Emociones: una guía interna

Leslie Greenberg

Descleé de Brouwer. Bilbao 2000

ISBN: 84-330-1511-7

Esta obra está protegida por el derecho de autor y su reproducción y comunicación pública, en la modalidad puesta a disposición, se ha realizado en virtud del artículo 32.4 de la Ley de Propiedad Intelectual. Queda prohibida su posterior reproducción, distribución, transformación y comunicación pública en cualquier medio y de cualquier forma.

Crecimiento personal
COLECCIÓN

Serendipity

Leslie Greenberg

EMOCIONES: UNA GUÍA INTERNA

Desclée De Brouwer

Traducción: Magdalena Blasco Pérez

Queda prohibida, salvo excepción prevista en la ley, cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra sin contar con la autorización de los titulares de propiedad intelectual. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (arts. 270 y sgts. del Código Penal). El Centro Español de Derechos Reprográficos (www.cedro.org) vela por el respeto de los citados derechos.

Diseño de colección: Luis Alonso

© Leslie S. Greenberg, 2000

© EDITORIAL DESCLÉE DE BROUWER, S.A., 2000
Henao, 6 - 48009 Bilbao
www.desclee.com
info@desclee.com

Printed in Spain
ISNB: 84-330-1511-7
Depósito Legal: SE-2654-2005 European Union
Impresión: Publidisa

5

EL PROCESO EMOCIONAL BÁSICO

La teoría de la inteligencia emocional recomendada en este libro se basa en ocho principios fundamentales que facilitan que las emociones funcionen de la mejor manera en la vida cotidiana. Se trata de principios en los que yo he llegado a confiar basándome en mi experiencia personal, así como en la investigación y en el trabajo clínico que he realizado con las emociones. Estos principios están incorporados en dos fases. La primera, la fase de acceder a tus emociones, incluye cinco pasos que te ayudan a llegar a ser consciente de tus sentimientos y aceptarlos. La segunda fase, la de salir del lugar emocional al que has llegado, supone transformar tus sentimientos y seguir adelante. Los ocho pasos se describen a continuación.

- Primero, es importante que seas consciente de tus emociones.
- Segundo, hace falta que le des la bienvenida a tu experiencia emocional y la permitas (esto no significa que tengas que expresar necesariamente todo lo que sientes a otras personas). Deja que se produzca y que se desarrolle.

- Tercero, para poder resolver los problemas resulta importante que seas capaz de describir tus sentimientos con palabras.
- Cuarto, es conveniente que seas consciente de si, en una situación dada, tus reacciones emocionales son tus sentimientos primarios. En caso de que no lo sean, tendrás que trabajar para descubrir cuáles son esos sentimientos primarios.
- Quinto, una vez que sientas tu emoción primaria, hace falta que evalúes si se trata de una respuesta saludable o no saludable ante la situación presente. Si es saludable deberías usarla como guía para la acción. De lo contrario, será necesario que la cambies.
- Sexto, cuando tus emociones primarias no sean saludables, tienes que aprender a identificar la voz negativa que contiene los pensamientos destructivos que están asociados a ellas.
- Séptimo, es preciso que seas capaz de descubrir tus respuestas y necesidades alternativas saludables, así como de confiar en ellas.
- Octavo, es necesario que transformes tus emociones no saludables cuestionando los pensamientos destructivos. Podrás hacerlo si eres capaz de encontrar otra voz interna basada en tus emociones y necesidades saludables.

Por último, a menudo resulta importante la presencia de otras personas, el apoyo social, y una relación segura en la que te sientas validado[1]. Dichas relaciones te permiten experimentar

1. Nota de la traductora: Por *validar* se entiende una actitud interna que comunica a otra persona que su experiencia o su respuesta tiene sentido o que es comprensible bajo el prisma de sus percepciones, la situación y su contexto vital presente y pasado. Implica aceptar y respetar al otro y comunicárselo, demostrándole que se le valora.

consuelo y apoyo emocional, que te ayudará a aclarar tus sentimientos. Cuando los demás son amables contigo y te apoyan, desarrollas la habilidad de encontrar una voz saludable dentro de ti y de sentir empatía hacia ti mismo, algo que resulta esencial para la salud mental.

Para utilizar la emoción con inteligencia en la resolución de los problemas de la vida es necesario que experiencies hábilmente tu emoción. A continuación se explican los pasos que puedes seguir para alcanzar esa meta.

Fase I – Acceder

La primera fase de este proceso supone acceder a tus sentimientos y aceptarlos. Aunque algunos sentimientos pueden ser muy dolorosos, hace falta que sientas tus emociones antes de que las puedas cambiar. Puede ser útil que comprendas que no puedes irte de un lugar antes de haber llegado. Lo mismo ocurre con las emociones. Primero tienes que abordar tus experiencias primarias, sin importar lo dolorosas o difíciles que puedan ser.

1) Ser consciente de tus emociones

En primer lugar, es importante ser consciente de las emociones. La conciencia emocional te ayuda a comprender lo que realmente estás sintiendo y a resolver problemas.

Es conveniente que prestes tanta atención a tus emociones como te sea posible y que encuentres una forma de describirlas cuando lo necesites. No siempre será necesario describir tus sentimientos con palabras, pero tienes que ser capaz de hacerlo si es preciso.

En este primer paso, llegar a ser consciente implica, en primer lugar, prestar atención y establecer contacto con las sensaciones. Esta es una forma no verbal de saber lo que estás sintiendo. Puedes ser consciente de la emoción en tu estómago, sin que haga falta decir "estoy emocionado", o de la tristeza en los ojos y en las mejillas, sin que tengas que decir "estoy triste". Este tipo de conciencia de tus sentimientos no es una comprensión intelectual de lo que estás sintiendo. No es como si estuvieras mirándote desde afuera. Más bien, se trata de una conciencia de los sentimientos internos corporalmente-sentida, como sentir la punzada de un dolor de muelas, aunque esperemos que más placentero. Es necesario que prestes atención a la cualidad, intensidad y forma real de las sensaciones en lugares específicos de tu cuerpo, ya que eso te ayudará a concentrarte en esas sensaciones. Se puede experienciar, por ejemplo, un sentimiento del tipo "una bola densa, caliente en el pecho".

Además de prestar atención a tus sensaciones, hace falta que seas consciente de los pensamientos que acompañan esas sensaciones. Todas las emociones incluyen tanto pensamientos como sentimientos. Cuando sientes emociones estableces, con frecuencia, un diálogo interno que acompaña al sentimiento. A veces, tienes imágenes, y siempre hay juicios. Por ejemplo, si te sientes triste, puedes estar pensando: "¿Por qué estoy triste? No tengo ninguna razón para quejarme" o "Nunca consigo lo que quiero de él". Tienes que prestar atención a los pensamientos, ideas y evaluaciones que acompañan a las sensaciones. Así pues, la conciencia emocional implica conciencia tanto de los sentimientos, como de los pensamientos que componen la emoción.

2) Dar la bienvenida a tu experiencia emocional

Ahora, es preciso que te permitas sentir tu experiencia emocional (no necesariamente tienes que actuar siguiendo la emoción). No deberías tratar de evitarla o desviarte de ella, no importa lo difícil que esto pueda parecer. Hace falta que le des la bienvenida, te detengas en ella, respires y la dejes llegar. Es conveniente que reconozcas que sentir algo representa una oportunidad para recoger información que tiene que ver con lo que es importante para tu bienestar. La emoción te comunica un mensaje acerca de lo que de verdad estás sintiendo. Una vez que le has prestado atención, entonces puedes dejarla partir. Las emociones siguen el curso natural de surgir y desaparecer, crecer y desvanecerse. Vienen y se van si tú se lo permites. No trates de bloquearlas o evitarlas. No interfieras con tus emociones ni las interrumpas, más bien, permítelas.

Las emociones no son conclusiones finales, razonadas, que tienes que llevar a la acción. Por lo tanto, puedes permitirte sentirlas sin miedo a que haya consecuencias funestas. Que te sientas inútil no significa que lo seas. Ni tampoco significa que el próximo paso lógico sea rendirte. Ese no es un estado permanente en el que vas a estar para siempre. Al contrario, sentir es parte de un proceso. La emoción no está relacionada con una verdad concluyente. Más bien, proporciona información acerca de tus valores y de tus juicios en relación con el efecto que las cosas tienen sobre tu bienestar. Dice más de ti que de la realidad. Tu enfado informa que te sientes ofendido, sin que eso quiera decir que, de verdad, la otra persona sea un ofensor. No tienes que temer tus emociones por lo que implican. No determinan, sino que informan. Si estás disgustado con tu esposa y sientes

"te odio por lo que has hecho", eso no significa, necesariamente, que la relación esté destruida. Te dice lo aislado y enfurecido que te sientes. Reconocerlo te conduce al próximo paso en tu propio proceso.

Tienes que preguntarte, "¿qué quiero o necesito? ¿qué hago al respecto?

Del mismo modo que la emoción no es una acción, tampoco es una conclusión. Es posible que desees controlar tus emociones, pero no deberías tratar de controlar tu experiencia interna primaria. El enfado no es una agresión. Puedes sentirte enfadado con un amigo sin golpearle. Puede que, incluso, ni siquiera le digas a tu amigo que estás enfadado. Sin embargo, aún así, eres capaz de reconocer y sentir tu enfado. Decirte "no tengo ningún derecho a estar enfadado" a menudo te creará más dificultades, porque el enfado puede acumularse dentro de ti, en vez de ser reconocido y manejado.

Expresar como te sientes a viva voz, por otra parte, tiene que ser adecuado al contexto y requiere cierta regulación. Puedes aprender a expresar tus sentimientos y comunicarte eficazmente si antes eres capaz de entender, sentir y recibir con agrado tus sentimientos primarios.

En lugar de reprimir tus sentimientos hasta que explotan, o echar humo imprudentemente a la menor oportunidad, contacta con tu experiencia presente y deja que se desarrolle por dentro. Una vez que hayas permitido que el sentimiento se desarrolle y le hayas encontrado sentido, podrás decidir cuándo decirle a los demás cómo te sientes y cuándo no. Entonces, serás capaz de expresar tus sentimientos de la forma más apropiada al contexto en el que te encuentras.

3) Describir tus emociones con palabras

Después de haber prestado atención a tus emociones y de haberles dado la bienvenida, es necesario que seas capaz de describir tus emociones con palabras. Solamente necesitas expresar con palabras tus emociones cuando tienes que encontrar el modo de afrontar una experiencia emocional difícil, o cuando quieres reflexionar o comunicarte. Ponerle nombre a la emoción es el primer paso para la regulación de tus emociones. Así, puedes hablar de la emoción, en vez de actuar según la emoción. Poner los sentimientos en palabras te da la habilidad de reprocesar tu emoción.

Ser capaz de describir tus emociones te permite cogerle el pulso a lo que estás sintiendo y puede ayudarte a manejar el problema. De manera que, si puedes describir los sentimientos que tienen que ver con tu dificultad para entablar conversaciones sociales, como "me siento tan aislado", entonces eres más capaz de comprender tu experiencia de una manera nueva del tipo: "Hago un gran esfuerzo por mantenerme al corriente de la charla pero, en realidad, muchas veces el tema no me interesa. Por eso no tengo nada que decir. No lo encuentro realmente interesante". Adquieres una nueva perspectiva desde la que comprendes que, en ocasiones, no te interesan las conversaciones sociales. Eso es distinto de sentirte aislado. En otro caso, podrías describir parte de la confusión y la dificultad que experimentas cuando asumes el trabajo de otra persona, como supervisor en un equipo, con las palabras: "Siempre que me reúno con mi equipo siento como si hubiera un fantasma en la sala, y nunca puedo estar a su altura". Entonces, llegas a reconocer: "No puedo hacer lo que ella hace. Es una locura tratar de ser como ella.

Yo soy distinto y tengo que usar mis propias cualidades". En estos ejemplos, describir los sentimientos posibilitó que se generara un nuevo significado.

Además, saber lo que estás sintiendo te proporciona, también, una sensación de control sobre tus sentimientos y fortalece la creencia de que tienes el poder de hacer algo con respecto a ellos. Al ser capaz de ponerle con palabras una etiqueta al sentimiento, se produce un acto de separación del sentimiento. Al poner tu emoción en palabras, has creado, simultáneamente, una nueva perspectiva desde la que puedes ver el sentimiento y has proporcionado, a la vez, una etiqueta para el sentimiento mismo, de ese modo sabes lo que sientes. En ese momento eres "tú" el que siente "esto", y "esto" está ahora separado de ti. No se trata de algo que eres, sino de algo que "tú" estás sintiendo. El acto de nombrar te permite verte como un "agente", experienciando un sentimiento reconocible, en lugar de ser una víctima pasiva del sentimiento. Este acto de situarte respecto a tus sentimientos, es una relación que te proporciona una sensación de seguridad y coherencia, así como el reconocimiento de ser un agente activo.

Expresar la experiencia con palabras también ayuda a superar los traumas. Si has sufrido un trauma o has pasado por experiencias profundamente dolorosas, puedes comenzar el proceso reconstructivo de manejar el trauma con la ayuda del lenguaje, lo que te permitirá elaborar un recuento del suceso. La capacidad de describir experiencias emocionalmente traumáticas te permite darle sentido a esas experiencias. Es posible que antes de esa descripción, no hayas sido capaz de encontrarle un sentido a tu experiencia. Al poder pensar en tus recuerdos traumáticos y describirlos, rodeado de un entorno seguro, puedes

ganar control sobre esa experiencia tan aterradora y volverte un autor, más que una víctima de lo ocurrido. Eso ayuda a unir la parte verbal del cerebro con la no verbal y crea una experiencia integrada, en la que puedes tanto sentir como pensar.

4) Identificar tu experiencia primaria

Es conveniente que estés observando constantemente tus reacciones emocionales para distinguir si se trata de sentimientos centrales. Así, cuando un colega en el trabajo no está de acuerdo contigo, es necesario que seas consciente de que debajo del enfado que se está acumulando, en el fondo te sientes amenazado. O cuando tu esposa te acusa de no ser atento, tienes que ser consciente de que bajo tu enfado está la sensación de no sentirte apreciado. Cuando un hijo se va de casa, hace falta que reconozcas que bajo la preocupación hay tristeza. Esta capacidad para identificar tus emociones primarias viene de desarrollar las habilidades de toma de conciencia descritas anteriormente.

Observar constantemente tus sentimientos que están en la periferia de la conciencia no significa perder tu espontaneidad. Este paso implica desarrollar una habilidad automática que te dice constantemente lo que estás sintiendo y si se trata de un sentimiento primario.

Todo ello supone una forma de conocimiento que es similar a saber cómo girar en una esquina cuando montas en bicicleta sin caerte, o cómo conducir un coche sin pensar. Para hacerlo necesitas integrar una gran cantidad de claves simultáneamente, de manera automática. Puedes utilizar esta forma de conocimiento en la conciencia emocional, no para evitar caerte de la bicicleta, pero si para sentir cuando tus emociones se

están desviando del camino primario. Por ejemplo, tu cerebro está vigilando constantemente todo tu cuerpo, de manera que sabe si la caja que estás levantando es demasiado pesada para tu espalda. Te envía un mensaje de dolor para que hagas algo acerca del estado problemático de la situación, y tú actúas. Eso también ocurre con la emoción. Tu cerebro te envía una señal en forma de sentimiento que te indica que lo que experiencias no es una emoción primaria. Así es como, simplemente, sabes que estás sintiendo alguna otra cosa en un nivel más profundo, o bien sientes que no estás, realmente, en el meollo de la cuestión.

Aquí, "conócete a ti mismo" significa conoce tus emociones centrales, lo cual puede requerir de un trabajo arduo. Con práctica y honestidad tus sentimientos primarios comenzarán a surgir con más espontaneidad. Sentirás tristeza por la pérdida, enfado ante el agravio y gozo al sentirte conectado o al alcanzar metas. También, podrás descubrir con facilidad cuándo tu enfado está encubriendo el miedo o cuándo tu llanto está ocultando el enfado. Sabrás que has alcanzado el nivel requerido de conciencia cuando seas capaz de apresar con más facilidad lo que tu enfado secundario está encubriendo, o que lo que estás sintiendo en ese momento no es realmente lo que está en el fondo.

5) Evaluar si un sentimiento primario es saludable o no

Este quinto paso, tan importante, tiene lugar una vez que has identificado tu sentimiento central. Entonces, tienes que preguntarte, "¿este sentimiento es sano o no lo es?" Si tus sentimientos centrales son saludables, deberías utilizarlos como guía para la acción. Si no lo son, es necesario cambiarlos.

Tienes que tomar tus propias decisiones con respecto a si tu emoción es una respuesta sana en una situación dada. Esa es la clave. Ninguna otra persona puede o debe decidir eso por ti. La emoción que sientes en cada momento constituye una evaluación automática de la situación en relación con tu bienestar. Así que tienes que reevaluar conscientemente esa evaluación primaria. Tienes que decidir qué hacer con ese sentimiento. Esta es una parte fundamental de poner en práctica tu inteligencia emocional. De modo que decides si tu sentimiento te proporciona una información positiva, que vale la pena seguir, del tipo: "Sí, confío en este sentimiento. Siento que me han tratado injustamente y exijo indemnización" o "He perdido algo importante y necesito recuperarlo". Pero podrías decidir que tu sentimiento no te es útil. Decides que tu ansiedad no es realista, que tu vergüenza refleja que a lo largo de tu historia te han hecho daño, que tu enfado es injusto o que tu tristeza te está impidiendo llevar una vida más plena. Reconoces que tu sentimiento no te ayuda. Esta es una de las decisiones más complicadas que tienes que tomar. Dicha decisión implica ser consciente de tus emociones, de tu propia historia emocional y de tus experiencias de la infancia. Es necesario que seas consciente de las formas de afrontamiento desadaptativas que has arrastrado hasta hoy. Tienes que integrar tu respuesta emocional con todo tu aprendizaje personal y cultural, así como con tus valores. Cuando funcionas con inteligencia emocional todo esto se integra en un proceso rápido, silencioso, en el que decides si tu respuesta es sana o no lo es. Si es adaptativa deberías seguirla. Si es desadaptativa deberías regular su expresión, trabajar para comprenderla y transformarla.

¿Cómo sabes si tu emoción es desdaptativa?

Tu emoción es desadaptativa cuando es un sentimiento antiguo desorganizador, que es recurrente a lo largo del tiempo, las situaciones y las relaciones. Ni te deja mejor, ni aumenta tu bienestar.

Es como un viejo amigo que siempre te mete en problemas. Lo conoces bien y puedes predecir lo que pasará. A veces, incluso lo nutres, pero eso nunca repercute en que las cosas mejoren. Te parece muy central, pero no es saludable. Es esa misma vieja sensación estancada de enfado, el enfado de no conseguir nunca lo que necesitas. Puede ser la soledad que resulta tan familiar o la dolorosa sensación de privación de la que parece que jamás te logras deshacer. Puede ser la intensa sensación de humillación tan conocida y tan desproporcionada, ante el más mínimo desaire. O puede ser esa recurrente sensación de devastación al recibir una crítica, aunque la crítica sea de poca importancia o incluso constructiva.

Los sentimientos desadaptativos son, a veces, bastante abrumadores y te absorben en su torbellino. Cualquier sentimiento difícil que te controla repetidamente, del que no puedes salir, probablemente no es sano. En general, aunque estos sentimientos se apoderen de ti y tiñan totalmente tu visión de la realidad, en algún nivel tú sabes que no te ayudan y que no son saludables. A menudo, estas respuestas emocionales primarias no saludables parecen muy intensas e incluso significativas, pero lo que resulta muy característico en ellas es que no suelen cambiar, mejorar o desaparecer. Esa constancia es su insignia principal. Además, no mejoran tu vida. Te hacen daño y perjudican tus relaciones. Al principio, puede ser que no veas cómo te hacen da-

ño, pero con el paso del tiempo aprendes, casi siempre de la manera más dura, que no son buenas para ti.

Algunos ejemplos de sentimientos primarios desadaptativos que puedes tener son: la sensación de impotencia y de víctima, sentirte invisible, una profunda sensación de haber sido herido, una sensación de vulnerabilidad y miedo, una sensación básica de inseguridad, una sensación central de vergüenza o de falta de valía, o de sentirte no amado o no merecedor de amor. Con frecuencia, estos sentimientos están enmascarados por otros sentimientos más superficiales, como sentirse molesto, deprimido, irritable o frustrado.

En nuestro estudio de la psicoterapia hemos descubierto que los sentimientos centrales desadaptativos que tenemos las personas están relacionados, principalmente, con una o dos imágenes muy básicas de nosotros mismos. Los sentimientos que no son saludables se relacionan o bien con sentimientos de no ser valioso y sentirse un fracaso, una sensación del sí-mismo de "yo no valgo"; o bien con sentirse frágil e inseguro y ser incapaz de mantenerse sin apoyo externo, una sensación del sí-mismo de "yo soy débil". En estos casos, los sentimientos centrales desadaptativos de vergüenza son la base de la sensación del sí-mismo de "yo no valgo", mientras que el miedo es el fundamento del "yo soy débil". De manera que puede resultar que, muchas veces, el miedo y la vergüenza no sean saludables, aunque en algunos casos se trate de una respuesta sana ante ciertas situaciones. Para cambiarlos tienes que adentrarte en el defecto fundamental que hay en la visión que tienes de ti mismo, e identificar la vulnerabilidad central que te conduce a tanto miedo y vergüenza. Entonces, es necesario que sanes ese defecto y comiences a construir una sensación de ti mismo más fuerte.

A menudo, los sueños ayudan a identificar tu experiencia primaria desadaptativa. Por ejemplo, una de mis clientes en terapia tuvo un sueño en el que sus padres la forzaban a comer excrementos. Ella decidió que lo que merecía era comer mierda en lugar de buscar una oportunidad de escapar. Otra mujer que era estéril soñó que era un melocotón, con muy buen aspecto por fuera, pero podrido en el interior. Ambas clientes se pusieron primero en contacto con su sensación de no ser valiosas, así como con la vergüenza y, posteriormente, cambiaron la mala imagen que tenían de ellas mismas accediendo a sus sentimientos saludables de enfado ante el agravio, y de pena por la pérdida, así como a la necesidad humana básica de ser valorado por quien uno es. Otro cliente soñó que era un bebé en una cesta que habían dejado en mi puerta, que necesitaba que lo cuidaran. Había sido abandonado en la infancia. Otra mujer soñó que era una niña pequeña sola, perdida en el claro de un bosque oscuro, incapaz de moverse. Ambos clientes, después de vivir profundamente el dolor de haber sido previamente abandonados, y de reconocer su enfado en un entorno seguro de apoyo terapéutico, pudieron consolarse y sentirse más capaces de estar solos.

Todos tenemos la necesidad de que nos valoren y todos necesitamos que nos validen para tener una sensación de nuestra propia valía.

Fase II – Salir

6) Identificar los pensamientos destructivos que acompañan a la emoción desadaptativa

Identificar tus sentimientos desadaptativos te ayuda a acceder a los pensamientos destructivos que constituyen gran parte

de esos sentimientos. Tus sentimientos desadaptativos van acompañados siempre por pensamientos que son hostiles para contigo mismo o que culpan a otras personas. Para poder superar los procesos de pensamiento destructivo es necesario identificarlos. Con frecuencia, los experimentas como una voz crítica dentro de tu cabeza. Esta voz cruel es aprendida, a menudo, debido a haber sido objeto del maltrato de otras personas, y resulta destructiva para tu sí-mismo saludable.

Esta hostilidad interna conduce, frecuentemente, a auto-ataques feroces, que te dejan estancado en sentimientos que no son sanos. Es necesario que identifiques el patrón destructivo de pensamientos que acompaña a tus sentimientos no saludables, para poder cambiarlos. Al tratar de manejar esta voz que nos auto-ataca, ayuda imaginar que está hablando otra persona y decir en voz alta lo que está pensando, como si esa persona te estuviera hablando. De manera que haces como si fueras esa dura voz y dices: "Eres estúpido, gordo o feo. Eres un cobarde. Eres despreciable, infame, no vales nada". Después de identificar esas voces hostiles, resulta mucho más sencillo extraer una visión más saludable, de auto-apoyo, de nuestras actitudes internas antagonistas. Una vez que identificas la cualidad despiadada y despectiva de tu voz interna reconocerás que la voz de auto-castigo está actuando de manera desproporcionada respecto a lo que ha ocurrido. Eso te ayudará a superarla.

A veces, esta voz interna puede ser protectora en exceso, sofocando tu espontaneidad. Podría decir cosas como "ten cuidado, te pueden hacer daño", o puede parecer un entrenador eficaz diciendo "tienes que esforzarte más". Lamentablemente, a medida que se va desarrollando, la voz suele volverse muy

ofensiva, maliciosa y auto-denigrante. Tu trabajo consiste en hacerte consciente de esa voz y comprender el sufrimiento que estos pensamientos destructivos te están causando. A menudo, estas actitudes hostiles hacia ti mismo suenan muy parecidas a lo que las personas que te cuidaban te dijeron, y ahora adoptas todas estas críticas y te las repites a ti mismo. Es como si un padre negativo o una persona importante viviera dentro de tu cabeza. Para poder superar esos sentimientos destructivos hace falta describirlos y reconocerlos como ataques que vinieron, originariamente, de otra persona. Entonces, serás más capaz de combatirlos con facilidad desde otra voz dentro de ti.

7) Encontrar emociones y necesidades adaptativas alternativas

Sentir tus sentimientos desadaptativos e identificar tus pensamientos destructivos te ayuda, paradójicamente, a encontrar un lado más saludable de ti mismo. ¿Cómo accedes a las emociones saludables que te ayudarán a transformar los sentimientos de malestar? ¿Cómo cambias tus sentimientos para pasar de sentirte desesperado a sentirte esperanzado, de sentirte indefenso a sentirte fuerte? Primero, tienes que aprender a respirar profundamente mientras estás sintiendo los sentimientos de malestar como la vergüenza, el miedo o cualquier otro. Ahora, identifica qué sientes además de esa emoción o en respuesta a ella. En el fondo, detrás de tu emoción dominante actual, encontrarás otra emoción subdominante. Focalízate en ello. Por ejemplo, una mujer que había sido víctima de abuso descubrió que debajo de su miedo más dominante a ser violada, estaba su enfado por ser violada. Así mismo, pregúntate "¿qué necesito en este momento?" Reconoce tus necesidades.

De este modo, como respuesta a la vergüenza o al miedo ante el maltrato que hacen que te sientas poco valioso, también encontrarás un enfado saludable por ser tratado mal, y tristeza por la pérdida. Siente esas emociones saludables. Identifica las necesidades de protección y consuelo como respuesta a ser maltratado. Una vez que hayas identificado tu verdadera necesidad, pregúntate qué puedes hacer para tratar de empezar a conseguir parte de lo que necesitas. Identificar lo que **necesitas** es una de las mejores formas de comenzar un nuevo proceso más saludable. Te ayudará a encontrar maneras alternativas de sentir, ser y hacer. La identificación de sentimientos y de necesidades alternativas sanas es la principal fuente de tu voz interna saludable.

Así que cuando te sientes mal, despreciable o un desastre, el sentimiento asociado es, generalmente, miedo, vergüenza, culpa o tristeza. Tu necesidad o meta en este punto suele ser sentirte aceptable y valioso. La emoción central saludable es, a menudo, bien enfado por haber sido maltratado, bien tristeza por lo que has perdido, o bien ambas emociones simultáneamente. Cuando eres capaz de experienciar y nombrar tu sentimiento desadaptativo de vergüenza (en vez de evitarlo), comienzas a ganar, inmediatamente, cierto control sobre él. Ahora, puedes inspeccionarlo. Puedes identificar la voz destructiva asociada con él y reconocer que el auto-desprecio que produce la vergüenza es, probablemente, el resultado de una experiencia anterior de maltrato o es algo aprendido. Cuando eres capaz de comprender que tu vergüenza es producida por voces despectivas o amenazadoras que has adoptado del pasado, comienzas, con frecuencia, a poder sentir tus sentimientos centrales saludables de tristeza o enfado como respuesta a la situación original.

Entonces, encuentras mucho más fácil sentirte aceptable y sentir que tienes derecho a satisfacer tus necesidades. Este es tu sí-mismo sano que está reafirmándose.

Es común que comiences a sentir un cierto control sobre la situación una vez que sabes lo que necesitas en cada circunstancia. Emerge una sensación de "yo puedo hacer algo acerca de mi situación y de cómo me siento". Comienzas a sentir: "Puedo sobrevivir. Tengo recursos, talentos o habilidades. Yo soy valioso". Esta es tu voz interna sana. Ahora, tienes que preguntar: "¿qué cosas necesito que me puedo dar?" ¿Puedes afirmarte, consolarte o cuidarte? La auto-empatía y la compasión por ti mismo son importantes. Hacer algo para ti en el mundo también es importante. Dar un paseo, prepararte algo caliente o meterte en la bañera son maneras de comenzar a ayudarte a salir de tu estado negativo.

He visto muchas veces en terapia que las emociones saludables y vitales de las personas se activan como respuesta al propio sufrimiento emocional que experimentan. Las personas tienen una inmensa capacidad de recuperación, especialmente cuando están en un entorno que les apoya. Todos tenemos la capacidad de levantarnos para comenzar una nueva vida. A la larga, tu capacidad de cuidarte y apoyarte te permite enfrentar la aflicción de un modo saludable. Tienes la capacidad de acudir a esta fuerza y posibilidad de recuperación y de utilizarla como un recurso vital. Cuando estás sufriendo o experimentando dolor, tú sabes, generalmente, lo que necesitas. Sabes que necesitas consuelo cuando estás herido. Sabes que necesitas adquirir cierto dominio en aquellas situaciones en las que te sientes fuera de control. Sabes que necesitas seguridad cuando estás asustado. Conocer lo que necesitas te ayuda a estar en contacto con tus re-

cursos de afrontamiento. De este modo, experienciar los sentimientos no saludables te ayuda a descubrir lo que necesitas.

8) Transformar la emoción desadaptativa y los pensamientos destructivos

Ahora estás en posición de cambiar. Este paso implica emplear la emoción para cambiar la emoción. Solamente a través de la experiencia de la emoción saludable se puede curar la aflicción emocional. No se puede abrir el camino a un proceso emocional más sano con argumentos racionales.

Puedes superar sentimientos no saludables al ser capaz de describirlos en palabras o imágenes y al identificar los pensamientos destructivos que los acompañan. Una vez que has identificado la voz destructiva dentro de tu cabeza, es mucho más sencillo combatirla con tu voz sana. Es necesario que seas capaz de encontrar sentimientos saludables alternativos y que los utilices para transformar los sentimientos no saludables integrándolos. Así, el sentimiento que tienes de tu propia valía o de compasión por ti mismo transforman tu vergüenza y miedo en auto-aceptación y auto-apoyo.

Reconocer emociones no saludables es el primer paso que debes dar. Esto es como definir el problema, como identificar su verdadera naturaleza. Quizás el problema sea: "Me encuentro muy mal, siento que soy incapaz y que no merezco amor" o "mi corazón está roto y no quiero seguir adelante". No puedes irte de un sitio hasta que has llegado a ese lugar, y lo mismo ocurre con esas emociones tan temidas. La experiencia del sentimiento es lo que deja claro, de manera inequívoca, cuál es el problema. Constituye un ingrediente clave a la hora de motivar nuevas formas de afrontar los sentimientos. Tu antiguo estilo, que no ha si-

do exitoso, puede haber consistido en evitar los sentimientos de malestar, o bien en sentirte abrumado y fuera de control hundiéndote en la desesperación, aturdimiento, depresión y ansiedad. Al identificar con palabras la emoción no saludable y los pensamientos destructivos asociados, eres capaz de darle sentido a la experiencia y comienzas a procesar más información. Entonces, es preciso que eches mano de recursos internos, que previamente no habías utilizado, para afrontar estas condiciones que producen angustia.

Hace falta que expongas las emociones que no son saludables a nuevas experiencias saludables internas. Así, sentir tu tristeza o enfado saludable te ayuda a cuestionar la visión autocrítica que tienes de no valer o de ser despreciable. Es necesario que integres todas las partes de tu experiencia en una nueva sensación de ti mismo para que te aceptes mejor.

A la luz de nuevas metas y oportunidades que emergen estás cambiando continuamente. No eres estático. Por lo tanto, una vez que sientes la vergüenza de haber sido maltratado, o el miedo al rechazo, puedes contactar con tu necesidad de ser valorado. Con la atención puesta sobre el objetivo de ser valorado, te has planteado un nuevo problema para resolver. Cuando descubres que puedes hacer algo respecto a tus sentimientos, puedes prepararte para resolver el problema. Motivado, tanto por tu sana aversión al dolor, como por tus necesidades de control y de contacto humano, consuelo y seguridad, movilizarás recursos nuevos para poder afrontar mejor aquello que no sea saludable. En este proceso emerge otra parte tuya, más sana, y esa parte puede cuestionar e incluso cambiar algunos de tus sentimientos centrales no saludables, creencias y pensamientos hostiles.

Por ejemplo, una cliente en terapia pudo expresar, por primera vez, que sentía que no valía nada debido a que su matrimonio había fracasado. Su matrimonio había terminado con un divorcio bastante repentino e inesperado. Dijo "siento que no valgo nada" y lloraba mientras comprendía plenamente el sentimiento. Se dio cuenta de que ese sentimiento provenía de que su madre le había hecho sentir "tu no mereces ser amada". En ese momento, de repente, cambió su reacción emocional anterior por una crítica muy dura. Se enfadó por haber sido tratada con tanta injusticia y se puso triste por no haber recibido el apoyo que tanto necesitaba. Su nueva meta de supervivencia pasó a ser encontrar formas para satisfacer sus necesidades de vínculo. Había contactado con una fuente interna de auto-valoración y una voz nueva emergió que decía, "yo valgo, yo merezco ser valorada" y "yo tengo amor para dar y merezco ser amada".

Si has sido gravemente rechazado o abandonado, una vez que eres capaz de reconocer que "te sientes roto en pedazos", puedes comenzar a hacerte cargo de tus sentimientos. Cuando sientes que estás a cargo de la situación, y no que eres una víctima, empiezas a cambiar la imagen que tienes de ti mismo.

Esta postura pone el énfasis en tu "yo" activo, en vez de en tu "mí" destrozado. Una vez que adoptas esta posición, estás más a cargo de tu reacción y eres más capaz de comprometerte con una nueva meta. Otras personas pueden ayudarte a conseguirlo si contribuyen a que te focalices en tus necesidades y metas emergentes en el momento oportuno. Hacerte preguntas como "¿qué necesito?" o "¿qué me falta?", te ayuda a prestar atención a tu lado más activo. La meta que emerge, generalmente, no

es simplemente necesitar la aprobación de la persona que te rechazó, o amor para evitar sentirte destrozado. Más bien, una vez que has aceptado la pérdida, la meta se convierte en apoyarte a ti mismo o adquirir dominio de la situación, todo eso acompañado por el deseo vital de estar cerca de otras personas, de ser amado y de sentirte seguro.

Por último, tu salud mental se beneficia del apoyo social. Necesitas relaciones seguras, en las que te sientas validado, y en las que puedas poner en orden tus sentimientos. Hablar con los demás te ayuda a aclarar qué sentimientos son saludables y útiles y cuáles son problemáticos y necesitan cambiar. Ningún hombre, ninguna mujer es una isla y todos necesitamos de las otras personas. Necesitas a los demás para que validen y fortalezcan tus sentimientos emergentes y la sensación que tienes de ti mismo. El reconocimiento por parte de las demás personas constituye el punto de partida de una sensación real de ti mismo. Todos buscamos recibir esta confirmación de, por lo menos, una persona. Resulta importante reconocer que esta necesidad es un ingrediente central del desarrollo personal. Por lo tanto, te hace falta tanto el apoyo de otras personas, como tu propia habilidad de ponerte en contacto con tus sentimientos y reflexionar acerca de ellos, pues ambas cosas son cruciales para ayudarte a organizar tus sentimientos.

Practica

Ejercicio 1. El proceso básico

Ahora ha llegado el momento de poner en práctica algunas de estas cosas por ti mismo. De hecho, es mejor comenzar cuan-

do te sientas molesto por algo. Busca un lugar cómodo, en el que sentarte o acostarte, e intenta seguir los siguientes pasos:

1. Escucha tu cuerpo.

   Cuando sientas una nueva sensación de enfado, presta atención a las sensaciones básicas del tronco del cuerpo, estómago, pecho, brazos, garganta y cara. Pregúntate qué pasa por dentro, ¿qué estoy sintiendo en mi cuerpo?

2. Permítete sentir la emoción.

   Dale la bienvenida al sentimiento. No lo evalúes de manera negativa. Acéptalo.

3. Ponle nombre al sentimiento.

   Pon tus sentimientos en palabras. Encuentra palabras que te ayuden a articular lo que ocurre por dentro. Deja que las palabras salgan del sentimiento tanto como sea posible.

4. Identifica tu sentimiento más básico.

   Pregúntate:

   - ¿Es esto lo que de verdad siento en el fondo?
   - ¿Es este el sentimiento más central?

   Para contestar a esto pregúntate:

   - ¿Siento alguna otra cosa que venga antes de esto?
   - ¿Siento algo, aparte de lo que estoy sintiendo de manera más consciente?
   - ¿Estoy tratando de conseguir algo con este sentimiento?

   Si contestas que sí a cualquiera de las tres últimas preguntas, es probable que tu sentimiento no sea central. Entonces, escucha de nuevo tu cuerpo y vuelve a los pasos 1 y 2 otra vez. Si no es este el caso, continúa.

5. Establece si tu sentimiento es o no saludable.

   Pregúntate:

   - ¿Es este sentimiento una respuesta a otras experiencias pasadas, en vez de ser, principalmente, una respuesta a lo que está ocurriendo ahora?
   - ¿Existe un patrón de sentimiento de malestar recurrente?
   - ¿Es un sentimiento familiar de estar atascado?

   Si la respuesta a estas últimas es sí, entonces se trata, probablemente, de un sentimiento que no es saludable; ve al paso 6. Si la respuesta a las preguntas es no, se trata de un sentimiento nuevo, saludable, que responde a la situación presente; ve al paso 7.

6. Identifica la voz negativa y los pensamientos destructivos.

   - Primero, reconoce plenamente la emoción que no es saludable. Siéntela y nómbrala: "Me siento destrozado por dentro", "Siento un enfado destructivo" o "Me siento humillado".
   - Mientras prestas atención a las sensaciones, pon tus pensamientos en palabras. Llega al nivel más básico de lo que has asumido, como: "Siento que no valgo nada, que no puedo sobrevivir por mi cuenta. Siento que moriré sin apoyo" o "No sirvo para nada, no merezco amor o no soy lo suficientemente bueno". Estas son las voces negativas y los pensamientos disfuncionales que contribuyen a mantener ese estado emocional no saludable.
   - Pon los pensamientos hostiles negativos en la forma "tú". Dítelos. "Tú no vales nada", "Tú no puedes sobrevivir por ti mismo". Elabora esas críticas y hazlas lo más específicas posible. Estas son las voces destructivas que te causan tantos problemas.

7. Busca tu voz sana basada en sentimientos primarios adaptativos y en necesidades que pueden estar ahí, en el fondo. Identifica tus sentimientos centrales saludables como respuesta a la crítica destructiva. Descubre aquello que te están diciendo los sentimientos saludables.

   Cuando es saludable:

   - El enfado te dice que tus límites han sido violados.
   - La tristeza te dice que has perdido algo.
   - El miedo te dice que estás en peligro.
   - La vergüenza te dice que te has expuesto en exceso.
   - La repugnancia te dice que lo que estás experienciando es malo para ti.
   - El dolor te dice que la sensación de ti mismo está rota en pedazos.

   Acepta el sentimiento y úsalo como guía de la acción para la que te prepara:

   - Enfado para proteger los límites.
   - Tristeza para llorar o retraerte.
   - Miedo para huir.
   - Vergüenza para esconderte.
   - Repugnancia para expulsar.
   - Dolor para no repetir el suceso doloroso. Si tu sentimiento primario es dolor, entonces, afróntalo, vívelo y aprende que puedes sobrevivirlo.

Identifica tu necesidad o meta

Identifica tus necesidades no satisfechas más básicas, o tus preocupaciones o metas primarias. Exprésalas. Son las que te proporcionan el deseo de vivir y la capacidad para crecer. Date

cuenta de que no se trata de un proceso intelectual. Es un proceso de sentimiento. Tienes que sentir la emoción que no es saludable y, entonces, sentir que emerge un nuevo sentimiento saludable. Así, experimentarás una necesidad sincera. Identifica esas necesidades: tanto las que no están satisfechas en el sentimiento que no es saludable, como las necesidades saludables en el sentimiento nuevo y adaptativo. Ambas necesidades te pueden ayudar a re-movilizarte.

Para ayudarte a esto, pregúntate:

- "¿Qué necesito?" Deja que la respuesta salga de tu estado emocional.
- "¿Cuándo siento lo opuesto del sentimiento que no es saludable?" "¿Cuándo me siento valioso, seguro, competente y más integrado?" Focalízate en ese estado. Siente la emoción de ese estado alternativo. Este también eres tú. Entonces, pregúntate otra vez, "¿qué necesito?"
- "¿Qué puedo hacer para contribuir a satisfacer mis necesidades?" o simplemente, "¿qué puedo hacer para ayudarme?" Revisa si puedes darte lo que necesitas.
- "¿A quién más puedo acudir para recibir algo de lo que necesito?"

Si estás sufriendo, responde a la necesidad de tu sufrimiento. Imagínate que eres un niño teniendo ese sentimiento que no es saludable. ¿Qué podrías darle o decirle a ese niño?

Para expresar mejor lo que quieres o necesitas, y lo que deseas hacer, pregúntate:

- ¿Cuál es mi meta en esto?
- ¿Qué quiero que cambie o que sea diferente?
- ¿Qué quiero hacer?

Aquí presentamos algunas directrices de lo que pueden ser tus necesidades o metas:

- Si estás enfadado, ¿es protección frente a una ofensa?
- Si estás triste, ¿es contacto o consuelo?
- Si estás asustado, ¿es seguridad, escape o alivio?
- Si estás avergonzado, ¿es privacidad o validación?
- Si sientes repugnancia, ¿es deshacerte de algo malo?
- Si sientes dolor, ¿es nutrición y sanación lo que necesitas?

Ahora pregunta:

- ¿Cómo puedo lograr satisfacer mis necesidades?
- ¿Qué estoy dispuesto a hacer para satisfacerlas?
- ¿Están mis sentimientos y necesidades provocando alguna acción que esté en conflicto con alguno de mis valores?
- ¿Cuáles son las consecuencias, costos/beneficios, de este rumbo de acción?
- ¿Me va a ayudar expresar mi sentimiento ahora o debería dejarlo guardado por el momento?

Dale sentido a lo que el sentimiento y la necesidad te están diciendo. Clarifícalo preguntando:

- ¿Qué hay en esa situación que me hace sentir de este modo?
- ¿Cuál es de verdad el tema?
- ¿Quién es responsable de qué?

Decide qué hacer.

8. Transforma los sentimientos y las creencias que no son saludables

- Cuestiona tus creencias negativas con la ayuda de tus sentimientos y necesidades saludables. Si la creencia es que

no eres lo suficientemente bueno, cuestiónala por medio de tu necesidad de apoyo. Di "necesito apoyo, no crítica". Si tu creencia es que no puedes sobrevivir sólo, pídete consuelo a ti mismo.

- Supera tu estado negativo con la emoción central saludable que has encontrado. Deja que sirva como base de fortaleza, posibilidad y valor. Busca la calma interior debajo de tu sentimiento de desdicha. Deja que te consuele.
- Permite que tu lado más saludable y positivo contacte con tu lado menos sano. Deja que los dos se combinen en una forma más saludable de ser. Integra la vergüenza y el orgullo en una sensación de valía; el miedo y el valor en fuerza; la ansiedad y el deseo en conexión y sensibilidad.

Por último, habla con alguien en quien confíes y que pueda ser empático con lo que estás sintiendo. Si es un problema persistente, habla con un consejero o terapeuta. Encuentra uno con el que te sientas bien.

Ejercicio 2

Identificar bloqueos en el proceso básico

Si te atascas en el proceso anterior, quizás te estés tropezando con uno de los problemas básicos que causan estos bloqueos que se mencionan a continuación.

- Intensa auto-crítica y auto-manipulación. Puedes quedarte atascado en tus "no sirvo" y "debería". Tu crítico interno puede ser muy fuerte. Puede aplastarte diciendo cosas como "tú no vales nada". Tienes que dejarle hablar. Luego presta atención a cómo te hace sentir. Ahora, responde a tu crítico desde esa parte de ti que tiene ese sentimiento. Dile

a tu crítico como te hace sentir. Identifica lo que necesitas de tu crítico. Dile a tu crítico que se mantenga a distancia, o que necesitas apoyo en vez de crítica. Desde tu lado crítico, trata de contactar con lo que te mueve. ¿Qué sientes o necesitas? Trata de verbalizar cualquier miedo o preocupación que el crítico pueda tener. Escucha lo que dice.

- Represión y evitación de la experiencia y la expresión emocional. Puede que para ti sea difícil contactar con cualquier sentimiento. En este caso será necesario que trabajes para desarrollar más conciencia y hacerte cargo de los procesos que te impiden que permitas la emoción. Adquiere conciencia de cómo te interrumpes a ti mismo. Si puedes, convierte esto en una actividad. Hazlo de una manera más activa para conseguir controlar ese proceso. Aprieta tu mandíbula con más fuerza o comienza a decirte que tienes que ser más fuerte y no sentir. Haz aquello que haces para bloquear tus sentimientos. Entonces presta atención a tu sentimiento y a tu necesidad y utilízalos para enfrentar el proceso de interrupción.
- Temas sin resolver con una persona significativa. A veces, un sentimiento de malestar sin resolver emerge y parece que no puedes superarlo. En ese caso, es necesario que vuelvas a trabajar los sentimientos vinculados con una relación pasada identificando, experienciando y expresando esos sentimientos en un entorno seguro. La meta es movilizar las necesidades que no han sido satisfechas. Ponle voz al resentimiento, al enfado, a la tristeza o al miedo que no has expresado. Si sientes el bloqueo de la resignación, dilo en voz alta. Di "me siento resignado, ¿para qué sirve todo esto?" Suspira. Respira. Escucha la vida que hay de-

bajo de la resignación. Contacta con tus sentimientos centrales. Si estás atascado en el enfado, expresa tristeza. Si estás atascado en la tristeza, expresa enfado. Entonces contacta con la necesidad desde el nuevo sentimiento.

- Recuerdos dolorosos y traumáticos. Quizás descubras que una experiencia particularmente dolorosa sigue entrometiéndose. En ese caso necesitas reprocesar emocionalmente la experiencia en pequeños pasos. Hace falta que la afrontes hasta que la hayas asimilado y reorganizado, hasta que ya no te importune. La mejor forma de hacerlo es ser capaz de contar, repetidamente, la historia de lo ocurrido a un nivel emocional, o escribirlo en un diario. Habla, escribe o imagina la escena hasta que haya perdido parte de su potencia. Respira y relájate mientras lo haces.
- Fragilidad y vulnerabilidad de todo tu ser. Tal vez te sientas muy débil e inseguro. Si es así, necesitas la conexión con otra persona, y el apoyo y la validación que te proporcionen seguridad. Hace falta que reveles tus sentimientos de vulnerabilidad a una persona empática y que recibas validación y confirmación por su parte. Con frecuencia, la terapia es la mejor manera de conseguir ese tipo de entorno de apoyo continuo.

Ejercicio 3

Utiliza la hoja de práctica de reestructuración emocional para trabajar algunas de tus emociones que no son saludables. Escribe las respuestas en cada columna.

Esta hoja te proporcionará una estructura cognitiva. Para cambiar, hará falta que sientas todos los sentimientos como en

el primer ejercicio. Será necesario que vivas los sentimientos y las necesidades nuevos, y que permitas que una nueva voz emerja experiencialmente. Es un proceso difícil y te tomará tiempo experimentar un cambio real en un sentimiento que no es saludable.

Hoja de práctica de reestructuración emocional

Paso 1. Identificar el sentimiento no saludable en el que te quedas atascado. ¿Cuál es la emoción primaria no saludable en tu cuerpo? Permite que surja y dale la bienvenida.

- ¿Qué intensidad tiene ahora? (1 – 10)
- ¿Necesitas regular o distanciarte del sentimiento? Si es así, ¿cómo? Hazlo.
- Intenta proporcionarte consuelo y alivio a ti mismo.

Paso 2. Identificar las creencias negativas en el sentimiento.

¿Cuáles son las voces destructivas, los pensamientos negativos, o las creencias en tu cabeza que acompañan el sentimiento?

- Identifica el tono de esas voces (suele ser desprecio u hostilidad).
- ¿Provienen esas voces de alguna persona conocida?
- Sigue proporcionándote consuelo.

Paso 3. Identificar sentimientos saludables alternativos.

¿Qué estás sintiendo además del sentimiento de malestar predominante?

¿A qué otros sentimientos puedes acceder? Cuando sientas vergüenza o miedo, identifica un sentimiento alternativo que pueda ser un recurso para conectar con tu fuerza, como por ejemplo, sentir enfado cuando no te han respetado.

Paso 4. Identificar la necesidad.

¿Cuál es la necesidad, meta o interés que acompaña a la emoción saludable recién identificada? Por ejemplo la necesidad de consuelo en el caso de la tristeza. Descubre tus necesidades básicas para la supervivencia y el crecimiento.

Paso 5. Transformar el sentimiento no saludable.

Pon en contacto tus sentimientos y necesidades saludables con el estado no saludable. Permite que esos sentimientos nuevos transformen los viejos.

- Lucha contra los pensamientos destructivos con la ayuda de tus nuevos sentimientos y necesidades.
- ¿De qué otro modo puedes integrar tus puntos fuertes y tus recursos para cambiar los sentimientos no saludables?
- Sigue proporcionándote consuelo.

Hoja de práctica de re-estructuración emocional

Paso 1

¿Cuál es el sentimiento primario desadaptativo en tu cuerpo? Dale la bienvenida.

- ¿Qué intensidad tiene? (1-10)
- ¿Necesitas regularlo o crear distancia? Si es así, ¿cómo?

Paso 2

¿Cuáles son las voces, pensamientos o creencias destructivas en tu cabeza?

- ¿Cuál es el tono de las voces? (usualmente desprecio u hostilidad)
- ¿Proviene la voz de alguien conocido?

Paso 3

¿Qué otro sentimiento tienes?

¿Cuál es tu respuesta emocional adaptativa? Dale voz.

Paso 4

¿Cuál es la necesidad/ meta/ interés básico en tu emoción primaria adaptativa?

¿Qué necesitas de ti mismo? ¿Qué necesitas de otras personas?

Paso 5

Pon en contacto los sentimientos y necesidades adaptativas con el estado desadaptativo.

- Lucha contra pensamientos destructivos con tus sentimientos y necesidades.
- Integra tus puntos fuertes y tus recursos