

## **Aprender de nuestras emociones**

*(Artículo de Alicia López Blanco publicado en el número de septiembre de 2010 en la revista Psicología Positiva)*

Las emociones nos alertan acerca de cómo nos sentimos en cada momento de nuestras vidas. Si aprendemos a reconocerlas y estamos atentos a sus señales podemos utilizarlas para obtener un mayor bienestar y mejor calidad de vida.

*Como todos los días desde hacía 18 años, Roberto abrió las puertas de su negocio a las 9 hs. Realizó como un autómatas la misma repetida rutina de encender las luces, guardar el candado, prender la computadora y recibir a los cuatro empleados que habitualmente lo acompañaban. Dos vendedores, un cadete y la secretaria administrativa. Con un gruñido de difícil interpretación, respondió apenas al saludo de los que iban ingresando. Todos sabían que era mejor hablarle lo menos posible porque padecía de un mal humor crónico que empañaba cualquier intercambio y terminaba resultando contagioso. Entre ellos, drenaban la irritación que les causaba su permanente cara de disgusto y negatividad riéndose a sus espaldas o haciendo bromas alusivas.*

*Los que lo conocían de antes daban fe de que no siempre había sido así. Muchos recordaban a Roberto contento, entusiasta, sociable y sensible pero desde hacía ya varios años su carácter se había tornado amargado, pesimista, desconsiderado e irritable.*

*Ese día, sin mediar ningún acontecimiento de relevancia, a eso de las 12 del mediodía, sintió una aguda puntada en el pecho. Lo siguiente que pudo recordar fue el despertar en la cama de un sanatorio. Había padecido un infarto de miocardio.*

*En su período de rehabilitación, entre las recomendaciones de su cardiólogo y familia figuraba iniciar un tratamiento psicoterapéutico que pudiera ayudarlo a cambiar su estilo de vida del cual el permanente mal humor parecía su peor característica. Fue así como se presentó a la consulta, descreyendo que una terapia fuera necesaria para nadie, descalificando a los psicólogos pues "cada uno puede resolver solo sus problemas" y aclarando, por si quedaba alguna duda, que no venía a verme por su voluntad sino por la presión de su esposa.*

*Además de criticar lo que yo tenía para ofrecerle, el resto de su primera sesión lo empleó en hablar mal y agresivamente de todos los integrantes de su entorno, utilizando apelativos desagradables para referirse a cada uno de ellos.*

El malhumorado se siente frustrado, nada resulta como desea, ve siempre el lado negativo de las cosas, lo irrita la presencia de otras personas al tiempo que se queja de su soledad, se aburre pero carece de iniciativa, difícilmente pueda escuchar a los demás, es intolerante, está desconforme con todo y tiene escasa capacidad para el disfrute. Es una persona difícil de tratar pues siempre se ubica en el lugar de la razón, su reacción no es previsible, genera permanentemente peleas y discusiones, y demuestra dificultad para los cambios.

El mal humor siempre es indicador de algún tipo de molestia pero cuando pasa de ser ocasional para convertirse en un estado habitual, es importante tratar de entender lo que las emociones quieren contar para estar así en condiciones de realizar los cambios que ellas estén demandando. La comprensión del fenómeno ayuda a descubrir aquel aspecto que no ha encontrado una vía adecuada de expresión, se ha reprimido y pugna por ser escuchado.

Las emociones son alteraciones del ánimo intensas y pasajeras, agradables o no, que van acompañadas de cierta respuesta fisiológica. Se despiertan como respuesta a algo que percibimos como relevante con relación a nuestros intereses. Es un estado que sobreviene de forma súbita, con diferente grado de fuerza y duración según cual sea el motivo que lo provocó. En el caso del mal humor suelen encontrarse combinadas dos emociones básicas: el enojo y la tristeza.

La función primordial del enojo ha sido la de defensa del territorio y búsqueda del alimento mediante la caza, para lo cual la fiereza era necesaria. Esta emoción suele activarse ante la invasión del territorio personal o familiar, el sentimiento de frustración, ataques u ofensas, engaño o traición, injusticias, o cuando algo no responde a nuestras expectativas.

Por su parte, la tristeza aparece ante una pérdida significativa. La función de esta emoción es la de contribuir a adaptarse a una ausencia, promover la resignación, modificar actitudes, generar un trato considerado por parte de los otros, y elaborar planes para afrontar la nueva situación.

*Teniendo en cuenta las dos emociones que se combinan en el mal humor, el enojo y la tristeza, encaré el tratamiento de Roberto estimulándolo a reconocer su estado de ánimo y a armar la biografía de su mal humor. ¿Cuándo había empezado a experimentar ese malestar, esa sensación de irritación, de molestia? ¿Con qué podía relacionarlo?*

*¿Qué lo enojaba en la actualidad? ¿Sentía que había tenido en su vida alguna pérdida significativa que todavía le dolía?*

Una investigación realizada en la Facultad de Medicina de la Universidad de Stanford demostró que el enojo, cuando está exacerbado, afecta peligrosamente a la función cardíaca. Como muchas veces detrás del enojo está la frustración de no estar viviendo como queremos, de no estar haciendo lo que deseamos, de sentirnos presionados por los deseos y expectativas de los otros, y no ser dueños de nuestro tiempo, me pregunté en qué medida Roberto tenía el control sobre su propia vida y si podía reconocer sus más profundos deseos y llevar a cabo su realización, al menos en la medida de lo posible.

*No habían pasado demasiadas sesiones cuando la verdad salió a la luz. Había pasado 18 de sus 48 años de vida realizando el deseo de su padre ya fallecido. A su muerte, se había hecho cargo del negocio de la familia pasando a ser el sostén de su madre viuda y sus hermanas menores. Odiaba ser un comerciante pero manifestaba no tener otra opción ya que toda la familia dependía de él: su mujer, sus dos hijos adolescentes, su madre y las hermanas, ambas profesionales y casadas, que completaban con la mensualidad que les dejaba el negocio lo que necesitaban para subsistir económicamente. Según su relato no había opciones ni posibilidades de cambio de su realidad.*

*A los pocos meses de tratamiento, en una entrevista familiar pudo plantear su situación a su mujer e hijos y abrir el camino que le llevaría a dar un giro de 180° a su vida. Reconoció que siempre había querido estudiar abogacía, por lo que se anotó en la Universidad e inició sus estudios. Acordó con sus hermanas que ellas se harían cargo de un turno en el negocio y que tomarían más empleados. La renta disminuiría pero él tendría tiempo de estudiar. Su mujer, profesora de inglés que hasta ese momento no trabajaba, decidió asociarse con una amiga en un emprendimiento que esta ya tenía desarrollado relacionado con visitas guiadas para turistas extranjeros.*

*Roberto no había escuchado el mensaje de sus emociones cuando éstas susurraron y tuvo que aprender de ellas cuando gritaron fuertemente a través del síntoma. Por suerte estaba a tiempo de revertir el proceso. El enojo provenía de su frustración por estar haciendo lo que no deseaba, y la tristeza derivaba de la sensación de estar perdiendo su tiempo de vida sin encontrar satisfacción.*

Las emociones pueden ser nuestras grandes maestras si aprendemos a escuchar y decodificar su lenguaje. Para entrenar esta escucha sólo basta con empezar a preguntarnos cómo nos sentimos respecto de lo que sea que está en nuestras vidas. También estar atentos al cuerpo y sus sensaciones viscerales ya que estas nos advierten acerca de lo que aún no ha pasado a la conciencia y nos afecta.

Puede que muchas veces no podamos evitar lo que nos molesta o tengamos que hacer lo que no deseamos pero reconocerlo nos permitirá apelar a recursos que nos ayudarán a obtener un mayor bienestar emocional. Basta con la decisión de disponer de un breve tiempo para realizar actividades que nos hagan sentir bien. Cada uno, de acuerdo a sus necesidades, gustos e intereses, podrá llevar a cabo aquellas que le sirvan como drenaje de emociones negativas o como prevención para no experimentarlas: practicar ejercicios o deportes; disfrutar de la naturaleza y el aire libre; compartir tiempo y conversaciones con amigos y allegados; escuchar música; ver una película; mirar televisión; entretenerse con juegos de mesa o con la computadora; leer; salir a caminar o a mirar vidrieras en los centros comerciales; asistir a talleres o cursos; concurrir a sitios de baile o a espectáculos; arreglar cosas en el hogar; realizar actividades manuales, u otras opciones que sean atractivas para cada uno.

Una manera de alejar al mal humor es haciendo crecer la sensación de bienestar en todas sus dimensiones: física, mental, emocional, social y espiritual.

### **Identificando los estímulos que nos provocan enojo**

1. Realizar un listado de aquello que nos produce irritación, molestia, enojo o ira.
2. Agrupar esos elementos en listas independientes, según el grado del estado emocional que generen: lo que me molesta, me enoja, me provoca descontrol. Podemos armar una tabla de tres columnas para poder visualizar mejor los resultados:

Me molesta:	Me enoja:	Me provoca descontrol:

3. Tratar de descubrir algún patrón común en aquello que despierta el estado emocional. Puede que sea la ineficacia, desconsideración, o falta de respeto de otro; una injusticia; algo no resulte como lo esperábamos; que se vea invadida

nuestra intimidad, bienes, o aquello que consideramos nuestro; algún obstáculo que nos impida alcanzar una meta; o alguna otra variable no mencionada.

4. Durante este proceso es muy importante no culpar o responsabilizar a otros de nuestras emociones, éstas nos pertenecen, y somos nosotros los que respondemos de determinada manera, y no de otra, a los estímulos.

## **Estrategias para elaborar pérdidas**

### *Compartir el sentimiento*

En el dolor por la pérdida, aunque no seamos conscientes de esto, nuestra mayor necesidad pasa por la cercanía y el afecto de quienes nos resultan más significativos. Es por esto que una estrategia saludable es pedir ayuda y abrirse a compartir el sentimiento con aquellos que pueden contenernos y acompañarnos.

### *Hablar del tema*

Alivia enormemente hablar del tema, narrar cómo han sido las cosas, y describir los sentimientos. Para ese fin, deben elegirse muy bien los interlocutores pues no todas las personas pueden proporcionar una escucha activa, e interesarse sinceramente por el mundo de los otros.

### *Abrirse al contacto físico*

Buscar la proximidad, la caricia o el abrazo de los seres queridos. Si éste es genuino y sincero, constituye una excelente práctica para derribar las barreras defensivas, ya que protege, sostiene, ayuda a descargar tensiones, y a soportar la pena.

El contacto corporal es una forma reconocida de terapia para aliviar el dolor y reducir la tensión, pues promueve la secreción de endorfinas.