Sabiduría emocional

Un reencuentro con las fuentes naturales del bienestar y la salud emocional (De regreso a casa)

WALTER RISO

GRUPO EDITORIAL norma

Copyright © Walter Riso

Riso, Walter
Sabiduría emocional : un reencuentro con las fuentes naturales del bienestar y la salud emocional / Walter Riso. — Bogotá : Grupo Editorial Norma, 2003.
180 p. ; 21 cm.
ISBN 958-04-7615-2
Publicado anteriormente con el título : De regreso a casa.
1. Emociones 2. Psicología aplicada 3. Inteligencia emocional
I. Tít.
152.4 cd 20 ed.
AHR5766

CEP-Banco de la República-Biblioteca Luis-Angel Arango

La primera edición de este libro se publicó con el título
De regreso a casa

Copyright © 1997 por Walter Riso.

Copyright © 1997 para América Latina
por Editorial Norma S. A.
Reservados todos los derechos.
Prohibida la reproducción total o parcial de este libro,
por cualquier medio, sin permiso escrito de la Editorial.

Printed in Colombia - Impreso en Colombia
por Gráficas de la Sabana Ltda.

Dirección de arte y cubierta, María Clara Salazar
Armada electrónica, Julio Vanoy

Este libro se compuso en caracteres Stempel Schneidler.

ISBN 958-04-7615-2

Copyrighted material

"La rosa libre de los montes saltó de júbilo esta
noche y las rosas
de los jardines y el campo dijeron a voces:
"Saltemos las rejas, hermanas, saltemos y
huyamos veloces, más que
el agua del jardinero valen las nieblas de los bosques".
En esta noche de verano vi en todas las rutas pasar
a las rosas de los jardines tras una rosa en libertad..."

PAUL FORT

Copyrighted material

Contenido

INTRODUCCIÓN 13

PARTE I
EL PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA
De cómo la mente puede llegar a ser un estorbo

EMOCIONES PRIMARIAS Y SECUNDARIAS: LO BUENO PARA RESCATAR Y LO MALO PARA SUPRIMIR 22

DE REGRESO A CASA: EL ARTE DE AQUIETAR LA MENTE Y EL REENCUENTRO CON LA SABIDURÍA NATURAL 25

PARTE II
EL ARTE DE AQUIETAR LA MENTE
De cómo vivir sin la carga del pasado y la amenaza del futuro

LOS ESTILOS PERSONALES QUE IMPIDEN AQUIETAR LA MENTE 31

La personalidad Tipo A y la necesidad de controlar el futuro 33

1. Urgencia de tiempo 35

2. Ilusión y necesidad de control 38

Copyrighted material

3. Ambición desmedida 41
4. La importancia excesiva de los resultados 43
La personalidad Tipo C y la incapacidad para resolver el pasado 45
1. El peligro de la postergación 47
2. Cuando la prudencia es un problema 50
3. La sumisión como estrategia de apaciguamiento 55
4. La odiosa culpa 60
Cómo liberarse de la amenaza irracional del futuro: el arte de la sana resignación 64
El arte de retirarse a tiempo y saber perder 64
El arte de entregarse y aceptar lo peor que pueda ocurrir 71
Cómo aligerar la carga innecesaria del pasado: las estrategias del punto final 76
La magia del perdón 76
Hablar de ello 82
Conclusiones de cómo aquietar la mente: la personalidad Tipo B y el equilibrio mente-cuerpo 84

Parte III
UN REENCUENTRO CON LA SABIDURÍA NATURAL
De cómo aprender a leer los dictados de la naturaleza interior

1 Enseñanza: sobre el dolor y el sufrimiento 90
Descifrando el dolor 90
La mente inventa el sufrimiento 91

Copyrighted material

II ENSEÑANZA: SOBRE EL MIEDO Y LA ANSIEDAD 99
Descifrando el miedo 99
La mente inventa la ansiedad 103
III ENSEÑANZA: SOBRE LA IRA Y EL RESENTIMIENTO 108
Descifrando la ira 109
La mente inventa el rencor y el autocastigo 116
IV ENSEÑANZA: SOBRE LA TRISTEZA Y LA DEPRESIÓN 120
Descifrando la tristeza 121
La mente inventa la depresión 125
V ENSEÑANZA: SOBRE LA ALEGRÍA Y LAS ALTERACIONES DEL PLACER 131
Descifrando la alegría 132
La mente inventa la restricción emocional y el apego al placer 137
1. Restricción emocional 137
2. Apego al placer 140
UNAS PALABRAS FINALES 145

Copyrighted material

Introducción

La psicología de la salud ha demostrado que el equilibrio mente-cuerpo es uno de los factores más importantes para crear inmunidad psicológica y física. Para lograr esta armonía, no solamente necesitamos pensar bien y serenar la mente, sino también integrar adecuadamente nuestras experiencias afectivas. Desgraciadamente, la cultura de lo virtual ha creado un mundo artificial supremamente desequilibrado que nos aleja cada día más de lo esencialmente humano. Estamos tan enfrascados en la rutina mecanizada de lo habitual, que hemos desperdiciado una de las mayores fuentes de conocimiento innato: la emoción biológica.

Si bien es cierto que muchas emociones inventadas por la mente son malsanas y hay que eliminarlas, las emociones primarias, no aprendidas, nos permiten entrar al mundo de lo natural por la puerta grande. Como una llave mágica, ellas descubren el léxico oculto de cómo piensa y opera el cosmos. El poder de las emociones está en su pureza. Emocionarse es rescatar los vestigios más antiguos y descontaminados de lo que verdaderamente

Copyrighted material

somos y de este modo seguir evolucionando. Si la mente desvirtúa su función original, ya sea bloqueándolas o colocándolas al servicio de fines irracionales, pierden su capacidad curativa y pueden crear enfermedad; pero si aprendemos a decodificar correctamente su mensaje implícito y a fluir con ellas, estaremos creando salud y bienestar.

La motivación básica del presente texto es acercarnos a estas emociones benéficas, rescatarlas e integrarlas a la vida cotidiana, para que logremos recoger sus enseñanzas y recuperar parte de aquella sabiduría natural que alguna vez tuvimos. Tal vez debamos comprender de dónde venimos, para saber a dónde vamos. Y acaso, dejar de buscar en la inmensidad del firmamento exterior, para indagar en nuestro propio ser. En lo más primitivo de nuestra humanidad están las directrices que hay que seguir, sólo debemos tomarlas y vivirlas a plenitud.

Copyrighted material



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

Los seres humanos vivimos enfrascados en una milenaria disputa interna difícil de resolver. Nos pasamos la mitad del tiempo tratando de maquillar esos incómodos rasgos animales, que casi siempre asoman, y el tiempo restante exhibiendo la supuesta grandiosidad de un cerebro cada vez más evolucionado, protuberante y peligroso. Vivimos enredados entre lo que nos gustaría hacer y lo que deberíamos. Dos sistemas de procesamiento aparentemente irreconciliables pugnan por imponerse: uno es prepotente, directo y *emocional*; el otro, solapado, astuto y *racional*. Emoción vs. razón, un dilema sin resolver: la típica representación de la mente cabalgando sobre el potro salvaje de los instintos.

Como resulta obvio para la generación tecnológica, las preferencias están marcadamente inclinadas a favor de la inteligencia artificial. Las incautas emociones son consideradas como un exabrupto de la naturaleza, a veces necesarias, pero sin lugar a dudas retrógradas. Admiramos mucho más a la persona que logra contener sus emociones hasta constiparse, que aquélla que suelta un grito de felicidad en una biblioteca pública porque

Copyrighted material

encontró el poema perdido. Privilegiamos demasiado lo mental, a expensas de lo natural.

Si las emociones son un subproducto arcaico del cerebro, amenazante en potencia y desagradable en esencia, ¿para qué exhibirlas? Además, poder doblegarlas estaría demostrando la supremacía del hombre civilizado sobre la bestia. Desde pequeños nos condicionan a no sentir demasiado, no vaya a ser cosa que nos deshumanicemos, como si lo exclusivamente humano fuera pensar. Nos encantan los niños que no gritan, que duermen mucho, que no lloran, que casi no defecan y que no se mueven mucho. Nos fascinan las personas que parecen plantas. Algunas mamás no crian niños, los riegan.

Las antiguas raíces prehistóricas del hombre siempre han sido un dolor de cabeza para los defensores de la razón, una irritante espina clavada en el "alter ego" de la cultura civilizada, que inexorablemente nos recuerda de dónde venimos. De ahí la importancia atribuida por muchos a saber camuflar y desterrar esos desagradables residuos del pasado animal. En una tertulia a la que fui invitado recientemente, uno de los participantes, defensor acérrimo de la mente, expresó su posición diciendo: "Al menos en este aspecto, parecería que Dios podría haberlo hecho mejor: ¿Qué necesidad tenía de emparentarnos con los primates?" Cuando le dije que podíamos aprender muchas cosas interesantes de los chim-

Copyrighted material

pancés, no me volvió a hablar en toda la noche. Una típica conducta "humana".

Tanto la ciencia como las corrientes espirituales han intentado un programa supresivo emocional indiscriminado, pero sin mucho éxito. El organismo se ha resistido vehemente e inteligentemente a desprenderse de sus programas genéticos, como si dijera: "No insistan, si las emociones están conmigo por algo es". Ni los psicofármacos, ni la tan añorada "sobriedad emocional" oriental, han logrado domesticar significativamente el incontenible arrebato del sistema emocional-afectivo: cuando él considera que debe actuar, lo hace sin miramientos de ningún tipo.

Querer enterrar todas las emociones no sólo es una tarea imposible, sino peligrosa para la salud. Cuando el poderoso super yo comienza a frenar más de la cuenta los impulsos sanos y naturales que pugnan por salir, se produce un desequilibrio mente-cuerpo. En estos casos, el organismo, además de aburrirse como una ostra, desaprovecha recursos energéticos, pierde motivación y decae en su capacidad comunicativa. Las investigaciones psicológicas son claras en demostrar que el desconocimiento de los propios estados emocionales acorta la vida y predispone a todo tipo de enfermedades. La emoción es la manera en que Dios nos recuerda que estamos vivos. Si logramos integrarla adecuadamente a nuestra vida,

Copyrighted material

lograremos una mayor coherencia entre lo que hacemos, pensamos y sentimos, y un sentido de vida más vital. No estoy sugiriendo que seamos una especie de colon espástico con patas, o un simio juguetón, sino que modulada y saludablemente dejemos que la emoción actúe con nosotros y a través nuestro.

Como no estamos acostumbrados a hacer contacto con nuestras emociones, hemos creado una dislexia emocional, un analfabetismo respecto a su gramática básica. No sabemos qué hacer con ellas, nos queman y se las pasamos al vecino, al psicólogo o al cura. No somos capaces de discriminar qué emoción es buena, saludable y amable, y cuál no. Queremos eliminarlas a toda costa o al menos reducirlas, qué más da si es el Prozac o las esencias florales, lo importante es controlarlas. Pero la biología no puede censurarse por decreto.

La ignorancia emocional se conoce con el nombre de *alexitimia*, y significa incapacidad de lectura emocional. Como veremos más adelante, las personas bloqueadoras (no lectoras) de emociones son propensas al cáncer y a contraer enfermedades del sistema inmunológico. Nos da miedo acercarnos a las emociones, porque cuando se activan demasiado perdemos el control. Emocionarse intensamente es quedar a la deriva y bajo el auspicio directo del universo. Bucear más allá de la razón y descifrar los antiguos códigos genéticos que aún

Copyrighted material

se mantienen limpios, nos atemoriza. No sabemos mirar tan profundamente, y el no hacerlo nos despoja de una de las mayores fuentes de sabiduría. Tal como decía Krishnamurti: "En ti se reproduce la historia de toda la humanidad". Solamente basta abrir el libro de la vida y leer en él. Si quieres entender el cosmos, búscalo en tus sentimientos; ahí encontrarás lo que necesitas saber.

Pero la cuestión no es tan sencilla. Nuestro sistema atencional es claramente externalista, estamos más afuera que adentro. La confianza en uno mismo se ha trasladado a los amuletos, los astros, el cambio de gobierno, los ángeles o el destino. Nos movemos entre las promesas de los astrólogos y las reencarnaciones de un pasado difícil de indagar. Como en el cuento del borrachito, buscamos las llaves donde hay luz, aunque las hayamos perdido en otra parte. Una de mis pacientes, muy motivada por el crecimiento espiritual, antes de salir para su trabajo comenzaba la siguiente secuencia de actividades de "crecimiento interior": caminaba descalza un rato para absorber la energía de la tierra, colocaba un vaso con agua al sol antes de beberlo, meditaba veinte minutos con un mantra asignado por un director de la escuela de Maharishi, luego volvía a meditar otros diez minutos con un sonido cuántico sanador aprendido de otro maestro espiritual, ingería un desayuno ayurvédico, leía el horóscopo y se le entregaba con una oración al ángel de la

Copyrighted material



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

anticipatoriamente y se creó la *ansiedad*. La *tristeza*, que permite desactivar el organismo para su posterior recuperación, se generalizó en un sentido autodestructivo en lo que se conoce como *depresión psicológica*. La *ira*, la principal fuerza interior para vencer obstáculos, se almacenó en forma de *rencor* y *resentimiento*. La *alegría*, la más poderosa e importante de las emociones, fue duramente *restringida* o convertida en *apego al placer*. El aparato mental humano creó una dimensión artificial paralela a la realidad fisiológica, invadió los terrenos de lo natural y se apropió indebidamente de siglos de evolución. Posiblemente ése sea el origen de la enfermedad mental.

La estructura psicológica humana gira alrededor del tiempo. Si observamos por un momento cómo funciona la mente, descubriremos algo sorprendente. Nunca está quieta. Siempre hay una sensación de movimiento interior, una impresión de ir y venir, un desplazamiento de lo que uno "es" a lo que uno "va a ser". Poseemos el don de transitar a través del tiempo mental como nos dé la gana. Podemos resucitar el pasado más remoto, crear el futuro con siglos de anticipación, congelar los momentos y, lo que es más importante, repetir el viaje cuantas veces queramos. Como un péndulo incapaz de detenerse, la mente humana se balancea incesantemente entre pasado y futuro, postergación y esperanza, culpa y amenaza, nostalgia y desilusión. El aquí y el ahora, la parada

Copyrighted material

donde supuestamente reposa la verdadera tranquilidad, se reduce a una estación de paso para seguir fluctuando. El "llegar a ser", el "yo ideal" y los famosos "debería" son productos de esta extraña habilidad de proyectarse en el tiempo. Tal como reza un proverbio Zen: "La mente insensata no se detiene; si se detiene, es iluminación". *Hay que tratar de disminuir las fluctuaciones de la mente hasta donde podamos, para estar más atentos al momento presente.*

De regreso a casa: el arte de aquietar la mente y el reencuentro con la sabiduría natural

Hubo una época en que la mente vivía más en el presente y estorbaba menos. En esos tiempos lejanos, probablemente el hombre se alimentaba de cierta sabiduría natural que emanaba de las fuentes descontaminadas del saber universal. Sin cursos de lectoescritura ni traducciones simultáneas, el ser humano aprendía lo necesario para desarrollar autoconsciencia y generar sabiduría y amor a borbotones. La mente y el cuerpo trabajaban armoniosamente, respetando los ciclos de evolución y el principio de unidad. Desgraciadamente, en algún lugar de la evolución, la mente desvió su rumbo hacia el egocentrismo, inventó el tiempo psicológico y dejó de ser un medio para convertirse en un fin. Hace algunos cientos de miles de años, la estructura mental del hombre pro-

Copyrighted material

dujo un giro inesperado sobre sí misma, rompiendo la continuidad del hombre con la naturaleza. Al autocentrarse, el ser humano se convirtió en una entidad fragmentada revestida de una aparente individualidad, pero ajena a la totalidad de la existencia. Nos alejamos del lenguaje natural de la vida y perdimos el rumbo.

La humanidad añora volver a lo primario, a la morada original donde comenzó el ascenso del hombre y a esa existencia plena, repleta de salud y bienestar. Podemos vivir mejor, aliviar el sufrimiento, mejorar nuestra calidad de vida, descontaminar la mente y crecer en sabiduría y amor. Creo que en algún rincón olvidado de nuestra estructura genética está la clave para retomar el sendero perdido. Es hora de deshacer los pasos y desenterrar los tesoros que alguna vez equivocadamente enterramos.

Nos sobra cerebro y nos falta emoción. Debemos "desmentalizar" nuestra manera de procesar la información y darle más cabida a lo natural. Serenar la mente y traerla un poco más al presente para que podamos mirar lo emocional sin tanta contaminación. Mejorar el equilibrio mente-cuerpo para que nuestro yo salga fortalecido. Ése es el reto.

Copyrighted material

Parte II

El arte de aquietar la mente

De cómo vivir sin la carga del pasado y la amenaza del futuro

"La mente es un mono inquieto, saltando de rama en rama en busca de frutos por toda una selva interminable de sucesos condicionados"

Buda

Copyrighted material



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

Sabiduría emocional, originalmente publicado con el título *De regreso a casa*, es un texto de divulgación psicológica, escrito en un lenguaje sencillo, entendible para la mayoría de los lectores. Su contenido trata sobre la importancia de volver a lo natural y saber integrar las emociones biológicas a nuestra vida de manera constructiva.

El autor muestra la diferencia entre las emociones primarias, que hay que salvar, y las secundarias, inventadas por la cultura, que hay que eliminar. Más específicamente se rescatan el miedo, la ira, el dolor, la tristeza y la alegría, se muestran sus propiedades curativas y se alerta sobre el peligro de sus similares inventados por la mente: la ansiedad, el rencor, la depresión y el apego.

La obra está fundamentada en los datos más recientes de la psicología cognitiva y la moderna teoría de las emociones, así como en la experiencia clínica del autor.

CC 07451
ISBN 958-04-7615-2
7 706894 074518

GRUPO
EDITORIAL
norma
www.norma.com