

ESCUELA
INTERNACIONAL de FORMACIÓN
newcoaching



BIENVENIDOS

Material de Lectura



El Mundo de las Emociones

JULIO OLALLA MAYOR

Máster Coach / Pte. Honorario de la FICOP 2017



Emociones

La diferencia esencial entre emoción y razón es que la emoción nos lleva a la acción y la razón a conclusiones.

Donald B. Calne¹

1. LA EMOCIÓN COMO PREDISPOSICIÓN A LA ACCIÓN

Imaginen un mundo en que nada nos conmueve, en que nada hace una diferencia ni tiene un significado afectivo. ¿Cómo sería vivir sin habitar un mundo emocional? Una vida así sería inconcebible... y también es imposible: los seres humanos no podemos pensar ni actuar desde la ausencia de emoción. No existe la posibilidad de estar en un mundo a-emocional.


Siempre estamos en un mundo emocional. Cada pensamiento, cada acción en nuestra vida se realiza desde un mundo emotivo. Ya sea la alegría, la desesperanza, la resignación, la culpa, el entusiasmo, la envidia, la ilusión, no importa cuál sea la emoción que habitemos, nos relacionamos con nosotros, con los otros o con la vida desde un espacio en que algo nos mueve. No podemos separar nuestro mundo conversacional —mis conversaciones internas o mis conversaciones relacionales— de mi mundo emocional.

Al escribir esto, lo hago desde un espacio emocional. ¿Cómo podría yo comunicar algo que me apasiona desde la indiferencia o desde la frialdad? Estaría traicionando quién yo soy en ese instante. Pero es más que eso: la emoción tiñe la manera en que veo el mundo, cambiando sus colores y enriqueciendo mi vida, mi panorama y mis posibilidades.

Hay momentos en que la rabia es bienvenida y —bendita sea— tiene que ver con mi deseo de justicia. Hay momentos en que es importante aceptar mi tristeza para ponerme en contacto con la pérdida y tener ese momento de recogimiento y silencio que permita que aquello que perdí se vaya y lo pueda aceptar. Hay momentos de celebración de la vida que se manifiestan es la alegría; hay momentos para acoger a otros y aparece la ternura, y otros en que siento que puedo perder algo y aparece mi miedo.

Y, sin embargo, desde hace ya cuatro siglos nuestra cultura occidental vive en un discurso en que las emociones son percibidas casi como un problema que nos impide pensar y aprender efectivamente. Desde esa mirada, las emociones distorsionan la lógica, afectan la razón y es necesario sacárselas de encima para poder mirar el mundo 'como realmente es'. Recuerdan esa famosa frase de René Descartes, "Pienso, luego existo". ¿Por qué no habremos dicho "Siento, luego existo"?

En ese momento, lo que hicimos, como cultura, fue convertir nuestro mundo emocional en un



mundo sospechoso, un mundo que nos hace débiles porque —siguiendo a Descartes— son la razón y la lógica las que nos hacen fuertes, mientras que el emocionar nos crea problemas. Sin embargo si no viviéramos en mundos emotivos estaríamos muertos en la lógica y la razón. Si despojamos de sentido y emoción a nuestro hacer, no tendría sentido lo que hacemos si aquello que hacemos no importa para nosotros. Desde esta mirada, el hacer o no hacer daría igual y convertiría nuestras acciones en algo vacío.

Pero hemos dejado de lado el territorio emocional, lo que constituye un abandono brutal. En el discurso dominante de nuestra civilización, el alma humana ha sido desplazada y si aparece es para ser analizada científicamente, por ejemplo para conectarla con fenómenos terapéuticos, como en la psicología. Pero nada de eso tiene que ver con el aprendizaje emocional ni con reconocer a la emoción como una parte constitutiva del conocimiento humano.


Es tan importante la emocionalidad en el aprendizaje que si yo conozco desde la gratitud y tú conoces desde el resentimiento, lo que sabemos es completamente distinto, aún si tenemos exactamente el mismo conocimiento.

Cuando yo empecé este trabajo, mi aprendizaje tuvo que ver con la filosofía del lenguaje. Fue algo que me fascinó, me cambió los ojos. Sin embargo en mi contacto con mis estudiantes empecé a notar que si solo me refería al lenguaje, en el ámbito del conocimiento había un territorio que faltaba dramáticamente, y me empecé a dar cuenta de que si no tocábamos el terreno emocional, algo quedaba totalmente excluido de la posibilidad del aprendizaje y de la transformación.

¿Qué es una emoción? Decimos que **la emoción es una predisposición a la acción**. La palabra emoción viene del latín *emovere* (mover hacia afuera), es decir 'lo que me mueve', 'lo que me pone en acción'.

Cada emoción que yo vivo me predispone a una acción. Lo que decimos es que **no hay pensamiento ni acción sin emoción**. Cuando miro el mundo, estoy predispuesto: o lo amo, o me sorprende, o me asusta, o me entristece o me asombra. Y esto me lleva a actuar. Si tengo rabia, mi predisposición podría ser a castigar al otro; el agradecimiento podría llevarme a servir; el estar resignado podría llevarme a no moverme; mi tristeza, a recogerme; mi miedo, a ocultarme o a salir corriendo. De cada emoción, surge una predisposición a un movimiento determinado. La emoción —por tanto— le da sentido y propósito a mi actuar.

Cuando tengo miedo estoy dispuesto a actuar de una manera muy distinta a que si siento tristeza. Desde la gratitud voy a enfrentar el mundo de una manera muy distinta a si estoy en el



resentimiento. **¿A qué me impulsan las emociones? A un mundo de acciones diferentes.** Y eso es central entenderlo y sobre todo conectarlo con mi experiencia.

Si me ofrecen salir a la playa el fin de semana, esa invitación será bien distinta si la escucho desde el entusiasmo que desde la apatía. Esto me llevará a ir o a no ir. Igualmente, si estoy en una discusión y mi emocionalidad es de rabia, mi escucha será muy distinta a una escucha desde la apertura, por ejemplo.


Esto nos muestra que ciertas acciones están más a la mano que otras e incluso hay acciones que desaparecen completamente de nuestras posibilidades dada la emoción que estoy habitando: en la rabia es imposible una reconciliación con el amigo con quien hemos tenido una discusión, y desde el miedo es probable que no logremos esa conversación relajada y segura que nos permitiría, en una entrevista de trabajo, conseguir esa posición con que tanto hemos soñado. Igualmente, si estamos predispuestos a la desconfianza, se pueden cerrar las posibilidades de coordinar acciones con alguien, mientras que en el entusiasmo se nos abren posibilidades hacia el futuro.

Un cambio emocional en mí mueve mi pensamiento en una dirección diferente. Es decir, mi emocionalidad es crucial en la forma como yo pienso, como veo, como privilegio ciertas acciones sobre otras. Las emociones que habito determinan en gran medida la manera como me comporto conmigo mismo y cómo me relaciono con otros. Cada emoción nos predispone de un modo diferente a la acción; cada una de ellas nos señala una dirección que, en el pasado, permitió resolver adecuadamente los innumerables desafíos a que se ha visto sometida la existencia humana.

Daniel Goleman²

Desde el punto de vista de la evolución, la emoción precede al lenguaje, y está, por tanto, más profundamente enraizada en nuestra humanidad. Además, el significado reside en el espacio emocional. Podemos consumir grandes cantidades de conocimientos e información, pero éstos no generan el sentido de significado que surge en nosotros, como padres, cuando nuestro hijo corre hacia nosotros y nos da un gran abrazo. En ese momento experimentamos un sentido de significado y conexión que simplemente no puede ser reproducido de ninguna otra manera. He ahí la extraordinaria importancia del mundo emocional.

Las emociones abundan en el reino animal y tienen que ver con la supervivencia y la adaptación. Los mamíferos tienen en sus cambios emocionales grandes recursos. Por ejemplo un perro echa una mirada a todos lados, y solo después come. Emocionalmente está en el lugar



en que debe estar. Cuando escucha un ruido, se pone alerta. Si el perro escuchara un ruido y se quedara quieto, al momento de reaccionar podría ser muy tarde. Un animal sin mundo emocional podría ver su supervivencia amenazada.

Es ese el nivel de poder que el mundo emocional tiene y es una gran lección para nosotros como seres humanos: **nuestro aprendizaje emocional tiene que ver con la posibilidad de adecuarnos a los cambios que se producen en el entorno.** Y sin embargo nosotros, como seres humanos, estamos perdiendo capacidad de identificar y de expresar emociones. Un ejemplo de ello son las redes sociales. Los niños y adolescentes de hoy crecen en un mundo en que whatsapp y facebook, reemplazan las conversaciones presenciales.

Acá podemos preguntarnos ¿de qué se están perdiendo emocionalmente por no mantener personalmente esas conversaciones que tienen en las redes? Desde nuestro punto de vista, estamos perdiendo el mirarnos a los ojos, el entender la relación con el otro. No podemos olvidar que en nuestras conversaciones es el mundo emocional el que provee de contexto, sentido, y significado al texto (lenguaje) y permite la comprensión de lo hablado. El mundo emocional le otorga contexto al texto hablado, contribuyendo de manera decisiva con la correcta interpretación de lo dicho.

Los seres humanos decimos que queremos vivir una vida feliz. Al hablar de felicidad ya estamos apuntando a un espacio emocional. No hay forma de que nosotros podamos concebir una buena vida si no estamos hablando del privilegio de un cierto espacio emocional.


Cuando me muevo en mi vida solamente desde la lógica pero mi ser emocional se mueve en otra dirección, tengo un grave conflicto que se traduce en la infelicidad. Cuando una empresa dice "nosotros vamos en esta dirección", y la gente que trabaja allí vive en la desconfianza, en la desesperanza, ese conflicto se llama sufrimiento.

2. APRENDIZAJE EMOCIONAL

2. Nuestra cultura ha excluido las emociones el aprendizaje formal

Nosotros sentimos que el mundo emocional es esencial en el aprendizaje. Sin embargo, como Humanidad, nuestro discurso sobre el aprendizaje ha tendido a ignorar la dimensión emocional de nuestro ser y de nuestro saber.

¿De dónde viene ese discurso? En los siglos XVI y XVII el empuje del **racionalismo** derivó en una pugna entre la Iglesia y los nuevos científicos, que llevó a una división entre el mundo exterior del individuo y su mundo interior. Con el éxito creciente de la ciencia, impulsada por los



racionalistas, se privilegió el mundo exterior (el de los inventos, el de la acumulación de conocimiento), mientras el mundo interior —donde quedaron las emociones— se convirtió en una especie de conocimiento 'de segunda clase'. Desde el racionalismo promulgado por Descartes (siglo XVII), el mundo emotivo ha sido despreciado como parte del pensamiento. Hemos entendido el intelecto como un tema que tiene que ver con la lógica y las ciencias, y hemos arrinconado el mundo emocional, y su aprendizaje dejado a la deriva.

En esa visión, las emociones son consideradas como una influencia negativa en el área del razonamiento. Esta mirada sostiene que debemos permanecer emocionalmente neutrales para pensar con claridad. Para un racionalista mantener una actividad cognitiva completamente libre de emociones es un ideal al cual todos deberíamos aspirar para mantener la objetividad y un razonamiento impecable.


Como consecuencia, el ser occidental de hoy es lingüístico-racional. Vivimos en un mundo donde todo es explicado y medido. Esta realidad muestra una desvinculación con las emociones y con el espacio que éstas tienen en nuestras vidas. Se ha negado por años la importancia de las emociones, lo que ha desarrollado en el ser de hoy una especie de ostracismo emocional.

Desde nuestro punto de vista, esta es una idea profundamente equivocada. Somos innegablemente seres emocionales y el pretender dejar de lado las emociones es una ilusión que no se puede sostener desde nuestro vivir como seres humanos.

Hemos prestado tanta atención a nuestra área conceptual que nos hemos olvidado de que cada concepto, cada parte del conocimiento y cada comprensión racional también viven en un estado de ánimo particular, **y si cambiamos el estado de ánimo en que sostenemos lo que sabemos, también estamos cambiando lo que sabemos.**

Prácticamente todo nuestro aprendizaje en el colegio es lingüístico. Tanto el uso de libros de texto como los métodos de enseñanza buscan transmitir información y conocimientos en la forma de ideas, conceptos, teorías, hechos, descripciones, procedimientos y prácticas que se comunican a través del lenguaje, dejando de lado el aprendizaje de habilidades requeridas, por ejemplo, para aprender a tocar un instrumento musical o las habilidades emocionales necesarias para escuchar con empatía.

La mayoría de lo que se aprende se asume como estructurado analíticamente. Como resultado, el enfoque primario que se usa en la enseñanza es el científico-racional. Nosotros decimos que no hay aprendizaje, no hay lectura del mundo, no hay acción que ocurra en un espacio ausente de un "estar" emocional.



El acento en nuestras prácticas de aprendizaje se ha puesto en adquirir datos y acumular información bajo el pretexto de hacerlo "mejor" y/o acumular más. Esta forma limitada de ver el aprendizaje nos ha dado una sensación de desconexión con el mundo. A esto le agregamos la llegada del movimiento de auto-ayuda, que enfoca su atención en la idea del ser aislado y pierde por completo la dimensión del impacto que tiene el aprendizaje en sociedad. También hemos privilegiado el pensamiento científico, causa y efecto, reduccionista, racional y lineal. Hemos proscrito las emociones a los campos de la psicología y la terapia, dejándolos fuera del campo del aprendizaje. A lo que hemos llegado es a una visión muy limitada y distorsionada de lo que significa ser humano. El aprender y practicar han dejado fuera muchos otros aspectos legítimos de ser humano como las intenciones, los valores, las emociones, el cuerpo o la intuición.

Terrie Lupberger³

El ser humano no puede saber en un espacio emocionalmente vacío. Es más, la sabiduría no la podemos concebir desprendida del mundo emocional. ¿Cómo podría una persona ser sabia sin conocer y ejercer el amor, la ternura, la lealtad, la perseverancia? Y si ustedes se fijan, la mayor parte de los valores humanos son emociones. Estamos convencidos de que la forma de aprender de nuestro tiempo está desprovista de alma, y **cuando el conocimiento está desprovisto de alma no puede nunca transformarse en sabiduría.**

Muchos de los quiebres más importantes de nuestra sociedad podrán ser enfrentados de manera sorprendentemente innovadora solo cuando comencemos a tomar las emociones y los estados emocionales seriamente como un dominio central de nuestra educación.

Además del racionalismo que domina el sentido común de nuestra sociedad, el discurso del **individualismo** también ha jugado un rol muy limitante para nuestra comprensión del aprendizaje emocional. En general hemos tendido a considerar la vida emocional desde el punto de vista individual y psicológico, y no social. Hace falta reconocer que los espacios colectivos, incluso las culturas y las eras que la humanidad ha vivido, tienen sus tintes emocionales. La Edad Media europea, la América Latina de las dictaduras o los Estados Unidos durante la Gran Depresión, por mencionar algunos momentos y lugares de la historia, han tenido claramente emocionalidades particulares.

Desconocer esto es ignorar que los seres humanos, donde quiera que habitemos, estamos siempre inmersos en determinados contextos emocionales. No hay forma de evitar que nos hallemos en alguno de ellos. El campo emocional con que me encuentro en Estados Unidos es muy diferente al de Angola, Chile o España. Es muy diferente la emocionalidad de Buenos Aires



que la de Rio de Janeiro o Tegucigalpa.

También hay diferencia entre la emocionalidad de una gran ciudad con respecto a un espacio rural. Pasa igual con los ciclos estacionales o con los días de la semana. La emocionalidad de un sábado en la noche es muy diferente a la de un lunes en la mañana y me permite acciones totalmente distintas.

Igualmente ciertos eventos gatillan emociones colectivas. Una elección de autoridades puede generar una emoción de incertidumbre o entusiasmo; una victoria deportiva lleva al colectivo al orgullo y la alegría; un desastre natural a la tristeza y la compasión, por ejemplo.


El contenido de una cultura no es solo cuestión de distinciones lingüísticas, por muy importantes que éstas sean. También incluye las emociones y los estados de ánimo. Naturalmente tendemos a pensar en éstos como parte intrínseca de nuestra más profunda personalidad individual, pero el hecho es que diferentes culturas poseen su dinámica emocional propia. Este es un fenómeno ante el cual una gran mayoría de personas permanecen ciegas. Una gran cantidad de escuelas psicológicas, por ejemplo, parecen no tener conciencia en absoluto de esta dimensión de los estados de ánimo y las emociones, tratándolos como si pertenecieran exclusivamente a un individuo específico.

Por supuesto que a cierto nivel sí experimentamos estos sentimientos individualmente, pero si agrandamos el contexto comenzamos a ver que nuestra emocionalidad está conectada con la de los espacios colectivos a los que pertenecemos, sea la familia, nuestro grupo de amigos, nuestro lugar de trabajo o la ciudad en que vivimos.

Más allá de la educación formal, estar inmersos en lugares y contextos histórico-sociales—y por tanto estar expuestos a los discursos, formas de ser, prácticas, narrativas históricas o convenciones culturales que los constituyen— moldean el aprendizaje emocional de las personas que los habitan.

Evidentemente el aprendizaje emocional no puede incluirse fácilmente en nuestro modelo educativo actual, individualista. Mi propia experiencia me ha demostrado una y otra vez cómo se crea un campo emocional cuando gente dispuesta a aprender se reúne y celebra ciertos rituales. Tales rituales, cuyos orígenes se remontan a ceremonias de iniciación ancestrales, buscan, por ejemplo, crear un espacio seguro y respetuoso que excluye a quienes no están comprometidos con el proceso de aprendizaje. Esto es difícil de obtener en las aulas de clases, donde en general se juntan personas que no tienen el mismo nivel de motivación o compromiso.

Uno de los retos más profundos que enfrentamos en nuestra cultura hoy en día es cómo lidiar



con el vacío y falta de significado que surge del aprendizaje conceptual y factual emprendido sin ningún sentido de propósito o conexión. Por eso, si nuestro objetivo es tener vidas en paz y satisfactorias necesitaremos dar una atención renovada al campo completo del aprendizaje emocional.

El trabajo del psicólogo estadounidense Daniel Goleman (quien introdujo el concepto de inteligencia emocional⁽ⁱⁱ⁾) y de otros nos ha ayudado a reconocer la importancia de esta área abandonada desde hace tanto tiempo, y necesitaremos ir mucho más allá de lo que él ha propuesto antes de decir que tenemos una comprensión adecuada de este aspecto tan profundamente importante de nuestro ser.


Pero usualmente no sabemos ni cómo comenzar a hablar de las emociones. Nos suele ocurrir que cuando nos preguntan cómo estamos decimos "bien", "mal" o "más o menos", mientras que en el medio empresarial, lo más sofisticado que se dice con respecto a las emociones es que "la moral en el trabajo está baja" o "está alta". No es de extrañar entonces la inmensa dificultad con que en ese mundo se enfrentan temas como la resignación, el resentimiento, la desconfianza o la deslealtad.

En ese sentido, los pueblos indígenas son grandes maestros. Por ejemplo, el pueblo aymara tiene 13 principios para la buena vida que contienen todo el espacio emocional. Estos 13 principios son: saber comer, saber beber, saber bailar, saber dormir, saber trabajar, saber meditar, saber pensar, saber amar y ser amado, saber escuchar, saber hablar, saber soñar, saber caminar y saber dar y recibir⁴.

Para la cultura aymara, cada uno de esos saberes se manifiesta en la relación de un individuo con el mundo y con los demás miembros de la comunidad. **De alguna manera podemos decir que el buen vivir está directamente relacionado con el buen emocionar.** Un discurso que pretenda ser ontológico debe tomar en cuenta todas las dimensiones del ser.

2. Toda emoción se aprende en un cierto vivir

El aprendizaje emocional es consistente con la flexibilidad o la plasticidad emocional. Esa es la idea fundamental. Es decir **yo respondo a los cambios del mundo con las emociones con las que corresponde responder.** Eso me permite acción rápida, acción eficaz en el mundo; si se necesita en un momento determinación, la tengo a la mano; si necesito reflexión, también; no estoy pegado a la determinación. Ese es el postulado central de lo que llamamos flexibilidad o plasticidad emocional.



Nosotros decimos que el aprendizaje emocional implica llegar a la flexibilidad emocional. Y podríamos decir en este punto que parte de esta flexibilidad implica darse cuenta de que nuestra sociedad ha hecho una división entre "emociones buenas" y "emociones malas".

La manera de vivir nuestras emociones está condicionada socialmente por la manera en que las enjuicamos, lo que determina el que podamos expresarlas y habitarlas libremente o, por el contrario, que intentemos cambiarlas o silenciarlas lo antes posible.

Fíjense que cuando una persona se ríe o está celebrando la alentamos a continuar y esperamos que nos contagie de esa alegría. Pero al ver a una persona triste, posiblemente vamos a tratar de sacarla lo más rápidamente posible de allí.


A mí me impacta cuánta sorpresa causa cuando digo que la tristeza es un espacio de aprendizaje. Y es un espacio de aprendizaje que en general perdemos porque la sociedad nos impulsa a desprendernos lo más rápidamente posible de ella.

Muchas personas quieren librarse de su tristeza en vez de escuchar lo que la tristeza tiene para decirles. Y cuando la escuchamos podemos saber o conectarnos con alguna pérdida importante y significativa. En otras palabras, la tristeza escuchada con pasión nos comunica sentido, nos da a saber lo que realmente nos importa. Sin embargo a los chicos, cuando lloran, los invitan a salir de ahí cuanto antes. "Estás triste, ponte feliz". "Llorar es malo". O "Los hombres no lloran". Son discursos dominantes.

Cuando estamos tristes, es probable que encendamos la televisión o hagamos cualquier otra cosa para no escuchar nuestra emoción. Incluso cuando la depresión nos golpea podemos preguntarnos qué es lo que la vida nos está queriendo decir y cómo la vida usa este último recurso, de deprimirnos, para decirnos algo.

Otra emoción que nuestra sociedad suele vivir de una manera poco natural es el erotismo. La represión del erotismo —en Estados Unidos particularmente (y la conozco porque he vivido allí desde hace treinta años) — se ha transformado en la explosión de la pornografía, que ha generado una de las industrias más poderosas de ese país. Cuando se reprime el erotismo aparece el encuentro sexual pero desprendido de toda su belleza, de todo su encanto, de toda su hermosura.

Ese es un tema importante en nuestro tiempo y ojalá nosotros podamos empezar a mirar el aspecto místico del erotismo que, como digo, se ha perdido. Por otra parte, el confundir el erotismo con la ternura ha terminado reprimiendo esta última con un costo relacional enorme, pues la ternura es una emoción fundamental en la generación de la seguridad entre los seres humanos.



El miedo también se asocia habitualmente a cobardía, siendo la emoción que nos cuida y nos señala lo que queremos preservar. El miedo es —desde esta perspectiva— una emoción clave para la supervivencia.

Y sin embargo a los niños les enseñamos todo el tiempo a decir "no tengo miedo". He escuchado hablar en varias ocasiones del "liderazgo sin miedo". Y sobre esto yo digo "no, gracias", porque no escuchar el miedo puede generar consecuencias.

Pasa igual con la rabia, emoción que nuestra cultura en muchos casos juzga como negativa, pues considera que daña los vínculos con otros, nos daña a nosotros mismos o puede llevar a la violencia. Sin embargo esa emoción es la que nos da la fuerza y el coraje para frenar los abusos.

Lo que digo es que debemos escuchar nuestras emociones, no negarnos a ellas.

3. EMOCIONES, ESTADOS DE ÁNIMO, EMOCIONES ENRAIZADAS

...Mejorar la conciencia de lo que pasa con nuestras emociones y poderlas reconocer en los otros y así ser mejores gerentes de nuestras emociones, no para controlar y manipular, sino para comunicarnos mejor y ser más felices.

Susana Bloch

Los invitamos a recorrer tres distinciones del mundo emocional: las emociones, los estados de ánimo y las emociones enraizadas.

Una emoción consiste en lo siguiente: hay algo que me acontece, un evento del que yo me informo, del que sé o del que soy parte, y me hace cambiar la disposición en la que yo estaba. Si muere una persona cercana me sumerjo en la tristeza y lloro; o alguien me anuncia que me dieron ese puesto tan esperado y me lleno de alegría. O alguien grita "está temblando", y me lleva al miedo. **Esa es una emoción: ocurrió un evento y cambió mi predisposición por un tiempo determinado.** Una vez desaparece el estímulo que gatilló el evento, la emoción normalmente también desaparece.

El estado anímico es algo diferente, es cuando nos quedamos atrapados en una emoción, como si nos quedáramos pegados a ella. Es decir, sin importar lo que esté pasando, mi reacción siempre es la misma; me he quedado asentado en una forma de responder; tengo una predisposición más marcada a actuar en mi vida desde ese estado anímico. De esa manera, podemos vivir en estados prolongados de tristeza, rabia, culpa, resignación o resentimiento.

Un estado emocional puede acompañarnos por semanas o meses, y en ese periodo los



nuevos acontecimientos que ocurren en mi vida tiendo a vivírselos teñidos por ese estado de ánimo.

Si los estados de ánimo son espacios emocionales en los que nos quedamos anclados a raíz de un cierto hacer o andar en la vida por tiempos más o menos largos, la distinción de emociones arraizadas tiene que ver con emociones en que los seres humanos nos quedamos atrapados temprano en la vida debido a ciertos eventos –frecuentemente golpes emocionales muy fuertes– que nos dejan sin recursos propios para poder salir de allí. En esos casos, esas emociones se van al corazón de la coherencia emocional.

Veremos por separado cada una de estas distinciones:

1. Siete emociones básicas

Señalamos que una emoción es una disposición gatillada por un evento. Cuando experimentamos un quiebre en el fluir de la vida, se producen emociones. Un quiebre siempre implica un cambio en nuestro espacio de posibilidades. Lo que antes creíamos posible, puede no serlo ahora. O al revés; lo que creíamos imposible, ahora puede serlo: al juzgar que nuestro espacio de posibilidades ha cambiado estamos enfrentando un quiebre y éste genera una emoción.

El mundo emocional es un espacio maravilloso para mirar. Cada emoción tiene su sabiduría, cada una es guardiana de un espacio del ser, cada una cumple con su rol y, cada una nos dispone a un actuar diferente.

Para nuestro trabajo haremos un recorrido por siete emociones básicas: alegría, tristeza, rabia, miedo, erotismo, ternura y gratitud.

CUADRO 1: Emociones básicas


Vamos a ver estas siete emociones básicas.

1. La rabia es la emoción asociada a un juicio de injusticia.

Esta emoción nos entrega la fuerza y el coraje para frenar los abusos, decir "esto es injusto, atenta contra mi dignidad y no lo acepto". Gracias a la rabia construimos lo que somos y en especial lo que no queremos ser. Si no pudiésemos sentir y habitar la rabia, seríamos completamente manipulables, sin una identidad propia y sin individualidad.

La rabia es una emoción que nos transmite el mensaje de que necesitamos cambiar algo en nuestra vida que no funciona como queremos, y nos da el impulso para realizar ese cambio.

Ahora puede ser, por supuesto, que si la rabia se transforma en un estado de ánimo, todo se ve como injusto, con el sufrimiento que eso conlleva. Si vivimos la vida en la rabia como estado de



ánimo, podríamos explotar ante cualquier cosa e incluso convertirnos en tiranos en nuestras relaciones con otros.

2. El miedo es la emoción asociada al juicio de una posible pérdida.

Vemos el miedo como un consejero que nos dice que algo en nuestra vida tiene valor y debemos cuidarlo. Ese miedo se presenta porque nuestra seguridad se puede ver afectada y por lo tanto nuestra integridad está en peligro. Estamos frente a algo incierto, que nos expone a situaciones que no queremos para nosotros.

Algunas veces rechazamos el miedo, por considerarlo una emoción negativa. Sin embargo ese mismo miedo que no nos gusta sentir, nos quiere decir algo precioso: que debemos cuidarnos. Sin miedo cruzaríamos la calle sin mirar a los costados, o conduciríamos de forma temeraria. Y si no lo hacemos, es porque el miedo nos alerta, nos cuida y nos protege.

Acá hablo del miedo como emoción y no como estado anímico. Si yo vivo en el estado de ánimo del miedo, entonces no hay un peligro determinado, vivo temiendo. No sé a qué le tengo miedo pero tengo miedo. Vivo en el temor, bajo el juicio de que el mundo es peligroso y eso puede cerrarme posibilidades en la vida.


3. La tristeza es la emoción asociada al juicio de que hubo una pérdida importante.

La tristeza tiene un rol central en el mundo de los valores, en el mundo ético, pues si a nosotros nada nos importa, no hay pérdida que podamos sufrir. La tristeza nos permite distinguir algo que realmente nos importa. La tristeza es compañera indispensable, junto a otras emociones, de los procesos de aprendizaje profundos. La tristeza busca el silencio, nos aleja del mundo por un rato para mirarlo con cierta distancia, con una nueva perspectiva, invitándonos a valorar lo que tenemos y lo que hemos perdido.

Decir que la tristeza es mala no tiene sentido. Cuando aparece la tristeza, ella viene, nos visita, nos ponemos en contacto con una pérdida y después desaparece. Hace su tarea y se va.

En este proceso, ustedes inevitablemente van a pasar por momentos tristes. Cuando nos damos cuenta de lo que hemos perdido por no haber visto algo antes, por no haber conocido algo antes, puede ser que aparezca la tristeza. Ahí les diría: recíbanla y vívanla. Y si vienen las lágrimas, que vengan. Porque ahí hay algo que nos importa y cuando algo nos importa, nos indica el sentido.

La tristeza tiene ese tremendo rol en el aprender, en el saber. Hay algo misterioso en la tristeza que tiene que ver con esto: ¿Han tenido esos días en que viene la tristeza y no saben cuál es la pérdida? Les voy a decir una cosa: si se dan un ratito y escuchan, va a aparecer por ahí el



mensajito que la vida tiene para ustedes.

Cuando tengo el privilegio de trabajar con mis estudiantes, uno de los primeros pasos que damos consiste en legitimar la tristeza, en aceptarla como un regalo. Solo entonces ella tiene lugar para realizar su trabajo y una vez que lo ha hecho, graciosamente se retira dejando el terreno para que la alegría haga el suyo.

4. La ternura es la emoción que apunta al querer y el cuidar, y la que genera el juicio de sentirme seguro.

La ternura es una emoción central, a nuestro juicio, de una forma de saber o conocer el mundo, que se opone a una forma de saber basada en el miedo y que apunta a la predicción y al control.

La ternura nos predispone a las caricias, a la expresión de nuestro amor y también a proteger lo que amamos. Cuando danzamos en ella, canalizamos poderes primordiales que nos enseñan a ser parte de un todo misterioso. Ella nos permite experimentar la fuerza vital de nuestra pertenencia a la vida, y la energía de ser amados, de ser simplemente parte de algo mayor y de estar constituidos en ello.

Un niño que creció sin ternura es un ser humano que no conoce la seguridad. La ternura es fundamental en generar espacios seguros. La ternura no solamente funciona en un espacio pequeño, la ternura puede darse en un espacio colectivo.

La ternura es también un impulso prodigioso que nos posibilita ciertas conversaciones de gran importancia. Es precisamente en el espacio de seguridad que ella crea en donde podemos tener las conversaciones más íntimas, más trascendentes, más sanadoras. Cuando recibimos ternura sabemos que somos amados, cuando la entregamos sabemos que podemos amar. Allí podemos mencionar lo que de otro modo sería innombrable, pedir la ayuda que necesitamos desesperadamente, abrir el alma al amigo, escucharlo en paz.


De las emociones básicas, la ternura es la única que produce un descenso en el ritmo normal de los latidos de nuestro corazón. Es decir, cuando estamos en un espacio de absoluta ternura, el palpar del corazón baja de su nivel regular.

La ternura es un regalo, un soplo vital, una manifestación de nuestra mutua permanencia. Es una ofrenda, un don, una luz maravillosa en medio del misterio de la vida. Es una fuerza central, una manifestación universal, un mensaje eterno.

5. El erotismo es la emoción que permite conectar con lo místico de la vida, con el placer de ser y que predispone a la belleza.

El erotismo es la más mística de todas las emociones porque apunta a ser uno con el mundo.





Este es un concepto más amplio del que habitualmente nuestra sociedad utiliza para el erotismo, que tiene ver con la disposición a hacer el amor y a la relación sexual. El lenguaje de la sabiduría y del universo es la belleza, y en ese sentido es profundamente erótico.

Si bien es cierto que el erotismo nos predispone al contacto sexual, no es a lo único que nos predispone. Los grandes poetas, los grandes músicos, los grandes místicos de la Tierra se conectan con el erotismo. El erotismo es fundirnos con lo que amamos: con la Tierra, con Dios, con la belleza. Si leen a Santa Teresa de Jesús, se podrán dar cuenta de lo extraordinario del erotismo en ese contacto con lo divino.

Nosotros como sociedad hemos ido dejando de lado ese erotismo. Es un prejuicio cultural milenario y por eso miramos con desconfianza la sabiduría del mundo místico, y entonces lo místico lo asociamos a prácticas elevadas solo para elegidos y nos perdemos la posibilidad del misticismo en lo cotidiano, perdemos la posibilidad de ver lo sagrado en lo cotidiano.

Una sociedad que le tiene miedo al erotismo acaba muchas veces reprimiendo todo acto de ternura.

6. La alegría es la emoción que predispone a la celebración.


La alegría es entregarnos a la vida simplemente para celebrarla. La risa, por ejemplo, esa que sale del estómago, esa risa intensa, es la más sana de las expresiones del cuerpo, y produce salud. En una sociedad en que se pierde la alegría lo que surge es el deseo de la excitación, la búsqueda de emociones fuertes, a través de actividades fuertes o de esas películas llenas de explosiones, acción y estímulos. ¿Y saben qué pasa con la excitación? Esto solo se tolera por instantes.

La excitación tiene una estructura que permite fuertes subidas y lo que viene después es la depresión. Por eso la tremenda epidemia de depresión de nuestro tiempo está asociada a la búsqueda de la excitación. Es una búsqueda interminable pues el próximo viaje tiene que ser más alto o más fuerte porque de lo contrario ya no nos satisface. La alegría, en cambio, podemos vivirla constantemente. Nuestro cuerpo acepta la alegría como una emoción regular.

7. La gratitud es la emoción asociada con un juicio de satisfacción.

Cuando no hay gratitud, la satisfacción es casi imposible, si es que no directamente imposible. La gratitud es esta emoción que dice: "gracias por lo que recibo o lo que tengo, por los que me aman, por la existencia, eso es. No estoy esperando ni buscando, ni apreciando solamente aquello que no tengo".

La gratitud, que viene del latín 'gratis', es la capacidad de despertar en la mañana, respirar y dar



gracias por el aire o por el agua; dar gracias por lo que estamos comiendo, tomar la mano del hijo chiquitito que se me acaba de meter en la cama y celebrar su manito dulce y decir "gracias por este ser maravilloso". Esa es la gratitud, gracias porque sí. En la gratitud no hay intercambio, son puros regalos.

La gratitud cuando la cultivamos es simplemente sorprendente.

La gratitud se conecta con la alegría porque cuando no somos capaces de recibir los infinitos regalos de la vida, la alegría tiende a desaparecer pues no hay nada que celebrar.

No tengo que perseguir momentos extraordinarios para encontrar la felicidad. Está justo frente a mí si presto atención y practico la gratitud.


Brené Brown⁵

A medida que cultivemos la gratitud empezamos a tener un placer por lo cotidiano, por la existencia, y un deseo de servir a otros. El deseo de servir a otro ser humano lo entendemos como un acto ético, y es insuficiente si no tiene un profundo significado en términos de su poder ontológico. Es decir cuando nosotros servimos, nos constituimos en seres que no pueden ser sin servir. Es decir, el acto del servicio produce un enriquecimiento de nuestra existencia. Nosotros podemos ser regalos. Es la emoción que nos predispone en la vida a ser un regalo.

Pero generalmente vivimos en la escasez. En nuestra sociedad todo tiene precio pero nada tiene valor, y eso produce insatisfacción. Fíjense que la satisfacción se convierte en un enemigo del sistema económico, porque éste funciona en gran parte para satisfacer nuestras insatisfacciones. El consumismo es una consecuencia directa de la insatisfacción.

Quiero hacer una distinción entre gratitud y agradecimiento. Me parece fundamental para la reflexión en que estamos. Gratitud es la emoción que experimentamos al recibir un regalo. Agradecimiento, por su parte, es la emoción que experimentamos al concluir una transacción, cuando nuestras condiciones de satisfacción han sido alcanzadas. Nos mueve a manifestar que ese particular intercambio se ha completado. Ambas son de gran poder, ambas tienen su rol en una buena vida.

Veamos la gratitud en relación a la cosmología de nuestra era. Si el Universo en que vivimos no tiene propósito ni sentido; si además es indiferente a los seres humanos, si carece de consciencia, si está constituido por materia y energía que simplemente sigue leyes físicas que determinan su curso, si al final de todo, este Universo no es sino una máquina, ¿cómo podríamos agradecerle a la naturaleza por lo que nos da? ¿Por qué sentir gratitud hacia el mar, o hacia el bosque? Si el Universo carece de divinidad, de sacralidad, ¿cómo podría tratarlo con reverencia o



respeto? En cambio lo que solemos ver son materias primas, recursos que nosotros los seres humanos estamos llamados a explotar, y ello lo lograremos cada vez más eficientemente mientras nuestro dominio, nuestro control de la naturaleza, sea mayor.

Recuperar nuestra gratitud, aparte de devolverle el encanto y la divinidad a nuestro universo, nos llena de humildad y de compañía.

1.2 Una coherencia corporal de las emociones

Hemos dicho que el Observador que somos se constituye de tres dominios: el lenguaje, las emociones y el cuerpo, y que entre estos tres espacios se produce una coherencia.

Vamos a mostrar una distinción que tiene que ver con una cierta coherencia corporal que se desarrolla a partir de las emociones.

Y lo vamos a hacer a partir de un modelo creado por la psicóloga y psicofisióloga chilena Susana Bloch, una mujer muy sabia que ha desarrollado una teoría a partir de las emociones básicas y que recoge en su libro *Al Alba de las Emociones*⁶.


Dice ella frente a las emociones que "la observación nos llevó a descubrir que había dos pares de comportamientos posturales que daban la clave para analizar el rol expresivo de la postura corporal: la relajación/tensión muscular y el balance del cuerpo hacia adelante o atrás".

Lo importante, y quiero destacarlo acá, es que ella las pone de una manera que ayuda a entender que hay emociones básicas que generan un espacio de mayor tensión, mientras otras generan un espacio de expansión o relajación. Ella también distingue emociones que nos acercan a otros físicamente y otras emociones que nos alejan. Les proponemos este cuadro, que muestra las emociones desde la relajación y la tensión y desde la disposición a acercarme o a alejarme.

CUADRO 2: Emociones en términos de alejamiento/acercamiento y tensión/relajación

Desde el punto de vista de cercanía/lejanía y tensión/relajación, así se ven:

- **Rabia:** Si yo siento rabia, estoy en tensión y mi tendencia más general es a acercarme a aquel con quien tengo rabia. "La persona se prepara a atacar", según Susana Bloch.
- **Miedo:** Cuando tengo miedo, me alejo, me escapo, mi tendencia es a huir. Aunque ella reconoce igualmente un miedo que llama pasivo en el cual la persona se queda, según dice, "tensamente inmóvil", es decir, se paraliza. La autora ubica el miedo en el espacio de mayor tensión y alejamiento.
- **Tristeza:** En la tristeza me alejo, me recojo. En la tristeza hay un espacio de relajación



cuando estoy llorando. "La persona se retrae sobre sí misma", dice la autora.

- **Ternura y erotismo:** Los griegos, al hablar del amor, lo dividieron en tres espacios: el amor fraterno, el amor erótico y el amor de la ternura. En el modelo de Susana Bloch tanto la ternura como el erotismo generan una disposición al acercamiento y producen expansión.

Según la autora, en el erotismo, "hay una actitud de aproximación que es más o menos acentuada según exprese una respuesta sexual receptiva o más activa", mientras que en la ternura "hay una total aproximación: la persona se prepara a tocar, acariciar, proteger".

- **La alegría:** aparece a equidistancia de todos los espacios, y según la autora, genera una "posición abierta y levemente hacia atrás".

Estas son las seis emociones básicas establecidas por Susana Bloch, y permítanme que a la alegría le agregue algo que tienen que ver con mi experiencia: yo no he visto a nadie auténticamente alegre si no conoce la gratitud. Por eso la pongo cerquita de la alegría.

Esas son las emociones desde los espacios de acercamiento/alejamiento y de tensión/expansión.

Continúa mañana.....