

ÍNDICE

PRÓLOGO.....	11
INTRODUCCIÓN.....	15
I PARTE	
TERAPIA BASADA EN INTELIGENCIA EMOCIONAL: FUNDAMENTACIÓN Y PRINCIPIOS	
CAPÍTULO PRIMERO: ANTECEDENTES.....	23
CAPÍTULO SEGUNDO: LA PERSONALIDAD.....	25
2.1. Dimensión existencial.....	26
2.2. Dimensión experiencial.....	28
2.3. Dimensión relacional.....	29
2.4. Dimensión creativa.....	32
2.5. Dimensión afectiva.....	33
CAPÍTULO TERCERO: LAS EMOCIONES.....	37
3.1. ¿Qué son las emociones?.....	37
3.2. ¿Para qué sirven las emociones?.....	45
3.3. Desarrollo evolutivo de las emociones.....	46
3.4. Tipos de emociones.....	47
3.5. El papel de las emociones en psicoterapia.....	59
CAPÍTULO CUARTO: LA INTELIGENCIA EMOCIONAL: UNA GUÍA PARA EL TRABAJO CON LAS EMOCIONES EN PSICOTERAPIA.....	63
4.1. ¿Qué es la Inteligencia Emocional?.....	64
4.2. El modelo de Inteligencia Emocional de Salovey y Mayer.....	65
4.3. ¿Cómo podemos evaluar la Inteligencia Emocional?.....	71
4.4. ¿Por qué es importante desarrollar la Inteligencia Emocional?.....	77
4.5. ¿Cómo influye la Inteligencia Emocional en el bienestar y el ajuste psicológico de las personas?.....	77
4.6. ¿Está la Inteligencia Emocional relacionada con la presencia de psi- copatología?.....	82
CAPÍTULO QUINTO: LA PSICOPATOLOGÍA Y TEORÍA DEL PRO- BLEMA.....	89

5.1. Una concepción holista de la salud	89
5.2. Visión de la psicopatología.....	90
5.3. Los problemas emocionales	99
5.4. La IE como guía para el diagnóstico.....	101
CAPÍTULO SEXTO: LA PSICOTERAPIA Y VISIÓN DEL CAMBIO	107
6.1. ¿Cuáles son las metas y objetivos de la terapia basada en inteligencia emocional?	107
6.2. ¿Cómo lo hacemos?.....	109
6.3. La relación terapéutica	110
6.4. El terapeuta	111
6.5. Las estrategias técnicas	115
6.6. El trabajo con las emociones básicas.....	118
6.7. ¿Cómo podemos gestionar las emociones básicas?	120
6.8. El grupo como contexto terapéutico	126

II PARTE

EL TRATAMIENTO TIE

CAPÍTULO SÉPTIMO: DESCRIPCIÓN DEL TRATAMIENTO BASADO EN INTELIGENCIA EMOCIONAL	131
7.1. Objetivos del tratamiento.....	131
7.2. El Procedimiento	135
7.3 Aplicación de la TIE.....	172
CAPÍTULO OCTAVO: EL MUNDO TEMEROSO DE LAURA	175
8.1. Encuadre del caso	175
8.2. La terapia basada en Inteligencia emocional (TIE).....	179
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	213

PRÓLOGO

Antes de que Howard Gardner publicara, en 1983, su obra *Frames of de mind*, sobre las inteligencias múltiples, la palabra “inteligente” connotaba —indelectiblemente— una serie de éxitos académicos, mientras que la palabra “listo” hacía referencia a una especie de capacidad no acotada para resolver problemas, sin necesidad de saber muchas matemáticas ni gramática. Ello convertía al calificado de “listo” en poseedor de una inteligencia de segunda categoría. De tal forma era así, que incluso parecía que la listeza excluía la inteligencia, y no resultaba extraño que si un niño escuchaba decir de él que “era listo”, lo que entendía es que no era inteligente, aunque fuera pillo y acabara saliéndose con la suya. ¿Qué era pues la inteligencia? Por lo visto era algo que los psicólogos no acababan de poder definir. Me ha llegado el relato de un debate académico en que diferentes científicos no lograban ponerse de acuerdo en la definición del concepto, y al final pudieron llegar a un consenso brillante: acordaron que “inteligencia es lo que miden los tests de inteligencia”. Sólo que en aquellos momentos dichas pruebas medían, casi en exclusiva, habilidades de razonamiento numérico y geométrico, habilidades lingüísticas, así como la memoria y la cantidad de conocimientos.

Bien lejos de esa concepción, Xavier Zubiri —el metafísico más relevante entre nosotros— había publicado en 1980 su obra *Inteligencia sentiente*, en la que afirmaba:

¿Qué es pues, inteligir? A lo largo de toda su historia, la filosofía ha atendido muy detenidamente a los actos de intelección (concebir, juzgar, etc.) en contraposición a los distintos datos reales que los sentidos nos suministran. Una cosa, se nos dice, es sentir, otra inteligir. Este enfoque del problema de la inteligencia contiene en el fondo una afirmación: inteligir es posterior a sentir, y esta posterioridad es una oposición. [...]

Pero esto es ante todo una ingente vaguedad, porque no se nos ha dicho en qué consiste formalmente el inteligir en cuanto tal. [...] Pues bien, pienso que inteligir consiste formalmente en aprehender lo real como real, y que sentir es aprehender lo real en impresión (Zubiri, 1980, pp. 11s.).

Estas afirmaciones podrían haber bastado para poder desencadenar diversas reflexiones sobre si las emociones, en tanto que impresiones de lo real en nuestra intimidad sensorial —a partir de la propiocepción y con una conno-

tación valorativa y orientadora— constituían una forma de comprensión de la realidad sintetizadora de elementos corporales, valorativos, oréticos y cognitivos, y por ende, una forma de inteligencia idiosincrásica inmediata. Podrían también haber dado lugar al desarrollo de estudios en torno a las implicaciones de ese “sentiente”, ya que en nuestro idioma se utiliza la misma palabra “sentir” tanto para la percepción de sensaciones como para la percepción afectiva y lo específico de la aprehensión de la realidad que llevan a cabo las emociones. Nada de esto ocurrió. La desgraciada distancia que marca los diferentes ámbitos del conocimiento, junto con el lenguaje frecuentemente abstruso —incomprensible fuera del gremio— de los filósofos y el tradicional desprecio hacia la filosofía fuera de su ámbito, dejó pasar una oportunidad excepcional para que los psicólogos reflexionaran sobre la relación entre inteligencia y emoción, entre el sentir sensorial y afectivo y la adecuación sabia y equilibrada a la realidad a partir de estas dimensiones.

Por suerte, en estos momentos y tras “el descubrimiento de Gardner” de diferentes tipos de inteligencia, podemos ampliar este concepto y constatar que —aparte de la pequeña élite que destaca en algunas de las materias académicas antes nombradas— casi todos tenemos bastante inteligencia en alguna de las áreas que Gardner “nos ha regalado”: podemos ser negados para la química o las ecuaciones de segundo grado, pero ser diestros en música o en el manejo del espacio, por ejemplo. Ya en 1985, con *Beyond IQ: A Triarchic Theory of Intelligence*, Robert J. Sternberg había mostrado que no necesariamente el escolar que sacaba notas más brillantes era el que iba a tener un futuro más exitoso, y en su obra fue consolidando y divulgando cómo la clase de inteligencia que sirve para resolver problemas académicos está bien diferenciada de la que sirve para tener éxito laboral, o una vida de pareja enriquecedora y agradable.

En 1994 se publicó el libro de Herrnstein y Murray *The Bell Curve*, que mostraba la existencia de un Cociente Intelectual según los distintos grupos étnicos y en el que la raza negra quedaba malparada, porque presentaba un porcentaje algo inferior. La interpretación racista de esta obra produjo —como es lógico— un agrio debate en la sociedad americana. Ciertamente, la inteligencia había sido medida a partir del concepto de CI elaborado por Stanford-Binet, en la versión de Cattell, y parecía tener preferencia por los blancos de origen anglosajón. Y, a pesar de que iba penetrando en el imaginario colectivo la idea de que un CI más alto no daba necesariamente como resultado un mayor bienestar y felicidad, el libro de Herrnstein y Murray parecía consagrar la creencia de que las diferencias de clase social se debían, al menos parcialmente, a la superioridad intelectual de los blancos. Por eso no es extraño que la sociedad norteamericana recibiera como un regalo la publicación, un año más tarde, del libro de Goleman *Inteligencia Emocional*, que se refería a una inteligencia que nada tenía que ver con la raza o los factores genéticos. Es más, el libro arrancaba con la descripción de un ejemplo de inteligencia emocional muy elevada en un conductor de autobús de raza negra. A diferencia de la inteligencia medida por Herrnstein y Murray, la inteligencia emocional era totalmente democrática y estaba disponible para todos.

La obra de Goleman vino a difundir entre el gran público los estudios que Salovey y Mayer venían haciendo desde hacía unos años en torno al concepto

de Inteligencia Emocional, como un desarrollo del modelo de Gardner y una síntesis de las inteligencias interpersonal e intrapersonal de éste. Desde entonces, no han dejado de sucederse investigaciones y publicaciones en torno a ella por parte de los científicos, y de interesarse éstos por el valor de las emociones como elementos no sólo a controlar —como muchas veces se habían entendido en el ámbito clínico— sino también a utilizar en beneficio propio, ya que aparecen como portadoras de una información sobre la realidad que orienta la actuación. Este carácter orientador, al igual que lo es la dimensión cognitiva, ya había sido puesto de relieve hacía tiempo, sobre todo a raíz de la perplejidad que suscitó la aportación de John Martyn Harlow relativa al famoso accidente de Phineas Gage en 1848. A pesar de que había quedado claro que este sujeto, al sufrir una lesión en el córtex prefrontal, había perdido la conexión con sus emociones y había iniciado un estilo de personalidad psicopática que le llevaría al deterioro personal y a la marginación social, parece que este descubrimiento quedó relegado al ámbito de la Medicina, la Criminología o la Psiquiatría forense, mientras la Psicología clínica seguía durante muchas décadas (¡han pasado más de ciento sesenta años!), tratando a las emociones —paradójicamente— como sospechosas o culpables de comportamientos antisociales.

Una excepción a este enfoque lo constituyó la Psicología Humanista, que desde su nacimiento manifestó su confianza en la riqueza del mundo emocional, en el que se focalizó para provocar el cambio terapéutico. No hizo falta esperar a que Greenberg (Greenberg y Safran, 1987) pusiera de relieve el poder de cambio de las emociones —que ya en su propia denominación aluden al movimiento que generan—, ni que el interés por la neuropsicología mostrara toda la sabiduría que implican los procesos químicos inscritos en ellas, para que la corriente experiencial-humanista aplicara con total naturalidad métodos que incidían en la experiencia emocional a lo largo de la sesión psicoterapéutica, como potente herramienta curativa y crecedera. Los diferentes modelos terapéuticos humanistas (Psicodrama, Psicoterapia de la Gestalt, Bioenergética, Análisis Transaccional, etc.) fueron, en este sentido, innovadores y valientes. Más allá de los excesos de algunos terapeutas, sus aportaciones —poco valoradas en los primeros momentos, especialmente en nuestro país— fueron poco a poco ganando una consideración implícita (aunque no tanto explícita) entre las distintas corrientes psicoterapéuticas.

Es por ello por lo que la Psicología Humanista se sintió tan identificada con el constructo de Salovey y Mayer. Cuando estos autores plantean la importancia, jerarquía, habilidades y subhabilidades de la Inteligencia Emocional, y tanto ellos como otros científicos se consagran a investigar los entresijos de la misma, los psicoterapeutas encuadrados en aquella corriente llevábamos ya unas décadas desarrollando intervenciones encaminadas al desarrollo de la misma a través de las diferentes experiencias habidas en la sesión terapéutica (*vid.* como ejemplo Gimeno-Bayón, 2004, en relación con la Psicoterapia Integradora Humanista). No pudimos por menos que felicitarnos por la repercusión que en el ámbito de los estudiosos de la Psicología estaba teniendo dicho planteamiento.

Aun así, a mi modo de ver, faltaba crear un puente entre el modelo de Salovey y Mayer y la práctica clínica, un camino que permitiera enlazar en forma sistemática la teoría con la psicoterapia en toda su concreción, con pa-

cientes reales e intervenciones ordenadas, claras y eficaces. Las intuiciones de los psicoterapeutas humanistas y sus hábiles y creativas intervenciones se habían ido gestado al margen de una teoría común que las unificara y diera organización y coherencia. Por otra parte, las diferentes disquisiciones teóricas —necesarias y pertinentes— de los investigadores en Inteligencia Emocional se quedaban muchas veces en descripciones sociológicas o diagnósticos psicológicos, pero no daban el paso de plantear la acción necesaria para aumentarla, o para aplicarla a los diferentes trastornos mentales.

Precisamente este libro viene a suplir esas carencias. En él, Nathalie P. Lizeretti formula un modelo de tratamiento basado en la Inteligencia Emocional, cuyo éxito ha quedado ampliamente validado en las investigaciones científicas que ha desarrollado con anterioridad a la aparición de esta obra, que resume parte de su tesis doctoral.

Es, pues, un libro pionero, que viene a aportar a los psicoterapeutas unas pautas claras de intervención coherente, planificada, y las bases teóricas en que se sustentan dichas intervenciones.

El hecho de que utilice un lenguaje claro y asequible no significa (como a veces se sospecha, cuando eso se da) que carezca de rigor académico o de una sólida comprobación empírica de la validez de las propuestas que en él se hacen. Significa, simplemente, que la autora —generosamente— ha dado prioridad a la posibilidad de que su obra sea de fácil lectura y aplicación, por encima de su lucimiento personal. Además, esta transparencia a la hora de manifestar las líneas maestras de su tratamiento y el detalle del recorrido, tiene la ventaja de permitir que sea fácil replicar científicamente sus investigaciones por parte de quien desee hacerlo.

Además de innovador, este libro es también, especial por varios motivos. Uno de ellos es que su autora se encuentra comprometida vitalmente con el tema que trata —que vive con pasión y confianza— convencida de que el crecimiento en inteligencia emocional puede aportar un aumento de bienestar social. Es, por tanto, no un libro erudito (que también) sino un libro gestado desde la implicación y la esperanza.

Todo ello sin que esa indudable carga personal haga perder un ápice de objetividad en el tratamiento del tema. Nathalie P. Lizeretti, una de las grandes especialistas en Inteligencia Emocional de nuestro país, ha unido a esa apuesta personal su riguroso conocimiento académico y el aval de la experiencia de muchas horas dedicadas a comprobar la validez científica de sus hipótesis.

No es, por lo tanto, un libro hacia el pasado, en el que dar cuenta de los éxitos obtenidos con el diseño del tratamiento elaborado por la autora. Es, ante todo, un libro hacia el futuro, en el que se ofrece una propuesta interesante, motivadora y práctica, destinado a ofrecer una guía a los psicoterapeutas lectores y a los estudiosos de la Inteligencia Emocional. A la comprensión del proceso simple y elegante que ha sido elaborado por la autora, contribuye también, y de forma sumamente expresiva, la ejemplificación del tratamiento de un caso, recogida en el último capítulo por Ana Rodríguez.

Ana GIMENO-BAYÓN

INTRODUCCIÓN

Al principio y al final siempre hay
una emoción.

PUNSET, 2008, p. 79

La psicoterapia como profesión es un privilegio. A diferencia de lo que sucede en otras profesiones, los psicoterapeutas tenemos el privilegio de compartir con las personas a las que atendemos la esencia de su ser, tenemos el honor de compartir con nuestros pacientes no sólo lo que son, si no también lo que potencialmente son. Al escribir este libro no podemos dejar de pensar y de estar agradecidos a todos nuestros pacientes¹ por permitirnos formar parte de sus vidas, por dejarnos ser su otro significativo, por dejarnos ser tú y hacernos ser más yo, por crecer a nuestro lado y ayudarnos a crecer, por permitirnos ser testigos de sus emociones más auténticas, por emocionarse, por emocionarnos... por lo mucho que aprendemos de ellos cada día...

Como psicoterapeuta integradora humanista, sentía la necesidad de contribuir de algún modo a demostrar y difundir la eficacia de los tratamientos que se desarrollan bajo esta perspectiva. Para ello, fue necesario diseñar y manualizar un tratamiento que, siendo humanista e integrador, fuera susceptible de ser contrastado empíricamente. En esta empresa, el modelo de Inteligencia Emocional de Salovey y Mayer, se mostraba como un marco estructurado desde el que era posible el trabajo sistemático con las emociones en psicoterapia. Las habilidades emocionales que conforman la Inteligencia Emocional permiten una intervención integrada con las diferentes dimensiones de la persona a través de las emociones, entendidas como aspecto nuclear del ser humano.

Desafortunadamente es poco frecuente encontrar estudios científicos realizados con terapias humanistas, a pesar de que la psicología humanista, de hecho, se considera una disciplina con base científica que ha prestado siempre mucha atención a las emociones. Pero afortunadamente, cada vez es mayor la conciencia que tenemos de la importancia que tiene para la vida de las personas una adecuada gestión emocional. Los resultados de numerosas investigaciones realizadas desde distintos ámbitos científicos, la aparición de nuevos concep-

1. Tradicionalmente la Psicología Humanista ha tendido al empleo del término "cliente" considerando que este permite una conceptualización más simétrica de la persona que acude a terapia. No obstante, a lo largo de este documento nos referiremos indistintamente a los términos "cliente" y "paciente". Entendemos que el término "paciente" más allá de las connotaciones peyorativas que se le puedan atribuir, implica principalmente la condición de sufriente como indica su origen etimológico (*patior* que significa sufrir). "Por tanto ratifica la estructura esencial de la relación terapéutica al dar protagonismo a aquel del que nos preocupamos conjunta e intencionadamente" (Craig, 2004, p. 49).

tos y teorías acerca del papel fundamental de las emociones en la salud, en la educación, en las organizaciones... junto con los recientes acontecimientos sociales, han despertado un creciente interés por los fenómenos emocionales. Como apuntan Greenberg y Paivio (2000), parece que estamos entrando en la era de las emociones.

El presente libro está especialmente dirigido a los profesionales de la psicoterapia y tiene como principal finalidad poner a su disposición un manual en el que se describe detalladamente un nuevo y eficaz tratamiento psicoterapéutico basado en el desarrollo de la inteligencia emocional. Este nuevo y original enfoque terapéutico al que hemos denominado Terapia basada en Inteligencia Emocional (TIE), es fruto de un largo proceso de investigación clínica y científica. El tratamiento que presentamos ha sido diseñado con el objetivo de desarrollar la llamada inteligencia emocional, o dicho de otro modo, las habilidades orientadas a una efectiva gestión de las emociones. Dada su novedad ha sido necesario por una parte, elaborar una posición teórica donde contextualizar el enfoque que presentamos y que iremos describiendo a lo largo de este libro. Por otra parte, el respeto hacia nuestros pacientes nos insta a fundamentar y justificar las intervenciones que llevamos a cabo a nivel teórico pero también a nivel científico. En este sentido, los principales aspectos que justifican el diseño de un nuevo programa de intervención psicoterapéutica son:

1. La existencia de un entramado conceptual que aporte la consistencia necesaria a los criterios meta-teóricos, antropológicos, epistemológicos y filosóficos desde los que se comprende la naturaleza de la persona y se explican los fenómenos humanos y que por tanto, guían la actividad psicoterapéutica.
2. La fundamentación empírica que se encuentra en aquellos estudios que constatan la implicación de determinados factores en la etiología, curso o mantenimiento de los trastornos mentales. Así como en el empleo de procedimientos, estrategias y recursos técnicos validados científicamente, coherentes con los objetivos que se plantean en el programa de intervención.
3. La necesidad de alternativas a los tratamientos existentes: bien porque la eficacia de éstos no es plenamente satisfactoria; o bien porque la posibilidad de contar con una variedad de tratamientos equiparables respecto a su eficacia y efectividad ofrece la posibilidad a psicoterapeutas y pacientes de elegir el tratamiento más adecuado a sus características y al contexto de intervención.

A lo largo de las páginas que constituyen el manual de psicoterapia basada en inteligencia emocional se irá dando respuesta a las cuestiones que acabamos de plantear. Para ello, hemos estructurado el contenido en dos partes complementarias pero claramente diferenciadas.

La primera parte pretende dar cuenta de nuestro enfoque e incluye seis capítulos, que conforman el marco conceptual desde el que se ha concebido el modelo terapéutico de la TIE y donde adquiere sentido el tratamiento que se presentará en la segunda parte. A través de estos capítulos veremos cómo la Terapia basada en Inteligencia Emocional incluye una forma de entender al ser humano, así como una forma comprender la psicopatología y el cambio psicoterapéutico.

En el primer capítulo se darán a conocer brevemente los principios básicos desde los que se ha concebido el modelo terapéutico que se presenta. La terapia basada en el desarrollo de la Inteligencia Emocional (TIE) es esencialmente humanista. En concreto, está profundamente inspirada en la Psicoterapia Integradora Humanista creada y desarrollada a lo largo de los últimos 40 años por el Dr. Ramón Rosal y la Dra. Ana Gimeno-Bayón del Instituto Erich Fromm de Barcelona con la que comparte estos principios básicos (para una descripción detallada del modelo véase Gimeno-Bayón y Rosal, 2001; Gimeno-Bayón, 2002; Gimeno-Bayón y Rosal, 2003; Rosal y Gimeno-Bayón, 2001). Sin embargo, nuestro enfoque se caracteriza por una particular forma de entender los procesos emocionales en los que focaliza su atención y por integrar al diagnóstico y al proceso terapéutico el modelo de Inteligencia Emocional de Mayer y Salovey (1997) como sistema estructurado que facilita el trabajo con las emociones en psicoterapia.

Las cuestiones filosóficas, epistemológicas y metodológicas que conforman el marco de referencia desde el que concebimos al ser humano y desde el que explicamos su funcionamiento, se abordarán a lo largo de este primer capítulo. Estas cuestiones que constituyen la base fundamental de nuestro modelo psicoterapéutico se concretan en los capítulos siguientes en una teoría de la personalidad, una forma de entender la psicopatología y una forma de hacer psicoterapia desde la que se promueve el cambio en terapia. En el capítulo segundo, hacemos una definición del concepto de personalidad a partir de las distintas dimensiones que la configuran y veremos que la personalidad incluye mucho más que las típicamente reconocidas dimensiones emocional, cognitiva y conductual. Desde una perspectiva holista de la personalidad concedemos una gran importancia al proyecto vital de la persona en el que dimensiones como la relacional, la volitiva, la ética, la procesual, la temporal, la experiencial y la existencial contribuyen en gran medida al significado que cada persona da a las variadas experiencias que van conformando su personalidad. Ante tal entramado teórico y filosófico al llegar a este punto, uno podría preguntarse: ¿qué lugar ocupan aquí las primitivas emociones? Las emociones que durante siglos hemos creído que nos acercaban más a nuestros hermanos los animales que a una concepción superior del ser humano. Por lo que en el capítulo tercero nos centraremos en conocer qué son y para qué sirven nuestras emociones, y esperamos que al finalizar el capítulo el lector habrá, al menos, reconsiderado esa concepción.

Este tercer capítulo lo abordaremos desde una visión de la emoción como aspecto nuclear de la experiencia humana, tanto en su funcionamiento sano como en el que no lo es y, en consecuencia, como aspecto clave del cambio terapéutico. Las emociones tienen un potencial adaptativo que si es activado puede ayudar a las personas a cambiar estados emocionales problemáticos o experiencias personales no deseadas. Esta idea está basada en que la emoción es, en esencia, un sistema de adaptación innato que se ha desarrollado para ayudarnos a sobrevivir, pero también para vivir de forma más plena. Las emociones nos alertan rápidamente sobre situaciones importantes para nuestro bienestar, están conectadas a nuestras necesidades más esenciales, nos preparan y guían para que podamos llevar a cabo acciones que conduzcan a la satisfacción de nuestras

necesidades vitales pero también de crecimiento. Por tanto, parece lógica la idea de que exista una inteligencia de las emociones o inteligencia emocional.

En el cuarto capítulo nos centraremos en describir qué se entiende por Inteligencia Emocional desde el modelo de Mayer y Salovey (1997) que constituye el eje que estructura nuestras intervenciones. Estos autores consideran que la gestión adecuada de los procesos emocionales conscientes proporciona un tipo de inteligencia que favorece el desarrollo personal e intelectual. Una vez expuesta la formulación teórica, pasaremos a la formulación operativa del concepto a través de dos de los principales instrumentos de evaluación que se han creado en el seno de este modelo. Para finalizar con una breve recopilación de los resultados obtenidos por las principales investigaciones desarrolladas bajo esta perspectiva en el ámbito de la psicología clínica.

Una vez hayamos dado respuesta a dos cuestiones básicas, fundamentales para nuestro enfoque, como son cuán importantes son para nuestra vida los procesos emocionales y en qué consiste ser emocionalmente inteligente, en el capítulo quinto entraremos a explicar qué entendemos por psicopatología. Son numerosas las aproximaciones que existen al concepto de salud mental. Hemos pasado de una visión en la que la salud era la ausencia de enfermedad a una en que la salud no sólo se encuentra en el *bienestar* sino que requiere también del *bienser*. Desde esta última perspectiva parte nuestra concepción de la psicopatología: las personas necesitamos contar con un equilibrio físico para nuestro bienestar, pero también con un equilibrio psíquico para nuestro *bienser*. Los síntomas psicológicos con frecuencia son metáforas de patologías del ser, no sólo ni exclusivamente del estar y, como veremos, tanto en unas como en otras las emociones juegan un papel esencial.

En el siguiente capítulo, el sexto, se propone una nueva forma de hacer psicoterapia y se tratarán cuestiones tales como cuáles son las metas del proceso terapéutico, cómo se entiende la relación terapéutica, qué actitudes adopta el terapeuta en vistas a la construcción de una sólida relación con el paciente, así como los recursos y estrategias de los que dispone para promover los cambios creativos que se producen en terapia orientados al crecimiento a través del desarrollo de la IE. Puesto que la manualización de la terapia que se presenta en la segunda parte de este libro, se ha concebido tanto para su aplicación individual como grupal, al final de este capítulo también haremos referencia a las peculiaridades del grupo como contexto terapéutico.

Todas estas cuestiones teóricas y pragmáticas que iremos tratando en la primera parte se concretarán en el programa de tratamiento que se expone en la segunda parte.

Otros dos capítulos configuran la segunda parte de este libro. El primero de ellos constituye propiamente el manual del tratamiento TIE. En el capítulo séptimo se incluye una descripción detallada de los objetivos que se pretenden, así como las técnicas y procedimientos que lo configuran, para posteriormente hacer una descripción sesión a sesión del tratamiento. Para cada una de las sesiones se describen los objetivos concretos así como los materiales y procedimientos empleados para su realización. También ilustramos cada una de ellas con ejemplos concretos que han sido realizados por nuestros pacientes en el

transcurso de las sesiones de Terapia basada en Inteligencia Emocional a lo largo de estos años y que nos han cedido gentilmente. Pensamos que encontrar ejemplos concretos del procedimiento permitirá al lector comprender los cambios experimentados por los pacientes tras cada una de las sesiones y al finalizar el tratamiento. En el octavo y último capítulo mi amiga y colaboradora la terapeuta Ana Rodríguez presenta el caso de Laura. Laura es una mujer de 33 años que fue derivada al Centro de Salud Mental a causa de un trastorno de pánico con agorafobia grave. Las páginas que componen este capítulo describen cada una de las sesiones de terapia individual que se llevaron a cabo para el tratamiento de los “síntomas” de Laura.

Como resultado de la Terapia basada en Inteligencia Emocional, veremos que las personas aprenden a aprovechar la sabiduría natural que conllevan las emociones. Se vuelven más hábiles para acceder a la información importante y a los significados que contienen las emociones sobre ellos mismos y sobre cómo configuran su mundo. De esta forma, adquieren habilidades para usar la información emocional para vivir, no sólo más adaptadamente, sino para vivir de forma más creativa.

ANTECEDENTES

Desarrollar una posición teórica implica más que aceptar meramente los principios de cualquier teoría. Es un proceso continuo en el que los terapeutas siguen preguntándose el qué, cómo y por qué de su práctica.

Corey, 1995, p. 113

La Terapia basada en Inteligencia Emocional (TIE) es una terapia humanista e integradora que tiene como principal objetivo el desarrollo de las habilidades emocionales descritas en el modelo de Inteligencia Emocional de Salovey y Mayer (1997). Pero más allá de sus objetivos, la TIE implica una forma particular de entender al ser humano y sus fenómenos y que se ha concebido al amparo de cuatro perspectivas que suponen cuestiones meta-teóricas, epistemológicas, antropológicas y filosóficas que son: la antropovisión humanista-experiencial, la perspectiva sistémica-holista, la filosofía existencial y la epistemología constructivista. En base al entramado conceptual que constituyen estas perspectivas se ha llevado a cabo un proceso de integración meta-teórico (Villegas, 1990) de aspectos tanto teóricos como técnicos en un modelo vivo que permanece abierto a nuevas aportaciones que puedan integrarse desde la ciencia y el arte de la psicoterapia.

En cuanto a su legitimación antropológica, la TIE está enmarcada en la Psicología Humanista que surgió en los años cincuenta en California como la tercera rama fundamental del campo general de la psicología (las dos ya existentes eran la psicoanalítica y la conductista). Algunos elementos esenciales que caracterizaron este movimiento fueron la concepción holista y sistémica del ser humano, el énfasis en las capacidades y potenciales humanos, el reconocimiento de las capacidades de libertad de elección y de creatividad, el interés por el proceso de autorrealización de la persona y la actitud integradora. Estas ideas maestras se estructuraron en torno a cinco principios básicos (Bugental, 1964) que podrán ir identificándose en los distintos capítulos que componen este manual de psicoterapia:

- En su condición de ser humano, la persona es más que la suma de sus componentes. Este principio remarca la importancia y la peculiaridad del “ser persona” del ser humano.
- La existencia del ser humano se construye en el seno de las relaciones humanas. Es decir, la particularidad del ser humano se expresa a través del hecho de que su experiencia está siempre ligada a relaciones interpersonales.
- La persona vive de forma consciente. Con independencia de cuánta conciencia sea asequible a la persona, aquella de la que dispone representa una característica esencial del individuo y es la base para la comprensión de la experiencia humana.

- El ser humano está en situación de elegir y decidir. Este postulado sigue al anterior, puesto que cuando el sujeto vive conscientemente no tiene porqué permanecer en el papel pasivo del espectador, sino que mediante sus decisiones activas puede modificar su situación vital.
- El ser humano vive orientado hacia una meta. La persona vive hacia un objetivo o unos valores que forman parte de su identidad y que le hacen distinto de los demás seres vivos.

Fieles a estos principios, dentro de este amplio movimiento surgieron multitud de modelos terapéuticos como la Psicoterapia de la Gestalt de Perls, el Análisis Transaccional de Berne, la Psicoterapia Centrada en la Persona de Rogers, la Logoterapia de V. Frankl, el Focusing de Gendlin, etc. que están teniendo un gran peso sobre las tendencias actuales en psicoterapia y configuran la base de muchas de las escuelas modernas. Algunas de estas aportaciones también han tenido una importante influencia en la concepción de la TIE, por lo que iremos haciendo referencia a ellas en distintos momentos.