

MONIA PRESTA

TU CEREBRO EMOCIONAL

SACA PARTIDO DE LO QUE
SIENTES Y TRANSFORMA TU VIDA



RBA

TU CEREBRO EMOCIONAL

MONIA PRESTA

TU CEREBRO EMOCIONAL

SACA PARTIDO DE LO QUE
SIENTES Y TRANSFORMA TU VIDA

RBA

© del texto: Monia Presta, 2023.
© del prólogo: Francesc Miralles, 2023.
© de esta edición: RBA Libros y Publicaciones, S.L.U., 2023.
Avda. Diagonal, 189 - 08018 Barcelona.
rbalibros.com

Primera edición: mayo de 2023.

REF: OBDOI96
ISBN: 978-84-1132-395-6

EL TALLER DEL LLIBRE • REALIZACIÓN DE LA VERSIÓN DIGITAL

Queda rigurosamente prohibida sin autorización por escrito del editor cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra, que será sometida a las sanciones establecidas por la ley. Pueden dirigirse a Cedro (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesitan fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra (www.conlicencia.com; 91 702 19 70 / 93 272 04 47).

Todos los derechos reservados.

EN LO RELATIVO A LAS INFORMACIONES SOBRE LA PRÁCTICA
CLÍNICA DE LA AUTORA Y SU RELACIÓN CON LOS PACIENTES,
CUALQUIER PARECIDO CON PERSONAS O EVENTOS REALES
ES PURA COINCIDENCIA.

CONTENIDO

<i>La intranet del corazón. Prólogo de Francesc Miralles</i>	11
<i>Introducción</i>	13
1. El cociente emocional: la mejor medicina para reducir el estrés y tener equilibrio interior	21
2. La armonía emocional: el pilar del bienestar individual, relacional y social	39
3. Emociones y bienestar: desetiqueta las emociones negativas. ¡No existen!	51
4. Emociones negadas, emociones somatizadas: las enfermedades físicas como megáfono de emociones silenciadas	77
5. Las emociones principales: miedo, tristeza, rabia, aversión, sorpresa y alegría	113
6. Las emociones secundarias: vergüenza, culpa y amor	161
7. Desenmascara la tapadera de las emociones: la ansiedad y la depresión	197
8. El método TIE. La terapia integradora estratégica: reconoce, abraza, gestiona tus emociones, piensa y actúa	207
9. Reconoce tus emociones, el primer paso hacia la salud	219

10. Abraza tus emociones y fluye con ellas	231
11. Gestiona las emociones: recetas básicas para tu salud	241
12. Nuevas brújulas de pensamiento	257
13. Actúa: el poder transformador de las emociones	267
14. La brújula de las emociones: 21 ideas sencillas para mejorar tu vida y mantener el equilibrio interior	273
<i>Epílogo</i>	301
<i>Agradecimientos</i>	305
<i>Bibliografía</i>	307

LA INTRANET DEL CORAZÓN

Prólogo de Francesc Miralles

En mis años como editor de un sello de psicología y autoayuda, teníamos dos clases de conexiones desde el ordenador de la empresa: Internet e Intranet. El primero nos conectaba al mundo; el segundo, con el equipo de edición. Este último era el más importante, porque obviar esos mensajes podía llevar a un error garrafal en la edición de un libro; por ejemplo, mandar a imprenta una versión antigua y no corregida de un manuscrito.

Lo mismo sucede dentro de cada ser humano. Hoy damos prioridad al Internet que nos conecta al ruido del mundo: el torbellino de mensajes, actualizaciones, noticias, comentarios y *likes* copan nuestro tiempo y atención. Al mismo tiempo, solemos desatender la Intranet que nos conecta a nuestro sistema emocional. Los mensajes internos que nos informan de cómo nos sentimos y percibimos nuestra vida muchas veces están desactivados.

De este modo, no es extraño que muchas personas conozcan mejor la alineación de su equipo o al famosillo de turno que su propio interior.

El nuevo libro de Monia Presta, tras muchos años sin publicar, es una excelente herramienta para arreglar este desajuste. Consciente de que no puede haber éxito, realización ni felicidad sin una buena conexión con uno mismo, esta psi-

cóloga italiana afincada en Barcelona nos enseña cómo las emociones son la brújula de nuestra vida.

La verdadera sanación no opera de fuera hacia dentro —por ejemplo, al tomar una pastilla—, sino de dentro hacia fuera. Tal como expone la autora en su método TIE, el proceso curativo empieza reconociendo lo que sentimos. Solo así podremos abrazar y gestionar nuestras emociones para pensar y actuar de forma positiva y consciente.

La pandemia de trastornos mentales que vive actualmente el mundo tiene su origen en lo que parece una paradoja: estamos interconectados hasta niveles jamás imaginados, y a la vez estamos más desconectados que nunca de nosotros mismos.

Para recuperar la alegría, el bienestar y el sentido de la vida, hay que tener el valor de conectarse a la Intranet del corazón y ver lo que nos cuenta. Hacernos amigos de nuestro cerebro emocional puede, literalmente, salvar nuestra vida.

Al mismo tiempo, con ello sanaremos a los demás. Las personas que ignoran su cerebro emocional son presa fácil del dolor y provocan, a su vez, mucho sufrimiento a su alrededor. No saben lo que les pasa por dentro y, por lo tanto, tampoco saben por qué hacen lo que hacen.

Sobre esta forma desconectada de vivir, el gran maestro armenio G. I. Gurjieff decía: «Usted está dormido. No sabe quién es porque no se conoce a sí mismo (...) Si no asume el trabajo sobre sí mismo como lo más importante que haga en su vida, seguirá durmiendo hasta el día de su muerte».

Seguir dormidos, inhibiendo las emociones, equivale, en palabras de Monia Presta, a tener una bala perdida en el cuerpo. Puede herir o incluso matar tu ilusión de vivir.

Este libro es una completa guía para despertar tu cerebro emocional. Te enseñará a encender la Intranet del corazón y a conectarte con tu fuente interior de sabiduría. Con esa brújula, por muy perdido que te sientas, siempre acabarás llegando a buen puerto.

¡Feliz viaje!

FRANCESC MIRALLES

INTRODUCCIÓN

Viajar sola es lo mejor que me ha pasado en la vida. En los viajes en solitario nunca sientes soledad, y suceden cosas maravillosas. Puede que conozcas a alguien interesante, o que pases un tiempo a solas, conectando contigo. Todo es posible en los viajes en solitario. Viajar es mirarnos a nosotros mismos y al mundo desde una perspectiva diferente. Es el contacto con nuestro yo, en el presente. No hay pasado ni futuro. Las personas que mantienen sus ojos puestos en el pasado están atrapadas en el neuroticismo, la depresión y la melancolía. Las personas que solo miran al futuro están predispuestas a la ansiedad y a la preocupación. En el presente descubres quién eres, sin condicionamientos, y puedes ver la realidad con nuevos puntos de vista enriquecedores. Para los antiguos griegos, «el viaje del héroe» era un viaje de transformación en el que se superaban pruebas para crecer y alcanzar la felicidad interior.

Mi primer viaje en solitario, tras separarme de mi ex, fue una travesía a Cadaqués en un velero. Sí, fui en barco; una navegación en la que el mar, la naturaleza y mi propio ser fueron los únicos protagonistas. Sin teléfonos móviles ni aplicaciones ni distractores de la sociedad 3.0. Solo el viento, el azul infinito, el paisaje, las nubes y el anochecer te enfrentan, cara a cara, al gran misterio de la vida. Te ponen en contacto

con tu verdadero yo. Un viaje de transformación como el que emprendieron Ulises o Jasón, entre otros.

Para mí, no hay un lugar como Cadaqués; es un pueblo muy especial. Desde el primer momento en que llegué a España fue un amor a primera vista. La energía de un lugar que es como una isla dentro del continente, sus artistas antiguos y actuales y el sentido de comunidad que se respira transmiten una especie de magia única. En aquel viaje llegué a Cadaqués junto con unos completos desconocidos, pues se trataba de un viaje organizado para solteros amantes del mar. Y me quedé más tiempo de lo previsto, improvisando y dejándome llevar por las sensaciones de mi corazón.

Llegué una noche al claro de luna llena, llorando de emoción —como me hace llorar la Sonata n.º 14 en do sostenido menor Op. 27, n.º 2 de Beethoven—. De hecho, Beethoven decía que «la música es una revelación mayor que toda la filosofía y la sabiduría». Y es cierto. La música te pone en contacto con algo espiritual, con tus emociones y contigo mismo. La música te calma, te reconforta, y es una banda sonora que puede ayudarte a cambiar tus estados emocionales e incluso el guion de tu vida.

Así pues, al llegar aquella noche, supe que estaba a punto de embarcarme en mi nueva vida, un poco como las heroínas y los héroes griegos. Me bañé en el mar inmediatamente. No me lo pensé dos veces y me di un chapuzón en las frías aguas de Cadaqués. La luna y el mar dejaron atrás completamente las heridas del pasado. Mi hermosa nueva vida comenzó allí: el 14 de septiembre de 2019. Sabía, en mi corazón, que algo importante iba a suceder. Aún no sabía qué, pero la intuición estaba presente. Se suponía que solo iba a estar seis días con la tripulación del barco, pero finalmente decidí quedarme más tiempo. Busqué una casa de alquiler y la estancia de seis días se prolongó dos años. Así que mi segunda vida comenzó en aquel lugar paradisíaco.

Por aquel entonces había terminado uno de mis proyectos televisivos y uno de mis cursos online sobre la felicidad de las

parejas. También estaba preparando temas para *L'ofici de viure*, el programa de televisión y radio líder del momento, dirigido por el periodista y amigo Gaspar Hernández, en el que colaboraba hablando sobre gestión emocional.

Las emociones son como brújulas en nuestra vida. Siempre nos ayudan a ir en la dirección correcta, si estamos dispuestos a escucharlas. Pero la inteligencia emocional no es nada nuevo. En la antigua Grecia, cuna y madre de nuestra cultura, sabían mucho al respecto. De hecho, en el hospital de Epidauró, en el siglo IV a. C., se representaban espectáculos de música, danza y teatro para que los pacientes vivieran una catarsis emocional y se sintieran mejor tanto física como psíquicamente. Y eso es porque las emociones son faros que nos guían y motivan.

La palabra emoción viene del latín *emovere*, que significa mover hacia fuera, sacudir, transportar, hacer vibrar el alma. La emoción nos motiva y nos hace pasar a la acción.

Hablando de emociones, en Cadaqués las emociones son siempre fuertes y pueden dar pie a encuentros realmente interesantes.

El 15 de septiembre de 2019, estaba comiendo en el bar del pueblo al que solía ir todos los días, el Melitón, cuando se me acercó un hombre de una belleza sin precedentes.

Un Adonis. Si he de ser sincera, tuve la impresión de estar ante un dios. Y él, ante una diosa.

Y sin más, me dijo:

—¡Buen provecho!

¡No me lo podía creer! Era él. Diez años después volvía a encontrarme ante aquella belleza; había visto cantar a aquel hombre en el club surrealista al que solía acudir Dalí y todo el grupo de artistas que formaban su séquito. Era una de esas coincidencias que no ocurren a menudo. Aunque yo había estado frecuentando interrumpidamente aquel local durante diez años, no lo había vuelto a ver. Probablemente Deepak Chopra o mi querido Jung habrían tenido algo que decir al respecto.

Por mi parte, estaba abierta al flujo de la vida, a los mensajes del universo, me sentía predispuesta a que las sincronías se revelaran. Y también estaba abierta a las nuevas emociones que había en juego.

Antes de que pudiera responderle, se dirigió a mí otra vez:

—¡Hola! ¿Qué estás haciendo?

—Estoy preparando unos temas de psicología para un programa de televisión.

—¿Qué interesante! ¿Trabajas en televisión?

—¡Sí! Aunque también soy psicóloga especializada en las emociones.

—Pues yo, de alguna manera, también me ocupo de las emociones. Soy cantante y músico, y escribo canciones para los grandes. Así que también hago feliz a la gente...

—¿Qué bien! ¡Coincidimos! Mi misión en la vida es ayudar a la gente a ser feliz, a que adquiera conciencia y difundir el mensaje tanto como sea posible —dije, algo emocionada por el encuentro.

—Tal vez algún día podríamos hacer algo juntos —respondió el Adonis, sonriente.

—Pues podría ser... Estoy estudiando canto como *hobby*, y hace tiempo fui actriz.

—¡Entonces formaremos un dúo perfecto! Repartiremos juntos felicidad y optimismo. Esta noche canto en Can Nano, así que, si quieres venir, estás invitada.

—Muchas gracias. Nos vemos allí...

La pasión por la música me ha acompañado desde pequeña, y en aquella fase de cambio se estaba despertando la conexión con esa parte de mí, que favorecía la aparición de coincidencias nada casuales como aquella.

Y en ese momento sentí que lo correcto era asistir al concierto. Un temblor en mi corazón me instaba a ir, aunque fuera para encontrarme con un total desconocido, y tanto mi coeficiente emocional como la inteligencia de mi corazón me hicieron *emovere* en esa dirección. La emoción no tiene voz,

pero genera sensaciones en el cuerpo, sensaciones que son como brújulas que nos dicen si esa decisión es conveniente para nosotros o no; si realmente nos conviene. Las emociones implican literalmente un movimiento de adentro hacia fuera. Y en aquel momento lo sentí; sentí que la vida siempre sigue, se mueve, porque empuja, es hermosa y vibra con el movimiento cuando realmente escuchamos nuestra intuición.

Fue entonces cuando me regocijé: «¡Por supuesto! ¡Eureka! ¡Lo encontré!».

Gracias a aquel encuentro, por fin había hallado el tema para el primer capítulo de la televisión: «Ve adonde te lleve la inteligencia de tu corazón».

El corazón, de hecho, tiene más de cuarenta mil neuronas y un campo magnético de dos metros que entra en contacto con el campo magnético del corazón de otra persona (Ballester *et al.*, 2008; Torrent Guasp, 1998).* Si vibran juntos, lo notas, y si hay algo que no funciona, te avisa. Así pues, el corazón y las emociones son inteligentes. Podríamos decir que son nuestro primer cerebro, diga lo que diga Descartes. De hecho, el feto desarrolla antes el corazón que el sistema nervioso. Afortunadamente, hoy sabemos que es nuestro primer cerebro y que la inteligencia emocional es muy importante para tener una vida feliz y exitosa. El éxito y la felicidad deben entenderse como la capacidad de conocerse a fondo, de tener empatía, habilidades sociales, de gestionar las propias emociones, de saber cuáles son tus virtudes, tus vocaciones, y de saber quién eres realmente. Es la capacidad de conocer, como decía Sócrates, tu *daimon*, tu divinidad interior, lo que te permite realizarte como una persona feliz, satisfecha y completa. Estoy hablando de la eudaimonía de los antiguos griegos, es decir,

* Las referencias de las fuentes mencionadas se pueden consultar en la bibliografía final. (N. de E.).

de la felicidad de tener un propósito en la vida, darle un sentido y sentirse bien con uno mismo.

¿SABÍAS QUE...?

Sócrates concebía filosofar como una misión y un quehacer que le había encomendado la divinidad. Él hablaba de un *daimon* que le aconsejaba en todo momento, recomendándole que no hiciera determinadas cosas. En la *Apología* de Platón dice: «Hay algo divino y demoníaco en mí [...] y es como una voz que oigo desde niño, y que cada vez que la escucho me disuade de lo que voy a hacer. Nunca me presiona [...]». Así que fue la primera persona que habló de la eudaimonía, la palabra que designa la felicidad en griego antiguo, pero que no se entiende como una euforia o un momento de diversión típico de la sociedad del siglo XXI. Para los antiguos griegos significaba literalmente dejarse guiar por el *daimon* interior, es decir, permanecer lo más fiel posible a la propia vocación. A lo largo de su vida, Sócrates siguió su misión, que era su felicidad. Se dedicó a hacer preguntas y a plantear dudas a los jóvenes de la época. Ayudó a los adolescentes a desarrollar el pensamiento crítico. Pero fue acusado de engañar a los jóvenes ciudadanos de Atenas... Todo ello dio lugar a acusaciones de corrupción. Sócrates podría haberse arrepentido de su actitud, pedir disculpas a sus acusadores o abandonar Atenas, pero no lo hizo. Delante de sus acusadores pronunció la frase épica: «Siento, sigo, escucho mi *daimon*». Ni siquiera ante el peligro de muerte negó su *daimon*. Esta historia nos enseña que Sócrates fue fiel a sí mismo y a la misión de su vida hasta el final. Aunque fue el primer mártir del pensamiento occidental —y un primer ejemplo de investigación libre— vivió y murió fiel a sí mismo, con eudaimonía.

Con este libro aprenderás a ir adonde te lleven tus emociones; emprenderás un viaje en el que tus emociones serán tus faros, las brújulas para conseguir el bienestar físico y mental. La vida alterna momentos fáciles y difíciles, pero, cuando cuentas con brújulas que te guían, el viaje puede ser más fácil, ligero y satisfactorio.

Las personas que han sufrido y han hecho un viaje al centro de sus emociones, con la ayuda de un psicólogo, lo saben. El cuerpo y la mente son un todo; una unidad. Cuando existe una enfermedad física, hay una emoción no escuchada y no expresada. Igual que cuando hay sufrimiento psicológico.

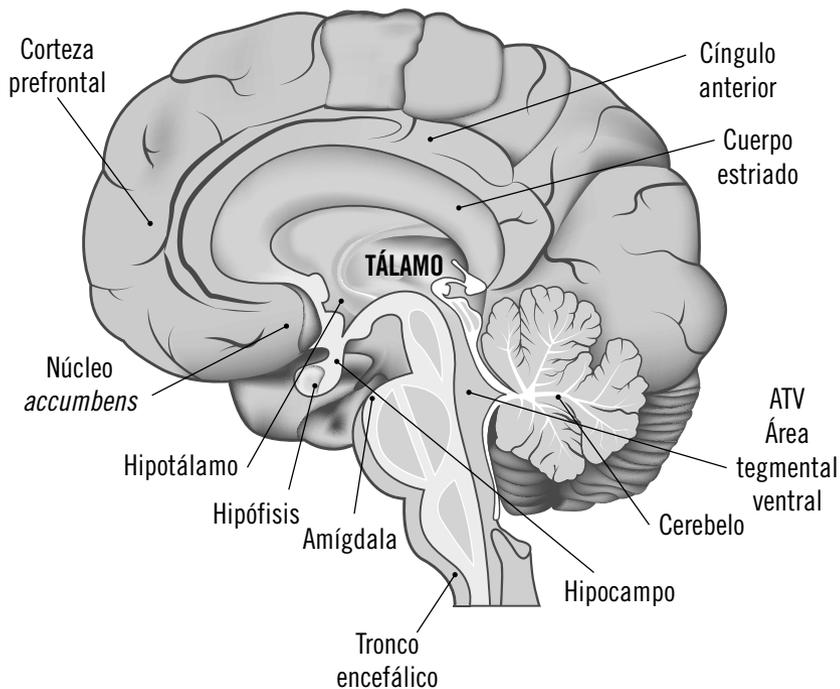
Las enfermedades físicas y psicológicas están relacionadas con una escasa gestión emocional. En una sociedad que nos distrae a todas horas con las redes sociales, por la que transitamos constantemente de aquí para allá, *surfeando*, las personas sufren más porque no se conocen a sí mismas. En esta sociedad de la prisa, en la que se evita el dolor, se genera más dolor. En Europa, uno de cada tres adultos ha desarrollado ansiedad o depresión durante la pandemia, y, entre los jóvenes, uno de cada dos. Según una investigación reciente de la prestigiosa revista científica *The Lancet*, en el año 2020 hubo doscientos cuarenta y seis millones de casos en Europa.

En este libro hablaré del cociente emocional como medicina para conseguir el bienestar interior, la aceptación y la gestión de las emociones. Solo así podrás vivir una vida más feliz y acorde con tu forma de ser. Hablaré de casos clínicos que he resuelto a través de mi método TIE —Terapia Integradora Estratégica—, con el que he ayudado a miles de personas a recuperar el sentido de la vida, la felicidad y el bienestar personal, laboral y de pareja. Hablaré del optimismo y de las actitudes fundamentales para volver a soñar y emprender un viaje de transformación personal, tal como hicieron los héroes griegos. El héroe por definición no es el que gana o el que pierde, sino el que tiene el valor de decidir su propia vida, superar las tormentas y llegar a nuevos puertos para ser distinto de cómo era al principio.

Solo disponemos de una vida y, cuando te das cuenta de que el tiempo pasa —*tempus fugit*—, cada día es siempre un buen día para cambiar y para volver a escribir tu historia y vivirla plenamente.

Espero que este libro te inspire y te ayude a orientar y a mejorar tu existencia.

Comienza el viaje para reinventarte, descubrirte a ti mismo y gozar de plena salud. Te invito a zarpar juntos hacia nuevas aguas de conciencia.



1

**EL COCIENTE EMOCIONAL:
LA MEJOR MEDICINA
PARA REDUCIR EL
ESTRÉS Y TENER
EQUILIBRIO INTERIOR**

Lo que el corazón sabe hoy, la cabeza lo entenderá mañana.

SÉNECA

Desde pequeña, mi casa era un vaivén de amigos que me pedían consejos, los ponían en práctica y obtenían buenos resultados. Aquella dinámica me llevó a plantearme preguntas sobre la mente, el cuerpo, la felicidad, el dolor, el amor, lo que causa el bienestar físico y mental, etc., pero mi mayor interés fue, y es, el área de las emociones. Siempre me he preguntado hasta qué punto son importantes las emociones para nuestra serenidad personal. Durante mucho tiempo hubo una pregunta que me repetía constantemente: «¿Qué es lo más importante, el cuerpo o la mente?». «¿Quién tiene razón, el corazón o la razón?». «¿Un abrazo es físico o psíquico?».

¿Y tú qué responderías?

Si eres una persona racional, estoy prácticamente segura de que tu respuesta es la mente. En cambio, si eres una persona emocional y sensible podría adivinar que tu respuesta es el cuerpo.

Presa de estas cuestiones existenciales y del amor por mi profesión, me he formado en neurociencia y psicofisiología clínica. Me licencié con una tesis en Neurociencias con la profesora Maria Casagrande y me formé con uno de mis mejores maestros, Vezio Ruggieri: un médico, psicólogo y profesor de gran humanidad que enseñaba en la Facultad de Psicología de la Universidad Sapienza, en Roma. Después de muchos años

de carrera, uno de los conceptos básicos que he podido comprobar es que la relación mente-cuerpo es continua. Mente y corazón no son dos mundos separados como suele pensarse con ingenuidad.

El gran psicólogo Daniel Goleman y los más grandes neurocientíficos en la materia, como Eric Richard Kandel, Antonio Damasio y Richard Davidson, han confirmado a través de sus investigaciones que las emociones desempeñan un papel fundamental en nuestras decisiones e influyen en nuestra salud mental y física. Daniel Goleman descubrió que puedes tener todas las titulaciones del mundo y una gran posición laboral y social, pero, si no sigues y cultivas tu inteligencia emocional, la posibilidad de no alcanzar el bienestar personal, relacional, de pareja y social es muy alta. Y esto es algo que veo a diario en mi actividad clínica.

El cociente emocional (CE) indica el grado de felicidad y éxito que podemos alcanzar en nuestra vida. Es el concepto principal que intento transmitir a mis pacientes. Cuando sigues tu intuición y escuchas tu cuerpo, las decisiones que tomas son las correctas. De hecho, el primer paso para sentirte bien es reconocer tus emociones y saber lo que te dicen. Las emociones te alertan de tu estado interno y te ayudan a actuar. Son tu luz interior. Cuando las escuchas, puedes aprender a gestionarlas y vivir una vida consciente, plena y satisfactoria.

El cociente emocional (CE) se define como la capacidad de reconocer las propias emociones, gestionarlas, pensar con más claridad y luego pasar a la acción. Las personas con un alto cociente emocional pueden afrontar situaciones difíciles con más calma y aprender de ellas. Son optimistas, se recuperan con más facilidad que las demás, tienen confianza en sí mismas, poseen una autoestima elevada, son coherentes e íntegras, mantienen relaciones sanas, son capaces de dar y recibir, tienen sentido del humor y son proactivas, flexibles y tolerantes.

Otro aspecto importante y vinculado al cociente emocional (CE) es que este tipo de personas pueden identificar sus propias emociones, gestionarlas y utilizarlas como brújulas. A su vez, también son capaces de comprender el estado emocional de otros y no descargar de manera inconsciente sus situaciones personales en los demás.

Todo esto supone una gran ventaja en la vida de una persona, porque puede tener muy buenas relaciones, amistades y destacar en el trabajo. En definitiva, puede tener una mejor calidad de vida y salud.

Y es muy común que una persona con un alto cociente intelectual no tenga éxito en la vida. Los estudios de Goleman y la experiencia clínica demuestran que las personas que sacan buenas notas no siempre logran una buena realización personal y relacional. Por otra parte, las personas con un CE alto que no van bien en la escuela obtienen resultados sorprendentes en su vida profesional y privada.

¿SABÍAS QUE...?

El escritor Daniel Pennac tardó un año en aprender el alfabeto francés. Le costó mucho tiempo entender y recordar las letras del abecedario debido a la rígida educación que recibió de su familia y en la escuela. A pesar de que lo llamaban «burro», un profesor que creyó en él —un tutor dotado de una gran inteligencia emocional— lo animó a escribir su primera novela, y su vida cambió por completo. Empezó a creer en sí mismo y a tener una mayor autoestima, hasta el punto de que actualmente Pennac es reconocido como uno de los escritores más prestigiosos del mundo. Pero lo más loable es que se convirtió en profesor para que sus alumnos no tuvieran que pasar por lo mismo que él, y así se evitaran sufrimientos y reafirmaran su confianza en sí mismos. Un maravilloso ejemplo de resiliencia, superación personal y empatía para las generaciones futuras.

El cociente emocional se adquiere en la cultura en la que has crecido y en tu familia de origen. Por lo que concierne a la sociedad, la locura cartesiana es inherente a cada rincón de nuestra existencia. Hemos crecido con la idea de que debemos mantener nuestras emociones a raya, separar la emoción de la razón, no dejar que estas nos superen. Sin embargo, hoy en día es evidente, desde el punto de vista neurocientífico, que no hay ninguna decisión que no implique un componente emocional. De hecho, las emociones dirigen la atención, motivan, guían el pensamiento e impulsan la acción.

Imaginemos el daño que ha hecho el *cogito ergo sum* (pienso, luego existo) durante todo el tiempo que su influencia ha imperado en el imaginario colectivo. Nos han inculcado que debemos exaltar la razón, como si existiera una supremacía de la razón sobre la emoción. Hemos crecido reprimiendo las emociones y negándoles el espacio y la atención que se merecen. Desde aproximadamente 1637 hasta la década de 1990, el error magistral de Descartes ha constituido la piedra angular del racionalismo occidental. Se pensaba que la única forma de alcanzar el conocimiento era a través de la lógica. Y así fue, hasta que en la década de 1990 un grupo de investigadores revolucionarios descubrió este extraordinario concepto: la inteligencia del cuerpo y del corazón, que dio un giro a todo el pensamiento cartesiano. ¡Cuántos siglos y vidas desperdiciadas por haber separado la *res cogitans* y la *res extensa*! Dicho con otras palabras, por haber promovido el pensamiento reductivo de separación entre cuerpo y mente, entre pensar y sentir.

En una sociedad en la que te han educado para no llorar, para no enfadarte, para censurar e ignorar tus emociones, los problemas a la hora de afrontar cualquier emoción, relación o situación difícil están asegurados. Y no solo ocurre con los problemas relacionales, sino también con los físicos y psicológicos. Ahora sabemos que la sociedad podría ser feliz si se incentivara la gestión emocional desde la infancia y en todos los ámbitos.

Y esa es la labor a la que me entrego con pasión cada día en mi actividad profesional. Los años de la pandemia así nos lo han demostrado. Las personas que disponen de herramientas de gestión emocional son capaces de afrontar una situación de incertidumbre y miedo con más serenidad. Los demás, desafortunadamente, han sucumbido a una sobreinformación que les ha provocado verdaderos trastornos emocionales, alimenticios, de sueño, de atención, de ansiedad, de depresión, etc. En 1948, la Organización Mundial de la Salud (OMS), definió la salud como «el estado completo de bienestar físico, mental y social».

En nuestra salud y en nuestras enfermedades intervienen aspectos biológicos, psicológicos y sociales. Los tres factores son igual de importantes para el tratamiento y la prevención de cualquier enfermedad física y psicológica. La perspectiva biopsicosocial considera la salud y la enfermedad como un *continuum* en el que influyen aspectos biológicos (virus y bacterias), psicológicos (emociones, pensamientos y conductas) y sociales (la red de apoyo, la economía, la familia, la comunidad, etc.) que debemos tener muy en cuenta. A la luz de todo ello, es importante adoptar un enfoque integrador a la hora de tratar el tema del bienestar, la salud y la felicidad personal y colectiva.

Mi método TIE —la Terapia Integradora Estratégica—, proporciona herramientas para ser más conscientes de nuestras emociones, aprender a cabalgarlas, ganar libertad emocional, gozar de bienestar psicofísico —dejándonos llevar por la inteligencia del corazón— y ser felices, tal como entendían la felicidad los antiguos griegos.

La educación emocional se forma durante los primeros años de vida en la familia de origen. Si tus padres te dejaron expresar tus emociones en casa, te tranquilizaron y te ayudaron a llevar a cabo una gestión emocional sana, entonces adquiriste esa valiosa habilidad consistente en saber escucharlas, no responder impulsivamente y así poder reaccionar mejor ante cualquier

situación o relación que perturbase tu equilibrio interior. Si, por el contrario, tus padres inhibieron tus emociones, no te permitieron expresarlas ni gestionarlas, con toda seguridad tuviste que arreglártelas como mejor pudiste, con consecuencias subóptimas para tu existencia. No olvidemos que los niños aprenden imitando a sus padres.

Pero tengo buenas noticias: podemos aprender a gestionar nuestras emociones con mi método TIE a cualquier edad. En este libro encontrarás los recursos para iniciar el camino del cambio gracias a las pautas que aplico a diario con mis pacientes.

Y, hablando de la inteligencia de las emociones, ¿sabías que en solo 33 milisegundos tu amígdala —donde se encuentra el centro emocional del cerebro— es capaz de procesar información de manera inconsciente? La intuición se presenta a través de las sensaciones físicas y de las emociones. Los nervios que rodean el estómago y los centros emocionales del cerebro existen desde hace más tiempo que las áreas relacionadas con el lenguaje. Así que la reacción de tu cuerpo es más fiable que tu intelecto a la hora de tomar una decisión. De ahí la frase «ve adonde te lleve el corazón».

La amígdala forma parte de nuestro antiguo cerebro, el reptiliano o Sistema Nervioso Autónomo (SNA). Cuando se producen estímulos externos o internos que perturban la homeostasis del cuerpo, la amígdala reacciona rápidamente. De hecho, esto guarda relación con nuestra supervivencia. Nos avisa de los cambios percibidos y activa el sistema de respuesta para atacar o huir del peligro inminente.

La amígdala tiene el tamaño de una nuez, y está conectada en todo momento con el cerebro más reciente, el neocórtex o Sistema Nervioso Central (SNC). ¡Es tan pequeña y tiene una función tan grande!

Desde los músculos y las vísceras, la información se transmite a la amígdala que, a su vez, la envía al neocórtex. A partir de ese momento, juntos deciden qué hacer y pasan a la acción. No hay ninguna decisión que no esté condicionada por la emoción. Por tanto, podemos decir que primero existe la emoción y luego interviene la mente consciente con el análisis de esa emoción y la posterior toma de acción. La emoción siempre está presente en este proceso. Si cuidas tus emociones y escuchas tu intuición, puedes tomar buenas decisiones.

No es de extrañar que, cuando conocemos a alguien, digamos si nos gusta o nos desagrada, o que tengamos sensaciones que nos alerten. Es nuestra pequeña gran nuez, la amígdala, la que nos avisa en apenas unos milisegundos. Sería peligroso barrer esta intuición milenaria y tratar de entender esa señal a través de la razón. El espía, la señal de la inteligencia emocional, está ahí para ayudarnos, no para que nos evadamos; forma parte de la estrategia de supervivencia. La emoción viene a salvarnos, y es más rápida que la razón. Pese a ello, en mi consulta me encuentro a menudo con personas que no escuchan su intuición y pagan el precio de reprimir sus instintos, tomando decisiones poco acertadas. Una frase que resume este mensaje y que utilizo en terapia es:

**Inhibir tus emociones es como tener
una bala perdida en tu cuerpo.**

Las emociones primarias son muy rápidas, funcionan por sí solas y no hay que pensar en ellas. Son reacciones adaptativas y neurofisiológicas. Te avisan de si una persona o situación es buena o no para ti. Así que, si sientes cierta tensión en tu cuerpo, es que algo no anda bien.

Recuerdo el caso de Flora, una soprano italiana que se trasladó a Barcelona para perfeccionar sus estudios de canto

lírico en el Conservatorio del Liceu. Era una chica joven, alta, rubia y con la característica elegancia del estilo Versace. Acudió a mi clínica porque no sabía si seguir con su novio, con el que llevaba un año de relación, o dejarlo porque había empezado a notar en él un comportamiento controlador. El hombre, con el tiempo, se había transformado. De la etapa inicial de enamoramiento, durante la cual se mostraba muy atento, amable y generoso, había pasado a la fase de controlador maníaco. Controlaba cómo se vestía, cómo se maquillaba, si había ordenado la casa exactamente como él quería o a qué hora regresaba. Incluso cuestionaba que el trabajo que ella había aceptado fuera digno de su posición social, porque él era un conocido periodista barcelonés y no quería causar mala impresión en sus círculos de intelectuales. Aquel hombre era una especie de doctor Jekyll y Mr. Hyde. Después de seducirla con su *love bombing*, mostró su verdadera cara. Pero, para entonces, Flora se había enamorado y había caído en una especie de red tóxica que le cortaba las alas.

Al escuchar su caso, recordé la película de Joseph Ruben titulada *Durmiendo con su enemigo*, que protagonizó Julia Roberts. En el film, Martin, su rico marido, sufría Trastorno Obsesivo Compulsivo (TOC) y controlaba obsesivamente a su mujer.

El caso es que Flora no se decidía a dejar a su pareja porque no escuchaba su corazón. Intentaba racionalizar los acontecimientos como algo de lo que quizás ella era culpable. Y cuando le pregunté qué había sentido al conocerle, fue incapaz de recordarlo. Para ayudarla, le propuse cerrar los ojos, poner la mano sobre el corazón y visualizar el primer encuentro. Y, de repente, recordó que se había sentido a disgusto cuando él la acogió en su casa como invitada y le había despertado sentimientos negativos. De hecho, en el mismo rellano le había recitado todas las normas de la casa y, de no haber aceptado aquellas locuras maniáticas, la habría echado del lugar, viéndose sola y en la calle, a la una de la madrugada.