



Leslie Greenberg

EMOCIONES:
UNA GUÍA INTERNA

Serendipit

DESCLÉE DE BROUWER

6^a
EDICIÓN

Leslie S. Greenberg

51

**EMOCIONES:
UNA GUÍA INTERNA**

Cuáles sigo y cuáles no

Prólogo de Carmen Mateu

Crecimiento personal
C O L E C C I Ó N

Serendipity

Desclée De Brouwer 

ÍNDICE

Prólogo, <i>por Carmen Mateu</i>	9
Prefacio	21
SECCIÓN I: Nuestras emociones	23
1. Introducción	25
2. Las emociones: ¿para qué sirven?	55
SECCIÓN II: Las habilidades de la inteligencia emocional	95
3. Llegar a conocer tus verdaderas emociones	97
4. Aprender a conocer aquellos sentimientos que ocultan tus sentimientos verdaderos	127
5. El proceso emocional básico	151
6. Identificar tus emociones centrales adaptativas	185
7. Dos maneras diferentes de hacerte consciente de tus sentimientos primarios	211

SECCIÓN III: Aplicar las habilidades de la inteligencia emocional	253
8. Otras lecciones de la psicoterapia relacionadas con el enfado y la tristeza	255
9. Las emociones en la pareja.....	277
10. Conclusión: aplicar la inteligencia emocional a la vida cotidiana	315
Apéndice Bibliográfico	337



PRÓLOGO

por Carmen Mateu

El libro que el lector tiene ante sus ojos trata sobre los sentimientos y las emociones que cotidianamente nos acontecen a todos y cada uno de nosotros. Decir que “nos acontecen”, quizás resulte para algunos un término poco exacto por demasiado aséptico. Posiblemente sería más correcto decir: “que nos confunden”..., “que nos desbordan en más ocasiones de las que nos gustaría”..., “que nos inmovilizan”..., “qué ocupan demasiado de nuestro tiempo mental”..., “para los que contamos con muy poca formación/comunicación sobre que hacer con ellos”..., entre otras razones porque vivimos con la falsa percepción de que sí la recibimos y ... así nos va.

Esta es una de las tesis que se plantean desde este libro: por lo general, a lo largo de nuestra educación formal o cotidiana, recibimos poca y muy rudimentaria formación que nos sirva



de guía para saber cómo convivir armónicamente con nuestras emociones, o con las de los demás. Efectivamente, a pesar de estar en la entrada de un nuevo milenio, con la convicción de haber conseguido grandes logros científicos y la subsiguiente percepción de pertenecer a una cultura desarrollada, en esta siguen existiendo grandes vacíos de conocimiento respecto a aspectos muy básicos que afectan profundamente a nuestras vidas cotidianas. Nos referimos, en este caso, al tema de los sentimientos y las emociones. La situación actual sobre este tema, ya sea en nuestra ciencia o en nuestra cultura, tal como se muestra en este libro, resulta sorprendente por su escasez y rudimentariedad, especialmente si se la compara con el desarrollo alcanzado en lo técnico o en lo racional.

Dicho desequilibrio, que pudiera parecerse lejano, afecta sin embargo a nuestras vidas cotidianas de modos muy significativos al mismo tiempo que concretos. Veamos un ejemplo, aunque podrían plantearse otros muchos a poco que reflexionemos sobre ello. Actualmente cualquier familia sabe, y realiza un gran esfuerzo por conseguirlo, que sus hijos deben estudiar matemáticas, lengua, ciencias, física, inglés, etc., si quieren sobrevivir en esta sociedad con cierta calidad de vida. Este modo de entender la realidad que nos rodea se percibe espontáneamente como tan “natural” que, para cualquiera resultaría evidente lo inadecuado de plantearle un problema de álgebra a alguien, por el simple hecho de que tenga 20 años, si no ha realizado los estudios oportunos que le permitan resolver dicho problema. Sin embargo vivimos en una sociedad en la que, por el hecho de tener 20 y algunos más, se supone que sabremos resolver el tema de cómo formar pareja, cómo educar a nuestros hijos, qué hacer con nuestros sentimientos, cómo elaborar adecuadamente



las posibles crisis, pérdidas o malestares que puedan haberse producido en nuestras familias de origen, los propios cambios debidos al desarrollo, etc. En el caso de no saber hacerlo, también hemos aprendido implícitamente como lo lógico y natural, que algo incorrecto debe estar sucediendo en nosotros o en el otro, y nos aplicamos en la autocrítica o en la búsqueda de culpas, sobretodo en aquel que muestra diferencias con nuestros modos de entender lo que este sucediendo.

Sin embargo, desde la psicología y la psicoterapia, entre otros campos –y en este contexto se enmarca definitivamente este libro–, se comienza a denunciar que la situación real parece ser muy distinta, más compleja y sutil de lo que nuestros modelos culturales y científicos, ajenos a las emociones, han podido captar hasta el momento; que convendría comenzar a ser conscientes de ello para poder vivir de formas más sanas, y lograr relacionarnos de modos emocionalmente más inteligentes, o ¿inteligentemente más emocionales?; que vivir y relacionarnos nosotros con nosotros mismos y con los demás como seres humanos no es fácil, ni nacemos sabiendo como hacerlo, ni ser “normales” significa que deberíamos saber como hacerlo, ni los recursos que la cultura y nuestras sociedades nos aportan han sido, ni están siendo, suficientes. Cada vez más profesionales denuncian que las personas que acuden a terapia podrían valerse, no como neuróticos o psicóticos, –ni como cualquier otra categoría psicopatológica que debería aplicarse con más sensibilidad hacía las circunstancias complejas por las que la persona está pasando–, sino como personas confusas, abrumadas por las demandas de una situación que les desborda, ante la que tristemente cuentan con muy poca formación para poder resolverla. Personalmente creo además, que este estado de cosas se sigue



manifestando en mucho del sufrimiento inútil que la mayoría de la humanidad continua viviendo y que podría ser evitado, así como en las distintas formas de violencia que siguen imperando. También en los modos insanos como nos relacionamos, no solo entre los distintos países y culturas, también en el seno de nuestras familias y nosotros con nosotros mismos.

Según el prof. Leslie Greenberg ampliar nuestro escaso conocimiento sobre los sentimientos y las emociones e integrarlo en nuestros modelos y análisis científicos, así como en nuestras contextos cotidianos e íntimos, podría suponer un cambio de paradigma y un paso evolutivo cualitativo en el desarrollo de la humanidad. El lo expresa de este modo: "... Es necesario sanar la división entre emocional y racional, entre dentro y fuera, dando un nuevo paso evolutivo cultural, en el cual, en las escuelas e instituciones y, más importante todavía, en nuestros hogares, facilitemos la integración de cabeza y corazón. ... Esto conducirá a una armonía con nosotros mismos y con los demás. ... Nos tratamos de la forma en que hemos sido tratados, tratamos a otras personas de la manera en que nos tratamos a nosotros mismos. La empatía con los sentimientos de los demás conduce a la auto-empatía". ¿Qué deberíamos hacer entonces?, podríamos preguntarnos. A lo que él mismo responde: "... Aunque yo no pretendo dar la fórmula correcta para vivir, ya que la vida es un asunto muy complejo y personal, en este libro he intentado mostrar un aprendizaje importante, que es el resultado de mis años de practicar, investigar y escribir en el campo de la psicoterapia".

Aquí surge otro aspecto que también creo merecería ser comentado en este prólogo. El contenido de lo que el lector, esperamos, va a disfrutar, masticar e integrar a través los ejercicios experienciales que se proponen, se encuentra avalado por



un concienzudo y exhaustivo trabajo de los más prometedores en el campo de la psicoterapia actual. Y esto no solo al nivel de lo aplicado, con clientes que han sido tratados con este tipo de intervenciones, sino también de investigación y de elaboración teórica. Una pequeña muestra de todo ello podemos encontrarla en dos de sus libros ya traducidos¹, en diversas entrevistas² de las que el lector puede disponer también en castellano, así como en los artículos que la Revista de Psicoterapia ha publicado hasta el momento. Y ¿quién es Leslie Greenberg? se estarán preguntando los que no hayan oído hablar de él. Nacido en Sudáfrica, de origen judío, vive en Toronto la ciudad más multicultural del mundo, por elección propia y de Brenda, Ari y Teya, su mujer y sus hijos. Todos ellos valoran y se comprometen en el reconocimiento, respeto e integración de las diferentes culturas. Así, no es de extrañar que viviendo en sus contextos íntimos y cotidianos la integración de la diferencia como ellos lo hacen, parte del trabajo profesional que Leslie Greenberg realiza se caracterice por la búsqueda de caminos para la integración de las psicoterapias.

-
1. GREENBERG, L.; RICE, L. y ELLOT, R. (1996), *Facilitando el cambio emocional. El proceso psicoterapéutico punto por punto*, Barcelona, Paidós.
GREENBERG, L. y PAIVIO, S. (2000), *Trabajar con las emociones en Psicoterapia*. Barcelona, Paidós.
 2. MATEU, C.; DUEÑAS, E.; FUENTES, I. y BLASCO, M. (1997), *La terapia Gestalt según los terapeutas Gestalt*, Valencia, Edit. La Nau.
GREENBERG, L. (1990), "La investigación sobre el proceso de cambio", *Revista de Psicoterapia*, vol. I, nº 4, págs. 57-71.
SAFRAN, J.D. y GREENBERG, L. (1993), "El tratamiento de la depresión y el proceso de cambio afectivo", *Revista de Psicoterapia*. vol. IV, nº. 13, págs. 41-52.
GREENBERG, L. y KORMAN, L. (1994), "La integración de la emoción en Psicoterapia", *Revista de Psicoterapia*, vol. IV, nº 16, págs. 5-19.
MATEU, C. y VAZQUEZ, G. (1997), "Homenaje a Carl. Rogers. Entrevista a Leslie Greenberg", *Revista de Psicoterapia*, vol. VIII, nº 32.



Tratar de resumir el trabajo de este profesional de la Psicoterapia no resulta fácil porque, a modo de los renacentistas, resulta un hombre tremendamente creativo y prolífico, capaz de trabajar en áreas muy diversas de dicha disciplina. Una muestra de ello puede verse a través de la bibliografía que se presenta al final de este libro, pero quizás pueda servir también como ejemplo mi propia experiencia personal. En 1995 fui a Toronto gracias a sendas becas que me concedieron el Ministerio de Educación y Ciencia y la Generalitat Valenciana para estancias de prof. en el extranjero, en conjunto de un año de duración. Hasta ese momento sabía sobre sus investigaciones, en las que aplicaba técnicas gestálticas, así como sobre sus publicaciones relacionadas con la terapia de parejas. Lo que encontré en el Centro de Investigación de York University, –y he seguido conociendo después de volver a Valencia porque no tuve tiempo material de poder abarcar ni asimilarlo todo–, fue mucho más de lo que podía imaginar. En York University se me abrieron las puertas a toda la tradición de investigación iniciada por Rogers, la cual había venido desarrollándose desde entonces y Greenberg había aprendido de Laura Rice alumna y colaboradora, a su vez, de Rogers. Aprendí sobre las técnicas y métodos de investigación del proceso psicoterapéutico y sobre su interés para la identificación de los mecanismos de cambio. Fundamentalmente sobre el método de Análisis de Tareas que el propio Greenberg había adaptado en su tesis doctoral para la investigación del proceso psicoterapéutico, por él que hoy se le conoce como el máximo representante en este campo.

En York University (Toronto-Canada) el prof. Leslie Greenberg enseña sobre Psicoterapia y dirige el Centro de Investigación del proceso psicoterapéutico. A su amplio equipo de



investigación en York se le unen, a su vez, colaboradores que hoy dirigen sus propios equipos en diferentes universidades de Estados Unidos y la propia Canadá, y que fueron alumnos suyos. A todos ellos, como conjunto, se les conoce por un eslogan que los identifica y que ellos defienden: “lo pequeño es importante” o “cuanto más pequeño mejor”. Cuando el lector lea este libro entenderá a que se refieren. La observación cuidadosa de los microprocesos, aplicada a la investigación de los procesos internos y relacionales cotidianos e íntimos permite iluminar, nombrar y poder reconocer de una vez, la complejidad emocional que todos llevamos dentro, así como aquella a la que damos lugar en la relación con el otro. Así, las aportaciones de este autor van desde la creación de métodos de investigación hasta su subsiguiente aplicación y publicación en contextos de investigación empírica, pasando por su aplicación práctica en el contacto directo con los clientes. Este hombre aúna los cuatro ejes básicos del trabajo psicoterapéutico: aplicación/ investigación/ teoría/ formación, produciendo en cada uno de ellos aportaciones altamente relevantes. Todo ello le ha permitido crear su propio modelo de intervención terapéutico: la Terapia Focalizada en las Emociones, del que nos cuenta, en este libro, sus principios básicos aplicados a la vida cotidiana. La Terapia Focalizada en las Emociones constituye básicamente y de modo muy esquemático, la integración de la teoría de C. Rogers, fundador de la Terapia Centrada en el Cliente, y la de Fritz Perls, fundador de la Terapia Gestalt, más la teoría de las emociones que Leslie Greenberg recoge y sistematiza por primera vez en el campo de la Psicoterapia. El resultado podría constituir algo nuevo y diferente de lo planteado hasta el momento respecto al tema de los sentimientos y las emociones. Al lector correspon-



de decidirlo, aunque nuevas parecen las propuestas que este autor defiende a lo largo de la presente obra. Nos referimos a propuestas como: las emociones son adaptativas ya que han permitido nuestra supervivencia como especie y nos informan de aquello que nos es significativo para nuestro bienestar. No se puede seguir hablando de las emociones como un conjunto indiferenciado. Necesitamos diferenciar entre las diferentes emociones: miedo, enfado, tristeza, amor, alegría, etc., para poder trabajar terapéuticamente con ellas, ya que son distintas y cada una de ellas cumple una función diferente. No se trata únicamente de expresar o ventilar las emociones, si no de integrarlas con la razón en la creación de una nueva narrativa.

Sin embargo este libro supone un nuevo reto para Leslie Greenberg. Después de practicar no solo con sus clientes, sino también consigo mismo –tal como nos describe sin tapujos en las paginas que siguen–, investigar y aportar su propio modelo teórico, decide publicar este libro, de tipo más educativo, aplicado a las emociones en la vida cotidiana. En él, con un lenguaje distinto, expone los mismos principios básicos –sería mejor entendernos con nuestras emociones e integrarlas con la razón que tratar únicamente de controlarlas; las emociones forman la amalgama que nos mantiene conectados a los demás y en contacto con lo que nos es significativo; sería más sano escuchar el mensaje que contienen en vez de seguir permaneciendo sordos a él, etc.–, aplicándolos a contextos cotidianos que cada uno vivimos y podemos reconocer. A estas alturas del prólogo me asalta la duda de si tendría que disculparme. Se trata de un libro experiencial acerca de los sentimientos y emociones cotidianos, escrito para todos aquellos que quieran ampliar su conocimiento sobre sí mismos, y a veces, cuando como profesio-



nales de la psicoterapia nos dejamos llevar por el entusiasmo, muchos protestan, con razón, que no hay quien nos entienda. Sin embargo algo así no les pasará cuando lean este libro que les habla, en primera persona, de vivencias emocionales que nos “tocan”, de experiencias que fácilmente podemos reconocer porque, de algún modo, las hemos nombrado y descrito así en nuestro interior, aunque en ningún lugar las hubiéramos oído expresar antes de esa forma. Y esto sucederá fundamentalmente para aquellos que estén llevando adelante, casi seguro a solas y quizás también a “escondidas”, sus propios procesos de exploración interna. Todos aquellos que en más ocasiones de las que les hubiese gustado se han visto desbordados por sus emociones, o inmovilizados tratando de controlarlas, o ocupados buscando modos como aliviar sus cuerpos de las tensiones acumuladas. Para todos ellos este libro aporta información y experiencias útiles que les servirán para poder comprender sus propias experiencias, las formas como nos relacionamos y los vínculos que establecemos con los demás, e incluso los modos como nos co-construimos en la relación con los otros a través de las emociones.

El contenido expuesto en el libro se presenta estructurado en tres grandes apartados titulados: “nuestras emociones”, “las habilidades de la inteligencia emocional”, y “aplicación de dichas habilidades a distintas situaciones de nuestra vida cotidiana”. Al comienzo del libro, Leslie Greenberg cuenta las razones personales y profesionales que le hicieron interesarse por el mundo de las emociones, lo que supuso para él, entre otras cosas, cambiar su trabajo de ingeniero por el de psicoterapeuta. Dichas razones no resultaron infructuosas y así hoy, a partir de su trabajo como terapeuta, puede contarnos cómo



ha logrado establecer y sistematizar teóricamente el papel que las emociones juegan en nuestras vidas cotidianas, avalado por un exhaustivo trabajo de investigación. En el segundo gran apartado, las habilidades de la inteligencia emocional, el autor entronca con el concepto aportado por Goleman sobre la inteligencia intrínseca que nuestras emociones contienen. Lo componen cinco capítulos en donde se desarrolla la que posiblemente es la aportación más original de Leslie Greenberg, su diferenciación entre las emociones primarias, y secundarias, que a su vez pueden ser adaptativas o desadaptativas, y las emociones instrumentales. Cada una de ellas cumple y sirve para una función diferente en la satisfacción de nuestras necesidades que conviene conocer. Para facilitarnos el aprendizaje de estos conceptos que pueden resultarnos nuevos, el autor nos brinda descripciones de experiencias cotidianas relacionadas con algunas de las emociones más frecuentes como son la tristeza, el miedo/ansiedad, el enfado y la vergüenza. Se trata de descripciones extraídas de su propia experiencia personal/profesional, a las que añade ejercicios prácticos. Su objetivo es que podamos explorar y conocer nuestras propias emociones practicando las habilidades necesarias que se requieren para ello. En el último apartado se exponen situaciones concretas de nuestras relaciones cotidianas como, por ejemplo, las relaciones de pareja de las que se describe su complejidad e interés desde el punto de vista emocional.

Como Leslie Greenberg hace en su introducción al libro, sólo me resta despedirme deseandoos una fructífera exploración y comprensión de ese mundo tan ignorado, aunque tan presente cotidianamente para cada uno de nosotros/as, como es el mundo de los sentimientos y las emociones. Porque la in-



PRÓLOGO

tegración de la emoción y la razón pueda ayudarnos a construir relaciones más libres, orientadas hacia la convivencia pacífica con nosotros mismos y con los demás,

Dra. Carmen Mateu Marqués
Facultad de Psicología
Universidad de Valencia
Tolosa (Albacete), Febrero 2001



PREFACIO

Este libro es un texto psico-educativo. Será más útil a aquellas personas que están interesadas en aprender cómo utilizar sus emociones a modo de guía interna. No ha sido diseñado para personas que están pasando por momentos de malestar emocional intenso o por una crisis. Cuando se está en una de estas situaciones, a nuestra mente le resulta muy difícil encauzar nuestro corazón, y como leer un libro requiere la utilización de la mente, no parece ésta la mejor forma para tratar con un problema del corazón. Si os estáis sintiendo deprimidos/-as, con ansiedad elevada o demasiado permanente, o bajos/-as de energía, probablemente será mejor buscar la ayuda de otra persona: un amigo/-a, un terapeuta o un grupo de apoyo. Esto os aportará la comprensión y nutrición de otro ser humano, que se necesita para curar cualquier malestar emocional. Tratar con las emociones propias requiere siempre de dos aspectos: 1., el apoyo empático y la validación de otro ser humano y 2., las habilidades que encontraréis en este libro. El mejor momento para comenzar a aprender las habilidades que se describen en él es cuando,



en general, os estáis sintiendo emocionalmente equilibrados. No cuando estáis demasiado alterados, o enfadados o irónicos. Como sucede con el aprendizaje de cualquier habilidad, hace falta práctica antes de que uno pueda ser capaz de aplicarla. Así que, cuando os sintáis con problemas, o vuestras emociones estén siendo difíciles de tratar, no es probable que vayáis a ser capaces de utilizar las habilidades que se describen en este libro pudiendo aplicarlas a la primera a vuestra situación concreta.

Aprender a utilizar vuestras emociones a modo de guía interna constituye una tarea compleja y sutil. Necesitáis, por tanto, estar en un buen “momento de aprendizaje”. Cuando nuestro malestar resulta demasiado doloroso, o nos estamos sintiendo desbordados, constituiría una expectativa excesiva el esperar que seamos capaces de aplicar estas habilidades sólo por nosotros mismos. Es preferible aguardar entonces hasta encontramos en mejor momento, o buscar apoyo externo de los demás, como un modo con el que ayudaros en momentos de especial malestar. El apoyo social constituye uno de los elementos más importantes para la salud. Las habilidades propuestas en este libro no pueden reemplazar el papel de apoyo que nos aportan los demás, pero puede sumarse a él. Con mis mejores deseos en la utilización de vuestras emociones como guía interna.

Leslie Greenberg
York University
Toronto-Canada
(3 de Marzo de 2000)



Sección I
NUESTRAS EMOCIONES