

Capítulo 1

LAS EMOCIONES

¿QUÉ SON LAS EMOCIONES?

¿Qué es una emoción? ¿Qué es eso que sentimos y que no comprendemos en ocasiones, en otras nos asusta y en otras nos hace la persona más feliz del mundo? ¿Qué es eso que a algunos les fascina y a otros les parece una locura?

¡Vive tus Emociones! Las emociones forman parte de nuestra vida y son, entre otras cosas, mensajeras para nosotros. Si no vivimos las emociones es como si dejáramos de escuchar una parte vital de nosotros mismos.

¿Te has planteado qué pasaría si no hiciéramos caso al sentir ganas de ir al baño, si no detectásemos esa necesidad fisiológica?

En este caso, como lo identificamos con facilidad, nuestra inteligencia, que usamos para tomar decisiones, nos dice que debemos ir al baño. Es un ejemplo de un ciclo vital completado: la inteligencia se pone al servicio de nuestro ser.

¿Sucedé lo mismo con las emociones? ¿Crees que la cabeza se pone al servicio de nuestro ser cuando hay emociones en

juego? ¿Qué piensas que ocurriría si no escucháramos a nuestras emociones?

A nivel emocional, hemos evolucionado mucho, pero te propongo el sencillo ejercicio de anotar todas las emociones que verbalices durante un día o que oigas en los demás, y luego te detengas a observar la variedad, la cantidad, etc.

Lo que quiero destacar con esto es que no es muy común hablar en términos emocionales. Además, el vocabulario que tenemos para hacerlo aún es limitado, por lo que una educación emocional temprana es muy útil de cara a la vida adulta. Para gestionar las emociones es importante aprender a reconocerlas, nombrarlas, aceptarlas, acogerlas y dejarlas ir.

Por ejemplo, la tristeza actúa como renovador, como depurador, si la gestionamos correctamente cada vez que la sentimos, llorando, estando más callados, más serios o tristes; si no nos asustamos ni sentimos vergüenza de tener menos energía o de estar menos elocuentes, esto hará que puedas depurar tu casa interior, tu acumulación de pequeñas sensaciones y otras vivencias emocionales, y renovar tu cuerpo.

Pero si nos instalamos en la tristeza por nuestra forma de pensar, si confundimos la apatía, los pensamientos negativos y nuestra percepción de la realidad con la tristeza, y la llegamos a sentir, formará parte de una manera de estar y de ver el mundo. Será una actitud y podría derivar en una patología o enfermedad.

El desarrollo emocional de una persona depende principalmente de factores educativos y culturales. Hay familias en las que la conexión con la rabia es algo normal, pueden expresar su ira, su enfado, sus límites con naturalidad; en otras, las expresiones más comunes pueden ser la tristeza, la melancolía, la nostalgia, y otras es posible que convivan con el miedo.

Pero no solo depende de las familias, sino también de las culturas.

¿QUÉ ME PASA?

A veces sucede que el cuerpo nota sensaciones o formas de expresión internas que nos están hablando para que lo escuchemos. Si tienes sueño, pero día tras día, durante semanas, no duermes, ¿qué crees que te ocurrirá? Esto lo tenemos muy claro, porque la consecuencia de las necesidades fisiológicas no atendidas es muy gráfica, sabemos mucho de ellas.

En ocasiones, sentir cosas a las que no sabemos poner nombre, cosas que nos cierran la garganta o nos ponen al borde de las lágrimas, nos asusta. Socialmente no es habitual ver a alguien llorar; en el momento en que alguien llora cerca de nosotros pensamos que ha ocurrido algo muy grave y a veces nos alarmamos más nosotros que la propia persona, que a lo mejor lo único que necesita es llorar un rato. Yo suelo decir que solo necesita limpiar su casa interior. Esto es como las ganas de ir al baño: se puede posponer un rato, pero no mucho. Las emociones vienen cuando vienen, de ahí que sea importante aprender a gestionarlas y a vivir con ellas de una manera saludable.

*Por mucho que queramos,
no podemos agendar las emociones.*

Yo muchas veces me veo como un manual de instrucciones diciendo a la gente de mi alrededor: «No te asustes, solo

necesito llorar un poquito». Incluso me he visto pidiendo permiso para quejarme. Pero personalmente me ha venido muy bien para que mi crítico interno no me atacara con las normas sociales de lo que se debe y lo que no se debe hacer; para que no me flagelara porque soy psicóloga y no debería mostrar mis sentimientos.

La realidad es que si mantenemos las emociones al día y actualizadas, entonces saldrán de una manera normal y no en explosión, que es lo que realmente es desadaptado y provoca susto social. También recomiendo, cuando sea necesario, que uno posponga la emoción o respire, si siente necesidad de sacarla. Después puede buscar conscientemente un momento para recrear una historia o un drama para conectar y liberar.

Pero ¿qué crees que pasa si no escuchamos a nuestro cuerpo, a nuestras emociones? ¿Qué ocurre si no las procesamos, no las digerimos? Nos hace daño, repercute en el cuerpo y sucede lo que los profesionales llamamos «somatización».

Una de las expresiones de esta somatización es la famosa ansiedad, pero también pueden ser malestares estomacales, contracturas, dolores de espalda, dificultad para conciliar el sueño, estrés, cambio de carácter, y en algunos casos que se han descrito en la psicología clínica se puede conformar un tipo de patrón que acabe derivando en diabetes o enfermedades coronarias.

Por lo tanto, es muy saludable aprender a gestionar las emociones. Es sano y muy importante, porque aquel que maneja muy bien sus emociones, además de ganar en seguridad, confianza y autoestima, es candidato a tener mucho éxito en la vida.

- Las emociones son la respuesta de nuestro cuerpo, a través de nuestro cerebro emocional, a algo que sucede en el exterior o en nuestro interior.
- Las emociones serían depuradores, catalizadores entre lo que sucede dentro y lo que sucede fuera.
- Las emociones asociadas al pensamiento es lo que nos ayuda a poder tomar decisiones.
- Las emociones son movilizadoras, nos mueven a la acción.

¡LAS EMOCIONES ME PARECEN UN POCO LOCUELAS!

Encontramos muchas definiciones para las emociones: «un sentimiento subjetivo», «una actividad psicofisiológica», «una afección personal», etc.

Es cierto que el estado emocional define mucho la manera en la que percibimos nuestra realidad. En ocasiones, por sentirnos alegres vemos las cosas de manera optimista. En otras, por sentirnos tristes nos encontramos más pesimistas; incluso cuando estamos a disgusto vemos todo al revés y nos vemos quejándonos y haciendo críticas no constructivas de todo.

Es importante que sepamos que las emociones son volátiles. Yo a veces las percibo como si fuesen el chorro, el *puf* del ambientador que suelta algo químico que nos lleva a esa emoción. Estará asociado a algo externo o a algo interno, y esa fragancia durará más o menos en función de la intensidad del olor, de la cantidad de líquido expulsado. En cualquier caso, la gran pregunta es qué son las emociones, cómo reconocerlas y cómo se pueden manejar.

Pero pasemos antes a ver cómo podemos enseñarlas. Para enseñar emociones a los niños existe mucho material: desde cuentos brillantes hasta tarjetas, juegos, técnicas, grupos de habilidades sociales y emocionales, libros, etc. Hay un truco muy útil y es que todas las emociones suelen tener un matiz muy fenomenológico, es decir, que se ven desde fuera: se puede observar la actitud corporal de una persona, el tono de voz, los mensajes que emite, el ritmo que lleva su cuerpo, la interpretación que hace de las cosas, las expresiones faciales y mucho más. Sirve para darnos cuenta al menos de las emociones básicas que están teniendo lugar en ese momento. Aunque se puede adquirir educación emocional sobre el papel, en teoría, donde ocurre el verdadero aprendizaje es en el «campo de juego», es decir, en la vida cotidiana.

Las emociones tienen la cualidad de hacernos sentir vivos; además, como seres humanos tenemos la suerte de poder dar nombre a dichas emociones y formar sentimientos o hablar de ello.

Aunque generalmente no las expresamos, cada día avanzamos un poquito más en la liberación de las emociones. Desde el punto de vista social, no estamos acostumbrados a que alguien en la calle, cuando le preguntamos qué tal todo, diga algo más allá de «mal» o «bien». O sea, uno no suele decir que se siente abatido o nostálgico, eufórico, enamorado, orgulloso, culpable o melancólico; no forma parte de nuestra educación. Pero en entornos cercanos —colegio, casa, amigos— sí que podemos comenzar a hacerlo.

Vamos a poner un ejemplo que nos conecte con nuestra

educación emocional. Intenta nombrar diez sentimientos. ¿Te resulta fácil? ¿Encuentras más? ¿Los usas habitualmente? ¿Los dices en casa o en tu entorno cercano? Otro ejercicio que podemos hacer es pensar el nombre de todas las emociones que conocemos y ver cuánto las sentimos, cuándo y dónde. Podemos decidir aprender más, o aprender a usar las que afloran más frecuentemente, o enseñárselas a nuestros hijos para que aprendan a ponerles nombre y a reconocerlas.

Es importante saber y conocer la realidad de nuestros hijos de manera que podamos observar y apoyar las emociones que pueden comprender y sentir. Así, mientras nosotros aprendamos, crearemos también una nueva generación para la que hablar de las emociones y abrazarlas con naturalidad no será algo extraño.

Por ejemplo, un niño pequeño no comprende el concepto «compartir»; en el proceso madurativo aparece más tarde de los dos años. Esto nos indica que, aunque vayamos integrando el aprendizaje, debemos entender que su cerebro todavía no puede comprender lo que es compartir y a veces la conducta se puede alterar. Recomendamos que se le diga con cariño que está aprendiendo a compartir y que poco a poco lo entenderá.

Otras cosas que es importante tener en cuenta para educar a nuestros hijos:

- Hay que intentar conseguir que se den cuenta de lo que notan física y emocionalmente (desde las ganas de ir al baño hasta una opresión en la oreja, calor en la cabeza, dolor de tripa o de pecho, picor...).
- Los apoyaremos para que intenten dar nombre a ese conjunto de sensaciones que forman un sentimiento y

que lo puedan sentir. Tendremos en cuenta que las emociones van y vienen.

- Usaremos la cabeza y les preguntaremos —teniendo en cuenta la edad— qué es lo que pueden hacer con esa emoción o qué quieren hacer.
- Sobre todo, estaremos presentes ofreciendo nuestro apoyo y dotando de normalidad al proceso emocional.

Hay culturas que conectan, ya sea por el clima o por el lugar geográfico, con la alegría, la expansión, la sociabilidad; son gente que vive más «hacia fuera». Sin embargo, otras culturas conectan más con la tristeza, viven más hacia el interior, «hacia la cueva». Todas estas expresiones están bien, siempre y cuando no deformen nuestro estado y seamos conscientes de cómo estamos.

Pues veamos ahora el detalle. A nivel emocional es como si tuviésemos tres cerebros:



Todos están estrechamente relacionados y necesitamos que sea así para funcionar adecuadamente.

El cerebro primitivo o reptiliano, que además se conserva como tal desde nuestros antepasados, es el que regula los me-

canismos de supervivencia, sueño, hambre, miedo, alerta. En nuestro día a día y en nuestra sociedad, este cerebro se activa cuando percibe un peligro, está estrechamente ligado al olfato y está conectado con las emociones.

El segundo cerebro sería el emocional, que está entre el primitivo y el racional. Contiene sensaciones y emociones básicas —ira, alegría, tristeza, miedo— para las que no interviene el pensamiento si la cadena se inicia en el primitivo, sino que surgen de una sensación o de un estímulo externo.

Por último está el cerebro racional, el más elaborado, el que piensa, el que decide; es la máquina, nuestro ordenador. Este cerebro procesa lo que sentimos, pone nombre a los sentimientos, analiza los peligros y toma decisiones, reflexiona, opera, tiene memoria, etc. Pero este cerebro pensante a veces piensa demasiado e invierte la cadena; genera emociones a partir de estímulos internos, creencias, pensamientos, cavilaciones, sueños, obsesiones y muchas veces desequilibra nuestro interior.

El mundo de las emociones y los sentimientos es un campo en el que se sigue investigando, estamos en plena formación. Genera mucho interés actualmente, sobre todo cuando estamos en contacto con niños y adolescentes o cuando estamos educando.

Educar en emociones es una preciosa tarea que requiere de atención, madurez, formación, autoconocimiento y amor.

Existen muchos manuales y teorías acerca de las emociones y los sentimientos, y en algunas ocasiones las definiciones que leemos son diversas, por lo que intentaré explicar a nivel general qué sucede en nuestro cuerpo y qué es lo que sentimos.

Las personas tienen una cadena emocional que se compone de sensaciones, emociones, sentimientos y pensamientos. Paso a hacer una breve definición:

Las sensaciones

Son los estados fisiológicos internos que vivimos y detectamos en la mayoría de las ocasiones, como son: el hambre, la sed, el cansancio, el sueño, el dolor, el picor, etc.

Las emociones

Son las manifestaciones fisiológicas de nuestro cerebro frente a algo que nos sucede interna o externamente. Son transitorias, suelen ser intensas, vienen y se van, y nos movilizan con su energía. La emoción es una alteración del ánimo, de sensación intensa y pasajera que va acompañada de cierta conmoción somática, es decir, que nos moviliza internamente.

Las emociones básicas descritas hasta el momento se dividen en cinco grupos: tristeza, alegría, ira/rabia, miedo y asco. De ahí se derivan otras emociones secundarias «más complejas», como pueden ser: euforia, sorpresa, remordimiento, vergüenza, aceptación, confusión, serenidad, alivio, envidia, etc.

A veces las emociones se pueden mezclar en nuestro interior y resulta difícil detectar cuál es la que se está moviendo exactamente, sobre todo aquellas en las que la reacción fisiológica es más neutra o imperceptible. Son intensas y no suelen ser agradables. Es necesario atenderlas de manera consciente y observar exactamente qué reacciones fisiológicas nos producen para ayudarnos a «descifrarlas».

Los sentimientos

Surgen de las emociones. Los sentimientos son emociones que se mantienen en el tiempo. Una o varias a la vez pueden formar un sentimiento. En general, cuentan con un componente más psicológico. Tienen algo más de procesamiento cerebral superior y suelen ser interpretaciones de circunstancias asociadas a emociones. Es como si estuvieran entre la emoción y la razón. Sentimientos comunes y que todos hemos sentido alguna vez pueden ser la culpa, la vergüenza, la compasión, el orgullo, la empatía, etc.

Los pensamientos

Son las reflexiones que se nos cruzan por la mente, a veces motivadas por elementos externos, y que a menudo producen emociones. Por ejemplo, la tristeza puede ser una emoción que aparece por un pensamiento consecuencia de algo triste, por una película que vemos y nos evoca tristeza, o incluso puede instalarse durante un día o varios como un sentimiento porque ha sucedido algo que nos pone tristes, como la pérdida de algo importante o una despedida.

El sentimiento nos permite ser conscientes de lo que estamos viviendo, da un nombre a lo que nos pasa. Resulta muy útil conocer los nombres de los sentimientos y tener un vocabulario emocional amplio que nos ayude a explicar y afinar lo que necesitamos decir en cada momento. Del mismo modo, resulta útil conocer sus múltiples combinaciones: por ejemplo, la ansiedad es una mezcla de tristeza y miedo; la melancolía es una mezcla de tristeza y alegría; el miedo nos altera la

respiración, produce palpitaciones, sudoración y molestias de estómago, etc.

El sentimiento no es tan intenso como la emoción, tiene un poso más racional y es más duradero. Si finalmente ese sentimiento se mantuviera en el tiempo más allá de lo que lo puede estar produciendo, pasaría a ser un estado de ánimo. Por ejemplo, una emoción de alegría puede dar lugar a un sentimiento de alegría, podemos sentirnos felices y si permanece en el tiempo más allá de aquello que lo produjo, generará en nosotros una forma de estar en el mundo alegre y feliz. Se producirá entonces un estado de ánimo más estable y con un poso más allá de la causa.

Las emociones y los sentimientos son parte de nuestro día a día. En primer lugar, es importante no negar, sino aceptar lo que sentimos, dejarlo entrar, aunque nos asuste. Cada día, cada persona, cada pensamiento, cada vivencia está generando en nosotros química interior, y aprender a convivir con ello, detectarlo, abordarlo y saber manejarlo es causa de éxito y, además, de felicidad.

En el caso de los adultos es interesante ampliar el vocabulario emocional —muchas veces se dice «estoy bien», «mal», «fatal», «hecho polvo» o «genial»— para nombrar muchísimas cosas diferentes. Además, si conociésemos la palabra, no nos haría falta estar todo el rato analizando las sensaciones o emociones que se presentan; es como si dejáramos siempre el ordenador reiniciando: además de perder energía, no sirve de mucho.

Para poder desarrollar un aprendizaje emocional no queda más remedio que lanzarse a vivir la vida, tirarse a la piscina. Nuestro día a día, las relaciones que entablamos y mantenemos, el trabajo, las actividades y experiencias van a hacer que podamos aprender de todo lo que sentimos. Porque si decidi-

mos protegernos frente a ello, si nos proponemos huir de las emociones, porque creemos que eso nos hará más felices, cometeremos un error. Lo que nos hará más felices es conocerlas, regularlas, comprenderlas, aprender a depurarlas, gestionarlas y convertirnos en unos expertos de nuestras emociones.

Imagina por un momento que quieres entrenar para correr una maratón y que tu acción diaria es quedarte en casa en el sofá o leer o ver la tele. ¿Crees que así te acercarás al objetivo? Con las emociones sucede lo mismo: sin práctica, sin experiencia, sin ensayo, no se aprende.

Es importante partir de las emociones más primarias y posiblemente las primeras en identificar, que no por ello son las más fáciles. Nosotros conocemos nuestros sentimientos y los verbalizamos cuando estamos alegres, tristes o con miedo, y además les podemos encontrar algunas señales fisiológicas que sentimos cuando estamos cansados, aburridos, enfadados, decepcionados...

Para aprender a gestionar las emociones es necesario tener experiencias de vida, y resulta muy útil realizar ejercicios que te ayuden a indagar y a comprender el mundo emocional. Además, añade intensidad a la emoción que sentimos. Un ejemplo es el libro *El monstruo de colores*, de Anna Llenas, que nos habla de las emociones básicas y nos ayuda a ordenarlas con los más pequeños de una manera muy visual. Otro sería *Laberinto del alma*, de la misma autora, donde se explican, mediante ejemplos, muchos sentimientos, situaciones y expresiones con los que un adolescente se puede sentir muy identificado.

Las emociones y sentimientos están presentes en nuestro día a día y resulta un regalo de vida aprender a reconocerlos, vivirlos y manejarlos con habilidad.

Las emociones muchas veces desconciertan, son manifestaciones que vemos que no podemos controlar, que queremos eliminar y, por más que lo intentamos, no desaparecen. Como todo, tienen un truco para su gestión, y para esto es importante autoconocerse, saber de dónde partimos, reconocer las sensaciones que tenemos, ponerle nombre a la emoción y saber qué queremos hacer con ella. Eso, como veremos, se hace a través de la gestión emocional.

Existe un comportamiento muy común de asustarse frente a determinadas emociones porque no sabemos racionalizarlas, ponerles nombre, gestionarlas o saber qué hacer con ellas. Si están vinculadas a relaciones de algún tipo, se convierte en una tarea que creemos imposible, pero créeme que no lo es, lo puedes aprender y, cuando lo hayas logrado, sentirás muchísimo control y seguridad en ti.

Para empezar, diré que es importante una buena educación emocional, y si de pequeños no la hemos tenido, no pasa nada, tomamos conciencia de ello, vemos nuestra realidad y decidimos si queremos ser expertos en nuestras emociones.

Los beneficios de volverte un experto emocionalmente son incalculables. Está muy ligado al éxito social y al éxito en la vida ser una persona hábil emocionalmente, con inteligencia emocional, que está directamente relacionado con la inteligencia social.

HABLANDO DE EMOCIONES, ¿CUÁL ES SU FUNCIÓN?

Emociones primarias: ¿qué es eso y para qué sirve? Son las emociones que se conocen desde que nacemos. Sirven para

sobrevivir, para adaptarnos al entorno, para comprenderlo, para hacernos entender y elaborar las emociones secundarias o más complejas conforme se desarrolla nuestro cerebro.

Las emociones —la alegría, la ira, la tristeza, el miedo y el asco— son las protagonistas de una película muy recomendable para peques y mayores: *Inside Out* (*Del revés*). Las emociones no son ni buenas ni malas, son solo eso, emociones. Puedes observar estos días las tuyas, ver si las detectas todas, y/o en qué situaciones las vives, y qué haces con ellas. Puede ser una interesante práctica de observación. Ahora vamos a verlas una a una.

La alegría: disfrute, expansión

La alegría es una emoción muy cómoda de vivir porque nos hace sentir muy bien, es expansiva e interviene en el mecanismo cerebral generando endorfinas, aumentando nuestra sensación de placer. Nos produce sentimientos que asociamos a la felicidad, el bienestar, el agrado, la satisfacción y el disfrute. Pero la alegría, en realidad, es una emoción más, aunque también puede elegirse como actitud consciente y serena, sin negar las otras emociones.

En este caso hablamos de la alegría como emoción; la alegría de los momentos que nos producen ese estado de vitalidad y que existe en nosotros con mayor fuerza precisamente porque también experimentamos a su complementaria, la tristeza, de la que hablaremos más adelante. Vivamos la alegría plenamente, disfrutemos de ella en nuestras vidas sabiendo que vendrá, se irá y volverá. Comprender esto y vivirlo forma parte de una actitud positiva y saludable en nuestra vida.

La sorpresa

Aunque a menudo se confunda con la alegría, la tristeza o el asco, lo cierto es que la sorpresa es algo distinto. En cierto sentido, nos prepara para lo que va a suceder, pone el cuerpo y la mente en alerta, sin por ello rechazarlo ni abrazarlo. Así, es habitual que esa sorpresa inicial a menudo se transforme en otra emoción, o que se combine con ella.

Por supuesto, que algo nos sorprenda no significa que nos dé miedo; simplemente significa que era inesperado. Por ello, mientras el miedo tiene una duración muy variable, la sorpresa suele permanecer unos pocos segundos. Es la emoción más efímera, pero no la menos importante. ¡Déjate sorprender!

La ira, la rabia: movilizador

La ira, que tan mala prensa tiene actualmente, en realidad no es violencia ni agresión. La ira, si la escuchamos, es un movilizador de cambio, es un activador de la agresividad que quiere decir: «ir hacia algo para cambiar algo». Como en todas las emociones —y en la ira quizá un poco más—, es importante el uso de la cabeza para guiarnos hasta aquello que deseamos. Si desatamos nuestra ira sin atención ni «control», aparecerá una manifestación de ella que en muchas ocasiones no será la consecuencia que deseamos. Si la dejamos en nuestro interior, por miedo a agredir, se nos quedará ahí, esa energía estará en nuestro cuerpo y tendrá que hacer un esfuerzo por depurarla. La ira es una emoción muy visceral, no tiene que darnos miedo, pero es importante que atendamos de qué modo y dónde queremos manifestarla o focalizarla. La ira es

capaz de cambiar muchas cosas y convertirse finalmente en amor. Posiblemente ese sea su propósito y destino. La ira necesita madurez, es pura energía, es un caballo purasangre. Te deseo una ira fructífera, con compasión, amor y comprensión.

La tristeza: reconexión y depuración

Es necesario sentir la tristeza, acogerla, depurarla y llorarla. ¡Claro que sí!

Llorar es un acto fisiológico que nos produce muchas sustancias relajantes, nos libera, nos ayuda a depurar esas emociones, esas situaciones, esas circunstancias que necesitamos digerir. Es clave llevar la tristeza actualizada; es decir, conectar con ella con la misma frecuencia con la que conectamos con otras emociones. Si no podemos, nos apoyamos en algún recuerdo, una película, algo que nos ayude a ir hacia dentro, porque esta actitud es inteligente, nos sirve para vivir una vida en positivo y feliz. «Se trata de ir al drama conscientemente para ayudarnos a sentir y poder limpiar.»

El invierno es una época para aprovechar y conectar con uno mismo «hacia dentro», ir a la cueva, estar más callado, algunos días menos vital y más serio. No pasa nada, déjalo sentir, deja que la tristeza habite en tu casa, necesita venir y ayudarte a limpiar los restos de cosillas que se quedan por ahí, y la manera más eficaz es llorando.

Precisamente, es de las emociones que más cuesta sentir, por eso le hago especial caso y me gusta defenderla, porque es muy saludable para nosotros.

Estar triste no es estar enfermo, no es algo patológico. Es solo eso: estar triste. Ya se pasará en cuanto lo depures. Hagá-

mosle un homenaje a la tristeza, lloremos con consciencia y amor, limpiemos nuestra casa interior. A menudo se confunde tristeza con depresión, o se asocia a estar malito. No queremos sentirla, tratamos de ignorarla y estar todo el día supervitales, viviendo deprisa con la exigencia de estar siempre *on*, de aquí para allá. Es como si sintiéramos que la tristeza es sufrimiento, como si creyéramos que nuestros hijos o personas cercanas van a sufrir, van a sentirse mal o van a pensar «algo» si nos ven tristes. Son solo creencias.

Nada más lejos de la realidad. La tristeza —¡la bendita tristeza!— nos ayuda a recapitular, a «coger aire», a parar. Cuando lloramos, o cuando sentimos una pérdida dolorosa, la tristeza nos ayuda a vaciarnos para estar listos y volver a comenzar. Lo que sucede es que no es tan agradable de sentir, no es tan social, es más solitaria e introvertida. Cuando estamos en un proceso de tristeza nuestra energía vital interna disminuye, por eso nos sentimos faltos de energía o vitalidad.

Sentir la tristeza es saludable para abordar los duelos diarios que vivimos, comenzando por adquirir el concepto de temporalidad de nuestras vidas, integrando que cada día que vivimos no volverá, la edad que tienen nuestros hijos ahora no volverá, el momento que vivo mientras escribo esto tampoco. Por lo tanto, la tristeza me conecta con la vida, es recapitular para volver a vivir y estar en sintonía con lo esencial, con lo que verdaderamente nos importa y nos llena el corazón. La tristeza vendrá y se irá si la vivimos como tal. Si cumple su misión y su propósito, completará su ciclo cada vez que sea necesario y dejará paso a otro.

¡Gracias, tristeza!

El miedo: avisador

¿Quién dijo miedo? La verdad es que el miedo es un avisador, nos ayuda a saber que una situación puede suponer un peligro para nosotros. El miedo produce mucha activación fisiológica, aumenta la presión sanguínea, dispara la adrenalina, aumenta la frecuencia cardíaca, y nos pone en un estado bioquímico y mental para afrontar lo que puede suceder. Se nos activa el mecanismo de supervivencia primitivo muy desarrollado de nuestros antepasados cazadores. Actualmente, además de no tener circunstancias de supervivencia tan necesitadas de nuestro «mecanismo de alerta», hemos desarrollado un miedo «más evolucionado», que es el «miedo a tener miedo».

La emoción del miedo, tan saludable para avisarnos de que podemos estar en peligro, en muchas ocasiones se altera y nos mantiene siempre alerta por miedos psicológicos que tenemos hoy. En la mayoría de las ocasiones son fantasías de nuestra «mente errante» y a su vez nos genera aún más miedo. Esto nos lleva a un círculo vicioso: «Me da miedo que suceda X por el miedo que tengo a vivir una situación horrible que he pensado; entonces me angustio, bloqueo lo que siento y se convierte en otro miedo mayor que me paraliza». En nuestra educación se ha asociado ser valiente con no tener miedo, y nada más lejos de la verdad. La gente valiente, que arriesga, que se lanza al vacío, que lucha, que vive, siente miedo, por supuesto, pero reconoce el miedo, sabe que solo es eso, sabe aceptar la fisiología que trae y sabe dejar ir los pensamientos que atormentan, y pasa a la acción, cruza el umbral, vence la situación.

*El miedo es sano, es indicador de salud.
Lo que no es saludable es el miedo al miedo.*

Hay que educar y educarnos para entender el miedo, para reconocerlo, sin negarlo, para aceptarlo como parte de la vida. La experiencia dice que si una emoción se niega, es muy probable que de adulto aparezca y nos asuste todavía más. No tengamos «miedo al miedo»: dejemos que el miedo pase por nuestras vidas, que nos ayude, que nos indique y nos enseñe.

El asco: decir «no»

El asco, una emoción tan visceral que todos en algún momento hemos sentido con mayor o menor frecuencia, y con mayor o menor intensidad. La función del asco es simplemente poder decir: «Esto no me gusta», «Esto no me sienta bien», «Esto no es para mí». Lo que sucede es que saber decir «no» con sutileza en ocasiones es complicado. Entonces «decir NO», el asco, se convierte en algo más, en rechazo, angustia, agobio, intolerancia, etc. El asco nos viene a decir: «Es que eso no lo queremos ahora».

Yo voy a añadir una emoción más a estas seis básicas con las que nacemos:

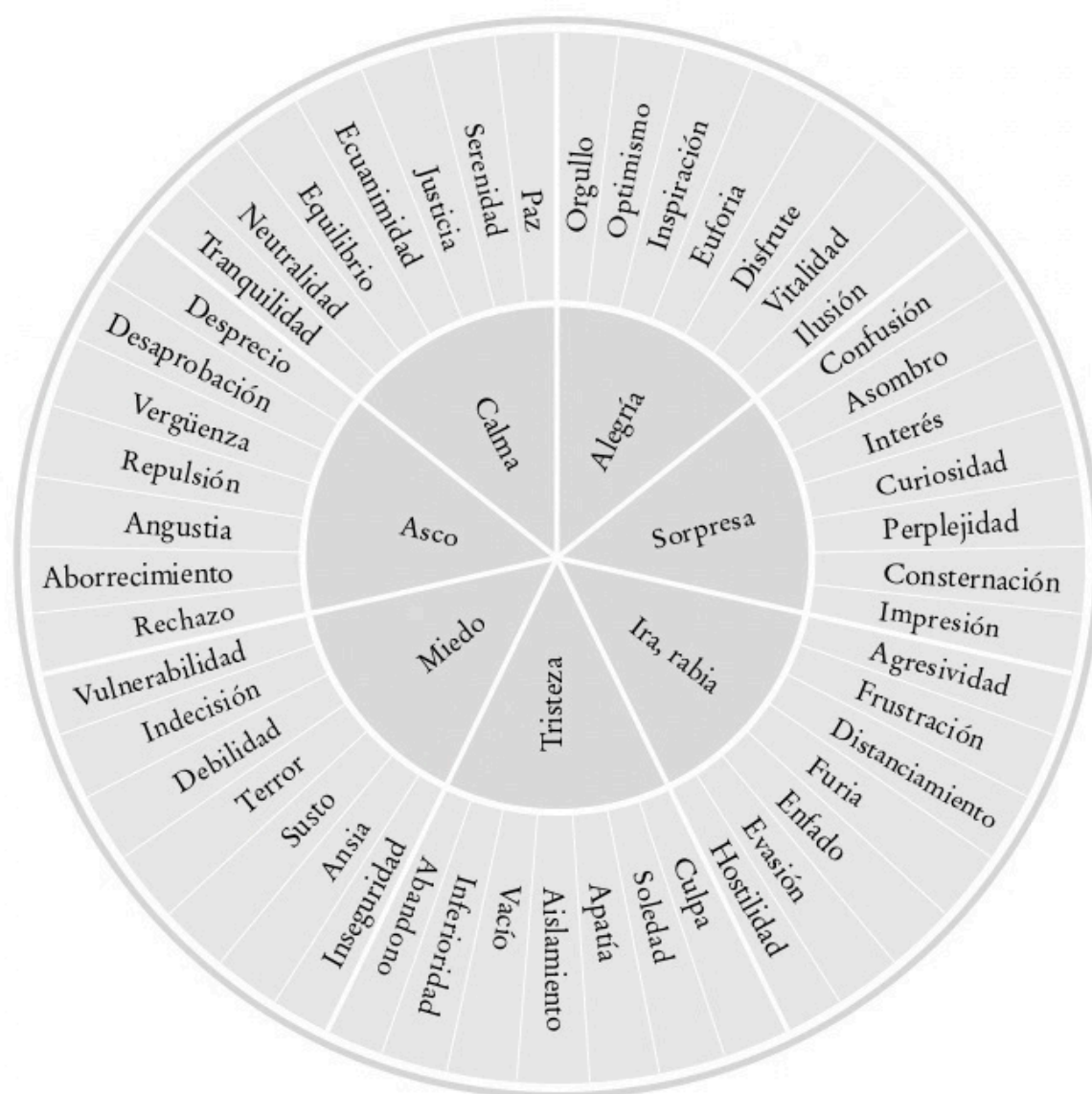
La calma

La calma es la sensación de equilibrio dentro del desequilibrio sano de la vida, es una sensación placentera de serenidad y de homeostasis ajustada. Cuando el sistema se de-

se equilibra, por las circunstancias que sean, es importante tener el recurso de poder volver a la calma, que se consigue con respiración, pensamiento y actitud.

*Cada emoción tiene su momento y su función;
lo importante es que las reconozcamos, las vivamos
y entonces decidamos conscientemente qué hacer
con lo que vivimos.*

(Algunas) Emociones secundarias



En mi experiencia he visto en la consulta a muchas personas y el 99 % tenía la necesidad de aprender a gestionar lo que estaban viviendo, lo que estaban sintiendo. Me he encontrado con personas a las que les costaba distinguir entre lo que vivían, lo que sentían y lo que pensaban. Es más, en ocasiones he visto cómo el pensamiento anulaba a la emoción real, y eso hacía entrar a la persona en un estado de confusión, malestar y crisis. Parte de nuestro camino ha sido desenredar la madeja, ver lo que es pensamiento, lo que es juicio, ayudar a que el pensamiento vaya a nuestro favor, ver la emoción de frente y gestionarla de una manera adecuada.

Por ejemplo, recuerdo que R venía muy enfadada con su hija, que, en su opinión, estaba equivocada en todo, eso era lo que verbalizaba. Era la hija la que debería haber venido a verme, pero se oponía. Ya tenía veintiséis años y tomaba sus propias decisiones. R había decidido venir a verme para ver de qué manera podría ayudar a su hija, entender lo que sucedía, o por lo menos intentar cambiar su conducta.

Recuerdo que las sesiones de cincuenta minutos se le quedaban cortas de la cantidad de lenguaje que traía; todo pensamiento, todo ideas, todo intelecto que no juzgaba, dejaba que siguiera su proceso. Llegar a la emoción, conectar con ella le llevaba un tiempo, y fuimos aprendiendo que ese era su mecanismo. Fue todo un avance que conectara consigo misma y con sus emociones, aunque le llevara más de una hora de reloj: no importaba, la recompensa era muy saludable.

Comenzamos a trabajar las emociones, había mucho dentro de ella: un duelo sin resolver, una sensación de no poder más con las cosas que le habían sucedido en la vida, enfermedades de fa-

miliares, un marido al que describía como ausente, una hija con la que mantenía constantes enfrentamientos, un hermano del que tenía que hacerse cargo. Ese era su rol: dirigir, hacer, gestionar, solucionar, todo a su manera. Luego se sentía sola, que nadie la quería ni la arropaba. Se podría decir que R iba desde la más absoluta fortaleza, donde «podía con todo», hasta una fragilidad que la hacía entrar en crisis, caer en una tristeza profunda. Como no sabía leer esta emoción con su patrón de actuación, su mente pensante le decía que el mundo era un lugar egoísta.

Después de algún tiempo de trabajo con R en el que su implicación fue absoluta, conseguimos depurar su duelo, logró conectar con su emoción, amplió la mirada y tomó consciencia de su hacer, de su rol. Así podía elegir si lo desempeñaba o no, si lo hacía tan solo en algunas ocasiones.

Consiguió comprender el papel que tenía ella ante la hija con la que se peleaba y pudo atenderla desde la madurez de ser adulta y madre. Comenzó a ordenar su vida y a verlo todo con mucha más claridad.

¿R es feliz? Yo creo que sí, pero es una persona muy comprometida con la vida, intensa en sus vivencias, de cabeza potente y energía elevada. Esta es R y mientras ella se acepte y sepa gestionarlo, claro que es feliz.

EJERCICIOS PRÁCTICOS

Siente

Para, observa cómo te sientes, respira diez veces y vuelve a observar cómo te sientes. Repítelo otra vez. No busques

nada, no quieras cambiar nada, deja fuera a tu cabeza pensante/errante, úsala solo para seguir la pauta del ejercicio. Durante el día de hoy te propongo que bajes al cuerpo y permanezcas atento a tus sentidos; en la ducha, al tacto, la temperatura, el olfato; en la cocina, al roce con los alimentos; en la comida, al gusto; en el campo o la ciudad, al oído, escuchando sonidos, escuchando el corazón de alguien o el tuyo propio. Siente tu cuerpo apoyado en el respaldo, tus manos frías o calientes, siente tu cuerpo con todos tus sentidos. Aprovecha este juego para descansar los sentimientos que te provoca pensar continuamente. Vuelve al AQUÍ y al AHORA con tu respiración y tus sentidos. SIENTE.

Juega

Es un reto importante, conocer todas las emociones. ¿Te sumas al reto? ¿Cuántos sentimientos conoces? ¿Con cuántos sentimientos te identificas? ¿Qué sentimientos están en ti con mayor frecuencia en este momento? ¿Te animas a jugar y a descubrir?

Un cuento para ti: *El vaso*

Un psicólogo, en una sesión grupal, levantó un vaso de agua. Todo el mundo esperaba la típica pregunta: «¿Está medio lleno o medio vacío?». Sin embargo, preguntó: «¿Cuánto pesa este vaso?». Las respuestas variaron entre 200 y 250 gramos.

El psicólogo respondió: «El peso absoluto no es importante. Depende de cuánto tiempo lo sostengo. Si lo sostengo un minuto, no es problema. Si lo sostengo una hora, me dolerá el brazo. Si lo sostengo un día, mi brazo se entumecerá y parali-

zará. El peso del vaso no cambia, es siempre el mismo. Pero cuanto más tiempo lo sujeto, más pesado y más difícil de sostener se vuelve».

Después continuó: «Las preocupaciones, los pensamientos negativos, los rencores, el resentimiento son como el vaso de agua. Si piensas en ellos un rato, no pasa nada. Si piensas en ellos todo el día, empiezan a doler. Y si piensas en ellos toda la semana, acabarás sintiéndote paralizado e incapaz de hacer nada».

¡Acuérdate de aligerar la «carga» emocional! ¡Acuérdate de soltar el vaso!

RECUERDA

- ¡ Las emociones son funciones de nuestro cuerpo, no son ni buenas ni malas, son emociones que necesitan sentirse y depurarse.
- ¡ La cadena natural del ser humano es sensación-emoción-sentimiento-pensamiento-acción.
- ¡ Las emociones se generan en el cerebro primitivo y en el cerebro emocional, lo que hace que no se procesen con la cabeza y se sientan directamente. Es importante saber esto para utilizar la cabeza en pensar qué queremos hacer con lo que sentimos.
- ¡ Es importante seguir atendiendo al cuerpo con naturalidad y escuchar lo que nos quiere decir.