

DIÁLOGO CON LAS EMOCIONES

Cómo conectar las emociones y descifrar su mensaje

Cristina Llagostera, psicóloga.

Cuando las emociones llaman a nuestra puerta no siempre son bien recibidas. En ocasiones su visita resulta incómoda, nos sorprenden en momentos o en lugares inapropiados, o estamos demasiado ocupados como para prestarles atención. Otras veces preferiríamos no abrir, encerrarnos bajo llave, porque su presencia nos asusta o desagrada. Pero aunque las emociones parecen venir de fuera, desencadenadas por sucesos externos, en realidad forman parte de nosotros, están dentro de casa.

¿Somos lo que sentimos? En parte sí, pero también somos nuestros pensamientos, actitudes, valores, principios, experiencias, recuerdos... todo aquello que construye ladrillo a ladrillo nuestra identidad y a lo que podemos acceder en las diferentes estancias de nuestra casa. Las emociones, sin embargo, aparecen y desaparecen, tienen una naturaleza cambiante. Son como huéspedes que nos visitan por un tiempo y que una vez cumplida su función se van.

Algunas emociones se viven como si fueran un problema en sí, algo que va en contra de uno mismo. El miedo, la culpa, el enojo... fácilmente se interpretan como enemigos a los que hay que vencer o anular. Sin embargo, la misión principal de las emociones es aportar información. Vendrían a ser como señales que alertan de lo que sucede en nuestro interior. El miedo, por ejemplo, pone en evidencia que puede existir una desproporción entre la amenaza que sentimos y los recursos con los que creemos contar; o el enojo es una alarma roja que se enciende al producirse una frustración, cuando un deseo o una expectativa no se ha visto realizada.

Pero si bien las emociones pueden ser una buena brújula, no suelen ser un buen capitán. Ofrecen una valiosa guía del momento en que nos encontramos, pero no conviene que tomen el mando de la situación. Actuar desde la ira o desde el miedo puede resultar devastador si no logramos que medie la razón.

Una buena fórmula para sortear este peligro es establecer un diálogo con las emociones, dando voz a lo que se está sintiendo e integrándolo en la conciencia. Se trata de relacionarse de una manera diferente con las emociones, entendiéndolas como aliadas en lugar de como enemigas y cooperando con ellas para resolver las dificultades que están señalando.

UN HUÉSPED DE HONOR

La clave para iniciar esta relación es atender a las emociones como si se tratara de huéspedes distinguidos. Como buenos anfitriones cabe mostrar interés por los recién llegados y darles la atención merecida. A nadie se le ocurriría cerrar la puerta en las narices a un invitado o ignorar su presencia mientras pasea por su casa. Sin embargo, esto es precisamente lo que hacemos muchas veces cuando una emoción nos perturba o nos resulta desagradable.

Si un huésped percibe que no se le toma en cuenta puede alzar cada vez más su voz en un intento de hacerse oír o tirar un objeto preciado para atraer la atención. Si se siente molesto por el desdén quizás opte por hacernos la vida imposible, hostigándonos y persiguiéndonos por toda la casa, revolviendo nuestras cosas u ocupando nuestro sillón favorito.

De modo que una de las principales normas del buen anfitrión es mostrarse solícito con su invitado, dándole la bienvenida, ofreciéndole asiento y escuchando con atención lo que tiene que decir. La emoción está en nuestra casa por alguna razón, y sólo cuando escuchemos su mensaje y atendamos sus necesidades habrá realizado su cometido y podrá desaparecer.

EL DUEÑO ES UNO MISMO

La hospitalidad, sin embargo, no supone consentir que el invitado haga lo que le plazca, así como escucharle no significa tener que hacer lo que dice. No hay que olvidar que somos nosotros los dueños de la casa y que, al fin y al cabo, las decisiones finales son responsabilidad nuestra.

A veces topamos con huéspedes que pretenden instalarse a sus anchas, que invaden todo el espacio o que se hacen con el mando de la casa. Cuando un invitado lleva tiempo alojado en estas condiciones podemos confundirnos y pensar que él es el verdadero dueño del hogar. Esto sucede cuando la persona se identifica con una emoción, cuando no es capaz de reconocerla como invitada, como algo que está bajo su cuidado y por un tiempo pasajero.

En estas ocasiones es fácil sentirse víctimas del huésped, y quejarse de su trato o de su conducta inapropiada. Sin embargo, de cada uno depende que en su propia casa se sigan las reglas de acuerdo a sus principios y valores, y no conforme a los impulsos o las ideas del huésped. En tal caso es importante retomar el mando, informando al invitado de las normas, de lo que puede y lo que no puede hacer, de los lugares que puede ocupar y los que no, de cuándo podemos prestarle atención y cuándo no.

LAS 5 PREGUNTAS CLAVE:

Es útil explorar con curiosidad afectuosa la emoción que aparece. Cinco preguntas básicas pueden ayudar a acercarse a la emoción para conocerla mejor y descubrir la información que tiene reservada:

¿Quién eres?

Darse cuenta de que ha llegado alguien y conocer el nombre del invitado es un requisito para iniciar la relación. Es posible que se trate de un viejo amigo y le reconozcamos rápidamente, pero podría ser un invitado menos conocido y que cueste identificarle. O incluso podemos confundirle completamente si no conversamos con él. Poner nombre a la emoción, describirla en palabras, es una buena manera de empezar a reconocerla y a darle un lugar adecuado.

¿De dónde vienes?

Esta pregunta permite conocer e investigar la procedencia del huésped. ¿Cuál ha sido la situación o las situaciones que han originado la emoción? ¿A qué personas o lugares está asociada? ¿Proviene de cerca, de un suceso reciente, o de lejos? ¿Qué vivencias del pasado alimentan la emoción...? Tirando del

hilo se puede conocer detalladamente el origen del invitado, lo cual habla mucho de él y ayuda a comprender mejor su conducta o su actitud.

¿Cuál es tu intención?

Las visitas normalmente se realizan con un propósito, y las emociones aparecen para realizar una función. Lo que sentimos en un momento determinado suele ser coherente con la situación en que nos encontramos, y tiene como finalidad restablecer un equilibrio. Al preguntarse acerca de la intención de la visita aclaramos el motivo real de la emoción y a partir de aquí podemos reconocerle un sentido y una utilidad.

¿Qué quieres de mí?

Podemos hilar más fino y preguntar al huésped qué necesita de nosotros para lograr su propósito. Si ha venido en nuestra búsqueda es porque requiere ayuda y atención. De nuevo cabe recordar que escuchar las peticiones de un invitado no obliga a llevarlas a cabo si entran en conflicto con los principios personales. El diálogo permite precisamente pactar, establecer un contacto entre la acción que nos reclaman las emociones y la capacidad de razonar.

¿Qué puedo hacer para que te sientas más cómodo?

En lugar de evitar la visita o tratarla mal para que se marche lo antes posible, podemos intentar que se sienta a gusto atendiendo a sus necesidades. Existe la tendencia a pensar que si se abre la puerta a una emoción nos puede dominar y hacer perder el control, pero sucede justamente lo contrario. Cuando se es amable con un invitado y se escuchan sus necesidades éste responde también con un trato afable y no necesita alargar su visita más allá de lo necesario.

EL EJEMPLO DE ANA

Ana explica que desde hace dos meses le acompaña una profunda tristeza. Empezó a sentirse mal tras una época de muchos cambios, en que decidió acabar con una relación de pareja de seis años y no funcionó un proyecto profesional. Sin embargo, le cuesta creer que estos hechos le hayan podido afectar tanto. Es una mujer muy activa, y hasta hace poco intentaba seguir su

ritmo habitual. Hace dos semanas que no tiene ganas de salir ni de ver a sus amistades, aunque sigue yendo al trabajo.

Le propongo iniciar un diálogo con lo que está sintiendo. Se trata de imaginarse que realiza preguntas a su emoción-huésped y que ésta responda como si fuera una persona, a fin de darle voz y dejar que se exprese. Así, ante la primera pregunta, «¿Quién eres?», Ana, hablando desde la emoción, responde: «Mi nombre es Desesperanza. No tengo ilusión, me falta fuerza, motivación...». Al preguntarle: «¿De dónde vienes?», contesta: «De la decepción de ver que otra vez mi relación de pareja no ha funcionado, de creer que será difícil que algún día encuentre a alguien con quien entenderme realmente, de la gran desilusión que me produjo abandonar un proyecto que me apetecía... También proviene de todo por lo que he luchado y no he conseguido en mi vida, de tener que estar siempre batallando para lograr cosas y ver que se desmoronan en un momento...».

Cuando Ana pregunta: «¿Cuál es tu intención?», la emoción responde: «Que te sientas vulnerable, que reduzcas tu actividad y tu nivel de exigencia». Y al decirle: «¿Qué quieres de mí?», contesta: «Que no hagas nuevamente como que no ha pasado nada, que digieras el dolor que te produce haber cortado la relación y haber perdido un proyecto, que dejes de hacer tantas cosas para mantenerte activa y no reflexionar, que llores si tienes ganas de hacerlo, que te permitas estar mal...».

Por último, al preguntar a la desesperanza: «¿Qué puedo hacer para que te sientas más cómoda?», ésta responde: «Precisamente lo que has hecho en esta ocasión: tenerme en cuenta, dejar que me exprese y que no me ignores o intentes disfrazarme de alguna manera».

INTEGRAR RAZÓN Y EMOCIÓN

A través de este diálogo Ana obtuvo una visión distinta de su desesperanza. Hasta entonces sólo había intentado zafarse de ella, pero había conseguido precisamente lo contrario: que la tristeza y el abatimiento fueran cada vez mayores. Al pensar en la emoción como huésped pudo separarla de sí misma y

reconocer y aceptar su visita. De este modo pudo obtener una valiosa información que le ayudó a entender y a encarar de manera distinta su situación.

No existen emociones positivas o negativas, todas tienen una utilidad. Depende de uno mismo, del dueño del hogar, el resultado que se obtenga de cada visita. La rabia, el dolor, la tristeza... pueden ayudar a resolver situaciones o, por el contrario, aumentar el daño y la destrucción.

Es necesario escuchar las emociones para que nos digan qué nos está afectando y qué necesitamos para compensar la situación. Como también necesitamos de nuestro conocimiento para dar sentido a la experiencia emotiva y hallar el mejor modo de integrar la emoción y la razón.

CAMBIAR LOS PENSAMIENTOS

Detrás de una emoción siempre hay un pensamiento, una manera peculiar de interpretar lo que está sucediendo. En la medida en que se construye otro significado de la realidad las emociones también pueden cambiar.

Por ello es útil plantearse:

- ¿Qué pensamientos hay detrás de la emoción? Por ejemplo, tras la rabia puede subyacer un pensamiento negativo y limitado hacia otra persona del tipo: «Lo que ha hecho me demuestra que es un egoísta y nunca más voy a confiar en él».
- ¿Se puede pensar o interpretar la situación de una manera diferente? Por ejemplo: ¿Por qué pienso que no valgo para vivir en pareja? ¿Qué evidencias tengo de que es así? ¿Qué experiencias me demuestran lo contrario? ¿De dónde provienen estas ideas? ¿Se trata de creencias que limitan mi visión o que la amplían?

- Buscar enfoques alternativos. Este último paso requiere una actitud creativa, en el sentido de intentar ver la situación desde otros ángulos. Por ejemplo se puede interpretar un resultado negativo como un fracaso, o valorar el aprendizaje que depara la experiencia. En uno u otro caso las emociones serán diferentes.

INVENTARIO DE EMOCIONES

La principal función de las emociones es transmitir información sobre la manera en que se está viviendo una situación. Pero cada emoción nos moviliza y tiene una utilidad diferente, por ejemplo:

LA TRISTEZA:

Aísla y encierra a la persona en sí misma para que pueda digerir situaciones dolorosas que le han sucedido.

LA ALEGRÍA:

Produce una expansión en todo el organismo y reduce las preocupaciones y el malestar.

EL MIEDO:

Es una alarma que se despierta cuando se interpreta que una amenaza supera los propios recursos. Cuando es fundado impulsa a protegerse y a buscar nuevos recursos.

LA RABIA:

Indica que se ha producido una frustración. Cuando se expresa de manera positiva permite autoafirmarse. Si se reconoce la necesidad frustrada por vías más racionales es más probable que ésta pueda realizarse.

LA SATISFACCIÓN:

Acontece cuando hay un acuerdo entre la expectativa y lo que sucede. Produce confianza y relajación.

LA CULPA:

Alerta de que se han quebrantado importantes normas internas. Posibilita que se dé un paso para reparar el daño, si se ha producido, o revisar un código de normas internas excesivamente rígidas o antiguas.

LA ENVIDIA:

Indica que existe un contraste entre lo que tiene otra persona y lo que a uno le falta. Esta emoción bien entendida puede movilizar para reducir ese contraste.

Cristina Llagostera, revista Cuerpamente 154.