por las grandes corrientes psicoterapéuticas. Algunos enfoques han reducido el concepto de emoción al de afecto, y la han considerado como un simple producto de descargas pulsionales y de representaciones –a veces de una manera tergiversada– de la realidad. En otros enfoques terapéuticos se ha proscrito, inicialmente, el concepto de emoción. Para Watson, por ejemplo, representaba el prototipo mismo de concepto “caja negra”, que se debía descartar por completo de todo enfoque



que tuviera pretensiones científicas. Así, en la mayoría de las grandes corrientes históricas de la psicoterapia, la emoción no ha ocupado un lugar central.

Y, sin embargo, es ante todo la emoción la que se manifiesta en esas personas a las que el mal de vivir y de ser conducen a buscar ayuda, a consultar a un psicólogo. Este sufrimiento se expresa a menudo bajo la forma de emociones no queridas, no controlables, intolerables. Lo que esperan es una ayuda frente a este desconcierto emocional.

Afortunadamente, el universo de la psicoterapia ha evolucionado mucho a lo largo de los dos últimos decenios, particularmente en los países anglosajones, aunque también en ciertos países del norte y del sur de Europa. Uno de los aspectos centrales de esta evolución es el lugar central que se otorga a la emoción. Por ejemplo, David Barlow, uno de los principales pioneros de los tratamientos contemporáneos de la ansiedad, ha desarrollado recientemente la concepción según la cual todos los trastornos de la ansiedad y del humor tendrían un denominador común: el rechazo de la emoción, una reacción irrealista e insostenible que engendraría un estado de afectividad negativa crónica. Barlow concluye de ahí que la psicoterapia del siglo XXI será emocional o no será. En nuestros días propone un tratamiento único, basado en la emoción, para todos los trastornos de la ansiedad y del humor (Barlow, Allen & Choate, 2004).

Del mismo modo, autores procedentes de la tradición rogeriana han desarrollado orientaciones terapéuticas centradas en el trabajo emocional. A este respecto, el canadiense Leslie Greenberg (2002) ha realizado un notable trabajo de integración de los datos de la psicología de las emociones y de las orientaciones psicoterapéuticas rogerianas, constructivistas y cognitivo-conductuales. Propone un modo de intervención psicoterapéutica basado en la exploración de las emociones, de su significación y de su expresión adecuada.



Los dos párrafos precedentes indican hasta qué punto se han llevado a cabo importantes avances en el universo de la psicología y hasta qué punto la emoción ocupa un espacio central en ellos, ya sea para explicar las dificultades y disfuncionamientos de las personas que sufren, ya sea para proponer intervenciones que se proponen poner remedio a estos sufrimientos o a aligerarlos. Por desgracia, estos avances han tenido muy poco eco en Francia. El universo de las terapias comportamentales y cognitivas, el relevo más probable para estas nuevas modalidades psicoterapéuticas, está muy marcado todavía aquí por la corriente cognitiva beckiana. Las aperturas a enfoques innovadores siguen siendo todavía, por desgracia, demasiado pocas numerosas.

A este respecto, el presente libro de Stéphanie Hahusseau constituye un elemento sobresaliente en el mundo de habla francesa. Es, en efecto, el primer libro publicado en francés que introduce a un amplio público en estas nuevas concepciones de la emoción en el seno del universo psicológico. Se trata de una obra innovadora, abierta, extremadamente práctica y concreta, una obra que presenta notables cualidades. Por una parte, está bien arraigada en los datos más recientes de la investigación sobre las emociones. La autora, psiquiatra en ejercicio, da aquí pruebas de una sustancial cultura científica. Esta cultura va acompañada de un don de divulgación, de una capacidad de poner al alcance de todos los datos, a veces un tanto áridos y herméticos de las investigaciones más avanzadas. Además, la riqueza de la experiencia clínica de la autora aparece en los numerosos ejemplos de casos y concretizaciones que hacen extremadamente viva la lectura del libro. Otra ventaja del libro es proponer intervenciones clínicas originales y todavía demasiado poco conocidas, como el autorreparentaje. Se siente aquí toda la experiencia clínica y la apertura de la autora.

Sin embargo, se trata ante todo de una obra práctica. Stéphanie Hahusseau coge al lector de la mano y le lleva al descubrimiento de



sus emociones, y, más en particular, del miedo, de la tristeza y de la cólera. Este descubrimiento se lleva a cabo siguiendo un itinerario estructurado que aborda la naturaleza misma de la emoción, el origen de las emociones negativas y sus vínculos con nuestra personalidad. La autora explica, a continuación, cómo aprender a vivir mejor nuestras emociones negativas. Y más que en demonizar la emoción, pone el acento en los recursos que pueden aportarnos, en los modos de convertirlas en nuestras aliadas en vez de en nuestras enemigas. Realiza una serie de proposiciones muy concretas para aprender a administrar nuestros estados emocionales. La obra termina ocupándose del lugar que ocupan las emociones en nuestra relación con los otros. Se consagra una sección particular a las emociones en la relación terapéutica.

En conclusión, este libro es una obra única en el mundo de lengua francesa. Es indispensable tanto a la persona que busca comprender mejor sus emociones a fin de controlarlas, como al estudiante y al psicólogo que deseen establecer los vínculos entre los datos de la investigación sobre las emociones y la práctica clínica.

A ti, lector, que tienes este libro entre tus manos, te deseo una buena lectura y una buena travesía en busca de tus emociones y, por consiguiente, de ti mismo y de tus relaciones con los otros.

*Pierre Philippot,
profesor de Psicología clínica de la
Universidad católica de Lovaina.
Lovaina la Nueva, 14 de marzo de 2009.*

BARLOW, D.H.; ALLEN, L.B. y CHOATE, M.L. (2004). "Towards a unified treatment for emotional disorders". *Behavior Therapy*, 35, 205-230.

GREENBERG, L.S. (2002). *Emociones: una guía interna. Cuáles sigo y cuáles no*. Bilbao: Desclée De Brouwer.



INTRODUCCIÓN

Como soy más bien hipersensible, me he sentido invadida a menudo por el miedo, la tristeza, la cólera; en pocas palabras: por mis emociones negativas.

Yo me decía, con frecuencia, a mí misma:

- Deberías ser más tranquila.
- No deberías estar triste, lo tienes todo para ser feliz.
- Los otros se controlan mucho mejor que tú.
- No eres normal, te afectan ciertas cosas que dejan a los otros de mármol.
- No te pongas colérica, correrías el riesgo de hacer demasiado mal.
- Si muestras tu tristeza, vas a hacer que se marche todo el mundo...

Al comienzo de mi carrera, yo tendía a razonar en términos de blanco o negro. Pensaba que, si sentía tristeza o angustia, no era capaz de controlar completamente mis emociones, y todo se hundía bajo mis pies, dejaba de sentirme creíble desde el punto de vista profesional.



Mi profesión de psiquiatra me ha llevado a constatar que no era la única persona que se decía este tipo de cosas. Vivimos mal nuestras emociones, las sufrimos y pasamos el tiempo luchando contra ellas, gastando una energía considerable para suprimirlas.

He tomado como punto de partida la observación de mis pacientes, de mí misma y algunos estudios científicos. He aprendido muchas cosas que me han sido útiles personalmente y que, al menos así lo espero, han sido útiles a mis pacientes.

Comprender las leyes a las que obedecen nuestras emociones negativas y las influencias que padecen me ha ayudado a regularlas de un modo diferente.

He deplorado no saber todo esto antes. He sentido el deseo de escribir a fin de que los otros tal vez pierdan menos tiempo que yo, porque las emociones no son una ciencia infusa. Este libro tiene, por tanto, en cierto modo la ambición de ser un manual de educación emocional.

El hecho de comprender, amar y aceptar nuestras tristezas, nuestros miedos y nuestras cóleras nos permite acercarnos a nosotros mismos y a los otros.

A lo largo de todo este libro pongo toda una serie de ejemplos. A menudo se trata de personas reales de las que he modificado el nombre, a veces el sexo, o ciertos datos de su historia, a fin de no traicionar ni el secreto profesional ni la confianza que han depositado en mí.

