EL TRABAJO CON INTELIGENCIA EMOCIONAL EN PSICOTERAPIA INTEGRADORA HUMANISTA

Ana Gimeno-Bayón Cobos
Doctora en Psicología. Institut Erich Fromm

After a brief presentation of the Integrative Humanistic Psychotherapy model (developed by the author and Ramón Rosal), and after synthesizing the role and the influence of emotions in this model, this article approaches the concept of emotional intelligence. Following Salovey and Mayer's perspective, the manuscript deals with the four levels of this model of emotional intelligence, and the sub-abilities that integrate each of them. As it advances in this systematic description, it addresses some interventions used by the Integrative Humanistic Psychotherapy in order to help the patient to acquire these emotional competences.

Key words: *emotional intelligence, Humanistic Psychology, psychotherapy, group therapy, integration.*

PRESENTACIÓN

Como ya señalé en otro lugar (Gimeno-Bayón, 2003b), una de las peculiaridades de la Psicología Humanista, a lo largo de toda su trayectoria, ha sido el haber considerado el valor positivo de las emociones en el conjunto del comportamiento humano, entendiéndolas como un sistema de motivación y orientación. Por ello, en casi todos los modelos que se consideran integrados dentro de esta corriente, se ha configurado el proceso terapéutico de tal forma que uno de los componentes relevantes que integran la meta del mismo consiste en que el sujeto comprenda el significado del mundo emocional y aproveche positivamente la fuerza que el mismo posee.

Quiero con ello apuntar el hecho de que la casi totalidad de los contenidos que se han ido delimitando como propios de la Inteligencia Emocional han estado siempre presentes en la reflexión teórica y en el desarrollo de intervenciones en la práctica de las psicoterapias encuadradas dentro del marco humanista. Los diferentes modelos psicoterapéuticos que dentro de él han nacido, han ido abordando, en su forma peculiar, distintos aspectos de lo que englobamos bajo la etiqueta de "mundo afectivo", aportando matices y técnicas de intervención enfocadas hacia

(Págs. 65-110)

la meta antes señalada.

En este artículo presentaré la manera concreta en que el modelo de Psicoterapia Integradora Humanista trabaja con el mundo emocional, y con los diferentes niveles de Inteligencia Emocional.

Mas antes ofreceré una breve síntesis del modelo y del sentido en que se entenderá aquí la Inteligencia Emocional, que faciliten la comprensión del resto del artículo. Pasaré luego a describir el tratamiento de las emociones en el modelo, tras lo que me centraré en los recursos que utiliza para el desarrollo específico de los diferentes aspectos de la Inteligencia Emocional.

LA PSICOTERAPIA INTEGRADORA HUMANISTA

Este modelo (Gimeno-Bayón y Rosal, 2002) fue creado por la autora, conjuntamente con Ramón Rosal, fundadores ambos del Instituto Erich Fromm de Psicología Humanista, donde se ha venido aplicando desde hace más de veinte años (sea a través de terapia llevada a cabo por el equipo terapéutico del instituto o de la supervisión de otros psicoterapeutas) a unas tres mil personas.

El modelo se caracteriza por los rasgos que se describen a continuación:

1. Como marcos de referencia metateóricos destacamos que:

- Es epistemológicamente constructivista
- Concibe la realidad en forma sistémica
- Entiende al ser humano como parcialmente libre
- Concede una gran importancia al proyecto vital de la persona y a la búsqueda de sentido
- Se interesa de modo especial, al igual que los iniciadores del Movimiento de la Psicología Humanista, por los temas específicamente humanos

2. Algunas de las teorías sobre personalidad y motivaciones integradas en nuestro modelo son las siguientes:

- Admite la presencia de procesos no conscientes en el comportamiento humano
- A la hora de comprender ese comportamiento, concede –al igual que hace el psicoanálisis– una relevancia especial al tema de la motivación.
- A diferencia del psicoanálisis, acepta la variabilidad de las motivaciones.
- Acepta la distinción entre motivaciones y metamotivaciones propuesta por Maslow.
- Considera que los valores éticos constituyen un núcleo importante de la personalidad.
- Considera la unicidad de cada ser humano y el carácter original de cada individuo.

3. Algunas teorías y principios sobre la psicoterapia que asume el modelo son:

- La adopción de un modelo integrador, receptivo y dialogante con las aportaciones procedentes de otros modelos.
- Se ocupa de la globalidad de la persona y considera que hay que trabajar conjunta e integradamente los diferentes subsistemas del individuo.
- El objetivo de la terapia viene dado por la demanda del cliente.
- Integra la visión del proceso psicoterapéutico como un proceso de solución de problemas.
- Enfatiza la importancia del vínculo terapéutico, desarrollado en un marco rogeriano.
- Exige al terapeuta un papel activo.
- Es experiencial, es decir, basa prioritariamente la eficacia del cambio terapéutico en la propuesta de experiencias creativas en el aquí y ahora de la sesión terapéutica.
- Concede una importancia especial a la sabiduría subyacente a las emociones, la intuición y el comportamiento no verbal.
- Es tecnológicamente pluralista y ecléctico.
- Resalta la importancia de los acontecimientos de cambio que se dirigen a superar los bloqueos, distorsiones y dispersión del fluir vital de la persona.

4. Fases del ciclo del fluir vital

Una de las aportaciones del modelo ha consistido en la identificación de más de cien problemas en los que se concretan esos bloqueos distorsiones y dispersiones, estructurándolos didácticamente para su comprensión, en una secuencia de base gestáltica, con trece fases de la experiencia de ese fluir vital:

- fase de receptividad sensorial
- fase de filtración de sensaciones
- fase de identificación cognitiva o afectiva
- fase de identificación afectiva o cognitiva
- fase de valoración
- fase de decisión implicadora
- fase de movilización de recursos
- fase de planificación
- fase de ejecución de la acción
- fase de encuentro
- fase de consumación
- fase de relajamiento
- fase de relajación

EL CONSTRUCTO "INTELIGENCIA EMOCIONAL"

Diferentes abordajes se plantean actualmente en torno al concepto de Inteligencia Emocional, como se ha esbozado en la editorial de este número, y que se pueden resumir en dos posturas diferenciadas:

- Una concepción de la Inteligencia Emocional como rasgo de la personalidad que no es de tipo cognitivo. Es la posición representada, ante todo, por Bar-On, autor de una escala de evaluación de dicho rasgo (Bar-On, 1997).
- Un conjunto de habilidades que toda persona puede aprender y desarrollar. Es la posición representada ante todo por Salovey y Mayer (Mayer y Salovey, 1990; Salovey y Mayer, 1993, 1997) elaborada a partir del concepto de inteligencias múltiples desarrollado por Gardner (1983).

No es ahora el momento de extenderse en la explicación y discusión de estos enfoques y los diferentes matices de los mismos. Aquí me limitaré a decir que voy a utilizar el enfoque de Salovey y Mayer, por entender que resulta más operativo a la hora de poder realizar intervenciones dirigidas al cambio psicoterapéutico. Efectivamente, si la inteligencia emocional consiste no en un rasgo que posee o no el cliente, sino en una serie de habilidades que puede aprender en el marco del proceso y que el terapeuta puede enseñar o estimular, la tarea terapéutica está llena de sentido en relación con el constructo.

Estos dos autores describen dichas habilidades en forma jerarquizada en cuatro niveles, entendiendo que no se puede adquirir un nivel superior mientras no se haya integrado el nivel inferior. Y , a su vez, las habilidades del nivel superior suponen, asumen y superan las del nivel inferior. Cada uno de los niveles comprende cuatro subhabilidades. Copio a continuación esa formulación en una de sus versiones (Mayer y Salovey, 1997), que me servirá de guía para describir el tratamiento de la inteligencia emocional en Psicoterapia Integradora Humanista.

NIVEL 1. Percepción, valoración y expresión de las emociones

a) Habilidad para identificar la emoción y sus implicaciones corporales, sentimientos y pensamientos asociados.
b) Habilidad para identificar emociones en otros, y en manifestaciones artísticas, a través del lenguaje, sonido, apariencia y comportamiento.
c) Habilidad para expresar emociones en forma apropiada y expresar necesidades relacionadas con estas emociones.
d) Habilidad para discriminar entre las expresiones de sentimientos que son apropiadas e inapropiadas, sinceras y falsas.

NIVEL 2. Utilización de las emociones para facilitar el pensamiento

a) Las emociones priorizan el pensamiento dirigiendo la atención de éste hacia la información más relevante.
b) Las emociones son lo suficientemente vívidas y asequibles que ayudan al juicio y la memoria en relación con los sentimientos.

c) El humor oscila entre el pesimismo y el optimismo, cambiando la perspectiva individual, estimulando a considerar múltiples puntos de vista.
d) Los estados emocionales diferenciados estimulan un abordaje específico del problema, tal como la alegría facilita el razonamiento inductivo y la creatividad.

NIVEL 3. Comprender, analizar y utilizar el conocimiento emocional

a) Habilidad para etiquetar emociones y reconocer las relaciones entre las palabras y esas mismas emociones, como la relación entre cariño y cariñoso.
b) Habilidad para interpretar el significado de las emociones de los demás, como cuando la tristeza frecuentemente acompaña a una pérdida.
c) Habilidad para comprender sentimientos complejos: amor y odio a la vez, o mezclas como el temor reverencial a modo de combinación de miedo y sorpresa.
d) Habilidad para reconocer las transiciones probables entre emociones, como la transición desde el enfado a la satisfacción, o desde el enfado a la vergüenza.

NIVEL 4. Regular las emociones para promover el crecimiento emocional e intelectual

a) Habilidad para estar abierto a los sentimientos, tanto a los agradables como a los desagradables.
b) Habilidad para regular inteligentemente una emoción, abordarla o despegarse de ella, dependiendo de si se la juzga útil o irrelevante.
c) Habilidad para regular en forma inteligente las emociones en relación con uno mismo y con los otros, como reconociendo cuan libres, típicas, influyentes o razonables son.
d) Habilidad para gestionar las propias emociones en uno mismo y en los otros, a través de la moderación de las emociones negativas y subrayando las placenteras, sin reprimir ni exagerar la información que conllevan.

Ahora bien: el hecho de optar por utilizar el constructo de Inteligencia Emocional como una suma jerarquizada de habilidades, no nos impide observar que el manejo habilidoso de las mismas constituye un rasgo de la personalidad madura. O, dicho de otra forma: podemos observar, en los trastornos de personalidad, la dificultad para el manejo de algunas de las habilidades descritas, pues algunos de los rasgos que las caracterizan consisten precisamente en algunas de esas limitacio-

nes. Por ejemplo, podríamos hablar de que:

- En el nivel 1, la habilidad a) será escasa en trastornos obsesivos, esquizoides y antisociales
- La habilidad b) también será difícil para el trastorno narcisista y antisocial
- La habilidad c) lo será para trastorno histriónico y obsesivo-compulsivo
- La habilidad d), en cambio, presentará dificultad para el trastorno dependiente y el pasivo-agresivo
- Todas ellas le serán muy inasequibles al trastorno paranoide
- En el nivel 2, la habilidad a) presenta complicaciones en los trastornos histriónico y por ansiedad
- La habilidad b) los presenta también en el trastorno histriónico y borderline
- La habilidad c) resulta difícil en el trastorno narcisista y obsesivo
- La habilidad d) es difícil para todos los trastornos

EL TRATAMIENTO DE LAS EMOCIONES EN LA PSICOTERAPIA INTEGRADORA HUMANISTA

En el centro del modelo

En Psicoterapia Integradora Humanista la relevancia del mundo emocional es tan nuclear que se puede decir con bastante justicia que suele ser el foco de intervención terapéutica más recurrente. Ello es así por dos razones básicas:

La primera es porque consideramos que el subsistema afectivo es una especie de punto de encuentro en el que confluyen aspectos relacionados con diferentes subsistemas de los que conforman el psiquismo humano. Y conforme a nuestra manera de concebir al individuo en forma de subsistemas abiertos, que interaccionan entre sí, entendemos que si introducimos un cambio terapéutico en uno de ellos, ese cambio repercutirá en la reorganización de todos los demás. Mas si alguno de esos subsistemas se muestra especialmente permeable e integrador de elementos procedentes de otros sistemas, ése es el emocional. Aparte de la relevancia de la emoción en el conjunto del mundo afectivo en el que se inserta y en el que actúa -más allá de los sentimientos y estados de ánimo más o menos estables- a modo de termómetro del presente, en ella podemos distinguir con claridad cómo se unifican en un todo coherente:

a) aspectos corporales (las reacciones fisiológicas que conlleva la emoción y que preparan al cuerpo a la ejecución de una acción concreta, a la vez que sirven de señal inmediata y evidente de la evaluación afectiva que comportan);

b) aspectos cognitivos (puesto que, independientemente del papel del pensamiento como estímulo emocional que tanto señalan los cognitivos, la propia evaluación emocional, a su vez, genera determinados pensamientos y creencias);

c) aspectos motivacionales (puesto que la emoción permite la generación del movimiento, la acción necesaria para alcanzar una meta determinada);

d) aspectos valorativos (por cuanto la emoción se da en torno a lo que consideramos valioso, lo que nos importa);

e) aspectos motrices/orécticos (puesto que, por lo que acabamos de decir, la emoción necesita completar su aparición con un movimiento orientado hacia la meta que la emoción propone).

Muy claramente expresan Greenberg, Rice y Elliot (1993/1996) este carácter sintético de lo emocional:

> *Defendemos que las emociones son esenciales a la hora de aprehender la totalidad del funcionamiento humano, ya que son reacciones complejas, integradoras, con base organísmica, a nuestras percepciones de nosotros mismos y del mundo. Integran lo social y lo biológico, así como lo cognitivo, lo motivacional y lo fisiológico en una sola respuesta compleja que sintetiza varios niveles de procesamiento. Los esquemas emocionales son, por tanto, estructuras complejas de sintetización que integran cognición (en forma de valoración, expectativas, creencias) y la motivación (en forma de necesidades, preocupaciones, intenciones y objetivos) con el afecto (en forma de activación fisiológica y sensaciones sensoriales y corporales) y la acción (en forma de respuestas motrices expresivas y tendencias a la acción). Todas ellas juntas forman complejos modelos internos de la experiencia del sí mismo en el mundo* (Greenberg, Rice y Elliot, 1993/1996, p. 23).

La segunda razón para poner la emoción bajo nuestro foco de atención es porque dentro del mundo afectivo las emociones ocupan un lugar preeminente desde el punto de vista de la sesión terapéutica. Aunque no necesariamente son lo más relevante desde el punto de vista del significado global, como muy bien señala Gendlin (1987), sí son los elementos más asequibles –por la obviedad de sus implicaciones corporales– a la conciencia del cliente en el "aquí y ahora" de la sesión, a partir de los cuales se le puede ir estirando hacia la toma de conciencia del resto de su mundo interno. Y a la vez, y dado que las emociones, en sí mismas consideradas, comportan (como su propia etimología indica) una invitación al movimiento, al cambio, difícilmente podemos encontrar un lugar mejor desde el cual facilitar el cambio terapéutico. En este sentido, concordamos con el enfoque de Greenberg (Greenberg y Safran, 1987; Greenberg, Rice y Elliot, 1993/1996) al sostener que una terapia que no se centre en la emoción, difícilmente producirá cambios.

Partimos en nuestro modelo de una valoración positiva del mundo emocional, de la orientación teleológica inmediata que facilita la emoción, y desde ahí, énfasis en la bondad básica de la emoción. Con ello no estamos diciendo que toda emoción sea fiable e indiscutible y deba ser venerada, ni mucho menos. Pero incluso en aquellos casos en que la emoción es disfuncional (como por ejemplo, en las llamadas "emociones parásitas" del Análisis Transaccional), su presencia nos sirve

para alertar de la latencia de un problema sin resolver que necesita ser tenido en cuenta en el espacio terapéutico, si no queremos que deambule de cuando en cuando, como una especie de fantasma o ectoplasma por la sala de terapia, interfiriendo la labor terapéutica.

Por otra parte, consideramos el valor positivo de la emoción en la construcción tanto de ese mundo interno del individuo como en la construcción de la comunidad humana. En este sentido, desconfiamos de la represión emocional como camino de socialización. Precisamente la represión y frialdad emocional es el rasgo que más claramente identifica al psicópata. Frialdad que ha acarreado más destrucción calculada en guerras o matanzas consideradas como una buena inversión que las muertes fruto de la expresión descontrolada de las emociones. Ello sin descuidar la necesidad de ofrecer en el marco terapéutico oportunidades de aprender la expresión socializada de las mismas, y la responsabilización por las propias respuestas en reacción a los estímulos emocionales.

La emoción en la sesión terapéutica

Uno de los rasgos de nuestro trabajo con la emoción en la sesión terapéutica es el de que nos sentimos distantes de las propuestas de expresión emocional que rehuyen la expresión socializada, y en las que se priva al sujeto de la terapia de las oportunidades que ofrece el contexto para una interacción en que se pueda dar y recibir en forma creativa, cuidadosa y matizada. La emoción no es algo que inocentemente "nos ocurre" (aunque el sujeto lo experimente como algo sobrevenido, sin más) sin intervención ni responsabilidad alguna por nuestra parte, sino que se inserta en todo un universo personal en el que, como la punta de un iceberg, asoma su llamativa nariz que nos avisa de todo un mundo sumergido bajo la misma: nuestro más íntimo mundo personal. Es cierto que la observación de las emociones que compartimos con los animales (unas pocas muy básicas, primarias e indispensables, y a la vez menos significativas de la peculiaridad individual que las otras emociones) nos puede ayudar a comprenderlas. Pero, aprovechando que tenemos sobre ellos la ventaja de una gama de respuestas sanas muy superior y una capacidad de pensar que no se limita al presente y –por lo tanto– distinguir lo que es egosintónico a corto plazo, pero egodistónico a medio o largo plazo (por ejemplo, la huida ante cualquier peligro, el consumo de drogas, o la descarga agresiva de la rabia), podemos modular nuestra gestión emocional dentro de un abanico rico, variado y específico para la armonización del mundo interno y externo. Podemos incrementar la información que la emoción nos ofrece con la que nos aportan los otros subsistemas convergentes en la experiencia emocional, convergencia que en ocasiones nos llevará a vivir, no ya la complejidad interna del acto, sino la contradicción interna que puede haber entre el pensamiento o los valores conscientes y la emoción, por ejemplo. No queremos olvidar, en nuestro trabajo terapéutico que, independientemente de las respuestas fisiológicas automatizadas en un cuerpo

sano frente a determinados estímulos externos –donde la responsabilidad es más reducida– nosotros elegimos qué hacer con la respuesta. E incluso que esa automatización de la respuesta interna podemos variarla, como bien saben los que trabajan con métodos de modificación del comportamiento. Nos resulta más respetuoso y enriquecedor para el cliente el ofrecerle la posibilidad de que elija en qué forma desea salir hacia el mundo, a raíz de una experiencia emocional, que limitar sus posibilidades a la descarga primaria de la emoción que es tan sólo una de las posibles salidas y no siempre la mejor, especialmente cuando emoción y sentimiento no son concordantes.

Ello no quita para que en determinados momentos –cuando la persona se encuentra en un grado de agitación importante con una carga de rabia que no puede detener, o cuando se trata de romper una coraza muscular– el terapeuta pueda alentar al cliente a golpear un cojín, o gritar desaforadamente. Mas importa que el sujeto pueda distinguir en qué momentos esos comportamientos son posibilidades inofensivas y muy válidas a realizar en un entorno específico y cuándo son salidas que pueden ser destructivas y carentes de madurez psicológica.

Otro de los rasgos que caracterizan nuestro modelo es el de ocuparse tanto de las emociones más básicas y universales como de las emociones más complejas. Precisamente el hecho de estar encuadrados dentro del movimiento de la Psicología Humanista significa, entre otras cosas, que valoramos aspectos muy específicamente humanos, que nos distancian de otras especies animales y a los que acompañan emociones mucho más sofisticadas que las cuatro, cinco o seis emociones básicas que compartimos con nuestros primos, los ratones y los simios. Tal como se describía a sí mismo ese movimiento, la Psicología Humanista

> *Insiste en las experiencias que favorecen: la autorrealización, espontaneidad, capacidad de dar y recibir amor, creatividad, valoración, responsabilidad individual, autenticidad, trascendencia* (*European Association for Humanistic Psychology,* 1980).

Nosotros partimos de una concepción variable de las motivaciones (Allport, 1963/1975), es decir: que a lo largo de la vida la persona va experimentando atracción por valores y metas nuevos, que el niño no conoce, y que no son meras adaptaciones de las motivaciones infantiles, sino genuinamente distintas. Desde la perspectiva que ahora contemplamos, ello significa que también las emociones del adulto serán más amplias, matizadas y complejas que las de la etapa infantil, y la madurez emocional hacia la que nos toca conducir el proceso terapéutico implica el reconocimiento y asunción de este otro tipo de emociones.

Otra de las características de nuestro modelo consiste en la valoración de las emociones del terapeuta en la sesión de terapia no sólo como un elemento negativo a vigilar por los posibles elementos contratransferenciales que comporte, sino también como algo valioso para establecer y mantener la relación terapéutica, comprender al cliente y orientar el diagnóstico, como hace Hoyt (1989) en relación

con los trastornos de personalidad, o como señala Lammers (1995), en relación con las reacciones kinestésicas automáticas del terapeuta.

Algunos problemas del mundo emocional

Más allá de estos trazos generales del modelo a la hora de entender la emoción, y concretando ahora algunos de los puntos en que el mismo focaliza su atención, diremos que, dentro de las fases del ciclo de la experiencia antes señaladas, la denominada "fase de identificación afectiva" congrega toda una serie de posibles problemas que conducen a un bloqueo, una dispersión o una distorsión del proceso (Gimeno-Bayón y Rosal, 2002). Entre ellos enumeraremos los siguientes:

a) El bloqueo del proceso por la eliminación automática y sistemática de las emociones o –como se dice en Análisis Transaccional– la existencia de "emociones prohibidas", o la prohibición de alguna de ellas, bien en cuanto a la conciencia de la misma, bien en cuanto a su expresión y actuación.

b) La dispersión del proceso ante un conflicto entre diferentes emociones, a veces contrapuestas, y que suscitan movimientos internos contradictorios o una sensación de ambivalencia que impiden a la persona realizar un movimiento unificado y coherente, sumiéndola en la agitación o la ambivalencia.

c) La distorsión del proceso por:

- el desplazamiento de la emoción hacia otros subsistemas, como pueden ser el de agitarse física o mentalmente, o bien somatizar, como alternativa a la experiencia emocional.
- La falsa identificación afectiva de la realidad, por proyección en el presente de una situación del pasado, normalmente una situación emocionalmente inacabada, que retrotrae hacia la vivencia emocional de entonces y que tan enfatizada ha sido por el psicoanálisis).
- El descontrol emocional. Es éste un problema que parece ir en aumento, y del que quizás tengamos que pedirnos algunas responsabilidades sociales, pues si hace unas décadas había unas fuertes invitaciones culturales a la represión emocional, ahora éstas invitaciones parecen haberse inclinado hacia la ausencia de control.
- El aprendizaje distorsionado de la vivencia emocional. Este problema suele estar debajo de cada uno de esos problemas, pero también puede contemplarse desde su entidad propia, que puede llevar, por ejemplo, al fomento de un determinado tipo de experiencia emocional (las llamadas "emociones parásitas") como sustitución de una emoción subyacente que resulta demasiado amenazante en la cultura del núcleo familiar del niño que lo aprende. Así, en el caso antes citado, no ha sido nada extraño encontrarnos, hace años, con bastantes mujeres que sustituían la rabia por el miedo, y hombres que sustituían el miedo por la rabia, privándose así de los recursos evaluativos y orientadores que

cada una de esas emociones precisa (cosa que no equivale a "dejarse llevar" por esas emociones).

Como se vio en el punto 4 de la exposición de la síntesis del modelo, las fases de identificación cognitiva y emotiva aparecen intercambiables en cuanto al orden. Las discusiones mantenidas en torno a la prioridad temporal del pensamiento o la emoción nos resultan difíciles de resolver adoptando una pauta general. La experiencia nos ofrece habitualmente el resultado conjunto de ambas identificaciones intrínsecamente unido, y sólo a nivel didáctico podemos (y acaso también debemos) separar ambas categorías. Por otra parte, es probable que en la realidad unas veces sea lo primero la identificación emocional (y probablemente así ocurre en las primeras etapas de la vida con mayor frecuencia), seleccionando el segmento de realidad sobre el que debe actuar la cognición, y otras son los contenidos cognitivos los que suministran una determinada reacción emocional, al estilo como describen los cognitivos o la Psicología de los Constructos Personales de Kelly, cuando entiende las emociones como "conciencia de las transiciones del sistema de constructos", concibiendo la tristeza, por ejemplo, como "conciencia de la invalidación de las implicaciones de una porción de la estructura nuclear", o la vergüenza como "conciencia del desplazamiento del *self* respecto a la construcción de otra persona del propio rol" (McCoy,1977)

Los matices de la intervención

El marco del tratamiento de cualesquiera problemas dentro del modelo da una importancia absolutamente fundamental a la relación terapéutica y a la adopción de las actitudes rogerianas (teniendo muy en cuenta también aportaciones postrogerianas como la de Egan, 1976), y por lo tanto a la acogida empática de cualesquiera emociones que aporte el cliente, no tanto como una bendición de la funcionalidad de las mismas, sino como símbolo de la acogida incondicional de aquél y de su experiencia subjetiva.

Dentro del modelo, el terapeuta cuenta con un marco teórico para distinguir la adecuación o no de las emociones a la realidad del momento y del contexto, que diferencia entre:

a) emociones coherentes, adecuadas en calidad e intensidad con la situación –funcionales, en tanto que llamada de atención sobre algún aspecto de la realidad actual que merece ser tenido en cuenta por su relevancia– y utilización positiva de las mismas para el logro de unos objetivos al servicio del proyecto global de la persona. Como ya dijimos antes, no nos estamos refiriendo solamente a las más básicas, sino que se da cabida también a emociones tales como la admiración, la vergüenza, la compasión, o las que Lersch (1966/1971) denomina alegría creadora, sentimiento estético o sentimiento religioso, puesto que también ellas son funcionales, por cuanto presionan interiormente hacia un determinado tipo de

movimiento coherente con las metas que son importantes para el sujeto en un momento dado.

b) emociones incoherentes, inadecuadas a la situación, que obstaculizan el contacto con el presente y retrotraen el momento a un pasado que interfiere con las necesidades genuinas del "aquí y ahora" o proyectan en forma poco funcional un futuro con una consecuencias perturbadoras para el proceso (más que hacerlo para ayudar a la consecución de metas), o proponen calidades afectivas y movimientos inconsecuentes o mal orientados en calidad o intensidad hacia esa consecución

c) ausencia de emociones que deberían estar presentes, si la persona funciona en forma sana, para poder realizar todas esas tareas que la emoción comporta, y cuya ausencia puede en algunos casos llegar a suponer un serio peligro para la vida física, psíquica o social de la persona.

d) lo que son los condicionamientos de la respuesta emocional psicofisiológica automática frente a un determinado estímulo externo, lo que son actividades internas o actividades físicas destinadas a provocar determinadas emociones o a la exageración, cronificación o disminución de estímulo, y lo que son actuaciones de respuesta frente a la emoción, destacando el margen de libertad (diferente, según los casos) para el manejo de todo ello, de modo que la persona se convierta no en un sujeto pasivo de sus emociones, sino en un agente activo en relación con las mismas.

e) sentimientos, y estados de ánimo permanentes o casi permanentes y emociones, marcando precisamente la diferente función de unos y otras y la posibilidad de convivir contradicciones entre la vivencia emocional momentánea y el sentimiento o estado permanente, y el diferente manejo de aquélla y éstos en base al distinto poder que el sujeto tiene frente a los diferentes aspectos de su mundo afectivo.

También cuenta el terapeuta con un marco de intervención que diferencia el tratamiento a dar a las emociones presentes en la sesión, según que se trate de:

a) emociones que han iniciado un movimiento corporal de tal envergadura que necesita de algún tipo de descarga corporal realizada en forma simbólica e inofensiva (llorar, gritar, etc.) para evitar que la transformación de la tensión acumulada se convierta en somatización o en lo que en las terapias psicocorporales reichianas o postreichianas se denomina "coraza muscular".

b) aquellas que todavía no han llegado a ese grado de sobrecarga corporal y que pueden ser objeto: bien de un trabajo que les lleve a continuar el proceso y terminarlo en forma expresiva y acaso catártica, bien recurriendo a diluir aquella sobrecarga energética, utilizando unas intervenciones más suaves y con más elementos cognitivos, acompañando el proceso hacia una fluidez desde un comportamiento más modulado.

c) comportamientos que se muestran a través de la agitación verbal (verborrea) o corporal (agitación) o por la polaridad contraria (mutismo o inexpresividad extrema) que indican la presencia de emociones que no están apareciendo directamente, sino a través de estas defensas que diluyen el contacto del sujeto con su mundo emocional.
d) emociones manifestadas que son la sustitución –adquirida por aprendizaje– de otras que están bajo las que se expresan. Se entiende (English, 1971, 1972; Ernst, 1973; Zalcman, 1993) que las primeras constituyen el disfraz permitido en la cultura familiar para aquellas emociones que estaba "prohibido" (por supuesto, en forma implícita) expresar, por resultar su manifestación amenazadora para el mundo interno de las figuras parentales.
e) los diferentes niveles de conciencia emocional del cliente, para la oferta de una propuesta terapéutica acorde con el nivel asequible. Como señalan Lane y Schwartz (1993), se pueden distinguir –en concordancia con las etapas de desarrollo de Piaget– cinco niveles de conciencia emocional en el protagonista de la terapia (sensorimotor reflejo, sensorimotor enactivo, pre-operacional, concreto y formal) y señalan, a la hora de aplicar un tratamiento, tres principios a tener en cuenta:
    - Dirigirse al nivel en que el paciente funciona habitualmente. Si se hace en un nivel superior puede resultar una intervención fuera de tono o romper la alianza terapéutica. Si se sitúan por debajo pueden ser aburridas o equivocadas.
    - La intervención debería proceder de abajo arriba, ya que la experiencia emocional incorpora los niveles inferiores
    - Pueden añadirse modalidades adicionales orientadas a niveles superiores cuando las orientadas a niveles inferiores no se adaptan plenamente a resolver el problema, o el problema clínico es especialmente urgente o grave.

Aceptando plenamente este enfoque, tan sólo añado que la meta de nuestro modelo es llevar a la persona hacia los niveles más altos de crecimiento que desee aceptar, más allá de la superación del problema patológico que aporta en la demanda inicial, ya que en la Psicología Humanista la línea entre psicoterapia y crecimiento personal no está definida. Por ello también, e independientemente de la presentación o no de psicopatologías, el trabajo con inteligencia emocional entra dentro de su campo con toda naturalidad.

Por último, diré que el terapeuta también cuenta con un determinado estilo en el manejo de la sesión terapéutica concreta en el que se dan:

- la utilización de sus propias emociones como pautas orientativas que suministran pistas de lo que está ocurriendo en la sesión
- el empleo de diferentes canales y metodologías (corporales, imaginarias, pictóricas, dramáticas, etc.) destinados a facilitar

la viveza emocional y la evitación de racionalizaciones.

- la atención a la aportación de herramientas para la expresión socialmente adecuada de la emoción genuina y para la autorregulación emocional, es decir: la búsqueda de un equilibrio entre el derecho y la necesidad de una persona a manifestar sus contenidos emocionales y el derecho del grupo en que dicha persona se encuentra a que semejante expresión se realice en forma no destructiva. En este sentido la intervención se orienta a ampliar y fortalecer el marco de libertad del individuo en relación con su mundo afectivo y emocional, ayudándolo a situar su comportamiento en un contexto determinado, animándolo a integrar la sinceridad emocional con el respeto y el cuidado de los vínculos.

EL TRABAJO CON LAS HABILIDADES DE INTELIGENCIA EMOCIONAL EN PSICOTERAPIA INTEGRADORA HUMANISTA

Si realizamos ahora un recorrido por los diferentes niveles de Inteligencia Emocional descritos por Mayer y Salovey, y su abordaje en el modelo de Psicoterapia Integradora Humanista, podremos observar los diferentes recursos que para cada uno de ellos se utilizan. Teniendo en cuenta que el modelo pone el énfasis en la creatividad de cliente y terapeuta para lograr un encuentro único, que ayude al cambio intra-sesión, aquí sólo podemos hacer mención de los procedimientos más habituales en relación con lo que en ése momento, y a la vista de la "señal del cliente" (Greenberg 1990, 1992) se utiliza habitualmente como propuesta del terapeuta en la sesión de terapia para provocar el cambio terapéutico.

Realizaremos, pues, el recorrido sucesivo, nivel por nivel, y dentro de cada uno de ellos nos ocuparemos de las diferentes subhabilidades que lo integran.

NIVEL 1. Percepción, valoración y expresión de las emociones.

a) En relación con la subhabilidad más básica de este nivel, ("habilidad para identificar la emoción y sus implicaciones corporales, sentimientos y pensamientos asociados") se suele utilizar un abordaje a partir de la dimensión corporal, para integrarla después con la dimensión cognitiva, mientras en algunos otros casos se realiza el proceso a la inversa. Este trabajo se realiza mediante:

- Ejercicios a partir de la observación de la propia sintomatología corporal en la que el movimiento emocional se manifiesta. Entre ellos, destacamos la utilización de la exageración del gesto y del movimiento, propuesta por Levitsky y Perls (1970/1973). Esta intervención basa su eficacia en que, más allá de la conciencia que el sujeto pueda tener acerca de la emoción que está experimentando,

  Además de la función perceptiva y orientadora, dirigida hacia dentro, el cuerpo tiene una función activa, ejecutora, dirigida hacia el

ambiente, mediante la realización de los movimientos precisos que le van a permitir contactar con aquello que necesita para completar el proceso iniciado con la sensación. Pero antes de ello, ha puesto en marcha sus posibilidades expresivas: ya antes de contactar, el cuerpo ha realizado una serie de movimientos indicativos de su intencionalidad, que son una reacción a las sensaciones internas y que tienen como función intensificar el nivel de energía para lograr una acción eficaz. A veces la persona puede quedarse parada en la fase de sensación, sin poder ejecutar acción alguna porque le falta el paso intermedio: la conciencia clara, el "darse cuenta", la aparición de una figura que manifieste qué está necesitando del ambiente. Para este momento, la exageración de los pequeños movimientos corporales involuntarios es otro de los juegos que permite hacer evidente lo implícito (Ibidem, pp. 150s.). El movimiento está apuntando en una dirección, pero su falta de determinación no permite barruntar dónde está la diana. El terapeuta puede entonces pedir al cliente que exagere y repita el gesto, apoyándose también en una profundización en la respiración, permitiéndole que se manifieste en toda su amplitud y dejando que aparezca el significado oculto.

La confrontación de la incoherencia del lenguaje verbal con el lenguaje no-verbal forma parte del aprovechamiento de la función expresiva del cuerpo para aumentar la conciencia del sujeto respecto a sus divisiones internas. Puede, por ejemplo, empezar confrontándose esta discrepancia y continuar descubriendo la falta de entrega total en la comunicación, o la existencia de una escisión interna que puede ser objeto de un diálogo gestáltico (Gimeno-Bayón, 2004, p. 171).

- En personas que tienen mucha dificultad para acercarse a su dimensión emocional a partir de la dimensión corporal, por estar muy disociadas de ésta (en general sujetos con trastorno de personalidad obsesivo-compulsivo o esquizoide), utilizamos como medio de acercamiento un planteamiento más cognitivo, como puede ser la autoobservación a partir de un esquema (Gimeno-Bayón, 1996), previamente entregado y comentado con el terapeuta, en que se explica la función adaptativa de cada una de las emociones básicas, el estímulo específico correspondiente a cada una de ellas, el valor positivo de las mismas y las variantes de sus respuestas sanas y socialmente adaptadas. El comentario de este esquema sirve para tranquilizar al sujeto y alertarle de la carencia que significa la no percepción de las emociones. A continuación se le suele proponer la autoobservación cotidiana de su respuesta corporal, tras la exposición a los estímulos correspondientes, cosa que suele llevar a la sensibilización respecto al propio cuerpo y a compren-

der el sentido de los síntomas emocionales que el mismo manifiesta.

b) Para el desarrollo de la "habilidad para identificar emociones en otros, y en manifestaciones artísticas, a través del lenguaje, sonido, apariencia y comportamiento" existen muchos trabajos procedentes de técnicas de grupos de sensibilización o de la Psicoterapia de la Gestalt. Los trabajos se centran más en lo no verbal, por ser éste el canal más apto para la expresión emocional, y lo paralingüístico.

Muy frecuentemente se utilizan trabajos grupales, cuando ello es posible. En estos trabajos grupales se realizan tareas que implican la interacción no verbal de atención y desarrollo de la identificación de emociones ajenas, de las que ponemos ahora algunos ejemplos muy sencillos:

- por parejas, ponerse cada miembro en extremos opuestos de la sala, e irse acercando al otro atendiendo a la distancia que marca el compañero con el comportamiento no verbal, y que puede empezar con señales toscas para irse refinando y matizando y adquirir así percepción de la invitación a una proxemia concreta
- elegir una pareja entre los participantes, en forma no verbal, atendiendo a las señales de invitación o rechazo del otro
- mirar la expresión del otro y, mientras éste permanece en silencio, manifestar el tono emocional que en ese momento se supone que está viviendo, pudiendo luego el otro aclarar hasta qué punto ha captado su estado de ánimo

Otras propuestas pueden ser más complejas, como por ejemplo:

- el "juego de la camiseta", elaborado por la autora en base al concepto de "camiseta", o lema vital que se evidencia en el porte de la persona (Berne, 1973/1974), En él se parte del hecho de que la persona, con su comportamiento no verbal habitual, envía un mensaje general hacia los otros, como si llevara una consigna pintada en su camiseta (y que puede ser distinta en la parte de delante de la que ostenta en la parte de detrás). Aquí se le pide a cada miembro del grupo que se pasee ante el resto, con su porte habitual, y luego se le pide que se retire a un lugar aislado. Mientras, el grupo delibera sobre la impresión que reciben de este comportamiento no verbal habitual, y deciden por consenso la consigna que les parece recibir de ese participante en base a su lenguaje no verbal. A continuación dibujan la "camiseta" que perciben y piden al compañero que se acerque para enseñarle lo que leen de su postura.

Algunos ejemplos en que lo no verbal se mezcla con los paralingüístico son los ejercicios de Stevens (1971/1978):

- "escucharse la voz" en el que por parejas se escuchan mutuamente durante unos minutos, retirando la atención del contenido verbal y dedicándola al tono, volumen, velocidad, ritmo y entonación, creando

una metáfora musical del habla del compañero y contrastando con él el tono emocional que identifican como subyacente a esos elementos.

- "pase una máscara" en el que todos los participantes elaboran una máscara exagerando alguna de sus expresiones habituales, y le añaden un ruido coherente, interaccionando con los otros sin palabras y elaborando posteriormente los contenidos –básicamente emocionales, puesto que la comunicación se reduce a expresión facial y sonidos– que parece comunidad cada uno de ellos.

c) La tercera subhabilidad, o "habilidad para expresar emociones en forma apropiada y expresar necesidades relacionadas con estas emociones" no es frecuente que la posean la mayoría de personas, o que la posean en relación con toda la gama emocional. Según la cultura familiar en que han sido educadas, podrán dar una salida apropiada desde el punto de vista social a alguna de las emociones. Pero lo más corriente es encontrar que, al menos en relación con alguna de ellas, no tengan más opción en su haber psicológico que la de reprimir la conciencia de la emoción, reprimir la expresión de la misma o expresarla en forma incontrolada. En especial en relación con la rabia parece que nuestra cultura no ofrece soluciones excesivamente satisfactorias. Para ayudar a solventar este problema, hace tiempo (Gimeno, 1985) diseñé un ejercicio al que denominé "esculpiendo mis emociones", que subsume las habilidades a) y b) ya mencionadas.

Se trata de un ejercicio grupal en el que se utiliza la fantasía guiada y la expresión corporal. Se trabaja con cada una de ellas por separado, haciendo el siguiente recorrido:

En primer lugar -en posición de tumbados y tras una breve relajación- se evoca una situación de los últimos tiempos en la que haya estado presente uno de los estímulos incitadores de cada una de las emociones básicas que trabajamos (peligro para el miedo, daño para la rabia, pérdida para la tristeza y satisfacción para la alegría). Pedimos a la persona que visualice, como si se tratara de una película en la que el sujeto puede observarse a sí mismo y a los otros, el conjunto de la situación desde un momento antes en que apareciera ese estímulo. Luego deja que "la película" se desarrolle observando la aparición del estímulo, la reacción exteriormente observable ante el mismo, y la reacción de los demás frente a su reacción.

Después le pedimos que reproduzca en fantasía el proceso, pero ahora introduciéndose –imaginariamente– en su propia piel de aquél momento, y observando qué le ocurre a su cuerpo en esa situación: que partes se tensan, encogen, vacían, endurecen, etc. y qué clase de postura física y expresión facial habría adoptado si se hubiera permitido mostrar exteriormente su reacción interna. Una vez que la ha identificado, le pedimos que –con los ojos cerrados o casi cerrados– la represente con su propio cuerpo,

exagerándola si hace falta para notar bien sus sensaciones, convirtiéndose en una especie de escultura representativa de la emoción concreta. Ahí se le formulan las cinco preguntas que Perls hacía a sus clientes con frecuencia: ¿qué estás haciendo? ¿qué estás sintiendo? ¿qué desearías que ocurriera? ¿qué supones que ocurrirá? ¿qué estás evitando?.

Tras unos momentos de reflexión se les pide que, sin variar –en lo posible– su postura observen las otras "esculturas" del grupo, tomando nota de las que les atraen, por parecerles coherentes con el estímulo propuesto, y las que les sorprenden o provocan rechazo. A continuación se les pide que exploren esas dos polaridades adoptando la postura de la que les resulta más atractiva y la que más les repele, haciéndose nuevamente, en cada una de ellas, las cinco preguntas anteriores, imaginando cómo es la experiencia de vivir esa situación desde cada una de ellas, y las ventajas e inconvenientes que aporta.

Se les sugiere que, tras lo experimentado, den forma a una "escultura" que les convenza plenamente como adecuada internamente a la situación, que puede ser la inicial propia, alguna de las de los otros, o una mezcla de ambas. La inmensa mayoría de veces hemos podido experimentar que los participantes cambian su propia escultura o le introducen importantes matices. Una vez que la han encontrado, se les sugiere que busquen un sonido, o una o dos palabras, coherente con la escultura e interaccionen con los otros, dándose cuenta del tipo de relación que crean a partir de esa expresión.

Finalmente se les sugiere que busquen modos de interaccionar, sin palabras, y sólo con ruidos, cambiando la posición como deseen, de forma que obtengan de los otros lo que necesitan para la necesidad que en ese momento están viviendo.

El ejercicio termina con la elaboración verbal y retroalimentación por parte de todo el grupo.

Normalmente el ejercicio supone, en términos de esta tercera habilidad, un enriquecimiento de opciones apropiadas a la hora de expresar las necesidades a que responde cada emoción, al contrastar con los demás las reacciones que las distintas actuaciones suscitan, y al comprobar la amplia gama posible.

d) Para fomentar la cuarta habilidad de este primer nivel o "habilidad para discriminar entre las expresiones de sentimientos que son apropiadas e inapropiadas, sinceras y falsas", ejemplificaremos dos de los de instrumentos que se utilizan con frecuencia:
   - Uno de ellos es de tipo cognitivo, y consiste en el conocimiento de la teoría de las "emociones parásitas" (también llamadas "emociones falsas", "rebusques", "*rackets*") elaborada en el seno del modelo del

Análisis Transaccional (English, 1971, 1972, 1976; Ernst, 1973; Zalcman, 1993) entendiendo por tales la emoción o sentimiento, actividad mental o física (incluyendo las somatizaciones) que se superpone repetitivamente a una emoción genuina -que, por lo general, tenía prohibida su expresión en la infancia del sujeto- y que se exhibe con fines manipulativos inconscientes.

No es el momento aquí de extendernos, pero sí subrayar que el modelo berniano ha elaborado excelentes aportaciones en este terreno y que la información al sujeto de su proceso interno en relación con esta habilidad facilita en gran manera la discriminación en sí mismo y en los demás de lo que son comportamientos sinceros y comportamientos destinados al chantaje emocional.

- El otro es de tipo dramático. Con el fin de que la persona pueda distinguir qué expresiones suyas son apropiadas e inapropiadas, se utiliza la dramatización en diferente medida, según la sesión transcurra en un marco terapéutico individual o grupal.

  En un marco terapéutico individual se insta a la persona a lo que se denomina habitualmente "diálogo gestáltico". En él se coloca imaginariamente al interlocutor al que va dirigida la expresión emocional o que está presente durante la misma, y el sujeto va jugando con las diferentes opciones expresivas, juzgando, desde el interior imaginado del otro, su adecuación o no a la situación. En algunos casos en que la persona tiene claras dificultades para empatizar y desarrollar el papel del otro, es el propio terapeuta el que asume ese rol.

  En un marco grupal, uno de los recursos empleados es utilizar a los demás componentes del grupo para que hagan sucesiva y alternadamente el papel del interlocutor, y el del protagonista, para que pueda ver desde fuera todo un abanico de opciones y reacciones en base a la apropiación o no de la expresión emocional.

- No queremos tampoco omitir, por la relevancia que tiene en la práctica terapéutica, la concepción de las somatizaciones como encapsulamientos físicos de emociones reprimidas. En este sentido, los trabajos corporales, bien en la línea de la Bioenergética, o de la Biosíntesis, tienen cabida con el fin de dejar que aparezca la emoción corporalmente reprimida. Igualmente el trabajo gestáltico denominado "diálogo con el síntoma" (Levitsky y Perls, 1970/1973) dramatizado también en forma de conversación del sujeto con el síntoma corporal concreto en que la somatización consiste, permite que aflore a la conciencia la emoción escondida en un dolor de cabeza, en un ardor de estómago, en una tensión cronificada o en cualesquiera otros procesos corporales que son de origen psicosomático.

NIVEL 2. Utilización de las emociones para facilitar el pensamiento.

a) La primera de las subhabilidades propias de este segundo nivel, consiste en experimentar las emociones como instrumentos de jerarquización en la percepción de la realidad, de tal modo que "las emociones priorizan el pensamiento dirigiendo la atención de éste hacia la información más relevante".

Podemos decir que, en tanto en cuanto el modelo concede una relevancia fundamental al estado emocional del sujeto, esta habilidad se va desarrollando a lo largo de todo el proceso terapéutico. Ello es así porque el propio terapeuta está focalizando la sesión en base al estado emocional que aporta el protagonista de la terapia, pues sabe que es su estado emocional el que está apuntando a lo que en ese momento ocupa el primer plano del mundo interior del sujeto: es ahí donde tiene colocado su interés. Y si ese primer plano no es tenido en cuenta, el contenido del mismo irá interfiriendo cualesquiera propuesta del terapeuta por trabajar en otra dirección. No habrá allí energía, implicación personal suficiente para comprometerse en la dirección sugerida si no está en concordancia con las emociones experimentadas. No podemos olvidar que una de las funciones de las emociones es la de seleccionar, de entre toda la gama de estímulos que recibimos en un momento dado, cuáles son más importantes para, en primer lugar, la supervivencia y, en segundo lugar, el crecimiento personal en base a unos valores propios.

Como ya dije antes, el mundo emocional, más allá de la función elemental que cumple en el ser humano, al igual que en el resto de los animales, de facilitar respuestas rápidas ante emergencias que amenazan o modulan los aspectos básicos de la supervivencia, está íntimamente ligado al mundo valorativo. Nos motivan y mueven (emocionan) la meta que para cada uno tiene valor. Por ello el terapeuta tiene en cuenta que tras la emoción que expresa el cliente o aquél intuye, hay algo valioso hacia lo cual se está orientando el proceso interno del sujeto. Tan valioso que salta por encima de las pretensiones de jerarquización desde el puro pensamiento abstracto disociado del mundo afectivo. Y ello no significa que cualquier emoción tenga que ser considerada, como agudamente señalaba Berne, a propósito del juego "invernadero" (Berne,1964/1976) una flor rara y exquisita que no se pueda tocar o analizar (discriminando, justamente como antes hemos visto entre las emociones y sentimientos sinceros y los falsos), sino que, simplemente, si el terapeuta intenta focalizar su trabajo fuera del área iluminada por la emoción, obtendrá pobres resultados en orden al logro de cambios.

En este sentido, el tratamiento que el terapeuta da a lo largo de todo el proceso a las emociones del cliente sirve de aprendizaje para éste respecto

al tratamiento que debe darles por su parte. Normalmente lo que se facilita con este estilo terapéutico es que el sujeto valore sus emociones como algo que le alerta, en su contacto con la realidad, acerca de las áreas a las que debe estar atento en un momento determinado, para aplicar su inteligencia en la detección del problema o la necesidad que allí se está moviendo (como el tirón del sedal indica que ha picado un pez) para darle la salida adecuada.

Un tratamiento muy específico de esta habilidad se realiza a través de práctica del *Focusing* de Gendlin. En él se conjuga la intuición con la escucha corporal de la disponibilidad interna para abordar o no un determinado problema, o para atender el sutil señalamiento interno de la necesidad de dar prioridad a un determinado aspecto que desde los esquemas cognitivos puramente abstractos podía quedar relegado y que sin embargo mantiene retenida, en forma no consciente, esa disponibilidad para otros asuntos.

b) Pasamos ahora a fijarnos en la segunda habilidad (o subhabilidad) de este nivel, consistente en que para el sujeto "las emociones son lo suficientemente vívidas y asequibles que ayudan al juicio y la memoria en relación con los sentimientos". Si atendemos al tratamiento que se da a las emociones en general, en todo el movimiento de la Psicología Humanista, se puede observar –como antes dije– como una de las características de la misma, la falta de recelo respecto a los contenidos y expresiones vívidas del mundo emocional. Más bien pecó de lo que Rowan llamaba la herejía "emocionismo" (Rowan, 1986), a propósito de la cual decía:

> *Uno de los mejores modos para entrar en el reino de la subjetividad en el que actúa la terapia es el de entrar profundamente en contacto con las emociones. Desgraciadamente todo esto se puede transformar fácilmente en un culto a las emociones fuertes por sí mismas, como si fuese un fin antes que un medio* (Rowan, 1986, p. 38).

Pero, sin caer en esos extremos tópicos y tramposos, entendemos que son muy aprovechables los múltiples recursos que dentro de la Psicología Humanista se desarrollaron con el fin de provocar el cambio terapéutico aprovechándose de la fuerza ínsita en la emoción. El tratamiento que se le pretende dar en Psicoterapia Integradora Humanista es el de utilizarla coadyuvando a la orientación de la misma hacia la satisfacción de la necesidad o consecución de valor a que apunta mediante el incremento de la viveza de la misma hasta el nivel en que es preciso desde el punto de vista teleológico. Algunas de las intervenciones que se utilizan para reforzar esa capacidad de movilización son:

- La exageración del gesto, a la que ya hemos aludido varias veces a lo largo de este artículo, para ayudar a la identificación cognitiva del

proceso afectivo que está en proceso, con el fin de hacerlo asequible a la percepción y al juicio.

- Los trabajos con la respiración, íntimamente unida a la conciencia y expresión emocional. Estas intervenciones, algunas de ellas muy simples, permiten, a partir de una profundización en la respiración, un mayor impacto de los procesos curativos o movilizadores que la persona está llevando a cabo en un momento dado de la terapia, como ya comprobé experimentalmente con anterioridad (Gimeno-Bayón, 2003a).
- Las intervenciones con fantasía guiada referidas a momentos emocionalmente intensos del pasado, con el fin de reparar las consecuencias traumáticas de algunos de esos momentos o de revisar la vigencia de alguna de las decisiones inconscientes tomadas a raíz los mismos y que no son adecuadas para la realidad del presente. Ciertamente, para ayudar a que la imagen recordada no sea tan sólo un recuerdo pálido, sino un símbolo actuante en el presente, el modo en que se dan las instrucciones con que se guía al sujeto no es inocuo. Una suave relajación previa, la baja iluminación de la sala, el ritmo y tono de voz de las indicaciones del terapeuta, la atención al recuerdo a través de todos los canales sensoriales conjuntamente, la aplicación de las diferentes submodalidades que nos enseña la Programación Neurolingüística, la petición de introducirse imaginariamente en la piel del personaje que fue, con sus sensaciones corporales específicas, la evocación del entorno, son algunos de los elementos que contribuirán a una evocación más intensa de la emoción y a una memorización lo más clara y precisa posible. En nuestro modelo utilizamos este tipo de recurso en forma harto frecuente, pero más cuando se trata de identificar y comprender sentimientos repetitivos que aparecen no del todo coherentes con la situación del presente y que pueden responder a la cronificación de situaciones emocionalmente traumáticas del pasado. Algunas de las fantasías guiadas utilizadas con esta finalidad han sido elaboradas por la autora, como p.e. la fantasía del "Encuentro y paseo con un Padre Nutricio ideal" o "Despidiéndose del pasado" (Gimeno-Bayón y Rosal, 2002). Otras, como p.e. "El peor día de la infancia" (McNeel, 1982), proceden del modelo analítico transaccional.

Como criterio general diremos que en nuestro modelo se utilizan, en general, métodos multifactoriales, porque, como comprueba Lasa (2000), son los que tienen una mayor potencia a la hora de inducir emociones:

Lang resume los factores que determinan la activación emocional en tres puntos (Acosta, 1990):

- En general, cuando más completa y consistente sea la manera en que

la información de estímulo iguale al prototipo, más posibilidades hay de respuestas emocionales.

- Si el estímulo de entrada está degradado, (poco claro, difuso, etc.), se podrá tener acceso al prototipo más fácilmente si se estimulan de forma independiente otras proposiciones.

- El prototipo de respuesta de emoción puede activarse mediante instrucciones y/o descripciones de eventos en un lenguaje natural, como ocurre en las imágenes mentales emocionales (Lasa, 2000, pp.11s.)

c) Señalan Mayer y Salovey como tercera habilidad de este nivel la de que "el humor oscila entre el pesimismo y el optimismo, cambiando la perspectiva individual, estimulando a considerar múltiples puntos de vista".

Al desarrollo de este tipo de habilidad van destinadas algunas de las siguientes intervenciones:

- El trabajo con las "posiciones vitales" del Análisis Transaccional, en el transcurso del cual se ejemplifican los diferentes estilos básicos de abordar la comprensión de la realidad, así como la detección e identificación en uno mismo de lo que son estilos patológicos (claramente eufóricos o depresivos respecto a uno mismo, los demás o la vida), frente al llamado "estilo realista" que permite mantener la diferenciación entre la calidad agradable o desagradable de las situaciones concretas y la valía del sujeto. Es decir: ayudar a salir de la frecuente confusión que da lugar a un enfoque optimista o pesimista en base a criterios de autoestima, más que a criterios de realidad. La posibilidad de contemplar el malestar, el conflicto, o el fracaso, sin que ello dañe la autoestima, permite poder viajar con más tranquilidad de una perspectiva a otra, puesto que no está en juego en ello nada que amenace al núcleo de la persona.

Uno de los instrumentos elaborados por la autora para ayudar a identificar y salir de ese encajonamiento y rigidificación emotivo-cognitiva, es el denominado "Cinco ventanas para mirar la vida" (Gimeno-Bayón y Rosal, 2002).

- Todo lo que es el trabajo con lo que hemos llamado "emociones prohibidas" y "emociones parásitas" va destinado igualmente a eliminar obstáculos por los cuales la persona tiene interiormente impedido el contacto con todo tipo de emociones, especialmente las más básicas (que suelen ser las más coartadas en la infancia) y a reconocer como disfuncionales las llamadas "emociones parásitas" que le llevan a una visión monótonamente marcada por un tono emocional (humor) concreto.

d) La última de las habilidades correspondientes a este nivel es la que hace referencia a que "los estados emocionales diferenciados estimulan un abordaje específico del problema, tal como la alegría facilita el razonamiento inductivo y la creatividad". La formulación de Mayer y Salovey, en este caso, más que referirse a una habilidad, describe una realidad. Por nuestra parte, si queremos pasar de esa descripción a las habilidades relacionadas con la misma, entendemos que se trata de aplicar en la práctica las consecuencias que se derivan del hecho de que un determinado estado emocional determina la forma en que nos enfrentamos a los problemas cotidianos.

Podemos entonces hacer dos tipos distintos de trayectorias:

1ª La que nos lleva a comprender y aceptar las limitaciones que tendrá nuestra capacidad de afrontamiento de problemas, conflictos o situaciones, en base al estado emocional en que nos encontramos.

2ª La que nos lleva a descubrir caminos que nos llevan a crear o fomentar la emoción que más puede ayudar al enfrentamiento del problema concreto.

La primera de ellas nos remite a lo ya comentado a propósito de nuestra manera de entender la configuración del mundo emocional, y la transmisión al cliente de la función positiva que el mismo cumple de cara a la adaptación a la realidad. Especialmente importante es estimular al sujeto a dotarse interiormente de un amplio bagaje de emociones a desarrollar (y no sólo las básicas o pocas más), según los diferentes momentos que vaya atravesando, en base al trabajo con las emociones prohibidas y emociones parásitas al que antes hicimos referencia. Si el trabajo da su fruto, entendemos que la persona está preparada para asumir que el afrontamiento del conflicto puede estimular la presencia de una determinada emoción, y que eso es sano, por cuanto ésta es una movilización específica y correcta para generar el movimiento que lleva hacia su solución. Por el contrario, bien distinto es si la persona, por sus trabas internas, no tiene acceso a generar la emoción adecuada, y en lugar de ello no se moviliza o sufre una movilización distorsionada que desvía el proceso hacia una falsa solución del mismo.

Junto a ello, podemos señalar también que ya no se trata de que el problema a abordar genere una determinada emoción, sino que aparezca en un contexto afectivo en que se está dando en esos momentos una predominancia de otra emoción que no es coherente con la que el problema genera y que de alguna forma bloquea el proceso. A éste fenómeno es al que aludimos al hablar de los contemplados por nuestro modelo, como una forma de dispersión de la fase de identificación afectiva, bajo el nombre de "conflicto entre distintas emociones" (Gimeno-Bayón y Rosal, 2002). Seleccionamos aquí algunas de las sugerencias de tratamiento:

- La primera de ellas, procede de la Programación Neurolingüística. *Acaso los más típicos procedimientos de intervención respecto al conflicto entre diferentes emociones son los que utilizan medios de la Psicoterapia*

Gestalt o de la Programación Neurolingüística (Andreas y Andreas, 1989/ 1991, cap. 13). Estos autores proponen un método de resolución de conflictos internos en situaciones de ambivalencia que incluye su desglose en tendencias opuestas, identificación de su intencionalidad positiva y fusión. Empieza la intervención de "Integración de Emociones en Conflicto" en este caso con la visualización de dos emociones contradictorias situando cada una de ellas –imaginariamente- en una mano, dejándoles que tomen una forma concreta. A continuación se afirma la convicción de que la intención de cada una de ellas es positiva y se anima a la persona que descubra –mediante el diálogo con cada una de ellas- cuál es esa intención. A continuación se sugiere al sujeto que afirme su acuerdo con cada una de esas intenciones (no en la forma de llevarlas a cabo) y agradezca a cada una de las partes el interés que demuestran por él. Después se propone un diálogo entre cada una de esas partes, observándose mutuamente y reconociendo el buen propósito de la otra y dándose ideas recíprocamente de cómo lograr eso de forma más aceptable para el sujeto. Éste, mientras tanto, va narrando el diálogo que está teniendo lugar, y visualiza cómo las dos partes se dan muestra de reconocimiento y aprecio. Cuando llega a este punto se le insta a que, mirando al centro para ver ambas partes simultáneamente, acerque sus manos y se vayan uniendo, mientras observa cómo esas partes, que habían estado tan separadas, ahora se funden de tal forma que esa función es positiva para ambas. Es probable que aquí se puedan observar respuestas fisiológicas que indican la intensidad del proceso. Una vez realizados estos pasos, siguiendo el ritmo que la persona necesite, se le estimula a dar el último paso: integrar la parte fusionada en el conjunto, mediante un gesto simbólico (como, p.e. acercar las manos al pecho), como si con ese gesto se expresara la aceptación de la fusión y de la asimilación del resultado de la fusión de las dos emociones ambivalentes (Gimeno-Bayón y Rosal, 2002, p. 373).

- Una segunda sugerencia procede de la Psicoterapia de la Gestalt, y es similar a la anterior en el sentido de que propone un diálogo imaginario entre las diferentes emociones, si bien aquí el sujeto no observa el diálogo desde fuera, sino que las sitúa sobre dos cojines en los que se sienta alternativamente, identificándose con cada una de ellas, y dejando salir libremente la expresión total de cada una de ellas hasta que logran un punto de encuentro y reconciliación.
- Una tercera posibilidad, cuando se trata de dos emociones opuestas (p.e. amor-odio, esperanza-desesperanza, etc.) es utilizar el sistema que propone Ferrucci (1981) desde la Psicosíntesis, y que denomina "síntesis de opuestos" (segunda modalidad). Su realización tiene lugar mediante

dibujos. En una primera fase, se realiza el dibujo en un folio de una de las emociones, y en la otra cada del mismo el dibujo de la emoción opuesta. Pasa entonces a imaginarse que entre ambas caras tiene lugar una interacción entre las emociones, y se dibuja esa interacción en otro folio. En sucesivos folios se va dibujando la evolución de esa interacción, hasta que se logra la fusión de las dos polaridades en una sola unidad simple. Posteriormente se pasa a elaborar conceptualmente el proceso que ha tenido lugar en el plano simbólico, y lo que significa de cara a su aplicación en la vida cotidiana.

En cuanto a la segunda trayectoria, la que lleva a capacitarnos para crear o fomentar una emoción concreta, se utilizan habitualmente métodos de fantasía guiada, meditación con imágenes, e intervenciones psicocorporales (mayoría de veces conjuntamente) de los que ya dimos cuenta ampliamente en nuestros trabajos dedicados exclusivamente a estos dos tipos de intervenciones en psicoterapia (Rosal, 2002; Gimeno-Bayón, 2003a).

NIVEL 3. Comprender, analizar y utilizar el conocimiento emocional

a) y b) Refiriéndome ahora conjuntamente a las dos primeras habilidades que comprende este nivel: etiquetar emociones y reconocer las relaciones entre las palabras y esas mismas emociones e interpretar el significado de las emociones de los demás, diré que a lo largo de las explicaciones relativas a los dos primeros niveles ha quedado claro que el aprendizaje de las habilidades más básicas ha conllevado una información que permite la integración cognitiva de la función, manifestación y valor positivo de las emociones en uno mismo y en los otros, así como los estímulos que producen algunas de ellas, refiriéndonos a las más básicas a través del diagrama de la autora (Gimeno-Bayón 1996) sobre la dinámica emocional, inspirado en buena parte en Moiso (1983). Normalmente, para la comprensión y análisis de la emociones más complejas utilizamos y ofrecemos a los clientes el mismo esquema didáctico para la comprensión de la dinámica del proceso, pero basados ahora en gran medida en las aportaciones de Lersch (1966/ 1971). Estas aportaciones del fenomenólogo alemán nos resultan sumamente matizadas para entender precisamente las emociones más peculiares y específicas del ser humano. Mas, normalmente, este paso llega en un momento avanzado del proceso terapéutico, porque –en general– en las primeras fases se trabaja más con las dificultades relacionadas con las emociones más primarias, que suelen ser las que han sido más reprimidas o distorsionadas o las que acarrean más problemas en relación con la demanda inicial.

En cuanto a la interpretación del significado de las emociones en los demás, dado que frecuentemente se recurre al método del diálogo gestáltico, que supone la identificación con el otro, y con su mundo interior, en la mayoría de personas este método les permite acceder a una comprensión del mismo muy superior a la que

antes tenían. Mas ¿hasta qué punto se trata de auténticas intuiciones y hasta qué punto de proyecciones del propio mundo interno?. Nuestro modelo anima a que, juntamente con este juego de roles que puede servir, entre otras cosas, para una mayor comprensión del otro cuando éste no se encuentra disponible, se emplee la escucha empática del mismo cuando esto sea posible, y forma parte de su proceder la enseñanza de la metodología específica de la escucha empática en algunos casos, especialmente cuando la persona tiene carencias importantes a la hora de poder intuir el mundo afectivo de sus interlocutores.

c) Centrándonos ahora en la tercera habilidad de este nivel: "habilidad para comprender sentimientos complejos: amor y odio a la vez, o mezclas como el temor reverencial a modo de combinación de miedo y sorpresa", parece que Mayer y Salovey se refieren aquí a la vivencia simultánea de dos emociones polares, o la experiencia de una emoción que es la síntesis de dos más simples. A los dos casos nos hemos referido con anterioridad.

Aquí, sin embargo, añadiremos que una de las actitudes a fomentar en el sujeto, para que pueda comprender sentimientos complejos en sí mismo es la de estimularle a "permanecer en la sensación". Es decir: en lugar de buscar una manera rápida de salir de la misma (por ejemplo, mediante la descarga física de la misma), que constituye el primer impulso del sujeto, ya que –como bien mostraron los psicólogos de la Psicología de la *Gestalt*– la permanencia en la ambigüedad, sin una "figura clara" (en este caso la de una emoción simple y definida, que conformaría una "*gestalt* fuerte") se le anima a soportar el malestar de la ambigüedad para permitir profundizar en las emociones y sentimientos que lo forman. Sólo así se podrá llegar a comprender no sólo el nombre de esas emociones y sentimientos, sino el significado de los mismos y el movimiento o movimientos (a veces opuestos) hacia el que se orientan.

d) A continuación describiré –en los aspectos que no hayan quedado incluidos en las descripciones anteriores– el modo de trabajar en la Psicoterapia Integradora Humanista con la última de las habilidades de este tercer nivel, o sea: la "habilidad para reconocer las transiciones probables entre emociones, como la transición desde el enfado a la satisfacción, o desde el enfado a la vergüenza" .

Cuando se trata de una transición entre dos emociones muy claras, como el enfado y la satisfacción que señalan Mayer y Salovey, no suele resultar difícil a la persona que ha desarrollado las habilidades anteriores el reconocer el cambio. Sí puede haber un problema cuando esta persona tiene "prohibida" (en el sentido de reprimida y no accesible a la conciencia) la emoción posterior, o cuando tiene como sensación "parásita" (en el sentido anteriormente explicado) la primera de las emociones. Aquí los recursos del Análisis Transaccional, especialmente el trabajo con los temas básicos del "guión de vida", suelen solventar este tipo de problemas.

Más complicado es cuando se trata –como en el segundo ejemplo de Mayer y Salovey– de la transición del enfado a la vergüenza, porque ésta última es una

emoción más compleja que las emociones más básicas. Es más: a veces las transiciones se dan entre estados de ánimo o emociones muy sofisticados, y no por ello menos importantes. Citaremos algunas maneras de tratarlas.

Como antes he señalado, en una de las formas de ahondar en la experiencia se realiza pidiéndole a la persona que permanezca en la sensación que está viviendo en un momento dado, observando el proceso en que la misma deriva, y sugiriendo un ir y venir de la sensación a la identificación de la emoción y al movimiento que esta apunta para identificar su significado. A veces, se le puede proponer que responda a preguntas como: si ésta sensación tuviera voz ¿qué te estaría diciendo? ¿hacia dónde te está invitando o empujando a moverte? ¿a qué emoción corresponde? Es decir: se trata de captar la dinámica de la actuación conjunta e integrada de los diferentes subsistemas que interaccionan simultáneamente en la dinámica emocional. Al respecto, concordamos con el gestaltista Kepner (1987/1992) cuando, criticando la concepción de la persona como "partes", señala cómo en la psicoterapia se puede caer muy sutilmente en una aplicación de las intervenciones que consoliden ese tipo de concepción. Así, -a propósito de la dimensión corporal, pero ampliable a las demás dimensiones- señala tres modalidades en las que se actúa, de hecho, en base a esa concepción escindida:

Una primera modalidad, en la que la psicoterapia se centra en uno sólo de los subsistemas que integran la persona, como puede ser. Escribe el autor:

> *La terapia común, sea psicoterapia o terapia física, ha mantenido tradicionalmente un enfoque singular hacia la persona en lo filosófico, en el método, o en ambos. Las terapias psicológicas como el psicoanálisis (Freud, 1938), la centrada en el cliente (Rogers, 1951), y la racional emotiva (Ellis, 1962; Ellis y Harper, 1968), utilizan intervenciones que son casi exclusivamente verbales. Los que las practican identifican el punto de cambio como procesos o estructuras mentales. Según el grado en que los procesos corporales se relacionen con los procesos psicológicos, como en los problemas psicosomáticos (fenómenos físicos causados por la mente), el proceso físico será visto como un epifenómeno, relacionado con los fenómenos mentales subyacentes, pero separado de ellos.*
>
> *Igual de singulares en la forma son numerosas formas de terapias corporales, como la integración estructural (Rolf, 1977), la técnica Alexander (Alexander, 1971), y la técnica Feldenkrais (Feldenkrais, 1972). Estos y otros enfoque somáticos reconocen la contribución de los procesos psicológicos a la formación de la tensión corporal y de desbalances posturales. Sin embargo, no hay una metodología formal para trabajar con los procesos psicológicos relacionándolos explícitamente con el trabajo somático. Como los enfoques psicológicos tradicionales, los somáticos tratan lo físico como si estuviera esencialmente separado de lo mental (Kepner, 1987/1992, pp. 30s.).*

Pero esa modalidad de enfoque singular no es la única que divide, de hecho, al sujeto de la terapia en "partes". Existe una segunda modalidad –a la que denomina "enfoques terapéuticos alternativos"– que, aceptando la importancia tanto de la dimensión somática como de la psicológica, lo que hace es alternar la aplicación de métodos corporales y métodos verbales, bien en la misma sesión, bien en sesiones separadas, o incluso con diferentes terapeutas.

> *El problema con los enfoques terapéuticos alternativos es que, ya que permanece una clara separación entre el trabajo somático y el psicológico, se puede reforzar el sentido de una escisión. Hay trabajo físico y trabajo psicológico, y aunque se les relaciona, aún se trabaja con ellos como si estuvieran separados. La continuidad entre los procesos mentales y físicos no puede ser plenamente reflejada cuando el método de trabajo sólo mira un aspecto de la persona a la vez. El presente sentido de unidad del ser de uno es difícil de experimentar cuando el trabajo corporal ocurre en un momento y el trabajo psicológico en otro momento* (*Ibidem,* pp. 33s.).

Todavía cita el autor un tercer modo de mantener esa división, si bien aquí se practica de una manera mucho más sutil, en la modalidad que él llama "enfoques estratificados".

> *La estratificación parece a primera vista estar unificada. El terapeuta puede iniciar un diálogo con el cliente y desarrollarlo de un modo consistente con el trabajo de la terapia Gestalt sobre polaridades; por ejemplo, una conversación entre las partes del sí mismo. Simultáneamente, el terapeuta trabaja sobre la alineación del cuerpo del cliente y sus tensiones musculares para estimular su liberación. El trabajo es elegante, a modo de un dueto: dos voces paralelas pero diferentes forman una línea melódica común. Los métodos físico y psicológico permanecen como voces separadas, aunque trabajando juntos* (*Ibidem*, p. 34).

Por contraposición a estos enfoques, señala el autor que un enfoque integrado ve a la persona como un todo y ve cada proceso

> *como parte de un todo mayor que incluye aspectos somáticos y psicológicos. [...] Cualquier problema psicológico [...] es parte de una Gestalt mayor que incluye la expresión física de ese dilema. [...] Cualquier síntoma somático, como una tensión crónica o una distorsión de la postura, es una expresión de un todo mayor que incluye un dilema psicológico y es parte de su expresión* (*Ibidem*, p. 36).

Por nuestra parte, entendemos que al ser la Psicoterapia Integradora Humanista un modelo preponderantemente experiencial (como el resto de modelos encuadrados en el movimiento de Psicología Humanista), no nos queda sino aceptar que -en la experiencia- lo somático, cognitivo y emocional son un todo indisoluble, y si bien a la hora de estudiarlo distinguimos los diferentes subsistemas que lo integran, es, ante todo, a efectos didácticos. Nuestra concepción de la persona como

un sistema abierto, incluye la de entender los subsistemas también como "abiertos", es decir, en interacción con los demás, en un juego de modificación y matización mutua.

Por ello, en la habilidad que ahora estamos contemplando, el ir y venir de un nivel a otro nos facilita ir reconociendo la implicación que cada uno de ellos tiene respecto a los demás, y cómo la modificación de uno de ellos (sensación, pensamiento, emoción) va introduciendo cambios también en el resto. El hecho de ir fenomenológicamente "rodeando la experiencia" con la autoobservación en todos ellos permite justamente captar este fluir de una emoción o estado de ánimo concreto a otro diferente. En muchas ocasiones, y dado que lo corporal es lo más obvio, el aprender a escuchar las sensaciones y conocer qué clase de síntomas corresponden a las diferentes manifestaciones emocionales, y cómo van cambiando, constituye un aprendizaje por el que las personas, especialmente las que están muy alienadas de su cuerpo, necesitan pasar para lograr el cambio terapéutico.

Muy especialmente, la metodología del *Focusing* de Gendlin (1981/1982, 1996/1999), que incorporamos desde nuestro modelo, ha creado intervenciones muy matizadas para acceder, desde la dimensión corporal, a la complejidad de la dimensión afectiva, y no tanto en relación con la emoción más evidente, sino con el sentimiento mas profundo y vago del que emerge. Esta metodología está básicamente interesada y desarrollada para conocer las transiciones de un estado interior a otro, y es ese movimiento de cambio el que constituye el núcleo de su estudio. Afirma el autor que:

> *Toda experiencia y acontecimiento contiene movimientos implícitos posteriores. Toda experiencia puede ir más allá. Bajo la estimulación apropiada, se puede sentir un "matiz" de la experiencia que es más complejo de lo que podría jamás articularse en palabras o conceptos. Debemos prestar atención a estos matices porque los pasos del cambio surgen de ellos* (Gendlin, 1996/1999, p. 37).
>
> *Tales cambios no tienen una secuencia lógica que podamos deducir a partir de lo que se tenía en un momento anterior y, sin embargo, estos cambios son genuinos y en ningún caso arbitrarios, y normalmente tienen más facetas en este momento que en su forma anterior* (*Ibidem*, p. 36).

NIVEL 4. Regular las emociones para promover el crecimiento emocional e intelectual.

a) La primera habilidad de este nivel que describen Mayer y Salovey es la de "estar abierto a los sentimientos, tanto a los agradables como a los desagradables".

Seguramente es una mayoría de personas que acude en demanda de un proceso terapéutico porque está experimentando sentimientos desagradables y no desea seguir con esa dolorosa experiencia. Precisamente en algunas de esas personas, el proceso terapéutico dejará al descubierto la dificultad que tienen para experimentar

sentimientos agradables, y ese será el principal contenido del trabajo terapéutico. Nuevamente aquí mencionaremos la importancia del trabajo con el tema de las emociones prohibidas, y con asuntos del constructo analítico-transaccional "guión de la vida" tales como la autoasignación en ella de un rol de Víctima.

En otras, el problema será que no sólo las personas están abiertas a un sentimiento desagradable, sino aferradas a él, como si de una valiosa posesión se tratara, y este aferramiento no le deja evolucionar. Además de trabajos del tipo citado anteriormente, se utilizan aquí otros como los que empiezan con un análisis de la funcionalidad o no de dicho sentimiento, y el reconocimiento por parte del sujeto de su disfuncionalidad y parasitismo. Puede seguir a esto un proceso de despedida del sentimiento parásito (por ejemplo, despedida de la tristeza), en el que normalmente se incluyen duelos gestálticos y dibujos. Dentro de este proceso uno de los puntos difíciles es el de proyectar en el futuro la visualización de la propia imagen viviendo sin ese sentimiento permanente, porque la persona suele tener dificultades en reconocerse en esa nueva situación: no pocas veces la persona se ha identificado tanto con ese sentimiento desagradable que el prescindir de él le supone prescindir de un elemento que forma parte de su identidad. En estos casos la advertencia de la sensación de extrañeza que le puede acompañar en el período siguiente el abandono del sentimiento desagradable favorito va acompañada de algún tipo de protección del trabajo realizado mientras se consolida esa nueva identidad en la que tengan cabida sentimientos tanto agradables como desagradables.

Una parte más pequeña de los clientes puede que acuda a terapia señalando como demanda la solución de sus problemas de relación. No pocas veces éstos se dan porque la persona no está abierta a los sentimientos desagradables, y para evitarlos intenta modificar al otro, lo cual produce los problemas subsecuentes.

Para este tipo de situación proponemos empezar trabajando a partir de los problemas de interacción mencionados: pronto aparecerán las emociones y sentimientos que envuelven dichas interacciones, si el terapeuta sabe ver a la persona como un todo, y no se limita al análisis de estrategias de comunicación superficial. Por el contrario, desde nuestro modelo animamos a ahondar en lo que hay bajo esos problemas de relación, y las emociones que tejen los hilos de los problemas. Aquí, una de las intervenciones que nos ayuda a que la persona se abra a experimentar sentimientos desagradables es, con frecuencia, el diálogo gestáltico con la persona respecto a la cual se experimentan problemas. El hecho de meterse imaginariamente en su piel, y que (cuando se encuentra identificada con ella) el terapeuta le ayude a contactar con los sentimientos de esta persona desde su misma situación, harán que, al recuperar su propia identidad, pueda experimentar nuevos sentimientos en relación con esta persona y con su propio comportamiento con ella.

En otras ocasiones la resistencia de la persona aconseja un acercamiento paulatino a los sentimientos desagradables. Aquí resulta de especial relieve tener en

cuenta:

- Que buena parte de los juegos y experimentos gestálticos suelen tener un "factor sorpresa" que confronta a la persona con aspectos suyos desconocidos que pueden asustarle cuando todavía no está preparada para asumirlos, por lo que no es raro que en esos casos se defienda, los niegue o abandone el proceso.
- Que, al respecto, es importante en el manejo de los trabajos vivenciales o "experimentos" situarlos en un nivel que signifiquen un cierto reto para la persona, pero no un reto tan fuerte que le lleve a boicotearlos, a ejercitarlos en contra de su voluntad por sumisión al terapeuta, o a vivirlos con una angustia que acentúe sus aspectos fóbicos. El concepto de "graduación del experimento", tal como lo describe Zinker (1977/1979), es una herramienta útil. Tal graduación comporta dirigir el experimento en dirección ascendente, introduciendo en forma intensa el material del yo distónico, o en dirección descendente, incluyendo una mayor presencia del yo sintónico para lograr la disminución de la ansiedad.

  > *Por graduar entiendo ayudar al cliente a ejecutar un experimento en el nivel en que él está dispuesto a consumarlo en una determinada hora de terapia. Si no está en condiciones de intervenir en una exploración particular porque le resulta demasiado difícil, el terapeuta debe avenirse a rebajar de nivel la tarea, de modo que el cliente tenga mejores posibilidades de triunfar en sus esfuerzos* (Zinker, 1977/1979, p. 111).

- Que el terapeuta se supone que tiene la obligación de conocerse a sí mismo lo suficiente como para saber cuándo, dentro de la sesión, está amortiguando la intensidad de sus intervenciones en base a su sensibilidad hacia el nivel que el cliente puede aceptar, y cuándo lo hace por temor a que él mismo haya de pasar por sentimientos desagradables .
- Que las intervenciones en que se ejerce una presión sobre el cliente para que se acerque a sentimientos desagradables más de lo que éste se encuentra dispuesto a hacer en ese momento, aparte de ser un ejercicio de crueldad, se trata de crueldad gratuita, porque el sujeto se defenderá endureciéndose o cerrándose a sus sentimientos. Por eso no es extraño encontrar en clientes que han vivido durante un tiempo prolongado este tipo de terapia (más si es en grupo) unos ciertos rasgos de dureza emocional que evocan aires ligeramente psicopáticos.
- Que suele ser muy fructífero, ante la persona que tiene dificultades para abrirse a sentimientos desagradables, iniciar ese acercamiento en forma protegida e ir estirando suavemente, conforme la persona va confiando en sí misma, en el terapeuta y en el proceso, de forma que cada vez pueda aceptar estar más cerca de esos sentimientos desagradables. Por ejemplo:

varias veces que una persona ha vacilado ante una propuesta de diálogo gestáltico con una persona querida ya muerta, para ayudarle a resolver el duelo, he podido redefinirlo, pidiendo a la persona que simplemente visualice a esa persona, imaginando qué le gustaría decirle y que nunca le llegó a decir. Puedo pasar después a pedirle que se lo ponga por carta. Luego puedo pedirle que siga visualizando la reacción de esa persona al recibir la carta, e imaginar que le contesta con otra carta. A continuación, pedirle que escriba esa carta de contestación, desde el mundo interior de la otra persona, y luego que lea las dos cartas, imaginando delante al interlocutor. No es raro que desde ahí se pueda pasar al diálogo gestáltico. Y al igual que me refiero a la utilización de la respuesta escrita como una manera de amortiguar la ansiedad de hacerlo oralmente, puedo utilizar dibujos o fantasías en las que acerco o alejo el motivo de sentimientos desagradables, o graduar hacia arriba y llegar hasta la dramatización viva de una escena traumática o graduar hacia abajo y permitir que la persona se limite a un diálogo o monólogo en fantasía, sin verbalizar lo que está visualizando, salvo la escueta síntesis que necesita el terapeuta para continuar su trabajo.

b) Pasamos ahora a ver qué recursos utilizamos en nuestro modelo para desarrollar la "habilidad para regular inteligentemente una emoción, abordarla o despegarse de ella, dependiendo de si se la juzga útil o irrelevante".

Entiendo que bajo esta descripción se está describiendo la capacidad para establecer la siguiente secuencia:

1. Capacidad para juzgar si una emoción es útil o irrelevante.
2. Una vez establecido el juicio, capacidad para abordarla (si es útil) o despegarse de ella (si es irrelevante).
3. Capacidad para regularla inteligentemente, en cuanto a la intensidad o expresividad de la misma, si se ha decidido no despegarse de ella.

Pues bien: en relación con el primer punto diré que, teniendo en cuenta todo lo dicho anteriormente, volvemos a recalcar que la Psicoterapia Integradora Humanista entiende que –en principio– las emociones son útiles porque nos ofrecen de una manera automática un dato de la realidad del presente, nos orientan hacia una meta coherente de acuerdo con ese dato, encaminada a preservar la vida o el desarrollo, y nos dotan de la fuerza suficiente para llevar a cabo el movimiento que sugieren. Además, y como señala Greenberg (2000), la emoción ha seleccionado, de toda la información existente en un momento dado, algunos aspectos que son relevantes para dirigir la atención hacia ellos.

Mas esa función positiva de las emociones, vale ante todo para lo que son "emociones genuinas", tanto si son primarias (de las que poseen todos los seres humanos e incluso compartimos con los animales, como el miedo, la rabia, la tristeza y la alegría) como si son emociones más sofisticadas y peculiares de los

humanos, e incluso de unos humanos con un grado de madurez importante (sentimiento de admiración, asombro filosófico, artístico, etc.). Como señala Greenberg:

> *no son las emociones o las necesidades per se encarnadas en el esquema, las patológicas. Por el contrario, son los sentimientos o pensamientos secundarios acerca de las necesidades básicas los que constituyen la fuente más importante de disfunción* (Greenberg, Rice y Elliot, 1993/1996, p. 114).

No puede decirse lo mismo de lo que hasta ahora hemos calificado de "emociones parásitas", estructuradas, sobre todo, en base a un mal aprendizaje emocional o a alguna experiencia traumática. Estas emociones disfuncionales llevan a la persona a revivir una y otra vez como presentes algunas situaciones del pasado en ausencia del estímulo que las provocó, y confundiendo a la persona respecto a lo que es relevante en la actualidad. Por ejemplo: el sentimiento de culpa ante una situación de disfrute, o la experiencia de miedo o ansiedad repetitiva e intensa, cuando no hay ninguna amenaza presente. En ellas

> *lo que resulta disfuncional no son las necesidades o emociones primarias de la persona por lo general, ya que se las considera esencialmente adaptativas. A menudo, son otros aspectos de los módulos esquemáticos o del complejo sistema esquemático los que, en contextos específicos, generan necesidades y emociones defectuosas que requieren un cambio. Así pues, emociones como amor o ira, o necesidades como necesidad de apego o autonomía nunca son desadaptativas en sí mismas. Muy al contrario, la disfunción resulta de un aprendizaje y de la experiencia y expresión de ansiedad, relacionadas con las necesidades y las emociones primarias* (*Ibidem*).

Partiendo de esa realidad de la ambivalencia de la experiencia emocional en el más puro sentido del término –(ambi=dos) (valencia=valores)– que pueden hacer de ella una riqueza o una fuente de engaño, ya hemos visto en la exposición anterior algunos de los instrumentos empleados para discriminar entre ambas. Tan sólo aquí añadiremos que esa discriminación se realiza desde diferentes frentes, sea el que sea el problema que se está tratando. Así, igualmente se ocupan de hallar la necesidad escondida bajo una expresión emotiva disfuncional el "análisis de los juegos psicológicos" del Análisis Transaccional, junto con la emoción adaptativa que respondería a aquella, como el "diálogo con el síntoma" de la Psicoterapia de la Gestalt ya aludido, o el trabajo de la Bioenergética con una coraza muscular o el Psicodrama al teatralizar una escena traumática del pasado.

Mas no olvidemos aquí que no sólo podemos hablar de disfuncionalidad ante la expresión de una emoción desadaptativa, sino también ante la ausencia de expresión de una emoción genuina cuando la situación requiere la experiencia y exteriorización de la misma. Por ello también el modelo se ocupa de la

disfuncionalidad de la falta de contacto o de expresión de las emociones genuinas, en el contexto adecuado y en forma socialmente congruente. A modo de pincelada obligatoria diremos que especialmente importante es, en situaciones como la que ahora nombramos, el trabajo grupal y la preocupación del terapeuta porque los integrantes del grupo tengan una buena retroalimentación respecto a como son percibidos por los demás, porque la intuición acerca de las emociones parásitas y genuinas en los otros o la represión emocional de los demás, suele ser bastante evidente en un conjunto de una docena de personas avezadas a tratar con este tipo de temas.

Refiriéndonos ahora al segundo punto (capacidad para abordarla si es útil, o para despegarse de ella si es irrelevante) constatamos ya que en la letra d) del nivel 2 nos referimos a alguno de los tipos de intervenciones destinadas a crear o intensificar una emoción concreta. Podemos pensar que, gracias al cruce de caminos que es el mundo emocional y a la capacidad de transitar del uno al otro por la cualidad abierta de los diferentes subsistemas implicados, hay modalidades para crear o intensificar una determinada emoción, que utilizan:

- El pensamiento. Si las propuestas del cognitivismo de que la emoción sigue al pensamiento son ciertas (y entendemos que parcialmente lo son, es decir que al menos a veces es así, aunque no siempre) se puede utilizar deliberadamente el dirigir la atención a un pensamiento concreto (más directamente asequible que la emoción misma), para producir o incrementar la aparición de ésta. Especialmente se aborda desde el tema de las llamadas "caricias" en el sentido de estímulos dirigidos hacia otros o dirigidos hacia sí mismo que, tal como señala y desarrolla el modelo analítico-transaccional, pueden contribuir, bien por el procedimiento de utilizar un tipo de comunicación que probablemente retorne un determinado tipo de estímulos, bien en base al autosuministro de determinados mensajes internos acerca de la propia valía, la de los demás o la vida, que pueden general un clima afectivo concreto (Berne, 1973/1974; Steiner, 1971, 1974/1992). A veces se suele trabajar este aspecto mediante el instrumento denominado "cariciograma" que sirve para analizar y controlar el comportamiento de esta faceta en la vida cotidiana (Peterson, 1980; Snyder, 1980; Sprietsma, 1980).
- La imagen. A través de ella, bien mediante dibujos elaborados por el propio sujeto, la contemplación de láminas u objetos significativos para el individuo, o mediante una fantasía guiada, se puede estimular la evocación del pasado, para reproducir el tipo de emoción que en un determinado momento se vivió o se reprimió; hacia el futuro, a través de una fantasía guiada que imagine la producción de un hecho que estimule el desencadenamiento de una determinada reacción emocional; o la conexión con la emoción del presente que permanece aletargada u oculta. Así, por ejemplo,

en un ejercicio de duelo en el que la persona "esquía" por encima de la superficie de la tristeza podemos pedir que la persona aporte una foto o un objeto significativos de la persona o la relación rota. Podemos también evocar aquellos momentos de la infancia del sujeto en que éste vivió una situación dolorosa que quedó encapsulada, para darle la salida que necesita. Podemos estimular la esperanza proponiéndole la visualización de un futuro donde ha conseguido el logro que desea, como muestra Rosal (2002) en el experimento realizado con la fantasía del "Proyecto" (Ferrucci, 1982) procedente del modelo de la Psicosíntesis.

- El cuerpo. Bien lo sabían –siguiendo las observaciones de Darwin (1872-1965)– Levistky y Perls, (1970/1973) o autores de terapias reichianas o neoreichianas como Lowen (1975/1977) desde la Bioenergética, o Boadella (1987/1993) desde la Biosíntesis, cuando proponen la exageración del gesto o la adopción de una determinada expresión o postura corporal, o el ejercicio de un determinado movimiento (como golpear un colchón con una raqueta de tenis) para provocar la presencia de una reacción emocional intensa, y que el modelo integrador humanista no descarta como método de intervención en un momento dado.
- Desde una óptica muy diferente, también utilizamos la intervención a partir del cuerpo, similar a la que plantea Mitchell (1983) en lo que llama "injerto de Padre", y en la que, en una primera fase, evoca una situación del pasado en la que el sujeto experimentó una emoción deseable y adaptativa frente a una situación similar a la que actualmente se reacciona desadaptativamente. En una segunda fase se procede a investigar en detalle la postura corporal, respiración y demás detalles de aquella situación, tal como las vivía en su interior el protagonista. En una tercera fase se pasa a adoptar todas esas actitudes corporales que acompañaban a la emoción y la respuesta funcional correspondiente y que aparecen como incompatibles con la respuesta desadaptativa del presente (p.e. sentimiento de confianza versus ansiedad, ilusión frente a desesperación, etc.).
- Una combinación de cuerpo y pensamiento, como ocurre en el sencillo experimento (Gimeno-Bayón, 2003a) en que muestro cómo la repetición de determinadas frases elegidas por el sujeto y consideradas por él como positivas para su crecimiento personal, se vuelven más eficaces desde el punto de vista emocional si se acompañan de una respiración profunda.
- La dramatización de una situación. Precisamente una de las afirmaciones en que basa Moreno (1946-1969) toda su teoría de la psicoterapia psicodramática arranca de la diferencia entre contar un hecho y actuar dramáticamente el mismo, porque cuanto más implicado está el cuerpo en la acción, está disponible una mayor vivacidad emocional y una mayor posibilidad de utilizar la energetización que ésta supone para el cambio

terapéutico. Es ésta entonces una de las intervenciones que –especialmente en una situación grupal– utilizamos para provocar determinadas emociones que la persona está viviendo en tan baja intensidad que no le proporcionan la fuerza suficiente para el cambio. En la dramatización, especialmente en una situación grupal, se encuentra comprometida la fuerza que aporta el encuentro personal.

- La propia actitud y actuación del terapeuta, que puede llevarle a realizar determinadas acciones tendentes a estimular una determinada reacción emocional que parece estar necesitando el sujeto para realizar el cambio terapéutico (p.e. ponerle la mano en la espalda en un momento de vulnerabilidad, para "respaldar su corazón" y que se permita contactar con aquella y expresarla con el llanto; una ejemplificación de cómo gritar o cómo golpear un cojín, para invitarle a la desinhibición de la rabia, etc.)
- La utilización del *Focusing*, cuando se refiere a sentimientos sutiles y complejos, porque en esta metodología no se trata sólo de distinguir cómo y cuándo se producen las emociones, sino también aprender a producir el cambio que se desea. Muy claramente señala Gendlin:

> *Uno de los temas centrales de este libro tiene que ver con lo que se puede hacer para solucionar este tipo de puntos muertos en los que los contenidos emocionales se experimentan reiteradamente sin producirse ningún cambio: cómo podemos producir esos pequeños pasos, esos cambios experienciales que caracterizan el proceso psicoterapéutico cuando resulta eficaz* (Gendlin, 1996/1999, p. 32).

c) Si nos centramos ahora en la tercera habilidad, entendida como capacidad "para regular en forma inteligente las emociones en relación con uno mismo y con los otros, como reconociendo cuan libres, típicas, influyentes o razonables son", apuntaremos los siguientes extremos en relación con la Psicoterapia Integradora Humanista:

Con la propuesta de Mayer y Salovey entendemos que se está aludiendo a la utilización inteligente de las emociones en el contexto social en que se producen, es decir: a atinar con el punto en que la propia expresividad emocional debe armonizar su libertad con la adaptación al entorno, haciéndose cargo no sólo de la vivencia subjetiva de la emoción, sino también su valoración en base a criterios objetivos y a las consecuencias de experimentarla y expresarla sin límites.

No se nos escapa que dentro del movimiento de la Psicología Humanista se han dado (y acaso se dan aún) grupos en los que se opta por una expresividad emocional que no obedece a otras reglas que la necesidad del sujeto de desahogarse en un momento dado, independientemente del impacto que tal desahogo provoque en el entorno. Es más: no pocas veces hemos observado en estos ámbitos una especie de veneración –terapeuta incluido– de la expresión intensa de la emoción (aunque sea una emoción falsa, o con rasgos histriónicos o antisociales) por su intensidad

misma, más que por la adecuación a la situación y al entorno, como si aquella intensidad fuera la garantía de su sinceridad y de la libertad de la persona que lo expresa.

Por nuestra parte adoptamos ya, desde el inicio de la elaboración del modelo, un criterio en que claramente se distinguía entre lo que es propio de una catarsis terapéutica, a realizar en la sala de terapia, y un estilo antisocial de ejercitar la expresividad emocional, con independencia de las consecuencias en los vínculos del sujeto de la descarga.

Nos resultó siempre muy clarificadora la distinción por la que aboga el modelo analítico transaccional entre lo que es la experiencia interna emocional y su expresión externa. Dicho modelo propone como criterio de salud mental la toma de conciencia de la propia emoción, adecuada en calidad, intensidad y duración a la situación (Kertész e Induni, 1981), y por lo tanto no siempre en igual grado. Es más: estos autores proponen que se utilicen estos precisos criterios, para distinguir las emociones genuinas de las emociones y sentimientos parásitos. Añaden a ellos, eso sí, la reacción de un observador sano, que tiende a compartir la emoción auténtica y en cambio experimenta como artificial y exagerada la emoción parásita.

Pues bien: estos autores entienden que existe una relación entre los niveles de emoción y los grados de control parental (es decir, del poso limitador dejado por el aprendizaje de figuras parentales), en relación inversa a los grados de liberación emocional. Los grados que contemplan son:

- reprimir la emoción auténtica
- sentir, pero no expresar, esa emoción genuina que se experimenta
- expresar verbalmente, pero no actuar, la emoción auténtica
- actuarla en forma descontrolada
- manifestar la emoción genuina bajo el control de "estado del yo Adulto" (entendiendo por tal la faceta de la personalidad que se adapta a la realidad del momento, teniendo en cuenta la experiencia interna del sujeto y el contexto en que ésta se produce).

Estos grados se entiende que van del más profundo, donde el control parental es muy grave y la liberación emocional no se da, hasta el nivel en que no se da control parental, y se vive el máximo grado de liberación emocional.

Está claro que la actuación descontrolada no significa ni mucho menos la madurez emocional. Ésta se adquiere cuando la persona tiene clara conciencia de la emoción, y decide expresarla y actuarla o no, o hacerlo de una forma concreta y no de otra, en base a criterios de adaptación al contexto.

En nuestro modelo, a lo largo de todo el aprendizaje de inteligencia emocional, ese criterio está siempre presente. Flaco favor haríamos a una persona que ha inhibido siempre su expresividad emocional para conservar unos vínculos que ha elegido como prioritarios, si –en aras de una libertad emocional entendida al modo de un adolescente rebelde- le empujáramos a prescindir de cualquier límite social

y a romper esos vínculos que le son tan queridos y necesarios. Por ello en la sesión de terapia, tanto individual como grupal, los ensayos de comportamiento y otro tipo de recursos procedentes del modelo cognitivo-conductual que no tenemos empacho en aplicar, nos ayudan a encontrar la regulación adecuada que permita a la persona una vivencia auténtica y todo lo intensa que se merezca –y no más– de la emoción, a la vez que una actuación madura y socialmente aceptable y constructiva de esa emoción.

d) Llegamos ahora a la última de las capacidades relacionadas con la inteligencia emocional o "habilidad para gestionar las propias emociones en uno mismo y en los otros, a través de la moderación de las emociones negativas y subrayando las placenteras, sin reprimir ni exagerar la información que conllevan"

Podríamos decir que en parte es una condensación de las otras habilidades contempladas dentro de este mismo nivel. A la adecuación de las emociones a la realidad, sin reprimir ni exagerar la expresión, nos hemos referido en los párrafos anteriores. Ahora bien: aquí se añaden algunos matices porque se trata –por una parte- de no reprimir ni exagerar la información, es decir mantener igual nivel cognitivo, variando únicamente el nivel propiamente emocional a convenciencia; y de otra, porque se trata –además de lo anterior– de poner el énfasis en las emociones placenteras y limitar las negativas, en uno mismo y en los otros. Es decir: de realizar una buena inversión de la energía emocional, que no distancie de la realidad, y que la haga lo más llevadera posible. Es ese tipo de actitud que habitualmente se denomina "ser una persona positiva" (sin necesidad de incurrir en algunas actitudes maníacas promocionadas por determinados libros de supuesta autoayuda).

En el lenguaje de la calle, se habla frecuentemente de dos tipos de personas: "las que ven la botella medio vacía" y "las que ven la botella medio llena". Con esa frase gráfica están haciendo alusión al poder que cada persona tiene para construir su mundo. Especialmente su mundo afectivo. Ciertamente, la botella está medio vacía y medio llena, y en eso estarán de acuerdo los dos tipos de personas. No es, por tanto, un problema cognitivo ni de falta de conexión con la realidad. Ambas están conectadas. Pero depende de cuál de los dos aspectos tienda a ocupar la mayor cantidad de atención de la persona, el tono emocional de la una o la otra será bien distinto. Con un pequeño matiz: que, como señala Covey (1989/1990) la persona proactiva, que centra su atención y su acción en lo que puede hacer, y no en los límites de lo que no puede hacer, con frecuencia ve cómo (¿misteriosamente?) se amplía su área de poder más allá de lo que inicialmente sospechaba. Y ello no puede tener otra explicación más que la que responde al funcionamiento de la creatividad, cuyo ejercicio consiste en fabricar opciones donde antes no las había.

Estamos pues, en una característica muy peculiar de la inteligencia emocional: que se encuentra, en su nivel más alto, indefectiblemente vinculada a la creatividad. Creatividad ¿de qué?. Tengo la sospecha que la respuesta es: de calidad de vida.

Más allá de las personas que espontáneamente acceden a este tipo de actitud,

en la Psicoterapia Integradora Humanista también se ofrecen algunos recursos que la potencien. Veamos algunos de ellos.

- Un primer recurso es la toma de conciencia del propio poder emocional. En este sentido, se trata de comprender que las emociones no son algo mecánico, y que a un determinado estímulo sucede, indefectiblemente y de forma automática, una determinada emoción. Al respecto, y dentro del proceso terapéutico, en bastantes ocasiones entregamos y comentamos un esquema (Gledhill,1981) que hace referencia a algunas falsas creencias en torno a las emociones, tales como:
- Yo puedo hacerte sentir bien porque soy responsable de tus pensamientos y sentimientos.
- Tú puedes hacerme sentir bien porque eres responsable de mis pensamientos y sentimientos.
- Tú puedes hacerme sentir mal porque eres responsable de mis pensamientos y sentimientos.
- Tú puedes hacerme sentir mal, pero yo puedo hacerte sentir peor.

Normalmente, cuando aportamos estas afirmaciones como falsas creencias que rondan el mundo afectivo, aparecen fuertes resistencias a aceptar que, en definitiva, el sujeto es dueño y responsable de sus emociones, y las gestiona como desee hacerlo. A la vez que eso, ejemplificamos los diferentes postulados con frases o principios de la vida cotidiana que refuerzan esas creencias: "no puedo decirle lo que pienso, porque si se lo digo se hundirá"; "mis problemas se acabarán el día que encuentre una persona que me quiera"; "si no te comes la sopa, la mamá se pondrá triste (o se enfadará)"; "es que si no les caigo bien a todos, me siento culpable", y lindezas semejantes...

Pero más allá de la comprensión teórica de estas afirmaciones, que conllevan aceptar que el sujeto, en definitiva elige sus emociones (lo cual no quiere decir que siempre sea sano elegir las placenteras y reprimir las desagradables) y puede decidir cuándo una emoción agradable es útil o al menos no le separa de la realidad y puede recrearse en ella; cuándo una emoción desagradable es útil y conviene experimentarla; cuándo ha acabado su utilidad y no es precisa (o al menos con esa intensidad) porque el mensaje que llevaba ya ha sido recibido; así como puede decidir cuándo una emoción –tanto agradable como desagradable- es inútil y es mejor dejarla de lado.

Ejemplificaré con dos situaciones algunos de los recursos del modelo:

- Uno de ellos consiste en un juego grupal, elaborado por la autora, que denomino "la fiesta del malestar". La propuesta del mismo la hago cuando alguno de los miembros del grupo manifiesta que alguien cercano es un agente habitual de malestar, porque continuamente le lanza frases con las que logra que se sienta culpable, estúpido, desgraciado, o cualquier otro tipo de sentimiento desagradable. Lo más común es que, sin preguntar

nada la terapeuta, otros miembros del grupo destaquen que a ellos también les ocurre lo mismo con alguna persona concreta. Es entonces cuando considero que es importante introducir el juego.

En la primera fase del mismo ofrezco a cada uno un folio con las cuatro falsas creencias antes citadas y las comentamos. Ya he dicho que normalmente varios protestan alegando que "de falsas no tienen nada", y suele haber un debate en el que finalmente aceptan que buena parte de los malos sentimientos habituales están ahí porque estamos dando poder a los otros, o a la vida, no sólo de ofrecernos determinados acontecimientos, sino de decirnos –de una u otra forma– cómo nos hemos de sentir a raíz de ellos. Después les pido a los miembros del grupo que pongan ejemplos en los que se sienten mal con frases o comportamientos de los otros, en forma reiterativa: "mi jefe me habla de mal humor y yo me siento mal, porque pienso que está de mal humor por culpa de un error que cometí el día anterior". Abro la posibilidad (aunque sea teórica, porque se trata no tanto de adivinar la realidad concreta sino de admitir la posibilidad, y con ello deshacer el automatismo emociona) de que al jefe le duela una muela y el malhumor no tenga que ver con el sujeto, sino con algo del propio jefe. Unos cuantos ejemplos más, y pasamos a la segunda fase.

En ella les propongo un criterio relacionado con la responsabilidad en la comunicación: cada cual es responsable de la invitación (a sentirse bien o a sentirse mal) que lanza al otro a través de sus mensajes. El otro es responsable de acoger o rechazar semejante invitación. A partir de aquí, les pido que cada cual escriba con letra grande en una cuartilla una frase que diga: "invitación a la fiesta del malestar".

Después les pido que se coloquen por parejas, e imaginen que el otro es una de esas personas que "le hace" (es decir, le invita a, que es todo lo que puede hacer) sentirse mal. Luego les pido que, alternando los papeles, incorporen el personaje que el otro les describe como fuente de problemas, y asumiendo el rol de éste, entregue muy amable y cortésmente al otro la invitación a "la fiesta del malestar", o sea, a pasar un rato sintiéndose mal. La tarea del otro es rechazarla, por más que la persona que le entrega la invitación insista o culpabilice por no querer cogerla, hasta que la persona "invitada" coge fuerza suficiente como para no gastar energía en dudar en si tiene o no que rechazarla, y en si el otro se sentirá mal con su negativa.

- Una manera bien diferente es trabajar, desde la metodología del *Focusing* de Gendlin, con dos modalidades de utilizarla que pueden ser hilvanadas sucesivamente, y que permiten, en un primer paso, despegarse de las emociones negativas, y en un segundo paso, acceder y potenciar emociones positivas.

  El método del *Focusing* propone una serie de seis pasos (no es el momento

de dedicar espacio a explicarlo) para obtener cambios terapéuticos vinculados a lo que llamo "escucha rogeriana del cuerpo", o sea, a la receptividad respecto a los mensajes corporales sutiles, fruto de la expresión del mundo psiquico en el cuerpo, y descodificación intuitiva de los mismos para aprovechar su sabiduría y sus orientaciones.

El primero de los seis pasos del *Focusing* se denomina "despejar un espacio" y está destinado a crear un ámbito corporal y psicológico libre de cualquier interferencia y tensión. No se trata sólo de una relajación propiamente dicha –que puede realizarse para moderar emociones negativas, y de hecho así la empleamos, a veces- sino de aprender a desidentificarse de los propios problemas, a despegarse de ellos. Naturalmente esto lleva automáticamente a un desprendimiento o alejamiento de las emociones a ellos vinculadas. Sintetizando el método de éste primer paso (Gendlin, 1981/1982), se trata de imaginar simbólicamente las preocupaciones actuales instaladas espaciamente en el interior del cuerpo. La persona no tiene otro objetivo, en un principio, que reconocer que están presentes -ya sean sumamente importantes, ya sean "teóricamente" irrelevantes- y dejarlas a un lado. El caso es comprobar su existencia y hacerles imaginariamente un lugar junto al cuerpo donde poder dejarlas durante un rato. Mejor dicho: no necesariamente junto al cuerpo. Uno por uno, el sujeto va recibiendo y saludando a sus problemas y decidiendo, en base a sus sensaciones corporales, cuál es la mejor distancia para cada uno de ellas, escuchando las reacciones cenestésicas ante las diferentes propuestas imaginarias, para otorgarles esa distancia que experimenta como idónea. Por supuesto que el "despejar el espacio" da como fruto casi incontestable la moderación de las emociones negativas, al separar a la persona de las preocupaciones que le producen emociones desagradables. Una y otra vez se repite "tengo problemas, pero no soy mis problemas" o frases similares que llevan a la persona a su desidentificación con éstos, lo que comporta también un descenso de ansiedad, puesto que puede "quitarse" cualquier emoción que "lleve puesta". El aprendizaje del primer paso del *Focusing* es entonces uno de los métodos más fácilmente aplicables por el sujeto, más allá de la sala de terapia.

- Otro trabajo propio de este método, y que atañe a la segunda subhabilidad de este apartado, consiste en crear y regular emociones agradables a través del "trabajo con la cualidad positiva". En él, y una vez "despejado el espacio", la persona elige una cualidad positiva con la que quiera trabajar. Puede tratarse directamente de una emoción, como alegría, o esperanza; de un estado de ánimo: calma, paz, serenidad; de un símbolo: luz; de una meta, de un estímulo... Cualquiera de esas categorías sirve como detonante para un trabajo en el que la respiración y la interiorización de la sensación

inicial que ese estímulo interno produce van permitiendo ahondar y arraigar, en un proceso deliberadamente elegido para la creación o intensificación de una cualidad positiva, que puede, por supuesto, tratarse de una emoción agradable o que conlleva emociones agradables. Un aspecto interesante con el trabajo de *Focusing* es que cuida sobremanera el grado de intensidad que la persona desea para esa cualidad, o emoción en el caso del que estamos ocupándonos. No hay una norma prevista de que "cuanto más de lo bueno, mejor", sino que remite idiográficamente al presente del sujeto y a lo que intuitivamente siente como lo mejor para él en ese momento, que no siempre será lo más intenso, al igual que ocurrió antes con la distancia elegida para despejar el espacio.

Llegamos ahora al final del análisis de recursos en relación con la inteligencia emocional, y tan sólo nos queda ahora referirnos a la habilidad para moderar las emociones negativas en los otros y subrayar las placenteras en los mismos. Por todo lo dicho al principio de este apartado, queda claro que desde nuestro enfoque no nos atribuimos el poder sobre la reacción emocional de los demás sino tan sólo sobre la propia. Si embargo sí subrayamos el poder que tenemos de invitar al otro a sentirse bien o a sentirse mal, que constituiría propiamente el objeto de esta última habilidad. ¿Qué recursos utiliza el modelo para desarrollarla?

En primer lugar diremos que a lo largo de toda la terapia se suelen explorar y aprender toda una serie de posibilidades, ligadas a la expresión socializada de la emoción, en el sentido referido a propósito del apartado A del nivel 3. Siguiendo a Moiso (1983) se propone como pauta general en ese esquema –que consideramos fundamental para nuestro trabajo con las emociones básicas– el cierre de la *gestalt* iniciada por el estímulo que desencadenó la reacción emocional mediante la expresión socializada de aquéllas, de tal modo que esa expresión sirva para neutralizar los estímulos destructivos o amenazantes, aceptar con serenidad las pérdidas, o disfrutar de las satisfacciones en forma solidaria. Ya se comprende que este esquema se utiliza en doble dirección, es decir: a la vez que se estimula a la persona a poner en marcha estas posibilidades que llevan a un buen cierre emocional en sí misma, se le estimula a complementar en igual forma los procesos emocionales de los otros y, por ello, ayudarles, si lo desean, a aliviar las emociones desagradables e intensificar las agradables.

Buena parte de este aprendizaje se realiza a través de los sucesivos diálogos gestálticos que a lo largo de todo el proceso realiza el cliente. El hábito de aprender a colocarse en el lugar del otro, va calando en el sujeto y haciéndole más sensible e intuitivo hacia personas con unos intereses y características diferentes a los suyos, y preparándole para dar respuestas empáticas que contribuirán a aliviar el malestar ajeno y tonificar los estados de ánimo agradables.

Otra parte de ese aprendizaje se realiza teniendo en cuenta las situaciones más difíciles de la relación interpersonal, acudiendo a métodos específicos de análisis

de un tipo determinado de relaciones, como ocurre en el trabajo con el "Desacuerdo racional" de Jongeward (1978/1980), o como en el caso del trabajo con los "juegos psicológicos" (Berne, 1964/1976), en el que la persona aprende a evitar procesos de interacción negativos y repetitivos, con una motivación inconsciente, evitación que suprimirá algunas de las dinámicas emocionales más dolorosas y desagradables que interfieren en la vida cotidiana.

En igual sentido, se trabaja con el concepto de "juegos de poder" (Steiner, 1981). También aquí se trata de aprender a manejar la interacción social de momentos conflictivos buscando la obtención de una buena sintonía emocional. En este caso, se trata de situaciones en que alguno de los implicados tiene como objetivo obligar al otro a realizar algo que no quiere hacer o a omitir algo que quiere hacer. Las propuestas de análisis y elección de respuestas cooperativas constituyen una ayuda para evolucionar desde una situación de enfrentamiento y hostilidad, hacia otra de colaboración y armonía afectiva.

No quiero acabar esta descripción sin señalar que, ante todo, es el trabajo grupal el que enseña al desarrollo de estas últimas habilidades. Un trabajo grupal en el que, si el terapeuta reúne la suficiente inteligencia emocional por su parte, es fácil que los participantes aprendan a respetar al distinto, a disfrutar de tener buenas relaciones con los demás sin perder la sinceridad (afrontando directamente el gran miedo que muchas veces existe, a perder la relación si se es honesto), a apoyarse mutuamente y adquirir la sabiduría que da prestar atención profunda a otro ser humano diferente a uno mismo.

Pero ¿y si el terapeuta no tiene suficiente inteligencia emocional?...

Tras una breve presentación del modelo de Psicoterapia Integradora Humanista (del que son creadores la propia autora y Ramón Rosal), y de sintetizar el papel y tratamiento que tienen las emociones en dicho modelo, el artículo aborda el constructo de la inteligencia emocional. Desde el enfoque que proponen Salovey y Mayer, el texto va ascendiendo uno por uno a través de los cuatro grandes niveles de este modelo de inteligencia emocional, y de las subhabilidades integrantes de cada uno de ellos. Conforme va avanzando en esta descripción sistemática, va apuntando algunas intervenciones psicoterapéuticas que se realizan desde la Psicoterapia Integradora Humanista para el aprendizaje de cada una de estas habilidades.

Palabras clave: *inteligencia emocional, psicología humanista, psicoterapia, terapia de grupo, integración*

Referencias Bibliográficas

ALLPORT, G.W. (1963). *Pattern and growth in personality.* New York: Holt, Rinehart and Winston (Trad. cast. *La personalidad. Su configuración y desarrollo* (5ª ed.). Barcelona: Herder, 1975).

BAR-ON, R. (1997). *The Emotional Quotient Inventori (EQ-i): A test of emotional intelligence.* Toronto: Multi-Health Systems.

BERNE, E. (1964). *Games people play. The psychology of human relationships.* New York: Grove Press (Trad. cast. *Juegos en que participamos.* México: Diana, 1976).

BERNE, E. (1973). *What do you say after you say hello?* New York: Grove Press (Trad. cast. *¿Qué dice usted después de decir "hola"?* Barcelona: Grijalbo, 1974).

BOADELLA, D. (1987). *Lifestreams. An introduction to Biosynthesis.* New York: Routlkedge&Kegan (Trad. cast. *Corrientes de vida.* Buenos Aires: Paidós, 1993).

COVEY, S.R. (1989). *The seven habits of highly effective people.* New York: Simon and Schuster (Trad. cast. *Los siete hábitos de la gente eficaz.* Barcelona: Kairós, 1990).

DARWIN, C.R. (1872/1965). *The expression of the emotions in the man an animals.* Chicago: University of Chicago Press.

EGAN, G. (1976). *The skilled helper.* Monterrey, C.A.: Books Cole.

ENGLISH, F. (1971). The substitution factor: rackets and real feelings Part. I). *Transactional Analysis Journal, 1:4,* 27-32.

ENGLISH, F. (1972). The substitution factor: rackets and real feelings Part. II). *Transactional Analysis Journal, 2:1,* 23-25.

ENGLISH, F. (1976). Racketeering. *Transactional Analysis Journal, 6:1,* 78-81.

ERNST, F. (1973). Psychological rackets in te OK Corral. *Transactional Analysis Journal 3:2,* 19-23.

EUROPEAN ASSOCIATION FOR HUMANISTIC PSYCHOLOGY (1980). Presentación del Quatrième Congrès Annuel pour la Psychologie Humaniste (Ginebra, 27 julio-3 agosto).

FERRUCCI, P. (1982). *What we may be.* Thorsons Pub. Group Ltd. (Trad. cast. *Psicosíntesis.* Málaga: Sirio, s/f).

GARDNER, H. (1983). *Frames of Mind: the theory of multiple intelligences.* New York: Basic Books.

GENDLIN, E.T. (1981). *Focusing.* New York: Bantham Books (Trad. cast. *Focusing. Proceso y técnica del enfoque corporal.* Bilbao: DDB, 1982).

GENDLIN, E.T. (1987). On emotion in therapy. En *The Focusing Folio.* Vol 6, nº 3, pp. 102-123.

GENDLIN, E.T. (1996). *Focusing-Oriented Psychotherapy.* New York y Londres: The Guilford Press (Trad. cast. *El Focusing en psicoterapia. Manual del método experiencial.* Barcelona: Paidós, 1999).

GIMENO, A. (1985). Esculpiendo mis emociones. *Revista de Psiquiatría y Psicología Humanista 11,* 63-66.

GIMENO-BAYÓN, A. (1996). *Comprendiendo cómo somos. Dimensiones de la personalidad.* Bilbao: Desclée de Brouwer.

GIMENO-BAYÓN, A. (2003a). *Un modelo de integración de la dimensión corporal en psicoterapia.* Barcelona: Autoedición del Instituto Erich Fromm de Psicología Humanista.

GIMENO-BAYÓN, A. (2003b). El tratamiento de las emociones en psicoterapia. En M. L. Amigo y M. Cuenca (Eds.). *Humanismo y Valores* (pp. 135-151). Bilbao: Universidad de Deusto.

GIMENO-BAYÓN, A. (2004). *Comprendiendo la Psicoterapia de la Gestalt.* Barcelona: Autoedición del Instituto Erich Fromm de Psicología Humanista.

GIMENO-BAYÓN, A. y ROSAL, R. (2002). *Manual de Psicoterapia Integradora Humanista.* Bilbao: DDB.

GLEDHILL, C. (1981). Seminario presencial dictado en Barcelona, durante el mes de marzo.

GREENBERG, L. S. (1990). La investigación sobre el proceso de cambio. *Revista de Psicoterapia 4,* 57-71.

GREENBERG, L. S. (1992). Analysis of therapeutic events. *III International Conference on Constructivism in Psychotherapy*, celebrado en Barcelona,en el mes de septiembre.

GREENBERG, L.S., RICE, L.N. y ELLIOT, R. (1993). *Facilitanting emotional change: the moment-by-moment process.* New York y Londres: The Guilford Press (Trad. cast. *Facilitando el cambio emocional. El proceso terapéutico punto por punto.* Barcelona: Paidós, 1996).

GREENBERG, L.S. y SAFRAN, J.D. (1987). *Emotion in Psychotherapy.* New York y Londres: The Guilford Press.

HOYT, M.F. (1989). Psychodiagnosis of personality disorders. *Transactional Analysis Journal, 19:2,* 101-113.

JONGEWARD, D. (1978). *Choosing succes*. New York: John Wiley & Sons, Inc. (Trad. cast. *En busca del éxito.* México: Limusa, 1980).

KEPNER, J. (1987). *Body Process*. New York: Gardner Press, Inc. (Trad. cast. *Proceso corporal.* México: Manual Moderno, 1992).

KERTÉSZ, R. e INDUNI, G. (1981). *Manual de Análisis Transacional.* Buenos Aires: Conantal.

LAMMERS, W. (1995). Les réactions kinesthésiques du thérapeute en tant qu'outil de traitement. *Actualités en Analyse Transactionelle, 74,* 52-58.

LANE, R. y SCHWARTZ, G. (1993). Niveles de conciencia emocional: implicaciones para la integración en psicoterapia. *Revista de Psicoterapia, 16*, 21-38.

LASA, A. (2000) Métodos tradicionales vs. multidimensionales en la inducción de emoción. *R.E.M.E. (5)*, *10.* On line: http://reme.uji.es/articulos/alasaa4011505102/ texto/html.

LERSCH, P. (1966). *Aufbau der Person* (8ª ed.). München: Johan Ambrosius Barth (Trad. cast. *La estructura de la personalidad*, 8ª ed., Barcelona: Scientia, 1971).

LEVITSKY, A. y PERLS, F. (1970). Gestalt Therapy now. Theory, techniques, applications. Palo Alto, CA: Science and Behavior Books (Trad. cast. Las reglas y juegos de la terapia gestáltica. En J. Fagan e I. Shepherd (Eds.): *Teoría y técnica de la psicoterapia guestáltica* (pp. 144-152). Santiago de Chile: Amorrortu, 1973).

LOWEN, A. (1975). *Bioenergetics.* New York: Penguin Books (Trad. cast. *Bioenergética.* México: Diana, 1977).

MAYER, J.D. y SALOVEY, P. (1990). The intelligence of emotional intelligence. *Intelligence, 17,* 433-442.

MAYER, J.D., SALOVEY, P. y CARUSO, D. (2000). Emotional intelligence as Zeitgeist, as personality and as mental hability. En R.J. Sternberg (Ed.) *Handbook of intelligence* (pp. 396-421). New York: Cambridge University Press.

McCOY, M.M. (1977). A reconstruction of emotion. En D. Bannister (Ed.) *New perspectives in personal construct theory* (pp. 93-124). Londres : Academic Press.

MITCHELL, A. (1983). Parent Grafting: a second chance at utter reliability. *Transactional Analysis Journal, 13:1,* 25-27.

MOISO, C. (1983). *Teoría psicológica y neurofisiológica de los sentimientos y proceso terapéutico.* Seminario dictado en Barcelona, durante el mes de noviembre.

MORENO, J.L. (1946-1969). *Psychodrama.* (Vols. 1-39 Beacon, N.Y. : Beacon House).

PETERSON, L. (1980). La fiche d'analyse des caresses. *Actualités en Analyse Transactionelle, 15,* 127-128.

ROSAL, R. (2002). *El poder psicoterapéutico de la actividad imaginaria y su fundamentación cientifica.* Barcelona: Autoedición del Instituto Erich Fromm de Psicología Humanista.

ROWAN, J. (1986). A la caza de la herejía en la Psicología Humanista. *Revista de Psiquiatría y Psicología Humanista 14/15,* 36-40.

SALOVEY, P. y MAYER, J.D.(1990). Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition, and Personlity, 9,* 185-211.

SALOVEY, P. y MAYER, J.D. (1997). What is Emotional Intelligence?. En P. Salovey y D.J. Sluyter (Eds.) *Emotional development and emotional intelligence. Educational implications* (pp. 3-31). New York: Basic Books.

SNYDER, L. (1980). Un outil por l'analyse des schémas des caresses. *Actualités en Analyse Transactionelle, 15,* 124-126.

SPRIETSMA, L. (1980). Le caressoscope: un diagramme por l'analyse des caresses. *Actualités en Analyse Transactionelle, 15,* 118-123.

STEINER, C.M. (1971). The stroke economy. *Transactional Analysys Journal, 1:3,* 9-15.

STEINER, C.M. (1974). *Scripts people live.* New York: Bantam (Trad. cast. *Los guiones que vivimos.* Barcelona: Kairós, 1992).

STEINER, C. M. (1981). *The other side of power.* New York: Grove Press.

STEVENS, J.O. (1971). *Awareness: exploring, experimenting, experiencing.* Moab, U.T.: Real People Press (Trad. cast. *El darse cuenta. Sentir, imaginar, vivenciar,* 2ª ed.. Santiago de Chile: Cuatro Vientos, 1978).

ZALCMAN, ,M. (1993). Analyse des jeux psychologiques et analyse du racket: vue d'enssemble, critique et perspectives d'avenir. *Actualités en Analyse Transactionelle, 65,* 21-39.

ZINKER, J. (1977). *Creative process in Gestalt Therapy.* New York: Brunner Mazel Inc. (Trad. cast. *El proceso creativo en la terapia gestáltica.* Buenos Aires: Paidós, 1979).