

# EDUCACIÓN EMOCIONAL

*Claude Steiner*

*Prólogo de José Luis Pérez Huertas*



Claude M. Steiner

# EDUCACIÓN EMOCIONAL

**Editorial Joder**

[ joder: uno cualquiera ]

Sevilla – España

*Título original:* ACHIEVING EMOTIONAL LITERACY

© *Autor:* Claude Steiner, 2003

© *Traducción:* Pau Cortés  
Agustín Devós Cerezo  
Claude Steiner

© *De esta edición:* Editorial Jeder\*  
*Colección:* Análisis Transaccional

*Maquetación:* Editorial Jeder  
*Diseño:* www.3dearte.com

*Ilustración de  
portada:* Mona Caro

*Primera edición:* 20 de Abril de 2011

*ISBN:* 978-84-937032-6-4

*Dep. Legal:*

*Impresión:* Publidisa

Reservados todos los derechos. No se permite la reproducción, almacenamiento o transmisión total o parcial de este libro sin la autorización previa y por escrito del editor o el propietario del *copyright*. De conformidad con lo dispuesto en el Art. 270 del Código Penal vigente, podrán ser castigados con penas de multa y privación de libertad, quienes reprodujeran o plagiaran, en todo o en parte, una obra literaria, artística o científica fijada en cualquier tipo de soporte, sin la preceptiva autorización.

Impreso en Sevilla, España — *Printed in Spain*

\*Editorial Jeder es una marca registrada de Gisper Andalucía, S.L.

© Gisper Andalucía, S.L.  
C/ Fernando IV, 7  
41011 – Sevilla – España  
www.jederlibros.com

A mi madre  
Vally  
cuyo corazón anhelé tocar

## PRÓLOGO

Me acerqué al Análisis Transaccional desde el ejercicio de la profesión del *coaching*. Gran parte de nuestro trabajo consiste en acompañar a las personas a cuestionarse la interpretación que hacen de las cosas. Por ello encontré fascinante la existencia de diferentes estados del yo, la enorme diversidad de juegos en que participamos para conseguir caricias de los demás y los guiones de vida que nos dedicamos a desarrollar. Me metí de lleno en la lectura de Eric Berne, pasé posteriormente a la de Thomas A. Harris y, por supuesto, llegué a la de Claude Steiner.

Steiner me sorprendió por su capacidad de llegar, desde el Análisis Transaccional, hasta donde antes nadie había llegado. Me acercó a la economía de caricias, a la dictadura del Padre Crítico, a los juegos de poder, a los guiones que vivimos para darle sentido a nuestras vidas, al contrato cooperativo, al analfabetismo emocional y a respuestas a muchas preguntas en torno a qué hace que las personas actuemos como actuamos y seamos como somos.

Hace unos meses tuve la oportunidad de conocerlo. A través de Jeder, un proyecto editorial fascinante al que quisiera también darle todo mi agradecimiento y reconocimiento, pude saber que Claude se encontraba de gira por Europa y que impartiría en España un taller con motivo de la publicación de su libro *El Corazón del Asunto*. Después de haber leído algunos de sus libros, para mí sería un lujo verlo compartir el resultado de sus setenta y cinco años de experiencias, conocimientos y vivencias.

Por supuesto que lo fue. Pero además de respuestas a mis preguntas también encontré a un ser humano fascinante. Un hombre de su tiempo con el que merece la pena conversar en torno a su mundo, a todo lo que ha vivido y a todo lo que ha aprendido. Los que asistimos vivimos una experien-

cia humana de primer orden mientras compartía con nosotros su parentesco con Ludwig Wittgenstein, su estrecha colaboración con Eric Berne, su vinculación con el movimiento hippie, con el verano del amor de 1967, con la cultura pop o con el movimiento de la psiquiatría radical.

El libro que tiene en sus manos gira en torno a cómo hacer que las emociones trabajen para nosotros y no en contra nuestra. Es un objetivo ambicioso, un logro que nos ayudaría a mejorar nuestras relaciones, a crear oportunidades de empatía entre las personas, a posibilitar el trabajo cooperativo y a facilitar el sentido de comunidad. Educarnos emocionalmente nos ayuda a gestionar nuestras emociones en una dirección que mejore nuestro poder personal, nuestra calidad de vida y la de las personas que nos rodean.

En mi opinión, el texto puede ser de gran valor no sólo para las personas que se acerquen a él desde el *coaching* o desde el análisis transaccional. Cualquier persona que, a lo largo de su vida personal o profesional, acompaña a otras personas a desarrollar su mejor potencial puede encontrar en él una gran fuente de inspiración.

Le invito no sólo a disfrutar del libro sino a profundizar en la persona de Claude Steiner. Afortunadamente, Claude se ha propuesto un guión de vida para llegar a los cien años por lo que pronto seguiremos teniendo noticias de este maestro de las emociones que recorre el mundo formando Guerreros Emocionales. Gracias a él, cada vez somos más los que creemos en la alfabetización emocional y en la necesidad de que las personas traslademos la educación emocional más allá de nuestras propias vidas para sacarla a las calles y para convertirla en una herramienta de cambio social.

Sevilla, marzo de 2011

José Luis Pérez Huertas  
*Coach Ejecutivo*  
*Experto en Desarrollo Directivo*

## PREFACIO

### AMOR, EL GRAN CAPACITADOR

Desde la publicación de *Achieving Emotional Literacy* en 1997, la inteligencia emocional ha pasado de ser bienvenida como una forma nueva de pensamiento a convertirse en una amplia variedad de movimientos dispares. El mayor de estos movimientos fue la consultoría para el «crecimiento de negocios», con cientos de empresas que ofrecen evaluar y mejorar en el trabajo el CE (Coeficiente Emocional) de los empleados. Lamentablemente, en ese entorno, inteligencia emocional llega a ser sinónimo de «maduro», «estable» y «trabajador incansable». Éstas son buenas cualidades, pero son vagas e indistinguibles de todo aquello que es deseable. No se ha desarrollado ningún método sistemático de enseñanza de inteligencia emocional y no se ha realizado ningún progreso sustancial en la medición del CE. Se desarrollaron algunos cuestionarios de los que se puede decir que tienen algo que ver con la inteligencia emocional y puede que realmente ayuden en la selección de mejores trabajadores, pero ninguno puede afirmar que proporcione una medición convincente del CE.

Hace treinta y cinco años concebí la educación emocional como una herramienta del feminismo para la emancipación humana de la racionalidad sofocante y de los abusos del poder patriarcal. Pero el campo de la inteligencia emocional, en especial en los lugares de trabajo, ha perdido su filo; en vez de liberar las emociones e igualar a los géneros, se está usando para ayudar a las empresas a localizar empleados auto-controlados, sumamente trabajadores y dispuestos.

Las habilidades emocionales son mucho más que actitudes positivas y control de los impulsos; pueden humanizar y mejorar cualquier empresa más allá que cualquier otra cosa que se haya experimentado antes, y su potencial está siendo

despilfarrado con medias tintas diluidas. Temo que la inteligencia emocional se esté transformando en otro lubricante corporativo más de la ingeniería humana, con poca relación concreta con la educación emocional.

Por otra parte, el CE también se ha convertido en una asignatura en los colegios, donde miles de profesores están aplicando una o varias de las tablas de enseñanza del CE diseñadas por muchas compañías de recursos humanos recientemente formadas. Aquí el resultado parece más prometededor ya que lo que se está enseñando es incuestionablemente beneficioso. A los niños se les educa sobre sus diferentes sentimientos, cómo hablar de ellos, y cómo expresarlos y controlarlos. Se les está entrenando con una actitud cariñosa y centrándose en el desarrollo de relaciones amistosas y cooperativas. Las pruebas sugieren que estos esfuerzos están teniendo resultados beneficiosos, al menos en términos de disminución del número de agresiones vistas en las escuelas en las que se enseña esta asignatura. Aun así, ninguno de estos programas se centra en las técnicas centradas en el corazón que son el núcleo de este libro, técnicas que en mi opinión amplificarían enormemente los efectos beneficiosos del entrenamiento en educación emocional para niños y adolescentes.

## **Educación Emocional**

El punto central de este libro va más allá de la madurez en el puesto de trabajo o de las agresiones en los patios de colegio. La educación emocional es una fuente indispensable de poder personal para triunfar en el mundo actual. Las siguientes cinco aseveraciones esenciales, ampliamente comprobadas, se deben comprender para valorar el alcance de este trabajo.

- La educación emocional es la inteligencia emocional centrada en el corazón.
- Amar (a uno mismo y a los demás) y ser amado (por uno mismo y por los demás) es la condición esencial de la educación emocional.



- La elevada capacidad de amar y de aceptar amor, perdida por la mayoría de las personas, se puede recuperar y enseñar con cinco ejercicios transaccionales sencillos y precisos.
- Añadida a la mejora de las capacidades de amar, el entrenamiento en educación emocional implica tres habilidades añadidas de dificultad creciente; cada una de ellas a su vez se apoyan en otro conjunto de ejercicios transaccionales.
- Estas habilidades son:
  - a. Hablar de nuestras emociones y de lo que las causan.
  - b. Desarrollo de nuestra capacidad de empatía y de intuición, y
  - c. Disculparse por el daño causado por nuestros errores emocionales.

La práctica de estos ejercicios transaccionales concretos en las relaciones personales, en casa, con las amistades y en el trabajo con otras personas producirá, con el paso del tiempo, una mayor educación emocional.

Una persona puede volverse más cariñosa, sintiendo amor por la gente y siendo capaz de amar apasionadamente de manera sostenida. Con estos ejercicios serás capaz de reconocer, expresar y controlar mejor tus emociones; te darás cuenta de cuándo estás enfadado o alegre, avergonzado o esperanzado, y entenderás cómo hacer que se conozcan tus sentimientos de una manera productiva. Te volverás más empático y reconocerás los estados emocionales de otras personas, y responderás a ellos con compasión. Serás capaz de responsabilizarte del daño emocional provocado por tus errores y disculparte por él eficazmente. En vez de socavarte y derrotarte, tus emociones te darán poder y enriquecerán tu vida y las vidas de quienes te rodean.

## RESUMEN

La Educación Emocional —inteligencia emocional con corazón— se puede aprender mediante una decena de ejercicios transaccionales específicos que tienen por objeto el desarrollo de la consciencia de la emoción en nosotros mismos y en otras personas, la capacidad de amarse a uno mismo y a los demás, al mismo tiempo que se desarrolla la honradez y la capacidad de hacernos responsables de nuestras acciones.

## INTRODUCCIÓN

Este libro se basa tanto en mi entrenamiento profesional como en el científico, reforzado por mi experiencia y mi lucha por comprender mi propia vida emocional. Estoy convencido de que mi vida personal ha ahondado mi comprensión de este aspecto a veces tan difícil de nuestra existencia, y creo que la combinación de mis experiencias profesionales, científicas y personales se han traducido en un libro comprensible y productivo.

Crecí en un estado de completo analfabetismo emocional, que era lo normal y lo esperado de un niño blanco y de clase media destinado a convertirse en un hombre profesional de su generación. Ignoraba mis propias emociones, creyendo que eran vergonzantes y debilitadoras, y me atemorizaba convivir con ellas. De la misma forma, desdeñaba e ignoraba las emociones de las otras personas con las que me relacionaba. Mientras tanto, mis emociones, especialmente mi no reconocida necesidad de amor, dictaban y distorsionaban la mayoría de mi conducta. Me resulta triste decir que, al recordar mi comportamiento, muchas de las cosas que hice mientras buscaba torpemente el amor fueron emocionalmente dolorosas para las personas que estaban en mi vida. Me han dicho que la gente toleraba mis dolorosas maneras porque maquillaba con un encanto ingenuo y narcisista lo que me faltaba de sensibilidad.

Podrías pensar que decidí estudiar psicología porque me interesaban los sentimientos de los demás. En realidad, mi interés por la psicología tenía que ver con mi creencia de que me daría poder sobre las personas: para estar en posición de ayudarlas pero también para dominarlas y controlarlas. Como estudiante de psicología, las emociones eran la última cosa que estaba en mi cabeza. En realidad, desde principios del siglo XX las emociones han sido excluidas de

la psicología científica. ¿Por qué? Porque la introspección, el método que se usaba para estudiar las emociones, se consideraba que era prejuicioso y sujeto a distorsión.

La ciencia es una disciplina que fomenta el desapego y la racionalidad desprovista de emoción. En mi vida ocurrió un momento clave cuando, como parte de mi preparación y haciendo experimentos de fisiología con los músculos de los animales, tuve que pasar un alambre por la columna vertebral de ranas vivas para destruir la médula espinal. Mientras realizaba esta tarea tan cruel me decía a mí mismo que era importante eliminar mi sentimiento de horror para poder llegar a ser un verdadero científico. La decisión de actuar así, añadida a la preparación cultural y personal de mi temprana infancia y adolescencia, afectó mi vida desde entonces. Para mi eterna vergüenza, más tarde participé en experimentos en los cuales se negaba el alimento a las ratas para estudiar cómo respondían éstas al hambre severa.

Como resultado de mi decisión de suprimir mis emociones, durante esta etapa crítica de mi formación me volví incluso aún más desinteresado tanto respecto a mis propios sentimientos como a los de los demás. Cuando repaso la forma en que trataba a las personas de mi vida, veo que tenía pasiones pero no una unión auténtica, así como poco respeto, pena o culpa. Nunca sentí una alegría duradera y nunca lloré. Perdí amistades y estuve al borde de la depresión y de la desesperación. Aunque tenía un CI respetable, cuando pienso en esos tiempos veo un joven emocionalmente analfabeto con una inteligencia emocional o CE muy bajo.

Cuando tropecé con mis emociones (de lo que hablaré brevemente), era como un explorador descubriendo una tierra exótica, sorprendido, atemorizado y cautivado por el paisaje emocional que me rodeaba. Finalmente, decidí entonces que las emociones serían mi tema de investigación dentro de mi práctica de la psicología, una actividad que me absorbe hasta hoy día. Aunque en ocasiones me resulta ar-

dua, encuentro esta búsqueda muy enriquecedora y poderosa en mis relaciones personales y laborales.

## EMOCIONES Y PODER PERSONAL

En general, el poder está asimilado al control, en especial a la habilidad de controlar a las personas y al dinero. Cuando pensamos en una persona poderosa, pensamos en un hombre, por ejemplo en un director de la industria o en un político encumbrado, en una estrella del deporte que exige un sueldo millonario: alguien masculino con nervios de acero y la capacidad de permanecer frío y con desapego emocional. Nos resulta difícil imaginar a una mujer así, incluso aunque las mujeres están adquiriendo cada vez más esta clase de poder.

Hemos llegado a esperar ciertos atributos en la gente poderosa, y aunque la mayoría de nosotros nunca lograremos esa clase de poder, imitamos a la gente poderosa en la creencia de que en el mundo real es mejor mantener las emociones en un coto cerrado.

Pero al final el tipo de poder personal que se deriva de la seguridad de las relaciones satisfactorias y del trabajo fructífero es incompatible con el coto cerrado de nuestras emociones. Por el contrario, el poder personal depende de tener una relación cómoda con las emociones propias y ajenas. La educación emocional requiere que nuestras emociones sean escuchadas y que se expresen de una manera productiva.

No todo el mundo que sufra de analfabetismo emocional es emocionalmente sordomudo, como yo lo era. Otra forma de impotencia emocional se da cuando somos excesivamente emocionales y fuera de control con nuestros sentimientos. En vez de estar desconectados con el mundo emocional, somos demasiado conscientes y respondemos a ellas a poco que se acerquen y nos aterroricen.

A ambos extremos se les llama problema. Tanto si están fuertemente controladas como si se expresan con demasiada ligereza, nuestras emociones pueden reducir nuestro poder

más que aumentarlo. Por desgracia, en el mundo actual, la experiencia interpersonal está entrelazada demasiado a menudo con el dolor emocional. La formación en educación emocional facilita las relaciones armoniosas y cooperativas en el hogar y en el trabajo y nos aporta las herramientas para evitar una visión de la vida cada vez más oscura y cínica. La educación emocional hace esto viable en cada conversación, en cada contacto humano y en cada colaboración —sea ésta breve o a largo plazo— dando paso a la mayor recompensa posible para todos los implicados. Aunque no garantizan un acceso ilimitado al dinero y a las cosas, la educación emocional es una clave para el poder personal porque las emociones *son* poderosas si puedes ponerlas a trabajar para ti en vez de que lo hagan en tu contra.

## EL ENCUENTRO CON MIS MAESTROS

¿Qué hizo que yo me pusiese en contacto con mis emociones? Mis encuentros y las consiguientes relaciones con dos personas diferentes a quienes conocí con siete años de diferencia: un astuto psiquiatra y una compañera feminista.

El primer acontecimiento que cambió mi vida fue el encuentro con el análisis transaccional y con su fundador, Eric Berne, un psiquiatra que cuando lo conocí en 1956 tenía 45 años. Berne acababa de abandonar su formación como psicoanalista debido a diferencias con su profesor. Desde principios de los 50 había estado investigando y desarrollando caminos diferentes y radicales del psicoanálisis que posteriormente serían conocidos como Análisis Transaccional.

En 1955 comenzó a reunirse semanalmente con un pequeño grupo de seguidores en su apartamento a pocas manzanas del Chinatown de San Francisco. Ben Handelman, mi amigo y colaborador en el Centro Comunitario Judío de Berkeley, me llevó a una de esas reuniones. Hallé muy interesante lo que Berne decía y me uní a la animada discusión que tenía lugar. Tras la reunión, Berne me pidió que regresase la semana siguiente y así lo hice. Desde entonces, con la

excepción de los años que estuve estudiando en la Universidad de Michigan para mi doctorado en psicología clínica, pocas veces me perdí una de estas reuniones. Me convertí en su discípulo y aprendí todo lo que él tenía para enseñar sobre su teoría en desarrollo del análisis transaccional. Berne murió en 1970 a la temprana edad de 60 años.

El análisis transaccional (AT) es una técnica que investiga las relaciones humanas centrándose en el contenido exacto de las interacciones entre las personas. El AT es una manera potente de analizar cómo las personas tratan unas con otras y cómo pueden cambiar su vida corrigiendo sus errores de conducta.

El AT era una aguda desviación del psicoanálisis tradicional, que se centra en lo que sucede *dentro* de las personas, mientras que el AT atiende lo que ocurre *entre* ellas. Pero la idea más revolucionaria de Berne fue que realmente era posible curar a las personas de sus problemas emocionales mostrándoles *cómo actuar de una manera distinta* en sus transacciones sociales en lugar de centrarse en la comprensión de *por qué* estaban emocionalmente perturbadas. La idea era que mientras que la comprensión puede que fuera útil, lo que realmente curaría los conflictos emocionales sería el cambio de la propia conducta. Una visión radical en aquellos tiempos tan influenciados por el psicoanálisis, que ahora es una comprensión aceptada y común, y que es la base de las terapias cognitivo-conductuales. Todavía sigue siendo una idea controvertida en algunos círculos.

Sin embargo, en ese momento nuestro centro de atención no eran las emociones. En realidad las considerábamos muy irrelevantes para nuestro trabajo, que simplemente consistía en el estudio de las transacciones interpersonales desde un punto de vista racional. No obstante, había conceptos de Berne que tenían una estrecha relación con el desarrollo final de la formación en educación emocional. Dos de sus conceptos fueron claves: los estados del yo, especialmente el

«Niño Natural» interior, que es la fuente de nuestra vida emocional, y el concepto de «caricia».

Berne postuló que en cada persona existen tres partes o formas distintas de conducta, a las que llamó el Niño, el Padre y al Adulto. Denominó a estas tres partes de la personalidad normal «estados del yo», y creía que, en distintos momentos, actuamos según uno u otro de estos estados. Puedes aprender más sobre los estados del yo en cualquiera de los muchos libros escritos sobre AT<sup>4,5,6</sup>. Por ahora es suficiente con decir que el Niño es la parte creativa y emocional de la persona, el Adulto es una «computadora humana» racional, y el Padre está compuesto de un conjunto de prejuicios y actitudes respecto a las personas. Berne nos enseñó a prestar mucha atención a las «transacciones sociales» entre la gente, ya que podemos aprender todo lo que necesitamos saber acerca de una persona observando muy de cerca las interacciones de sus estados del yo.

Berne llamó «caricias» («*strokes*») en inglés) a otro concepto sumamente importante que desarrolló. Una caricia es un acto de reconocimiento. Las caricias pueden ser positivas o negativas ya que cualquier transacción que reconozca a otra persona es una caricia sin importar cómo le sienta. Una «caricia», en el sentido en el que usaremos este término en el libro, se refiere a una caricia positiva, es decir, como muestra de afecto. Cuando decimos a alguien «Me gusta como luces hoy», a esa persona le estamos ofreciendo una caricia positiva: una caricia, para abreviar. También estamos dando una caricia cuando damos una palmada a nuestro hijo en la espalda o cuando escuchamos con atención lo que dice nuestra pareja. Las caricias pueden ser físicas o verbales y se definen como la unidad básica de reconocimiento.

Los tipos de caricias que las personas dan y reciben nos ofrecen información respecto de ellas. Algunas personas intercambian principalmente caricias negativas, o incluso odiosas, por lo que sus vidas son muy diferentes de las de aquéllas que consiguen una dieta compuesta principalmente



por caricias amorosas y positivas. Cuando las personas se aman a sí mismas y a los demás sus transacciones estarán gobernadas por sus corazones cariñosos y ni darán ni aceptarán caricias negativas.

Estos dos conceptos —los estados del yo y las caricias— constituyeron los fundamentos teóricos del estudio analítico-transaccional de las emociones.

## INTRODUCIR EL FEMINISMO Y LAS EMOCIONES

Nunca habría llegado a establecer una relación entre el AT y la educación emocional de no haber sido por otra relación que cambió mi vida y que me zambulló en el mundo de los sentimientos. Recién divorciado y de la noche al día me encontré profundamente unido a Hogie Wyckoff, que durante los siete años siguientes me enseñó lo esencial de las emociones. Básicamente, ella, identificada como feminista radical, me pedía que yo me expresara emocionalmente; que fuera honesto respecto a mis sentimientos, que pidiera lo que deseaba, y que sobre todo aprendiera a decir «te quiero» de corazón. Ninguna de esas peticiones me resultaban fáciles de satisfacer. En realidad, eran particularmente difíciles para mí. Sin embargo, bajo la tutela cariñosa y vigilante de Hogie pude lograr muchos cambios emocionales. Fue para ella un trabajo extenuante y finalmente no pudo soportarlo más, pero me dejó transformado como hombre.

Conocí a Hogie cuando enseñaba en un curso de Psiquiatría Radical en la *Berkeley Free University*, en California. Al final, establecí con ella (y con otras personas que menciono en los agradecimientos) un centro RAP en la *Berkeley Free Clinic*. Las siglas RAP corresponden a *Radical Approach to Psychiatry* (Enfoque Radical de la Psiquiatría), y en esencia era un movimiento de protesta contra los abusos de la psiquiatría que se practicaba en aquellos tiempos. Comenzamos una serie de grupos de «contacto» en los que se enseñaba a los participantes los principios del análisis transaccional en su aplicación a las relaciones cooperativas. Al gru-

po de contacto más popular que surgió de este trabajo se le llamó «La Ciudad de las Caricias». En este grupo empezamos a desarrollar las técnicas para el aprendizaje de la educación emocional.

## CUATRO DESCUBRIMIENTOS QUE MARCARON LA DIFERENCIA

### 1. Caricias y Amor

Tres veces por semana «La Ciudad de las Caricias» se reunía en una sala del Centro RAP. En esta sala, durante dos horas por la tarde, unas 20 personas daban y recibían caricias, las aceptaban y las pedían, e incluso se daban a sí mismas caricias en un entorno seguro y protegido.

El líder del grupo estudiaba cada transacción. Su tarea consistía en asegurar que se dieran caricias limpias y positivas, desprovistas de criticismo abierto o encubierto. Cuando era necesario, el o la líder ayudaba a los participantes a corregir sus transacciones para que las caricias se escuchasen y aceptasen cuando se querían.

Creamos estas reuniones para enseñar a la gente a desenvolverse en un mundo duro y competitivo. No obstante, pronto observamos un efecto colateral inesperado. A menudo, algunos de los participantes solían echar una mirada a su alrededor y declarar literalmente que «querían a todas las personas de la sala». Hablaban de un sentimiento dominante de amor mientras ponían sus manos sobre sus corazones, y salían de estas reuniones con paso ligero y un brillo de afecto y felicidad en sus rostros.

Asumimos que las personas sólo estaban exaltadas por estas actividades de manera similar a lo que ocurre ante un buen partido. Pero tras un examen más a fondo se vio claro que estos ejercicios tenían un profundo efecto en las emociones de amor de los participantes. Hablaban de sentimientos de amor, de tener el corazón abierto, de una experiencia trascendente de afecto, o de un sentimiento «oceánico». Lo que había comenzado como un ejercicio para practicar el ser

cooperativo y positivo había resultado en mucho más. Afectaba a las capacidades de amar de los participantes de una manera poderosa y en una expansión de su corazón. Fue entonces cuando comenzamos a ver la conexión entre las caricias y el amor, y que aprender a intercambiar caricias positivas podía hacer efecto en la capacidad total de amar. Finalmente se nos hizo claro que las caricias y los sentimientos de amor están íntimamente relacionados entre sí.

## 2. El Poder del Padre Crítico

En estas sesiones de «La Ciudad de las Caricias», a la vez que descubrimos la conexión entre las caricias y el amor, también descubrimos la perturbadora actividad del Padre Crítico. El Padre Crítico (o el Padre Cerdo —*Pig Parent*—, como lo llamábamos en aquellos días) es el opresor interno, esa voz interior que nos impide desarrollar pensamientos positivos sobre nosotros mismos y sobre los demás. Por ejemplo, cuando alguno de los participantes trataba de dar o aceptar caricias positivas, escuchaba «voces en su cabeza» que le daban diversas razones por las cuales no debía dar o aceptar caricias. Estas voces interiores le decían, de manera abierta o encubierta, que era feo, estúpido, malo o loco por participar en estos ejercicios tan extraños, y que si persistía, el grupo le rechazaría o le aislaría. Llegamos a descubrir que virtualmente toda la gente tiene algún tipo de «matón» interno que nos hace sentirnos mal acerca de nosotros mismos. Éste es un fenómeno que han observado muchas personas y al que le han dado diferentes nombres: Freud lo llamó el «superyó duro»: Alcohólicos Anónimos los llamó «pensamientos apestosos». Se le ha llamado baja autoestima, expectativas catastróficas, pensamiento negativo, espíritu inerte, y así sucesivamente. El hecho es que sigue siendo una presencia dominante y bien conocida, la causa de una gran angustia en nuestras vidas y un objetivo común de tratamiento en psicoterapia.

Eric Berne llamaba a este adversario interno el estado del yo Padre Crítico. El Padre Crítico no tiene necesariamente

que ver con nuestras madres y nuestros padres, si bien a menudo es así. Más bien es un compuesto de todos los rechazos y humillaciones que recibimos en la infancia cuando la gente —padres, parientes, hermanos, amigos, profesores— intentaba protegernos, manipularnos y controlarnos. Es importante recordar que el Padre Crítico tiene una fuente externa; es como una grabación de los pensamientos y opiniones de otras personas. El Padre Crítico es una influencia externa a la que se le permite que se haga cargo de nuestras vidas (y a veces arruinarlas). Invadió nuestra mente cuando éramos jóvenes; por fortuna se puede poner a un volumen más bajo o apagar y eliminarla completamente de nuestras vidas cuando crecemos.

El Padre Crítico está especialmente interesado en evitar que las personas consigan caricias. ¿Por qué? Porque cuando en nuestras vidas conseguimos caricias de cariño es mucho más probable que no tengamos en cuenta al Padre Crítico y a sus esfuerzos de «protegernos» y controlarnos.

Aunque toda la gente necesita caricias positivas para crecer bien, en la Ciudad de las Caricias se vio claro que cuando tratan de darlas, pedir las o aceptarlas, suelen experimentar una ansiedad severa, a veces incluso paralizante, vergüenza e incluso auto-desprecio. Alguna gente escucha una voz que le dice: «Eres un egoísta, no mereces caricias» o «Eres un estúpido. Estás haciendo el tonto; cierra el pico»; otra sólo siente ansiedad o auto-consciencia cada vez que da o pide una caricia. Frente a tal oposición, son muy pocos los que hallan fácil intercambiar caricias.

Casi todo el mundo tiene ese matón interno que les afecta de vez en cuando, sobre todo cuando son emocionalmente vulnerables. Parte del trabajo de la Ciudad de las Caricias (y del entrenamiento en educación emocional) consiste en reconocer y neutralizar al Padre Crítico, que no sólo ataca nuestra autoestima sino también la de la gente que nos rodea. Se vio claro que para enseñar a la gente sobre el amor y las caricias era una prioridad desactivar el Padre Crítico.

### **3. La Seguridad del Contrato Cooperativo**

Si bien la mayor parte de las personas disfrutaban en la Ciudad de las Caricias y se sentían bien allí, siempre había algunos que se sentían mal, aislados, asustados o dolidos. Estaba claro que habían sucumbido a los ataques del Padre Crítico. Para proteger a los participantes de cualquier cosa que disparase o apoyase la actividad del Padre Crítico decidí que cada reunión comenzara con un acuerdo llamado «contrato cooperativo (no coercitivo)», que prometía que ni el facilitador ni los participantes entrarían en intentos de manipular o hacer juegos de poder a nadie. También específicamente debían comprometerse a no hacer nada que no desearan sinceramente hacer. Aun más, el contrato prometía que el facilitador se haría responsable de supervisar estos acuerdos sobre la seguridad y no permitiría ninguna transacción proveniente del Padre Crítico.

Al contrato de cooperación se le añadió un contrato de confidencialidad para facilitar la protección y la seguridad emocional frente al Padre Crítico. Estos dos acuerdos, cooperación y confidencialidad, reducían de manera dramática el número de personas que se sentían mal al terminar las sesiones de nuestra Ciudad de las Caricias. En consecuencia, más participantes eran capaces de disfrutar los efectos de potenciación del amor del ejercicio.

Estos acuerdos tranquilizadores y potenciadores de la confianza son un elemento muy importante en la preparación para la educación emocional actual. Mantienen al Padre Crítico «fuera de la sala» y establecen un sentimiento de seguridad y confianza. Son esenciales para la tarea, difícil y a veces atemorizante, que es necesario hacer para incorporar plenamente el amor y todos los demás sentimientos en nuestras vidas.

### **4. Paranoia y Consciencia**

Con el tiempo el centro RAP se disolvió, pero la esencia de la «Ciudad de las Caricias» continuó viva en los semina-

rios de educación emocional con los ejercicios de «Abrir el Corazón».

A menudo, en estos ejercicios las personas desarrollaban sospechas y temores sobre los motivos y opiniones de los otros miembros del grupo, en ocasiones hasta llegar al punto de la paranoia. El enfoque psiquiátrico clásico de la paranoia, consiste en refutarla punto por punto y atribuirla a la «proyección». Así, por ejemplo, si David cree que María lo odia, la sabiduría psiquiátrica clásica supone que en realidad es David quien odia a María. Como no se puede enfrentar a sus propios sentimientos de enfado, se piensa que él está «proyectando» en ella su propio odio.

En mi opinión, este enfoque aumentaba la paranoia en lugar de disminuirla. En mi trabajo hallé que en general la paranoia se construye a sí misma alrededor de un grano de verdad, de la misma forma que una perla lo hace alrededor de un grano de arena. Nuestro enfoque, en el caso de David, consistiría en buscar en alguna medida la validación de los sentimientos paranoicos de David. Descubrimos que una vez que se reconocía algún grano de verdad en la fantasía paranoica, la persona podía liberarse de sus ideas paranoicas.

Así, si María admite que de hecho le enfada el desaliño de David, entonces él puede abandonar la idea de que ella lo odia. Ahora puede ver que su sentimiento es una exageración paranoica de los sentimientos reales de María, que él sintió. David simplemente percibió —intuitivamente— algunos sentimientos negativos y ocultos de María y les confirió una proporción desmesurada. Cuando esto sucede, normalmente está implicado el Padre Crítico y avienta las llamas de la suspicacia con sus propios mensajes negativos. Una vez que David sintió que María estaba enfadada con él, el Padre Crítico bien podía añadir: «Sí, seguro, la vuelves loca de furia, eres un cerdo»).

Esto es importante, ya que en nuestra vida emocional a menudo recogemos sentimientos ocultos negativos de otras

personas que pueden resultar muy perturbadores. Este método de validación se inspiraba en el trabajo de R. D. Laing, el psiquiatra escocés que señaló que cuando invalidamos o negamos las experiencias, o cómo la gente ve las cosas, las convertimos en inválidas mentales. Ronald Laing<sup>8</sup> observó que cuando se nos deniega la intuición, nos pueden llegar a hacer sentir como dementes incluso estando perfectamente sanos mentalmente.

Por ejemplo, Carlos, el marido de Julieta, se siente atraído por una vecina, y Julieta tiene algunos indicios sutiles de esa presunción. Si ella confrontara con su esposo una y otra vez sus sospechas y él las negara una y otra vez y al mismo tiempo siguiera con esa conducta, ese temor intuitivo y atisigador podría —con la ayuda del Padre Crítico— llegar a nutrir una paranoia.

Basándonos en esta información, cuando las personas desarrollaban ideas intuitivas, incluso paranoicas, aprendimos a buscar el grano de verdad en vez de acusarlas de ser irracionales o en vez de descontar su manera de ver las cosas. Al encontrar esa verdad, al margen de lo pequeña que fuese, se podía lograr que la relación saliese de la paranoia y la negación y que se instalase nuevamente en la comunicación, la reciprocidad y la sinceridad. Al mismo tiempo, al comprobar la validez de las intuiciones y presentimientos emocionales de la gente, entrenamos sus capacidades empáticas, que son esenciales para las relaciones emocionalmente educadas. Este enfoque es un aspecto básico de la preparación en educación emocional. Animamos a la gente a que expresen sus presentimientos, sus percepciones intuitivas y sus fantasías paranoicas, y en vez de descontarlas, buscamos su validación, incluso si sólo hay un granito de verdad.

Estas cuatro ideas son los pilares de la formación en educación emocional:

1. La conexión entre caricias y amor.
2. La importancia de luchar contra el Padre Crítico.

3. La utilidad de los contratos de seguridad al aprender educación emocional.

4. La validación de los presentimientos intuitivos y «paranoicos» como medio de entrenamiento de la intuición y para limpiar las relaciones de temores, sospechas e influencias del Padre Crítico.

## EDUCACIÓN EMOCIONAL EN LA VIDA COTIDIANA

A medida que desarrollaba estas técnicas a través de los años, las he adoptado yo mismo y he invitado a mis familiares, amigos y compañeros de trabajo a que también las adopten. He escrito libros, he dado conferencias y dirigido talleres. Todo este tiempo, según la gente que me rodea, mis actitudes emocionales han ido mejorando. Comencé a dar y recibir amor y afecto más libremente; me puse en contacto con mis sentimientos, con los de los demás y con las razones de su existencia; aprendí a ser sincero respecto de lo que sentía y disminuyó mi tendencia a ponerme a la defensiva en cualquier enfrentamiento. Al final aprendí a reconocer mis errores y a pedir disculpas sinceras por ello. Sin embargo, lo más importante ha sido percatarme de que aún es un «trabajo no terminado», de que todavía estoy mejorando mi educación emocional.

Una de las súper-caricias que más frecuentemente recibo de mis amigos y alumnos es la de que yo practico lo que enseño y de que mi comportamiento es coherente con mis teorías. Eso no quiere decir que yo haya alcanzado la perfección en lo relativo a la educación emocional, sino más bien que estoy progresando día a día.

Los capítulos que siguen contienen un programa de entrenamiento que ha demostrado ser efectivo para desarrollar la inteligencia emocional. Ha funcionado para mí y para las personas que me rodean; por eso sé que también puede funcionar para ti.



# 1. ¿QUÉ ES LA EDUCACIÓN EMOCIONAL?

Tener educación emocional es ser capaz de manejar las emociones de manera que mejoren tu poder personal y la calidad de tu vida y —igualmente importante— la calidad de vida de la gente a tu alrededor.

La educación emocional ayuda a que las emociones *trabajen para ti* en vez de contra ti. Mejora tus relaciones, genera la posibilidad del cariño entre las personas, hace posible el trabajo cooperativo y facilita el sentimiento de comunidad.

Todos podemos aprender algo acerca de nuestras emociones; pocos son los que son tan listos en el área emocional como en realidad lo pudieran llegar a ser. Como maestro de educación emocional durante mucho tiempo, he visto la gran incomodidad que siente la gente, especialmente los hombres, ante la sola mención de la palabra «emociones». Éstos temen que si revelan sus emociones se descubrirán secretos profundos y dolorosos, y frecuentemente creen que una educación emocional les hará perder poder tanto en lo laboral como en lo personal.

Hay algo de verdad en el temor de que al eliminar las restricciones que imponemos a nuestras emociones podríamos causarnos algunos problemas. Sin embargo, la educación emocional no consiste simplemente en desatar las emociones; también consiste en aprender a comprenderlas, a manejarlas y a controlarlas.

Las emociones existen como una parte esencial de la naturaleza humana. Al recortárnoslas perdemos un aspecto fundamental de nuestras capacidades humanas. Reconociendo y controlando nuestros sentimientos y al escuchar y responder a las emociones de lo demás nuestro potencial personal aumentará más que mermar. Tener educación emocional significa conocer las emociones propias y ajenas,

su magnitud y sus causas; significa que sabes manejar tus emociones porque las comprendes. Con la formación en educación emocional aprenderás cómo expresar tus sentimientos, dónde y cuándo hacerlo, y cómo estos afectan a los demás. También desarrollarás tu empatía y aprenderás a tomar la responsabilidad por la manera en que tus emociones afectan a los demás. Aprenderás a permitir que tus habilidades racionales trabajen codo con codo con las emocionales, mejorando tu capacidad para relacionarte con los demás: como padre, pareja, en el trabajo, al jugar, al enseñar y al amar.

## LOS ERRORES EMOCIONALES QUE COMETEMOS

Los errores emocionales son muy frecuentes y a menudo muy destructivos. Si crees que esto no es cierto, presta atención a los siguientes ejemplos de incapacidad emocional que he tomado de los periódicos en los últimos años:

- Al recibir el segundo premio en una competición estatal, Kent Baker, director de la banda de la Escuela Thomas Jefferson de Virginia, arrojó el premio a la basura. El otro director de la escuela, se puso a discutir y a insultar a los jueces, sosteniendo que su banda merecía el primer premio.

- Después de un partido de fútbol infantil en La Habra, una comunidad de clase media-alta en California, una madre airada gritó obscenidades a uno de los árbitros y lo sujetó cuando éste intentaba alejarse. Tres hombres más se añadieron al ataque, golpeando al árbitro en el rostro y rompiéndole la mandíbula.

- Otro padre mató al padre del competidor de su hijo en artes marciales, terminando en prisión durante años como consecuencia.

- En Inglaterra, un acaudalado juez y su esposa mintieron bajo juramento, sosteniendo que era la esposa quien conducía el automóvil de la pareja cuando se chocó contra un muro. La pareja, que había estado bebiendo, temía que el juez perdiera su licencia de conducir y su puesto. John Bo-

somworth, de 50 años, y su esposa Anne, de 38, fueron encarcelados durante 15 y 9 meses, respectivamente, cuando los testigos contradijeron su historia. Además, su matrimonio se rompió debido al estigma de ser catalogados como mentirosos probados en su comunidad.

- El Consejero presidencial Dick Morris debió abandonar la campaña del ex-presidente Bill Clinton cuando denunciaron que compartía secretos de estado con una prostituta para así impresionarla.

- Y no olvidemos el histórico error cometido por el mismo Bill Clinton cuando permitió que su buen juicio fuera dominado por su necesidad de caricias sexuales, implicándose en una relación íntima con una becaria de la Casa Blanca de 21 años. Esa amarga decepción a sus millones de seguidores dio a sus enemigos una oportunidad que casi tumba su presidencia.

Los periódicos están llenos de noticias como éstas, relatos de personas exitosas y supuestamente inteligentes que cometen graves errores emocionales. Éstas son historias en las cuales la ira, el temor o la vergüenza hacen que personas inteligentes se comporten estúpidamente, disminuyéndose y dejándolas impotentes<sup>9</sup>.

La verdad es que todos cometemos errores de este tipo aunque nuestros errores no lleguen a esos extremos. Aunque nuestros errores no lleguen a los periódicos, casi todos tendríamos que admitir que en un momento u otro hemos sido arrastrados por la ira, el temor, la inseguridad o los celos, o hemos decidido no hacernos responsables de una acción incorrecta. Al final, esos errores nos debilitan a nosotros mismos y a nuestros seres queridos.

## UNA CENA INTIMA

La educación emocional aumenta nuestro poder personal. Lo sostendré una y otra vez en este libro, pero déjame que lo ilustre.

Nuria y Juan, que llevaban casados un tiempo, habían invitado a cenar a Roberto. Nuria y Roberto eran viejos amigos, se conocían desde el bachillerato y en esa época habían salido juntos en algunas ocasiones. Nuria había preparado una cena deliciosa y hasta había dispuesto velas en la mesa. Cuando se sentaron a comer, Roberto no pareció preocuparse ni de la decoración ni de la comida. Mientras removía la comida en su plato, Roberto hablaba de su reciente separación matrimonial. Un día su esposa llegó del trabajo y le anunció que la relación estaba terminada. Había asegurado a Roberto que no existía otro hombre en su vida, pero rehusó dar más explicaciones respecto de la ruptura; simplemente ya no quería seguir estando casada. Roberto se sentía abandonado y no sabía qué hacer.

Estaba desanimado y no sabía qué sería de él. Tras un par de copas de vino dijo:

—Hay que afrontarlo: simplemente ella no quiere tener nada que ver conmigo —expresó Roberto con pena, después de haber tomado dos vasos de vino—. ¿Qué voy a hacer ahora para encontrar a otra persona? Ahora ya no soy tan apuesto como antes y no me gusta rondar por los bares ni responder a anuncios de contactos en los periódicos.

Nuria comprendía perfectamente lo que estaba hablando su viejo amigo. El año anterior había pasado cada vez más tiempo frente al espejo buscando nuevas arrugas en su cara y le preocupaba que cada año pareciese más vieja. El envejecimiento le había hecho tener una sensación nueva de inseguridad. Bebió un poco más de vino.

Juan había tenido un día difícil, por lo cual se excusó y se fue a la cama. Nuria y Roberto se encontraron solos. Los dos viejos amigos siguieron hablando del fracaso matrimonial de Roberto. Pronto la conversación se desvió hacia los románticos comienzos de su relación y hacia lo duradero y sólido de su amistad. Roberto volvió a mencionar su pérdida de atractivo. Nuria, ante su vulnerabilidad, le aseguró que él seguía siendo muy atractivo y que no tendría dificultades

para encontrar otra mujer. Al borde de las lágrimas, tomó la mano de Nuria. Ella se le acercó y lo abrazó.

Las mejillas y los labios se rozaron y de pronto se encontraron besándose apasionadamente. Nuria se levantó.

—Basta—dijo Nuria—. No debemos hacer esto.

Roberto se levantó y dijo:

—Será mejor que me vaya.

Estaba demasiado avergonzado como para mirarla a los ojos y ya junto a la puerta, agregó:

—Lo siento.

Con una última mirada a Nuria, le dio las buenas noches y se fue.

Nuria durmió inquieta. A la mañana siguiente, después de permanecer largo rato acostada pensando, le explicó a su esposo lo que había sucedido. Le explicó que los dos habían bebido y estaban deprimidos y que Roberto parecía tan necesitado de afecto que por un momento ella había perdido el sentido común.

La respuesta de Juan no fue tan fuerte como ella temía. Al comienzo se sintió muy molesto, pero después recordó que una vez se habían prometido ser totalmente honestos el uno con el otro. Se dio cuenta de que Nuria podría no haber dicho nada sobre el beso y probablemente él nunca lo hubiese sabido. Se imaginó entonces que podría haberse enterado de la peor manera, tal vez un año después, al confesarlo Roberto, sintiéndose culpable mientras tomaran una cerveza, o al cometer Nuria un lapsus.

Juan se sintió muy seguro del amor de Nuria y se dio cuenta de que al contarle el incidente en cierta forma le estaba protegiendo. También se percataba de que ella estaba apenada por el problema de Roberto y temerosa de que Juan no la perdonase por su pérdida de control. Por otro lado se daba cuenta de que ella estaba preocupada por su aspecto y seguramente había sido vulnerable a las atenciones de Roberto. Aunque su primer sentimiento había sido de cólera, se dio cuenta de que hacer una escena no le haría

sentirse mejor ni solucionar la situación en la que se hallaban. De hecho, probablemente convertiría un asunto menor en un problema grave que pondría en peligro su matrimonio.

En vez de explotar con una emoción incontrolada o verse sobrepasado por los celos, trató de comprender los actos de Nuria desde su punto de vista. A continuación le contó a Nuria su enfado y sus celos, y fue capaz de sobreponerse a estos sentimientos. Admitió que no había sido lo suficientemente atento con ella, puso sus brazos en torno a Nuria y la abrazó afectuosamente. Después, tras explicarle sus intenciones y llamar a Roberto, atravesó el pueblo para ir su apartamento.

—Nuria me contó lo sucedido —dijo, sentándose en el diván de la sala de Roberto—. No me gusta, aunque lo comprendo y no estoy enfadado, pero supongo que no volverá a suceder, ¿de acuerdo?

—Claro que no —afirmó Roberto—. Lo lamento mucho.

—Gracias entonces —dijo Juan tendiéndole la mano en señal de amistad—. Creo que todo irá bien.

Un suceso que empezó de manera tan inocente como una cena entre amigos había escalado hacia un encuentro sexual. Normalmente, los errores emocionales de este tipo permanecen como un oscuro secreto que va minando las relaciones implicadas. A veces, si la verdad aflora, se produce una pelea (verbal o física) y eso va produciendo heridas emocionales que se acumulan y muchas veces conducen a un divorcio y a la pérdida de amistades. Mal llevado, podía haber terminado como esos horribles incidentes que leemos en los periódicos. Es rara la persona que como Juan, se detiene a pensar antes de decidir qué hacer ante un hecho tan emocionalmente cargado. Juan fue capaz de hablarlo, clasificarlo y de mantener controlados sus sentimientos hasta que pudo expresarlos de una manera productiva, evitando que su vida se viera dañada por emociones desbocadas.

Fue capaz de empatizar con el estado emocional de Nuria y Roberto, dándose cuenta de que en su situación él mismo podría haber hecho algo similar. Como resultado de este intercambio emocionalmente educado, Juan y Nuria adquirieron un respeto mutuo más profundo. Pudieron mantener un diálogo abierto sobre los puntos flacos de su relación actual, lo que fortaleció su matrimonio. Hablar de sus emociones —expresándolas y controlándolas— no les dejó un sentimiento de vulnerabilidad. Más bien les dio un renovado sentido de poder personal y de confianza mutua en la relación. Les ayudó como pareja a florecer y además fueron capaces de mantener su amistad con Roberto.

En muchos sentidos, esta historia define todas las cuestiones relevantes de la educación emocional. Juan reconoció sus emociones: que estaba enfadado y celoso. Comprendió las razones que tenía para experimentar esos sentimientos. También comprendía el afecto que Nuria sentía hacia Roberto y su deseo de consolarlo. Juan podía entender que ella se sintiese halagada por las apasionadas atenciones de Roberto, especialmente porque él, Juan, había sido en alguna manera algo negligente con ella. Además, él también lamentaba la tristeza de Roberto, el miedo que tenía de estar solo y la atracción que sentía por Nuria. Cuando comprendió mejor sus sentimientos, Juan fue capaz de controlar sus impulsos. Al mismo tiempo, tenía muy claro que no quería que el incidente se repitiera.

Por su parte, Nuria fue capaz de experimentar y luego controlar sus impulsos sexuales hacia Roberto, y a continuación ser sincera con Juan. Fue capaz de expresar su pena sin ponerse a la defensiva o con temor.

Una vez que comprendió mejor sus sentimientos, Juan fue capaz de controlar su impulso de arremeter contra todo. Reconoció la importancia que tenía para Nuria mantener la amistad de Roberto. Por último, Juan se dio cuenta de la importancia de mantener la promesa a Nuria de una absoluta sinceridad. Todo esto requirió habilidades que algunas

personas han desarrollado a edad temprana, pero que todos podemos aprender en cualquier momento. Dedicar tiempo al aprendizaje de estas habilidades es perseguir la educación emocional.

## EL CORAZÓN OLVIDADO

La mayoría de las personas no actuarían como lo hicieron Juan y Nuria en la historia anterior. ¿Por qué esto es así? ¿Por qué tantas personas inteligentes actúan de manera estúpida en lo referente a las emociones? La razón está en que hemos perdido el contacto con nuestros sentimientos y nunca hemos aprendido a gestionarlos. ¿Por qué ha sucedido esto?

Somos unos incultos emocionales porque hemos sufrido —y seguimos sufriendo— tantas experiencias emocionales dolorosas. Hemos cerrado nuestro sistema emocional. ¿Cómo sucede? Permíteme empezar con un ejemplo referido a daños físicos.

Hace varios años, Chuck, joven capataz de un rancho próximo al mío, en el norte de California, tocó sin darse cuenta la parte trasera de una embaladora de paja. Sintió un impacto que ascendía por su brazo. Retiró la mano, la observó con un extraño desinterés y se preguntó adónde habían ido sus dedos índice y corazón. Giró la mano y los vio colgando, sostenidos por tiras de piel.

Al principio no sintió nada. Después el dolor llegó como un rayo y finalmente se dio cuenta de que se había seccionado dos dedos. Hoy, y tras muchas operaciones, los dedos de Chuck —reimplantados en su mano, pero sin vida— le recuerdan constantemente el accidente. Puede explicar con serenidad lo que le ocurrió aunque los demás se estremecan sólo con pensarlo.

¿Por qué Chuck al principio no sintió nada y aún hoy en día tiene menos sensaciones que los demás al recordar ese horrible accidente? Porque su sistema nervioso, para evitar que se viera desbordado, temporalmente entró en estado de



shock y bloqueó el dolor. Esta reacción al shock es muy útil. Como Chuck no sintió el dolor, tuvo unos segundos para absorber lo que ocurría y poder pensar en ello de manera racional.

Este embotamiento de la sensibilidad es una respuesta natural frente al trauma. Al librarnos temporalmente del dolor tenemos la posibilidad de escapar o de tomar decisiones que pueden salvarnos la vida, y que no podríamos tomar si estuviésemos cegados por el dolor. Sin embargo, la insensibilidad que sigue a una herida física es limitada. Tiene poca duración y tan sólo nos da unos minutos de anestesia antes de que el dolor nos inunde.

La insensibilidad que nos invade como resultado de un dolor emocional es parecida. Los traumas físicos tienden a darse como accidentes singulares y el embotamiento que provocan suele ser temporal. Pero en casos de crueldad y trauma emocional, si es persistente, la insensibilidad se hace crónica. Sobrevivimos al trauma psíquico incontrolable y continuado construyendo mecanismos de defensa, muros psicológicos que nos aíslan de las emociones dolorosas y que nos apartan de la gente dañina y del dolor que nos causan. Esta insensibilidad emocional evita que tengamos pensamientos atormentados, recuerdos o pesadillas. Esto puede sonar como algo bueno, pero el precio que se paga puede ser muy problemático. Las paredes psicológicas que erigimos para separarnos del dolor emocional se pueden volver permanentes y separarnos también de personas amables y cariñosas, y de los sentimientos de alegría, esperanza o amor. Lo que nos impide sentir el dolor emocional también nos impide sentir el placer emocional. Por si esto fuera poco, estas paredes psicológicas que hemos elevado pueden derrumbarse en momentos determinados y nos veremos inundados por un caos que nos superará con emociones fuertes y a veces destructivas.

Tanto si las emociones están ausentes o demasiado presentes, en ambos casos no logran desarrollar sus poderosa-

mente útiles funciones. Ambos extremos son formas de analfabetismo emocional.

Para recuperarse del daño emocional es importante que se nos permita recordar repetidamente el hecho traumático que causó nuestro abandono y discutirlo con un interlocutor comprensivo. Pero lo típico es no hablar de estas cosas ni recuperarnos de estos traumas. En vez de eso, simplemente nos acostumbramos a ese estado de embotamiento o de caos emocional. A menudo los traumas emocionales como el abuso paterno o el alcoholismo se ocultan como «secretos vergonzosos» de los que nunca se habla. Los traumas emocionales se repiten porque no aprendemos a evitar a las personas irrespetuosas, irascibles, desconsideradas y egoístas que los provocan; en cambio, seguimos relacionándonos con ellos y repetimos los patrones de abuso emocional. Por eso es probable que los traumas emocionales de toda una vida se acumulen y nos acechen desde los recodos más oscuros de nuestra alma, arrasando nuestra salud emocional.

Mis años de observación me han convencido de que no se trata sólo de las víctimas de un estrés post-traumático severo, sino que la mayoría de nosotros vive en un estado de shock emocional semipermanente. Con el refuerzo continuo de experiencias dolorosas repetitivas, hemos perdido el contacto con la mayor parte de nuestros sentimientos. Olvidamos los incidentes traumáticos, no nos acordamos de cómo nos sentimos y no conocemos a nadie capaz de escucharnos con la suficiente paciencia y entrega como para dilucidar estas cosas. En consecuencia, vamos por la vida con las emociones anestesiadas, con los sentimientos encerrados en nuestros corazones y continuamente decepcionados por un mundo competitivo y poco receptivo.

Por supuesto que no todos provenimos de hogares violentos ni tuvimos padres alcohólicos. Pero hasta los habituales altibajos de la edad y una vida cotidiana sin escapes emocionales pueden ser bastante dolorosos y producir una anestesia auto-protectora. Los shocks emocionales comienzan

en la temprana infancia y continúan a lo largo de nuestra vida. Nos gritan cuando estamos entretenidos en un juego excitante («¿Puedes callarte un minuto?»), o nos dejan solos cuando tenemos miedo («Lo superarás»). Puede que nuestros padres se peleen o simplemente se ignoren. Otros niños nos pegan o se burlan de nosotros, a veces incluso aquellos que creímos nuestros amigos. Nos hacen desaires o somos el chivo expiatorio de forma caprichosa.

Dos ejemplos ilustrarán estos tipos de traumas silenciosos. Una conocida mía recuerda que cuando tenía doce años, sus dos amigas más queridas le entregaron una carta en la cual se burlaban de su aspecto y de la manera en que bailaba; le decían que pensaban que era una ballena estúpida y le anunciaban que ya no la querían como amiga. Desde ese día, cada vez que recuerda esa situación la invaden sentimientos de tristeza y rabia y se le llenan los ojos de lágrimas. Otro amigo relata que todos los días un niño mayor que él se le acercaba en la fila del almuerzo escolar y se burlaba de su nariz. Él «aceptaba» la broma pero estaba profundamente humillado. Ese tormento emocional duró todo el curso escolar.

La infancia puede estar llena de tensiones emocionales e incluso de abusos. A menudo se nos niega el afecto que necesitamos o se utiliza para manipular nuestro comportamiento, concediéndonoslo si somos «buenos» y nos lo retiran si somos «malos». Mientras esto va pasando, se nos requiere silenciosamente —en la familia y en la escuela— a ocultar lo que sentimos y lo que deseamos. Se nos enseña que «sacarnos las espinitas» de nuestros sentimientos sería maleducado, humillante o indiscreto. Se nos enseña un estilo de vida emocionalmente inculto. Para ajustarnos a él, primero debemos apartarnos de nuestras emociones.

A menudo nuestros padres sólo se ocupan de nuestros problemas más evidentes; si se trata de un niño peleón que nos persigue o si es que tenemos dificultades para hacer amistades. No es frecuente que se interesen en nuestras

agonías más sutiles: desaires, vergüenzas o decepciones sentimentales o sentimientos de inadecuación. Algunos padres se sienten incómodos al preguntar a sus hijos cómo se sienten y es muy raro que hablen con ellos acerca de sus propias emociones.

## HAMBRE DE EMOCIONES: AMOR Y ODIO

En el centro de toda esta confusión emocional está el amor y su opuesto, el odio. Queremos amar y ser amados. Cuando en vez de ser amados se nos trata de manera odiosa, se nos abandona a vagar con nuestras necesidades frustradas y nuestros sentimientos heridos atrapados dentro de nosotros; no sabemos qué hacer con ellos o con quién conversar al respecto. No podemos hablar acerca de nuestros sentimientos y todavía menos del cariño que necesitamos. No entendemos el odio que sentimos y menos aún podemos entender los sentimientos de los demás. Ocultamos nuestras emociones, o mentimos sobre ellas o fingimos no sentir las.

Incluso en las relaciones íntimas, en las que se supone que se da rienda suelta a los sentimientos, muchos de nosotros hemos sido heridos tan a menudo que aprendimos a mantenernos sutilmente desapegados, aun en el seno de un amor apasionado. Heridas ya olvidadas impiden que nos entreguemos completamente a otro sin secretos y sin distancias protectoras. Es raro que nos permitamos la más dulce de las experiencias emocionales: el estado vulnerable de amar a alguien profundamente y sin reservas. A cambio, el resentimiento construido sobre nuestras decepciones se desarrolla en ocasiones en un odio absolutamente desplegado. Una vez que el odio está desatado lo infecta todo y el amor se retira completamente.

Casi todos sentimos que debiera de haber algo más en la vida. Tenemos hambre de la intimidad de un sentimiento profundo. Deseamos conectarnos a los demás, comprender

a alguien y que ese alguien nos comprenda. En resumen, queremos amar y ser amados.

¿Pero cómo lograrlo? Sabemos de corazón que ser una persona emocional, tener pasiones fuertes —amar, llorar, disfrutar e incluso sufrir— es una experiencia rica y valiosa. De hecho buscamos constantemente maneras artificiales o indirectas de experimentar emociones. Consumimos drogas o vemos películas de acción, de miedo o románticas; seguimos melodramas, telenovelas y comedias en la televisión; hacemos apuestas o saltamos desde puentes con cuerdas atadas elásticas atadas a nuestros tobillos o nos tiramos en paracaídas desde un avión, todo ello buscando el estímulo emocional. Estas actividades nos permiten saborear lo que deseamos y, cuando no conseguimos lo auténtico, puede que al final las prefiramos a los riesgos de una participación emocional real.

Un ejemplo particularmente horrible de esta hambre de experiencia emocional lo narra James Gilligan en su libro *Violence*<sup>10</sup>. Gilligan trabajó durante muchos años con presos culpables de crímenes salvajes. Descubrió que estos hombres viven invariablemente en un estado de extremo embotamiento emocional. Relatan que prácticamente no sienten, ni emocional ni físicamente, hasta el punto de considerarse muertos vivientes. El origen del embotamiento de estos hombres no tiene ningún misterio. Las investigaciones de Gilligan muestran que estos hombres fueron a su vez víctimas de abusos y que fueron abatidos por repetidos traumas físicos y emocionales. Vivieron en un mundo carente de un amor fiable y repleto de odio.

Estos hombres dicen cometer sus actos violentos con la esperanza de que esos excesos les saquen del embotamiento en el que están y les hagan sentir algo, cualquier cosa. Gente así, capaz de cometer un crimen brutal, puede llegar a sentir brevemente un despertar de su estado de anestesia similar a la muerte. Sin embargo, invariablemente las emociones ceden y el embotamiento regresa.

Éste es un excelente ejemplo de cómo el trauma del exceso odio y de la carencia de amor lleva al embotamiento y a una profunda patología emocional. Si se deja descontrolada, esta patología odiosa puede ir pasando de generación en generación.

Es urgente romper este ciclo de la carencia de amor, la violencia y el embotamiento emocional. Una manera de hacerlo es adquirir conciencia emocional que nos lleve a experimentar la emoción del amor y finalmente a desarrollar la empatía; es decir, la capacidad de un corazón abierto para sentir lo que los otros están sintiendo y responder con compasión y amabilidad. Ser conscientes de nuestros sentimientos de afecto también nos abrirá a nuestra ira, nuestro odio y a otras emociones negativas. Para llegar a ser emocionalmente educados tenemos que explorar, comprender y aprender a expresarlas todas ellas.

## PSICÓPATAS Y ÉMPATAS

En el mundo hay dos clases de personas que parecen destinadas a ser poderosas: los psicópatas, que no sienten nada, y los émpatas, que están en contacto profundo con los sentimientos de los demás. No hay que tomarse esta división demasiado en serio: son exageraciones de dos tipos extremadamente raros en la vida real. Los traigo a colación por que deseo explicar algo.

Los psicópatas pueden funcionar fácilmente sin las restricciones que limitan a los demás mortales. Pueden mentir, robar, extorsionar y matar sin sentir culpa. Cuando llegan a dominar a otras personas, pueden volverse muy poderosos. Pensemos en Calígula, el emperador romano, en Adolf Hitler, Joseph Stalin o Saddam Hussein. La historia está repleta de ejemplos obvios, pero se pueden encontrar ejemplos así por todas partes: en la política, los negocios, las bandas organizadas y hasta en ciertas familias.

Los émpatas en cambio obtienen poder mediante sus habilidades emocionales. Los émpatas de nacimiento poseen

un don innato que es fomentado por sus familias y maestros en su tránsito a través de la infancia y la adolescencia. Jesucristo, Mahatma Gandhi, la Madre Teresa, y un sinnúmero de personas son ejemplos de émpatas históricos y míticos. Su talento para amar a los demás, para la cooperación afectuosa, para conseguir sacar lo mejor de cada uno, de darles el poder de conseguir lo que la gente más desea; más que el dinero, más que el poder político o el estatus, las personas quieren amar y ser amadas.

Repito que éstos son los dos extremos; muchas personas poderosas no son ni psicópatas ni émpatas totales. Pero si los observamos con cuidado, probablemente detectaremos una preferencia individual hacia uno u otro estilo. Por supuesto, yo te animo a que trabajes en pos del ideal de la empatía.

## COEFICIENTE EMOCIONAL Y COEFICIENTE DE INTELIGENCIA

El valor que tiene ser un experto emocional no es evidente para todo el mundo, al menos no tanto como el valor de ser un experto intelectual. La investigación muestra que si se tiene un CI (coeficiente intelectual) alto, es más probable que se obtengan buenos resultados en la escuela y que se llegue a ser una persona productiva, exitosa y que aprende con rapidez. No sólo eso, sino que probablemente además disfrutes de una larga vida y de buena salud<sup>11</sup>. Podría parecer que estos resultados dichosos dependen solamente de la inteligencia, pero no es así. Daniel Goleman, en su libro *Inteligencia emocional*<sup>3</sup>, demuestra que la sabiduría emocional es tan importante para el éxito como lo es un CI alto. No sólo esto, demuestra además que hace falta tener inteligencia emocional para disfrutar de una «buena vida», una vida que te permita disfrutar de las riquezas del espíritu. Para vivir bien no sólo hace falta un CI alto, sino también un CE (coeficiente emocional) elevado.

El término «CE», aunque suene un tanto solemne, en realidad significa menos de lo que puedas pensar. Es un término de marketing, todavía no científico. El coeficiente emocional todavía no se puede medir o puntuar, cosa que sí es posible con el coeficiente intelectual. Durante casi un siglo se han efectuado mediciones científicas del coeficiente intelectual, aunque aún se está discutiendo acerca de su significado exacto. Algunos dicen que el CI señala con precisión una cualidad innata llamada inteligencia. Otros dicen que mide una cualidad menos definida de ciertas personas que resultan tener éxito en las escuelas y al final también en la vida. En cualquier caso, es posible medir de forma válida y fiable el coeficiente intelectual de una persona, y está demostrado que tener un CI elevado es una buena cosa.

Es verdad que los investigadores están buscando la forma de medir la inteligencia emocional, pero a la fecha no hay ningún método completamente válido y fiable. Aun así, podemos hablar del CE con cierto significado mientras no pretendamos decir que lo podemos medir con precisión.

Al final del libro hay un cuestionario que te dará una idea aproximada de tu CE, si es que fuera medible.

## INTELIGENCIA EMOCIONAL Y EDUCACION EMOCIONAL

Los psicólogos Peter Salovey y John Mayer<sup>12</sup> son psicólogos investigadores que desde hace aproximadamente 20 años van persiguiendo la cuantificación de la inteligencia emocional. Por otro lado, desde hace cerca de 40 años, impulsado por las demandas del feminismo de los 60-70 yo me aproximé al tema desde una perspectiva muy diferente. Mientras Salovey y Mayer perseguían la cuantificación de la inteligencia emocional, yo tomaba como obvio el hecho de la importancia de las emociones y buscaba métodos de educación emocional. Con ese propósito acuñé el término Educación Emocional (*Emotional Literacy*), que apareció publicado por primera vez en 1979 en mi libro *Healing Alcoholism*<sup>13</sup>.



¿Cuál es la diferencia entre inteligencia emocional y educación emocional? En resumen, y como indica el título de este libro, la educación emocional es inteligencia emocional centrada en el corazón.

La inteligencia emocional se puede aplicar a varios propósitos. Una versión particularmente exitosa de la inteligencia emocional está en la habilidad mostrada por los animadores de películas como «Shreck» o «Monstruos, S.A.». En estos largometrajes se ven transmitidos los matices más sutiles y conmovedores de una amplia gama de emociones con apenas unos pocos trazos en una superficie bidimensional. Estos disparadores emocionales diseñados por ordenador son mucho más baratos y posiblemente mucho más fiables de lo que cualquier actor de carne y hueso pueda ofrecer. Están basados en más de un siglo de investigación, que comienza con el libro de 1872 de Charles Darwin *La expresión de las emociones en el hombre y en los animales*<sup>14</sup>, en el que afirma que todos los mamíferos expresan de forma similar sus emociones, y demostrando por tanto su genética común, y culminando en un sistema de clasificación de 43 «unidades de acción» facial que combinan en todas las expresiones emocionales posibles del rostro.

Otra forma de inteligencia emocional se usa cuando lo que queremos es ser capaces de influenciar a las personas como para que voten o compren algo determinado. Podemos emplear la información disponible con sofisticadas agencias publicitarias que consiguen usar efectivamente las emociones para conseguir sus fines. Estos usos de la inteligencia emocional implican la manipulación de las personas y tienen ramificaciones éticas.

Como ejemplo mucho más dramático del empleo inmoral de la inteligencia emocional, si estamos dispuestos a intimidar y aterrorizar a otros para que cumplan nuestros deseos, hay una inteligencia que se ha usado desde tiempo inmemorial por torturadores de todo el mundo (la Inquisición, la Gestapo nazi, el NKVD comunista, y por parte de los Esta-

dos Unidos, la antigua *School of the Americas* y la campaña antiterrorista de los últimos años).

En el plano personal podemos usar nuestras habilidades emocionales para controlar a otros creándoles culpa, temor o depresión. Estas oscuras habilidades también se pueden ver como una forma de «inteligencia» emocional.

Veó señales de que muchos de los que comparten que la inteligencia emocional es una cualidad importante han perdido de vista las dimensiones éticas de su uso. Lo que nosotros perseguimos con la educación emocional son esas habilidades emocionales que mejoran la vida, no sólo la nuestra, la de una persona o la de un grupo, sino la de todo el mundo. Y las únicas habilidades emocionales que mejoran la vida de las personas a largo plazo son las centradas en el corazón.

## CE CENTRADO EN EL CORAZÓN

El propósito declarado de la formación en educación emocional es ayudar a las personas a trabajar juntas de manera colaboradora, libre de manipulación y coacción, empleando las emociones para unir a las personas de forma empática y elevar la calidad de vida colectiva. Este propósito me ha hecho organizar la formación de la educación emocional alrededor de la emoción del amor.

La idea de que el amor ocupa un lugar central en las vidas emocionales de las personas no es una conclusión precipitada. El clásico libro de Joseph LeDoux, *The Emotional Brain; The Mysterious Underpinnings of Emotional Life*<sup>16</sup> no cita el amor ni siquiera una sola vez en el índice, mientras que el temor se menciona más de 75 veces. En *La inteligencia emocional*, de Daniel Goleman, el enojo tiene 20 referencias, y sólo tres entradas en el índice sobre el amor, todas ellas en el capítulo 1. Aun cuando todos nosotros desde lo más hondo de nuestros corazones nos damos cuenta de la importancia del amor, es una emoción que apenas se discute con detalle por los expertos en la materia.

La formación en educación emocional se centra en el corazón y consta de cinco habilidades principales:

### **1. Conocer los Sentimientos Propios:**

¿Conoces tus verdaderos sentimientos? Muchas personas no son capaces de definir los sentimientos de amor, vergüenza u orgullo ni de explicar por qué se disparan estos sentimientos. Esas mismas personas no son capaces de definir la intensidad de esas emociones, ni siquiera cuando se les pide que las evalúen en una simple escala de leve, fuerte o abrumadora. Si no puedes evaluar la intensidad de tus propios sentimientos, no podrás explicar cuánto te afectan ni a ti ni a los que te rodean.

### **2. Tener un Sentido Sincero de la Empatía:**

¿Reconoces los sentimientos de las demás personas? ¿Comprendes por qué los demás se sienten de esa manera? Ésta es la habilidad de «sentir con los demás», de sentir las emociones ajenas como si fuesen propias. La mayoría de la gente sólo tiene una levísima idea de lo que los demás están sintiendo. Cuando desarrollamos la empatía, las emociones de los demás resuenan en nosotros. Sentimos cuáles son los sentimientos del otro, cuán fuertes son y qué cosas los provocan.

### **3. Aprender a Manejar Nuestras Emociones:**

¿Puedes controlar tus emociones? Conocer nuestras emociones y las de los demás no es suficiente para ser emocionalmente culto. Necesitamos saber cuándo y cómo afectan a otras personas la expresión de las emociones o su ausencia. Necesitamos aprender cómo afirmar nuestros sentimientos positivos, como por ejemplo la esperanza, la alegría y el amor. Y también necesitamos saber cómo expresar nuestras emociones negativas, como la cólera, el temor o la tristeza, de una manera productiva, o cuándo posponer su expresión para una mejor ocasión.

#### **4. Reparar el Daño Emocional:**

¿Sabes cómo pedir perdón y enmendar la situación? Dado que somos humanos, todos cometemos errores emocionales con los que herimos a otros, pero apenas hacemos nada para remediarlos y preferimos «esconderlos debajo de la alfombra». Debemos aprender a reconocer lo que hemos hecho mal y a repararlo. Para eso, debemos hacernos responsables, pedir perdón y enmendar la situación. Estas tareas no son sencillas, pero si no las llevamos a cabo nuestros errores envenenarán permanentemente nuestras relaciones.

#### **5. Combinar Todo:**

Por último, si aprendes las suficientes habilidades, podrás desarrollar una habilidad que yo llamo «interactividad emocional». Esto significa que puedes sintonizar con los sentimientos de quienes te rodean y sentir sus estados emocionales para así interactuar con ellos de manera efectiva.

Por ejemplo, Juana utilizó esta habilidad de la interactividad para evitar una calamidad emocional durante una cena del día de Navidad a la que yo asistí.

Cuando Juana llegó a la cena con su marido, se dio cuenta inmediatamente de que había algún problema. Todos los presentes —la pareja que organizaba la fiesta, sus tres hijos ya mayores y los cuatro nietos pequeños— parecían tensos. Néstor, uno de los yernos, estaba apartado en un rincón, bebiendo. Otros miembros de la familia reían ruidosamente. Los anfitriones parecían tristes y preocupados. Juana se apartó del grupo con una de las esposas y le preguntó qué sucedía, y ésta le explicó cómo Néstor había enfadado mucho a su cuñada Julia. Néstor, de pensamiento conservador, había estado discutiendo sobre la educación de los niños con Julia, que era mucho más liberal. Los niños habían estado enredando y Néstor, medio en broma, le había dicho a Julia que los estaba malcriando y se iban a convertir en unos adolescentes descontrolados, drogadictos y maníacos sexuales. Julia se enfadó y le dijo secamente que se metiera en sus

propios asuntos. Un gran malestar se apoderó de todos los presentes.

Juana llevó aparte a Julia y la dejó que expresara toda la ira que sentía por las críticas de Néstor. Después habló en privado con Néstor y le escuchó mientras expresaba sus sentimientos acerca de los niños malcriados y los padres permisivos. Pero tras hablar con Juana, Néstor se dio cuenta de que esta discusión estaba estropeando la fiesta. Juana reunió a ambos con Marcos, uno de los maridos que tenía buena relación con ellos. Néstor, Julia, Marcos y Juana sostuvieron una breve conversación en la cual se suavizaron los sentimientos heridos y se intercambiaron disculpas. Cuando la cena estuvo lista, todos estaban dispuestos a sentarse y disfrutar de la comida.

Juana había hablado lo necesario con la gente adecuada como para restaurar un clima emocional agradable. También alentó a Néstor y a Julia para que tras la cena se reunieran con ella y conversaran más sobre el conflicto. Hizo todo esto de manera muy fácil y con un sentido de cariño y alegría.

¿Es muy difícil llegar al nivel de interactividad emocional de Juana? Es mucho más fácil lograrlo si se empieza cuando uno es relativamente joven. Es exactamente igual que tratar de aprender francés o tocar el violín; es mucho más fácil aprender estas habilidades cuando uno es joven, ya que se puede aprovechar la capacidad neurológica de tu «ventana de la oportunidad» para el aprendizaje emocional. Pero si no has adquirido estas capacidades emocionales en la juventud aún es posible aprenderlas de adulto. En realidad, la mayor parte de la gente adquiere una parte de estas capacidades a una edad temprana, y después las va acrecentando. Pero ahora que cuentas con este libro tienes la oportunidad de mejorar sistemáticamente tu educación emocional: estudia las lecciones que se dan en estas páginas y ponlas en práctica.

## RESUMEN

### **¿Qué es la Educación Emocional?**

Cuando somos emocionalmente educados, somos capaces de hacer que nuestras emociones trabajen *para* nosotros y para quienes nos rodeen en vez de *contra* nosotros. Aprendemos a manejar situaciones emocionales difíciles que a menudo llevarían a peleas, enfados, mentiras o respuestas hirientes; en su lugar aprendemos a disfrutar de emociones como el amor, la esperanza y la alegría.

Por desgracia, estamos en riesgo constante de sufrir traumas emocionales, la mayoría derivados de simples dificultades cotidianas, y en otras ocasiones por decepciones y traiciones. Al no desfogarnos de todo este dolor emocional, todo esto hace que nos agarrotemos emocionalmente para protegernos. Cuando nos escondemos dentro de este caparazón protector perdemos contacto con nuestros sentimientos y nos incapacitamos para entenderlos y controlarlos.

Ansiamos tener experiencias emocionales y las buscamos de muchas maneras. La formación en educación emocional es un método directo y efectivo para restablecer el contacto con nuestros sentimientos y su poder, especialmente con el poder del amor.

# ÍNDICE

Agradecimientos	9
Prólogo	11
Prefacio: Amor, el Gran Capacitador	13

## **Primera Parte** **Educación Emocional**

Introducción	19
<i>Emociones y Poder Personal</i>	21
<i>El encuentro con mis maestros</i>	22
<i>Introducir el feminismo y las emociones</i>	25
<i>Cuatro descubrimientos que marcaron la diferencia</i>	26
1. <i>Caricias y Amor</i>	26
2. <i>El poder del Padre Crítico</i>	27
3. <i>La seguridad del contrato cooperativo</i>	29
4. <i>Paranoia y consciencia</i>	29
<i>Educación emocional en la vida cotidiana</i>	32
1. ¿Qué es la Educación Emocional?	33
<i>Los errores emocionales que cometemos</i>	34
<i>Una cena íntima</i>	36
<i>El corazón olvidado</i>	40
<i>Hambre de emociones: Amor y Odio</i>	44
<i>Psicópatas y émpatas</i>	46
<i>Coficiente Emocional y Coficiente de Inteligencia</i>	47
<i>Inteligencia Emocional y Educación Emocional</i>	48
<i>CE centrado en el corazón</i>	50
1. <i>Conocer los sentimientos propios</i>	51
2. <i>Tener un sentido sincero de la empatía</i>	51
3. <i>Aprender a manejar nuestras emociones</i>	51
4. <i>Reparar el daño emocional</i>	52
5. <i>Combinar todo</i>	52
Resumen	54

2. Conciencia Emocional	55
<i>Las raíces de la conciencia emocional</i>	56
<i>El cerebro triunfo</i>	57
<i>El cerebro reptiliano</i>	57
<i>El cerebro límbico</i>	58
<i>La escala de conciencia emocional</i>	59
<i>Embotamiento</i>	60
<i>Sensaciones físicas</i>	61
<i>Caos emocional o experiencia primaria</i>	63
<i>La barrera verbal</i>	64
<i>Diferenciación</i>	66
<i>Causalidad</i>	67
<i>Empatía</i>	68
<i>Interactividad</i>	73
<i>¿¿¿???</i>	76
<i>Más allá de la conciencia</i>	76
<i>Resumen</i>	78
3. Formarse Para Tener Educación Emocional	81
<i>El atractivo de una vida emocionalmente educada</i>	82
<i>El proceso de entrenamiento</i>	83
1. <i>Abrir el Corazón</i>	85
2. <i>Examinar el Panorama Emocional</i>	85
3. <i>Asumir Responsabilidad</i>	85
<i>Un proceso energizante</i>	86
<i>Estrategias de Educación Emocional</i>	86
<i>Por dónde comenzar</i>	87
<i>Etapa uno: Abrir el Corazón</i>	88
<i>Etapa dos: Examinar el Panorama Emocional</i>	88
<i>Etapa tres: Asumir Responsabilidad</i>	88
<i>Resumen</i>	89

## Segunda Parte

### Formarse en Educación Emocional

4. Abrir el Corazón	93
<i>El poder de las caricias</i>	93
<i>Problemas en la Ciudad de las Caricias</i>	97
<i>La Economía de Caricias y sus reglas</i>	100
<i>¿Por qué se aceptan las caricias negativas?</i>	101
<i>Abrir el Corazón</i>	102



<i>Transacción de Educación Emocional nº 0: Pedir permiso</i>	102
<i>Transacción de Educación Emocional nº 1: Dar caricias.</i>	104
<i>Ofrecer declaraciones de afecto sinceras y verdaderas</i>	
<i>El enemigo nº 1: El Padre Crítico</i>	105
<i>La poesía de las caricias</i>	108
<i>Transacción de Educación Emocional nº 2: Pedir caricias.</i>	109
<i>Solicitar el afecto que necesitamos</i>	
<i>Transacción de Educación Emocional nº 3: Aceptar caricias.</i>	110
<i>Tomar las caricias que queremos</i>	
<i>Estudio de un caso de aceptación</i>	112
<i>Transacción de Educación Emocional nº 4: Rechazar las caricias no deseadas. «Gracias, pero no»</i>	114
<i>Separar el trigo de la paja</i>	116
<i>Transacción de Educación Emocional nº 5: Darnos caricias:</i>	117
<i>Amor sano por uno mismo</i>	
<i>La lucha contra el Padre Crítico</i>	118
Resumen	120
5. Examinar el Paisaje Emocional	123
<i>Te puedo hacer sentir, me puedes hacer sentir</i>	124
<i>Transacción de Educación Emocional nº 6: La declaración de acción/sentimiento</i>	127
<i>Estudio de un caso de acción/sentimiento</i>	128
<i>Error nº 1 en la acción/sentimiento: Confundir acción con motivación</i>	129
<i>Error nº 2 en la acción/sentimiento: Confundir sentimientos con pensamientos</i>	129
Emociones primarias y secundarias	131
<i>Error nº 3 en la acción/sentimiento: Ignorar la intensidad de una emoción</i>	134
<i>Aclarar una declaración de acción/sentimiento</i>	134
<i>Aclarar el sentimiento</i>	134
<i>Aclarar la acción</i>	136
<i>Transacción de Educación Emocional nº 7: Aceptar una declaración de acción/sentimiento. Recepción no defensiva de una información emocional</i>	136
<i>Una transacción acción/sentimiento que funcionó</i>	139
<i>Transacción de Educación Emocional nº 8: Revelar nuestras conjeturas intuitivas. Comprobar si es acertada nuestra intuición acerca de las acciones o intenciones de otros</i>	141
¿Cómo se sienten los demás?	144

<i>La intuición en acción, estudio de un caso</i>	145
<i>Descontar la intuición</i>	146
<i>Transacción de Educación Emocional n° 9: Corroborar una verdad. La búsqueda de la verdad, por pequeña que sea.</i>	148
<i>El resultado: Cooperación emocional afectuosa</i>	150
<i>Cómo madura la empatía</i>	153
<i>Otro caso de estudio del paisaje emocional: Juntándolo todo</i>	153
<i>Resumen</i>	161
6. Los Errores que Cometemos y Por Qué los cometemos	163
<i>Los Juegos que la gente juega</i>	163
<i>Guiones; Las decisiones que gobiernan nuestras vidas</i>	164
<i>Rescatador, Perseguidor y Víctima</i>	167
<i>El carrusel del Rescatador, el Perseguidor y la Víctima</i>	170
<i>Cambio de roles</i>	173
<i>Resumen</i>	178
7. Hacernos Responsables	179
<i>Un caso personal sobre este asunto</i>	182
<i>Obstáculos para asumir la responsabilidad</i>	180
<i>Transacción de Educación Emocional n° 10: Disculparnos por nuestros Rescates</i>	183
<i>Transacción de Educación Emocional n° 11: Disculparnos por una Persecución</i>	186
<i>Don Desordenado y Doña Meticulosa</i>	187
<i>Culpa y Disculpa</i>	189
<i>Requerimientos y errores de una disculpa</i>	191
<i>Error n° 1 al disculparse: Cubrir el expediente</i>	193
<i>Error n° 2 al disculparse: Culpar a la Víctima</i>	195
<i>Transacción de Educación Emocional n° 12: Disculparse por interpretar el papel de Víctima</i>	195
<i>Transacción de Educación Emocional n° 13: Aceptar una disculpa</i>	197
<i>Error n° 1 al aceptar una disculpa: Perdonar con demasiada facilidad</i>	197
<i>Error n° 2 al aceptar una disculpa: Machacar al virtuoso</i>	199
<i>Aceptación de una disculpa con condiciones</i>	199
<i>Transacción de Educación Emocional n° 14: Rechazar una disculpa</i>	199

<i>Un caso para estudio: Las dos caras de una disculpa</i>	201
<i>Transacción de Educación Emocional n° 15: Pedir perdón.</i>	
<i>Una manera emocionalmente educada de pedir disculpas por una acción que ha herido profundamente a otra persona</i>	205
<i>Un caso para estudio: Suplicar perdón</i>	205
<i>Un caso que no funcionó</i>	207
<i>Resumen</i>	211
8. <i>Educación Emocional con Parejas y Niños</i>	213
<i>Igualdad y sinceridad en las relaciones íntimas</i>	214
<i>Igualdad</i>	215
<i>Sinceridad</i>	215
<i>En resumen</i>	217
<i>Acuerdo emocional prenupcial</i>	217
<i>La sinceridad es la mejor política</i>	220
<i>Limpiar la casa</i>	224
<i>Repasar, repasar, repasar</i>	224
<i>Un paseo por el bosque</i>	225
<i>La Educación Emocional y los niños</i>	228
<i>Un enfoque bueno y uno malo</i>	229
<i>Un enfoque mejor</i>	231
<i>Guía para la Educación Emocional de los niños</i>	232
<i>Mantén abierto el corazón</i>	232
<i>No les hagas juegos de poder a tus hijos</i>	232
<i>Sé sincero</i>	234
<i>La hora de una declaración/ sentimiento</i>	235
<i>Abandonar el control</i>	236
<i>Comprender los fantasmas de tus hijos</i>	236
<i>Alentar los medios emocionalmente cultivados</i>	237
<i>Enséñales autodefensa emocional</i>	237
<i>Sé paciente</i>	237
9. <i>Educación Emocional en el Trabajo</i>	239
<i>Practica lo que predicas</i>	244
<i>Formar un grupo de apoyo para iniciar el entrenamiento emocional</i>	246
<i>Los Diez Mandamientos de la Educación Emocional</i>	247

## Tercera Parte

### El Guerrero Emocional

10. El Guerrero Emocional	251
<i>El antiguo régimen</i>	251
<i>Comprender el poder del Control</i>	252
<i>Caminos del poder</i>	255
<i>Las muchas caras del poder personal</i>	257
<i>El Enemigo Interno</i>	257
<i>Siete Fuentes de Poder</i>	259
<i>Equilibrio</i>	260
<i>Pasión</i>	261
<i>Control</i>	261
<i>Amor</i>	262
<i>Comunicación</i>	263
<i>Información</i>	264
<i>Trascendencia</i>	265
<i>Un cambio para el milenio</i>	266
<i>Resumen</i>	269
11. Una Última Palabra	271
Notas Para Filósofos	273
<i>El amor como un bien fundamental</i>	273
<i>Mentira y sinceridad</i>	274
<i>La Verdad</i>	276
<i>La violencia y nuestro lado oscuro</i>	278
<i>Violencia y ultraje</i>	281
<i>El Padre Crítico</i>	282
Apéndice: Cuestionario de Conciencia Emocional	285
Glosario	295
Acerca del Autor	300
Referencias Bibliográficas	303



## El Otro Lado del Poder

Claude Steiner (Prólogo: Lluís Casado)

ISBN: 9788493703257 · 268 Páginas

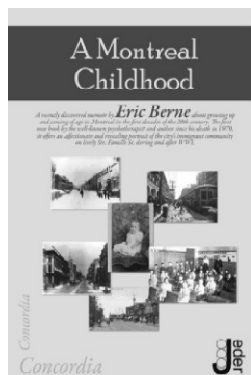
Poder y Control se confunden. Ambos están muy bien considerados y se buscan a cualquier precio. Te manipulan y también tú manipulas a los demás. ¿Aprenderás a evitarlo o dejarás de hacerlo?

En este libro vas a descubrir que el poder no es algo etéreo: está muy presente en tu vida cotidiana. Lo das, te lo quitan, lo cedes o lo tomas; tanto en el trabajo como en tu vida familiar.

Y es que tras años aprendiendo a obedecer a ciegas se espera que por milagro nos convirtamos en adultos independientes. Un Juego de Poder es un intento consciente de hacer que otra persona haga o deje de hacer algo que en principio no tenía pensado. La lista de juegos de poder resulta interminable. Ahora o Nunca; Me lo Debes; ¿Estás de Broma?; Si no lo Puedes Probar, No; Rumores; Conmigo o Contra Mí; Metáforas y Estadísticas... Conócelos para distinguirlos y aprende a darles una respuesta.

*«Existen otras seis fuentes de poder, El otro lado del poder, que son tan efectivas como el control para aportar cambios; equilibrio, pasión, amor, comunicación, sabiduría y trascendencia. Estas seis fuentes de poder se pueden desarrollar como alternativa al control.»*

Claude Steiner



## A Montreal Childhood

Eric Berne (Edición y Prólogo: Terry Berne)

ISBN: 9788493703240 · 180 Páginas · Libro en inglés

*A Montreal Childhood* es una autobiografía de Eric Berne descubierta recientemente. Trata de su infancia y juventud en Montreal y ofrece un retrato afectuoso y revelador de la comunidad de inmigrantes que vivían en la calle Ste. Famille. Es la primera obra inédita que se publica tras su fallecimiento en 1970. Además, invito al lector a descubrir las numerosas referencias ocultas al análisis transaccional.

*«Las imágenes humorísticas y evocadoras de las muchas diferencias culturales que reinaban por entonces en Montreal están entre los pasajes más memorables del libro, como lo son las anécdotas que recogen cómo los niños de la calle Ste. Famille aprendían a arreglárselas, a menudo de manera dolorosa, con estas diferencias.»*

Terry Berne

*«Que Eric estaba escribiendo una autobiografía unos pocos años antes de su muerte en 1970 era desconocido por nosotros en el Seminario de San Francisco. Es uno de los muchos hechos ocultos que la Gran Pirámide (como él mismo se denominó en un críptico graffiti que realizó en una pared de mi casa el día de su 60 cumpleaños) mantenía bajo llave en una cámara oculta que metódicamente ha desenterrado Terry en los últimos años.»*

Claude Steiner

## La Intuición y el Análisis Transaccional

Eric Berne (Prólogo: Felicísimo Valbuena)

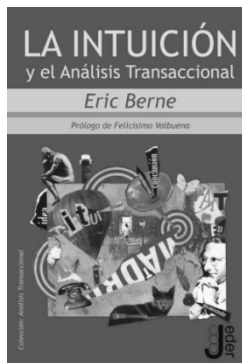
ISBN: 9788493703233 · 204 Páginas

A finales de 1945, el psiquiatra y Oficial Médico Eric Berne dispone de unos 45 segundos para dirimir si un soldado es apto para el servicio. Tiene tiempo para dos preguntas. Con las respuestas además intenta averiguar su profesión civil. Unos 25.000 soldados pasaron por el proceso.

Esta experiencia, junto a su sólida formación psicoanalítica y a la necesidad urgente de «curar» le llevan a desarrollar un sistema completo: el Análisis Transaccional. Ocho ensayos escritos en un periodo de trece años desvelan los mecanismos de la intuición y de la comunicación latente entre las personas.

*«Hay un momento para el método científico y un momento para la intuición —uno trae consigo más certeza, la otra ofrece más posibilidades; las dos juntas son la única base del pensamiento creativo».*

**Eric Berne**



## El Corazón del Asunto: Amor, Información y Análisis Transaccional

Claude Steiner (Prólogo: Terry Berne)

ISBN: 9788493703219 · 256 Páginas

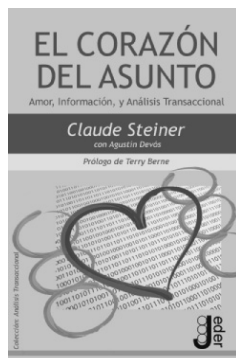
El amor es la respuesta. ¿Cuál es la pregunta? Cincuenta años de práctica terapéutica y una vida plena de experiencias, reflexiones y aprendizajes otorgan a Claude Steiner la potestad para atreverse a hacer algunas preguntas fundamentales y sugerir algunas respuestas que se resumen en una: El amor.

La humanidad se enfrenta con algunos problemas monumentales. El poder y su abuso, el amor a veces inalcanzable, la información frecuentemente repleta de mentiras, la política usualmente corrupta, las difíciles relaciones entre las personas. En la Era de la Información, el autor propone que el Análisis Transaccional enfocado en el amor, la psicología de la comunicación cooperativa entre los seres humanos, es un atinado método para descubrir las respuestas a preguntas trascendentes.

Con *El Corazón del Asunto* el autor no se limita a hacer un compendio de su obra y pensamiento. Elabora y relaciona todas sus ideas, sí, pero además propone nuevas vías para usar remedios ancestrales y modernos: la Naturaleza y su tendencia curadora (*vis medicatrix naturae*), el Análisis Transaccional, la democracia, la cooperación, la informática y el amor, nos darán pistas para descubrir los remedios necesarios.

En definitiva, este libro es sobre todo una proyección a nuevas propuestas para soluciones de un nuevo siglo.

*«Siempre poderoso en las cuestiones humanas, el amor solo no ha estado a la altura de la ocasión en esta tarea redentora. Asociado con la información, el amor, creo, es aún la Solución».*



## Títulos en preparación:

- *Más Allá de Juegos y Guiones* es una amplia compilación de todos los libros y escritos de Eric Berne. Realizada y comentada por Claude Steiner con la ayuda de Carmen Kerr. Incluye artículos inéditos en español, una biografía pormenorizada y su bibliografía completa y anotada por Robert M. Cranmer. Pretendemos seguir tapando el enorme hueco que hay en el ámbito hispanohablante respecto a los libros de Eric Berne.
- En la introducción Claude Steiner declara: «**Cuando Un Hombre Ama A Una Mujer** fue escrito para mostrar cómo el feminismo podía, bien hacer las relaciones heterosexuales más polémicas y confusas, o bien más emocionantes y gratificantes, dependiendo de cómo el hombre reaccionara al mismo. Hoy estoy reexaminando los temas que exploré en este libro y reescribiéndolo para reflejar las realidades más complejas del nuevo siglo. La cuestión fundamental es la misma: ¿Cómo puede un buen hombre construir y mantener una relación amorosa profunda y significativa con una mujer emancipada?». Primera edición en español, siendo una versión muy actualizada con fecha de 2011.
- *Expresiones Corporales en Psicoterapia* es un estudio profundo que David A. Steere hizo sobre la relación de los movimientos corporales con la mente. Juegos, estados del yo, guiones; todos ellos tienen su expresión mediante nuestros movimientos corporales. Que este libro vea la luz en español es fruto del entusiasmo y trabajo del catedrático Felicísimo Valbuena y su equipo de colaboradores de la Facultad de Periodismo de la Univ. Complutense de Madrid