

Emociones, pasiones y estados de ánimo

El mundo de los sentimientos

Vicente Cuevas Martínez¹

RESUMEN La afectividad ocupa un lugar central en el vivir cotidiano, en los problemas vitales, en la educación y en el cambio personal, nos acerca al fondo de nuestra subjetividad, los grandes temas de la Psicología giran en torno a ella y es también un factor importante sobre el que se asienta tanto la felicidad como nuestra salud.

Pese a todo, el mundo de los sentimientos es un gran desconocido. Abordamos aquí los paisajes interiores y el desarrollo de la vida afectiva, así como sus componentes, condiciones y concepciones para afrontar el trabajo emocional desde una visión integrativa y generativa.

PALABRAS CLAVE Sentimientos, Afectividad, Emociones, Vida interior, Vínculos, Necesidades, Totalidad, Cambio, Gestalt.

ABSTRACT The affectibility occupies a central place in daily life, in vital problems, in education and in personal changes, approaches us to the bottom of our subjectivity, the big topics of the psychology are about it, and it is an important factor which happiness and our health lies.

However, the world of the feelings is a huge unknown. Here we can talk about the interior sceneries and the development of the affective life, their components, conditions and conceptions to confronting the emotional work from a integrative and generative view.

KEY WORDS Feelings, Affection, Emotions, Inner life, Links, Needs, Whole, Change, Gestalt.

1. Vida, sociedad y sentimientos

“Soy un hijo del camino, caravana es mi patria y mi vida la más inesperada travesía”

“León el Africano” de Amin Maalouf

Con frecuencia observo cómo vivimos y si habito un mundo encantado o un mundo inanimado, un mundo emocionado o un mundo disociado... y todo ello porque como organismos vivos tenemos necesidades y componentes interiores que señalan el ritmo y dirección para satisfacerlos a fin de mantener el equilibrio homeostático y la vida. La carencia y la insatisfacción llevará necesariamente a la enfermedad y al malestar.

Existen para el vivir diferentes sendas ya que el hombre es un incansable buscador de lo mejor para su vida. En el camino de vivir deambula a través de momentos de duda e incertidumbre, alegrías y pesares, angustia y sosiego, logros y fracasos, amor y desamor..., son momentos de una vida, de su propia historia, de páginas que se van escribiendo en el cuerpo, en el corazón, en la mente y en las relaciones, todo a la vez.

Aunque quiera evitarlo, el ser se encuentra siempre –antes o después– consigo mismo y con lo que en sí lleva, la experiencia de su vida y de su historia. Sus acciones y el trayecto son siempre sinónimo de “querer llenarse”, su gran anhelo. Tomar aquello que “le llene” que le dé paz en su vida y en su interior, siempre insatisfecho.

Pero ¿dónde está la fuente? pues la insatisfacción es manifiesta.

Decía Ortega que “cada generación tiene su tema”, y en nuestra época estamos viviendo un periodo tecnologizado, que impone un ritmo a la vida moderna, y una filosofía del marketing y de la informática, que más o menos viene a decir “cuanto mejor proce-

semos la información, más triunfaremos en la vida”. El lenguaje que se deriva es un monotema: proceso, rendimiento, crecimiento, la utilidad y la eficacia, la modernidad, ... También las personas tienden a interiorizar ese estilo de pensamiento y a adquirir una mentalidad mecánica. Es común escuchar expresiones del tipo “voy como una moto”, “no puedo pararme”, “hay que obtener más rendimiento”, “el cerebro funciona como una máquina”... “lo he de hacer perfecto”, “siempre ha de salir bien”, “este tiene un chip en la cabeza”... y comenzamos a medir y a valorar a la gente no por sus cualidades, actitudes y acciones sino según rasgos de eficacia, rendimiento, regularidad, aportación,... o sea resultados y productividad.

Su lenguaje y acciones también se orientan a aspectos como “hacer, tener, lograr, conseguir, ...”. Al interiorizar lo mecánico (máquina) seguimos su ritmo y su estilo y parece que estamos generando una disociación manifiesta: el ritmo natural de las necesidades del ser vivo y el ritmo tecnológico de la época.

El riesgo es cuando tendemos a distanciarnos de algún componente básico y nos quedamos en “posiciones objetivas” o en la cara externa de las cosas, ignorando la vida interior de las personas, lo que nos lleva a restar capacidad a nuestra existencia fomentando un mundo desapasionado, mecánico, superficial y frío.

Si perdemos el contacto con nuestro yo más íntimo y el acceso a la esencia de nuestra subjetividad, lo perdemos también con los demás (pareja, familia, compañeros, ...) y la acción se convierte en el sustituto de los sentimientos. Creo que ahí la vida se desencanta y se hace más difícil y para evitar la desilusión de la existencia los seres humanos corremos en todas las direcciones, a fin de evitar el vacío. Tal vez bastase restaurar el componente interior a través del cual es posible contactar con el todo: “el alma”,

¹ Director de la Escuela de Psicoterapia de Valencia.

“el espíritu”, el corazón, la intuición, la mente serena, ... (como cada uno la llame), esa dimensión de la vida y de nosotros mismos que tiene que ver con la autenticidad y la profundidad, el respeto, la capacidad de crear vínculos, el amor, ... lo permanente del ser, y ahí son tan necesarios la imaginación como los sentimientos.

La necesidad de sentir

Las personas necesitan sentir, sea lo que sea, ya que lo más temible es “no ser afectado”, “ser ignorado”. Precisamos activación emocional y notar nuestra existencia... y aunque hay sentimientos gratos y otros dolorosos, ambos nos hacen sentirnos vivos.

Somos atraídos por los sentimientos pues de ellos depende nuestro grado de felicidad o de desdicha, y nuestra vida se puebla de pensamientos, proyectos y acciones orientados a lograr determinados estados de ánimo, a mantenerlos si nos gustan y a cambiarlos en caso contrario. Y aunque tenemos el deseo de dominar el mundo afectivo y vivir estados de satisfacción, alegría, lealtad,... también nos habita la culpa, el miedo, la agresividad..., no es posible su control, pues somos zarandeados por la afectividad, que a lo largo de la vida nos lleva a posiciones contrarias: emociones tranquilas y emociones violentas, emociones familiares y emociones desconocidas, emociones deseadas y emociones temidas, etc.

Las vivencias afectivas ocupan un lugar central en las preocupaciones cotidianas, en los problemas vitales, en la educación, en el arte, en los procesos de cambio personales, ... y seguramente la vida emocional es el factor principal sobre el que se asienta la salud y la felicidad. Del mismo modo que nuestro cuerpo físico se enferma, también nuestras emociones pueden ser afectadas y “enfermarse” produciendo en el ser humano un deterioro de su calidad de vida, de su estado anímico, de su capacidad afectiva y vital, provocar enfermedades físicas, y un menoscabo tanto en la valoración personal como en el ámbito de las relaciones.

Este tema nos envuelve pero es un gran desconocido, tal vez por el miedo al conocimiento interior de las personas, o bien por la actitud mantenida durante mucho tiempo tanto por la psicología como por algunas corrientes de psicoterapia que han desestimado ocuparse del mundo de los sentimientos por considerarlo experiencias subjetivas, imposibles de estudiar científicamente. La consecuencia es que nuestra sociedad ha alcanzado grandes progresos en el campo de la ciencia y la tecnología, pero tiene grandes dificultades en resolver problemas afectivos. Incluso el llamado “modernismo psicológico” busca modos tecnológicos para tratar problemas psico-afectivos, ignorando que las conductas humanas son cualitativas por eso no pueden ser sometidas a ecuaciones matemáticas.

Las corrientes sociales no sólo marcan un estilo de vivir, sino también un modo de sentir, y al igual que no podemos apartarnos del entorno socio-cultural, tampoco podemos apartarnos de las necesidades básicas de la gente en cualquiera de sus dimensiones –material, mental, afectiva o espiritual, ...-. Concebimos al ser en su medio y también en todas sus dimensiones, pues tratamos aquí del vivir cotidiano de las personas y cómo abordar sus problemas y aspiraciones, cómo llevar a cabo sus relaciones afectivas, afrontar las pérdidas y la muerte, aceptarse a sí mismo, lograr un puesto profesional, su estilo de vinculación, abordar sus miedos, acer-

carse a sus anhelos, superar sus crisis, ... y encontrar sentido a su vida y a su existencia.

Por ello consideramos la importancia de los sentimientos ya que son la puerta de acceso a nuestro tejido interior, a nuestro cuerpo y a nuestra mente, el modo de acceder a nuestras necesidades, a nuestro corazón y a nuestra alma. Como dice J. A. Marina “*Un sentimiento es la holografía de nuestra personalidad*”.

2. La vida afectiva. ¿Qué es?, ¿qué significa?

La afectividad es algo difícil de definir dado lo amplio y difuso de sus contenidos que a veces están más allá de la palabra. Es el modo cómo somos afectados interiormente por las circunstancias que acontecen a nuestro alrededor, por los propios pensamientos o por el mundo de la imaginación. Lo afectivo mueve y activa a las personas, llevándolas a posiciones polares: tensión-relajación, activación-bloqueo, excitación-calma, aproximación-distancia, ... siendo ésta la manera como respondemos a los acontecimientos.

En el mundo afectivo encontramos: -las emociones, -los sentimientos, -las pasiones y -los estados de ánimo. La diferencia entre ellos viene dada por su intensidad, persistencia, mayor o menor implicación a nivel corporal o mental, y por la incidencia en la experiencia vital. Las características serían:

- *Las emociones*: una vivencia de agitación breve que se acompaña de manifestaciones físicas significativas.
- *Los sentimientos*: es más difuso, menos preciso. Tiene más duración en el tiempo y es de mayor profundidad.
- *Las pasiones*: su intensidad es igual o mayor a la emoción y mantiene la duración temporal del sentimiento. Al desbordar a la razón y a la voluntad puede conllevar la pérdida del control y de los límites.
- *Estados de ánimo*: una totalidad de sentimientos, emociones y pasiones en una secuencia temporal concreta.

Dada su relación y correlación, la experiencia interna adquiere coloraciones cambiantes –más sutiles o más perceptibles- semejantes a la multiplicidad de variantes cromáticas.

La complejidad afectiva

a) La vida emocional.

El mundo sentimental manifiesta la evaluación que cada uno tiene de las cosas y de sí mismo, pero

¿Qué sentimientos vivimos?
¿Cuáles reconocemos?
¿Cómo distinguimos unos de otros?
¿Cuál es su sentido y a dónde nos llevan?
¿Qué relación guardan con nuestra vida?

Algunos interrogantes que nos llevarían a una mayor comprensión, pues los sentimientos sólo muestran una parte de la experiencia, la génesis del sentimiento es inconsciente y lo consciente es la manifestación sentida.

Cuando emerge un sentimiento me pregunto ¿cómo lo consideramos?. Hay una tendencia en el ser vivo a aceptar lo que le es grato y a transformar en enemigo todo lo que perturba o se interpone entre él y su deseo, lo que excluiría la sabiduría del sentimiento.

Quizás sea necesario revisar y sacar fuera de mí ciertas ideas preconcebidas, opiniones que me invaden, y crear un vacío para volver a comprender. Durante muchos años hemos sido inducidos a la ignorancia y a la pobreza emocional y hemos perdido la capacidad de darnos cuenta de las cosas más obvias: “si el sentimiento o la situación donde éste aparece es algo a evitar o negar, no llegaremos a conocer la información que pueda proporcionarnos”.

Creo que la persona debe hacerse responsable de sus sensaciones, de sus acciones, de sus pensamientos y de sus sentimientos y entienda lo que ocurre, evitando la dicotomía: “bueno – malo”. El organismo habla de muchas maneras y mientras no entendamos el mensaje lo percibiremos como enemigo.

Si se utilizan los modelos mecánicos o intervencionistas, a semejanza de la medicina convencional, se tomarán patrones del tipo: quitar algo, eliminar algo, salvar las confusiones, eliminar “emociones negativas”, suprimir hábitos malsanos, etc. más bien existe una cierta premura por eliminar lo que incomoda o no se ajusta a la norma. Si respetamos la globalidad personal, tenemos más cuidado con lo que hay ahí, porque tratamos de entender el sentido y función de lo que ocurre y sólo después podemos actuar.

Veamos una situación: “Una persona decide estudiar inglés”. (La experiencia nos dice que unos lo logran y otros no).

Proceso:

- 1) Surge el deseo, el impulso y se inicia la actividad.
- 2) Al poco tiempo surgen las barreras de la realidad que dificultan el deseo y aparecen otros sentimientos: privación, desganancia, ansiedad, temor al fracaso, ... lo que se produce cuando al estudiar ocupamos un tiempo que puede estar ligado a bienestar, descanso, gozo, ... satisfacción en suma.
- 3) Surgen las dudas y aparecen las dos opciones:
 - a) Superar las barreras mediante la focalización en el deseo como valor y comprometerse en ello.
 - b) Dejar de asistir a clase o no estudiar... Aparece un sentimiento de abandonar, de incapacidad, de autorreproche, de autodescalificación, ... y un conjunto de justificaciones.

El tema principal no es “seguir” o “dejarlo” sino cómo se hace y cómo puede afectar al desarrollo de la personalidad y a la creación de tendencias personales. Las barreras o dificultades son afrontadas y superadas por unos mientras otros se pasivizan o se retiran ante la adversidad o la diversidad de opciones.

Este “límite o punto de incertidumbre” está presente en todos los aspectos de nuestra vida: en las relaciones afectivas y familiares, en el trabajo, en el desarrollo personal, en la sexualidad, las actividades lúdicas y deportivas... y suele estar en la base de comportamientos neuróticos, problemas psicósomáticos o sociales.

Hemos de observar que las emociones –o sentimientos: ambos términos los voy a utilizar como sinónimos- poseen dos componentes básicos:

- a) El aspecto motivacional que nos impulsa a la acción, a reaccionar, a hacer cosas, a dar respuestas...
- b) El aspecto informativo que respondería a la pregunta ¿por qué me está pasando esto? ¿qué indica? y tiene re-

lación con algo que pasa dentro de nosotros, en la relación con otros, o con nuestro vivir existencial.

Los sentimientos nos dan información de lo que está ocurriendo y que no somos capaces de conocer por los sistemas racionales y ante las dos opciones lo más habitual es que demos importancia al aspecto motivacional y suprimamos el informativo. Así, cuando tendemos a realizar un deseo o un impulso y nos encontramos con la dificultad surge el conflicto y aparece el sentimiento desagradable. Podemos entonces, o bien eliminar el conflicto abordando la situación y resolviéndola o bien eliminar el sentimiento de malestar –aquí es donde aparecen las adicciones, la pasividad, la violencia con otros o a uno mismo, ...-.

Conocer el conflicto y ahondar ahí resulta más difícil, también más valioso como opción, y el primer paso sería poder describir los sentimientos sin etiquetarlos. La “etiqueta” es un prejuicio que nos aparta de la sabiduría del sentimiento.

b) Clases de emociones y sentimientos.

La distinción sobre la vida emocional puede ser compleja ya que suelen interconectarse en causa, contenido y significado. Paso a detallar los que estimo de mayor interés:

- Según las dimensiones del ser los sentimientos son: sensoriales, vitales, psíquicos y espirituales.
- Sentimientos de apego, de aversión y de miedo.
- Sentimientos superficiales y profundos, en base a si son efímeros o arraigados.
- Sentimientos simples y cadenas emocionales.
- Sentimientos generativos y sentimientos de dolor y sufrimiento.
- Sentimientos genuinos o nucleares, condicionados, ajenos y supra-sentimientos.

3. Los componentes de la vivencia afectiva

Habitualmente el mundo de la comunicación y en algunos enfoques terapéuticos suelen utilizarse dos creencias que me llaman la atención:

-“Todo es modificable”

-“Si quieres puedes cambiar. (Implícitamente: cualquier cosa)

Estas ideas han producido una orientación compulsiva al cambio que resulta exigente y desalentadora. ¿Cambiar qué? Y ¿con qué sentido? Metidos en la vorágine dejamos de “ver” y “vivir” lo que somos y tenemos, de ahondar en nuestras situaciones, y creamos la tendencia al cambio sistemático –como acción o como idea- para evitar una angustia que sólo esos presupuestos han creado. Si bien las técnicas de marketing enseñan eso: “a promover”. La cosa no es tan simple.

La experiencia cotidiana nos enseña que para cambiar cualquier cosa, necesitamos conocer previamente otros elementos. Si el cambio es psico-afectivo tenemos la necesidad de conocer previamente el tejido interior de la maraña sentimental:

- a) Conocer y poder describir nuestros sentimientos.
- b) Desarrollo de la introspección.

Visión que nos acerca al conocimiento interior, un acercamiento a los sentimientos deseados, a los indeseados y a los temidos, y por supuesto también a los ignorados.

Además de desarrollar la capacidad personal favorece el co-

nocimiento respecto de los caminos de acceso, tránsito y salida de las emociones.

c) Conocer lo que es modificable y lo que no lo es.

Como el análisis de los sentimientos es un todo para organizar los conocimientos psicológicos que están dispersos y para conectar cualquier área de mi existencia su exploración revela su complejidad y me abre la posibilidad de tomarlos como puerta de acceso para conocer:

- Mi fisiología, sistemas y modos de pensar, creencias y valores.
- Mis estilos afectivos y modos de vinculación, los modos de acción y sus consecuencias.
- Mi psico-biografía, capacidades-recursos y carencias, mi autoestima, el lado oscuro o desconocido de mi personalidad, ...
- Los efectos de la cultura sobre la población y sobre mí mismo.

¿De qué se compone un sentimiento?

El sentimiento es la información de una situación global y para conocerlo precisamos responder a tres cuestiones:

- ¿Cuáles son sus componentes?
- De esos componentes, ¿cuáles son fijos y cuáles modificables?
- ¿Cómo llevar a cabo el cambio emocional?

Si precisáramos los componentes tendríamos una pauta de intervención y tratando de responder a las preguntas podemos observar los elementos que intervienen en la creación del sentimiento:

1. La situación real o contexto.

Es en ella donde aparecen los desencadenantes o estímulos que activan la memoria genética (amígdala) y la aprendida (córtex).

En nuestra cultura los desencadenantes han cambiado y ampliado –antes eran más biológicos, hoy son más psíquicos-. Es algo básico, pues si bien algunos son innatos, otros son aprendidos, y según el entorno se activan unas situaciones u otras.

2. El temperamento.

Formado por la constitución genética, que es lo más nuclear del ser, por tanto estos componentes son muy fijos.

3. El carácter.

Son los aprendizajes de los primeros años, es el aprendizaje de hábitos, creencias, intereses, ...

Se incluyen:

- Creencias y expectativas sobre la realidad.
 - Creencias sobre nosotros mismos y nuestra capacidad para afrontar las situaciones.
4. El sistema de deseos y proyecto de vida.

Los motivos se viven distinto en unas y otras personas. Y ello conlleva la necesidad de conocer los deseos y orientarlos en una dirección. Una persona que traza un proyecto de vida, incluyendo una actitud y un código de funcionamiento, adquiere una dimensión diferente a nivel existencial.

Podríamos expresarlo de otro modo diciendo que los sentimientos están compuestos de: parte genética; historia familiar e histo-

ria personal; condicionamientos y enseñanzas familiares y culturales; creencias, valores e ideas sobre el mundo y la vida; creencias sobre uno mismo, capacidades, expectativas, deseos, orientación vital,... y en ese conjunto hay aspectos fijos –no modificables-, y aspectos móviles –modificables-. La combinación y la estructura de todo ello es lo que nos hace únicos a cada persona y pueden ser activados o no en función de la situación real, del proyecto vital y la actitud de cada uno en su contexto.

En las personas los circuitos básicos son innatos y lo que suele cambiar son los estilos afectivos. En función de la educación se inhiben o desarrollan tanto los estados emotivos, como los estilos, así como los umbrales de tolerancia.

Nos encontramos así con una situación importante y es detectar lo que es modificable de lo que no lo es, y buscar sistemas de intervención posibilitantes dentro de ese marco de realidad en cada persona.

Viene bien, aquí, recordar la plegaria de la serenidad:

“Señor dame la serenidad para aceptar las cosas que no puedo cambiar, el valor para cambiar las cosas que sí puedo y la sabiduría para apreciar la diferencia”.

4. Condiciones para el abordaje emocional

Es generalizada la idea de considerar la Terapia Gestalt como una terapia emocional. Cuando en realidad se trata más bien de un enfoque integrativo que incluye también lo corporal, lo cognitivo, lo espiritual y lo vincular, niveles que integran la misma totalidad. La Gestalt considera a la persona como una unidad, y las perturbaciones o desequilibrios afectan a la persona toda, si bien su manifestación puede darse en niveles diferentes.

En mi trabajo facilito la emocionalidad cuando ésta aflora. La acompaño en su expresión y si percibo que el “sentimiento es genuino” procuro comprender su sentido y significado, facilitando su desarrollo. Si por el contrario es un “sentimiento sustitutorio” en unas ocasiones tiendo a observar su función en la vida personal, cómo se mantiene y cuáles son “las ganancias secundarias” que obtiene, el temor subyacente... y esto me permite un acercamiento a la necesidad básica y a la carencia, también si es un acontecimiento puntual o una tendencia existencial, mientras que en otras situaciones lo bloqueo directamente para evitar el circuito repetitivo y la pasividad.

Mi actitud es de disponibilidad para abordar los temas que emergen en el proceso terapéutico, y respecto de las emociones mi orientación no es controlarlas, sino más bien conocerlas y comprenderlas, acompañarlas en su momento e indagar y actuar sobre los niveles a donde me conducen, y posibilitar su regulación en base no a impulsos sino a necesidades, en unos casos mediante la liberación y expresión catártica, en otros mediante el sostenimiento emocional. Sea la que fuere, -rabia, hastío, soledad, vergüenza, amor, alegría...-, hemos de ir a su encuentro, reapropiarnos, conocerlas y entrar en el mundo que nos señala..., los verdaderos sentimientos que permanecen ocultos aflorarán a la luz.

Todavía recuerdo a esa entrañable mujer jubilada, que experimentaba una “terrible fobia a las tormentas”. ¿Fobia o atracción? Me pregunté, pues al relatarlo su discurso era de un miedo incontrolable... aunque subyacía una sensación de gozo que me cautivó.

El proceso terapéutico fue efectivo cuando indagamos la vida social, sus necesidades y el acontecer de los días de tormentas. Sus hijos y nietos iban a casa de la abuelita para acompañarla porque lo pasaba mal y así se serenaba. En una ocasión le pregunté: ¿cuándo más la visitan sus hijos y nietos? “no, no pueden venir, están tan ocupados...”

La llamada ganancia secundaria, era más bien la satisfacción de una necesidad básica: el afecto y reconocimiento que impedían una situación de soledad y aislamiento.

¿Fobia o satisfacción de necesidades? No es que fuera el modo más sano, -el miedo era cierto y la ansiedad también- pero así había aprendido a satisfacer sus necesidades más dominantes.

Más tarde comenzamos a crear sistemas de obtención de lo mismo a menos costo...

La relación terapéutica para el trabajo emocional

La manera en que un terapeuta se relaciona con sus clientes y cómo se involucra y activa su energía y su sistema de creencias, es un componente básico dentro de los sistemas curativos para la recuperación de la salud y la armonía.

Así en la concepción gestáltica el terapeuta no es neutro, está cercano como persona y facilita la exploración del cliente acompañándolo en el tema que éste determine y por los recovecos que emerjan. Es un estar “*lo suficientemente cerca para comprender y a la vez lo suficientemente separado para poder ayudar*”. Una relación focalizada empáticamente en el cliente, en congruencia con uno mismo y centrada en la relación global: “entre nosotros”.

En este encuentro el método no es el aspecto básico sino la actitud y la relación que se establece, un mundo que trasciende a los componentes (terapeuta-cliente/es) pero que tiene sus pilares de apoyo en la empatía, la humildad, la autenticidad, el respeto, ... rasgos del terapeuta comprometido en la ayuda, la sanación y la ubicación existencial del cliente. Desde ahí se puede resonar con los pacientes e intercambiar entendimiento a un nivel más sutil creando un grado de disponibilidad y confianza que ablanda defensas y orienta a opciones.

La relación facilita que la persona sea capaz de confiar realmente, y es entonces cuando puede abandonarse y soltar sus sentimientos de soledad, de duda, de miedo, etc. y comienza a comunicarse con toda ella y a hablar de sus sueños y daños. Este “abandonarse”, este “confiar” es algo que se siente en la calidad de la relación y del compromiso... quizás porque cuando alguien está ahí, contigo, surge la opción –la vida- y uno se siente a sí mismo en el terapeuta. Se sale así del estado de soledad y fragmentación donde todo aparece separado: mente y cuerpo, bueno y malo, tu y yo, ... un mundo dividido que atrapa la energía y la vitalidad.

El terapeuta como guía y facilitador ha de ser capaz de estar en las diferentes manifestaciones de la vida del cliente y eso le lleva necesariamente a conocer sus propios límites. Aquí surge un tema nuevo: ¿cómo resolver situaciones cuando el terapeuta está limitado por sus propias limitaciones? –corporales, emotivas, mentales, espirituales, relacionales, etc-.

No podemos obviar que los clientes intentan y desean ser independientes, autónomos, vivir con respeto hacia sí mismos y con

atención y cuidado hacia los demás... pero lo cierto es que por encima de todo en el encuentro terapéutico y dado su padecimiento y zozobra se ubican como una persona (cliente) frente a otra persona (terapeuta), es decir soledad frente a soledad, carencia frente a carencia, necesidad frente a necesidad... ya que aunque el deseo es tomar un espacio autónomo con capacidad... la verdad es que suelen emerger las carencias, el sentimiento de soledad y necesidad, las demandas exigentes, y la tendencia a repetir los modelos aprendidos.

Los terapeutas hemos de estar atentos a nuestras reacciones, aprender a actuar y no a transferir o a reaccionar, porque si no mantenemos “el sitio” y no guardamos la distancia ... nos perdemos. No se trata de haber resuelto internamente todas las situaciones que se nos puedan plantear, sino de poder hacerles frente sin ansiedad excesiva, sin disociarnos, y sin ser desbordados por ellas. Un terapeuta necesita ser capaz de abordar las dificultades de los momentos difíciles por los que debe pasar durante el ejercicio de su desempeño profesional, lo que implica un reajuste continuo de sus propios límites ya que en la relación terapéutica emergen un sin fin de emociones, que no pueden ser prescritas ni prohibidas, sino que deben experimentarse como parte del proceso. El tema es cómo un terapeuta maneja el afecto, el tedio, el miedo, el enojo, el poder, el cansancio, la agresividad, las pérdidas, la apatía, el desencuentro,... Al final las emociones son las que determinan la relación.

La orientación es llegar a ser terapeutas más ecuanímenes, menos contraproyectivos, más capaces, un modo de aprender a recibir el drama humano sin reaccionar fuertemente, es como decía Michel Katzeff “*llegar a ser una tela muy fina que el viento puede atravesar sin romper*” y donde el cliente puede proyectar menos y asumirse más.

Condiciones para el trabajo emocional

Las condiciones que no difieren sustancialmente de cualquier otro modo de terapia son:

1. Focalización en la capacidad personal y la responsabilidad.
El terapeuta debe tener confianza en su poder sanador y una convicción profunda en las capacidades de las personas y en la adopción de la responsabilidad sobre su vida.
Es frecuente que los clientes nieguen tanto la responsabilidad como el poder personal, y se precisa un centramiento en este punto a fin de que puedan adquirir capacidades que contrarresten su falta de autonomía.
2. Conocimiento y comprensión del mundo afectivo.
Conlleva el haber trabajado en este campo de su experiencia interior, haber explorado con otro terapeuta sus emociones, conocerlas y sentirlas como un escenario conocido.
3. Creación de un entorno generativo.
Lo básico es crear un entorno de apoyo donde la gente pueda sentirse segura y experimente situaciones y sentimientos que en general están inhibidos. Se trata de establecer un entorno para crear la vida.
4. Abandonarse.
Consiste en dejarse llevar por el sentimiento sin saber en que dirección se va, ni lo que surgirá, es moverse en la oscuridad dejando fluir lo que emerge, sin juicio ni opinión, con una actitud de permeabilidad carente de intencionalidad.

5. Notas sobre el trabajo emocional

“Quien no aguanta el humo, jamás alcanzará el fuego”

Proverbio africano

Muchas personas dicen querer sanarse, pero pocas hacen realmente algo para realizarlo. Llega un momento en que uno se siente cómodo con sus problemas dadas las “ganancias secundarias” que comportan. Hay también un tiempo de habituación al final del cual se pierde el deseo de mejorar. Hay otros que con gran valentía afrontan su dificultad y atraviesan el laberinto hasta superar sus conflictos, son el contrapunto a la gente que adquiere habilidad en contar su malestar, pero se inhibe ante la acción de resolverlo.

Para cambiar se requiere un impulso y ese proviene de la incomodidad y sufrimiento que experimentamos. Sólo cuando éste sea suficientemente grande podremos encarar las defensas y mirar quienes somos de verdad, porque lo que más daña es el autoengaño que nos contamos a nosotros mismos. No es la falta de capacidades, sino las fantasías que uno crea ante lo desconocido y como lo desconocido le da miedo, en vez de afrontarlo uno se inventa historias para evitarlo.

Ciertos aspectos actúan como frenos en la resolución de conflictos emocionales:

a) La pobreza emocional.

Toma tiempo explorar y recuperar el conjunto de sentimientos que durante tanto tiempo hemos ignorado y evitado. Cuando hemos sometido nuestra vida a situaciones de estrés, adicciones, malas relaciones, bloqueos, ... no podemos trascenderlo rápidamente. Para generar riqueza emotiva es necesario comenzar por el lugar donde uno se encuentra y no por donde uno desearía estar.

b) Las creencias y la programación mental.

Hemos interiorizado un modelo sobre el bienestar, las relaciones, la valoración social... en suma modos sobre qué sentir y qué no sentir, lo que puede ser expresado y silenciado, lo adecuado y lo que no es, ... por ello directamente relacionados con los sentimientos y la fisiología aparecen las ideas, concepciones y creencias.

c) Las reglas personales y sociales.

Ubicados en tiempos de superficialidad y de prisa, se demandan demasiadas cosas: que la intervención sea rápida, perfecta, indolora, ... La curación y desarrollo emocional no funciona con tiempo de reloj, sino que requiere un tiempo interior –cada uno el suyo–, pues las cosas rápidas o aparentes suelen conducir a curaciones falsas.

d) La falta de responsabilidad.

Se da la tendencia a demandar un abordaje terapéutico focalizado en el trabajo del terapeuta, mientras que el cliente no asume que tanto el conflicto como su vida son suyos y lo que realice está determinado por su propia decisión.

El giro es necesario, sólo cuando uno lo asume puede transformar lo que decide, en caso contrario la falta de responsabilidad lleva a la dependencia, a la pasividad y a la desesperanza.

matices, por ello no podemos hacer una terapéutica particular, pero sí facilitar aportaciones generales. Algunas de las áreas son de carácter individual, otras abarcan el marco de los vínculos afectivos y los lazos sociales, las hay también psicobiográficas, espirituales y combinadas. Estas son:

- Desarrollo emocional (Afrontar bloqueos e inhibiciones, y crear recursos emotivos).
- Reconectar y equilibrar las diferentes estructuras separadas del ser: cuerpo-mente, mente-afectividad, ... yo-tu-nosotros en relaciones y vínculos.
- La alexitimia.
- La identidad. Tendencias vitales y guión de vida.
- Viejos sentimientos de inadecuación, minusvalía, abandono, pérdida, ...
- Las heridas del pasado y los asuntos inconclusos.
- Pérdidas y Duelos.
- Crisis vitales y tránsitos existenciales.
- Las situaciones temidas y el lado oscuro del mundo afectivo.
- Huellas psíquicas, traumas, fobias y abusos.
- Enfermedad y malestares inespecíficos.
- Pérdida del alma o energía vital.

Sobre el trabajo emocional

La sanación implica un equilibrio tanto a nivel interno como a nivel externo, por ello trabajar directamente los sentimientos no siempre es eficaz, a veces preciso hacerlo sobre la fisiología, sobre los modelos de vida, sobre necesidades insatisfechas y la identidad, sobre el vivir, los recursos, los estilos de relación o con cualquier aspecto que estime prioritario. El terapeuta ha de tener claro que por debajo de ciertos bloqueos o de actitudes rígidas o pasivas, puede haber un conflicto sin resolver o un caos interior. Si la persona se protege y actúa así, no siempre pero a menudo, proviene de una experiencia empobrecida o una herida sufrida y el mecanismo defensivo tiende a evitar el sufrimiento como ocurrió en otras ocasiones. La protección terapéutica ahí es más necesaria que cualquier otra cosa.

A lo largo de la vida vivimos experiencias gratificantes que nos llevan a creencias y actitudes generativas, y también experiencias dolorosas que nos llevan a actitudes y creencias limitantes. En el desarrollo de las personas acontecen periodos críticos muy significativos. Las experiencias importantes que se viven en esos periodos, van a determinar creencias y valores profundos que van a configurar tanto la personalidad como los estilos afectivos, y la concepción y modo de vivir. Así en muchas ocasiones los episodios dolorosos que nos relatan los clientes son algo más que malos recuerdos a integrar, y necesitamos comprender que las experiencias han configurado una identidad y unas tendencias que son la base de la estructura personal, y precisamos ahí un enfoque de intervención diferente para poder ayudar de un modo más efectivo y duradero.

En el abordaje afectivo el primer aspecto del trabajo es discernir los sentimientos y conocer cuáles son los “genuinos”, que sirven para responder y actuar, y cuáles los “sustitutorios” que llevan a posiciones pasivas y mantienen o refuerzan la situación de la que queremos salir –aunque externamente pueda parecer otra cosa–. Los conocemos al observar si, en la vivencia y la acción, la persona adquiere fuerza o debilidad, y los otros adquieren fuerza o debilidad. El sentimiento genuino guía y el sentimiento sustitutorio entorpece.

Áreas de trabajo desde la afectividad integrada

El trabajo emocional es amplio y diverso, ocupando cualquier dimensión o aspecto de la sanación. A nivel referencial se pueden establecer doce áreas que tienen su peculiaridad, formas y

Desde esta base observamos también la polaridad catarsis-sostenimiento. Tampoco hay pautas generales, sino personas específicas con situaciones, y necesidades específicas. Al abordar el trabajo emocional o la catarsis no es infrecuente abordar primero el trabajo con lo mental para variar su programación negativa (egoísmo, ambición, rencor, exigencias, ... y los condicionamientos y creencias sobre las emociones: “no se debe llorar”, “no está bien gritar”, “debes contener tus efectos”... y una retahíla más) dada la confusión e inhibición que genera, pues la inhibición emotiva produce un bloqueo en las fuerzas anímicas y vitales a través del cuerpo, producido por el conflicto interno entre la necesidad liberadora –expulsión de algo nocivo para el organismo y el hábito o la creencia evitadora.

El poder curativo tanto del sostenimiento como de la catarsis es perceptible después de muchos años de trabajo, pero no efectuándolo de modo aislado, ambos van unidos, y están ligados a un proceso donde todos los aspectos están incluidos.

De cualquier modo los sentimientos reprimidos no podemos dejarlos de lado, siempre andan rondando y la catarsis no es forzar un sentimiento o una expresión, sino dejar fluir y permitir que emerja el dolor contenido. La liberación natural deshace el bloqueo permitiendo que aflore el potencial retenido. Para sacar esa energía hay que ser cuidadoso, abriendo agujeros en la presa, pues si se hace de modo brusco o violento (volando la presa) no es efectivo a largo plazo. Para ello creamos un clima favorable, seguro y buscamos el modo: -expresión directa (hablar, llorar, manifestar...), indirecta (teatralizar, pintar, danzar, ...) o mediante metabolización o transformación interna. Más tarde tendremos a remediar los efectos causados por el sufrimiento, aprender de la experiencia e integrar esta secuencia en el tránsito global de nuestra vida.

El lado oscuro emocional

En cada uno de nosotros, aún sin nombrarlo, permanecen un conjunto de emociones y conductas que denominamos negativas y que constituyen la parte oscura y desconocida del mundo emocional. Esa parte incluye lo que ha sido rechazado -verbal o experiencialmente- a lo largo de nuestra vida por no ajustarse al “modelo ideal”.

La visión que tenemos es negativa, por ello tendemos a evitarlas, a negarlas, a suprimirlas aún sin conocerlas. Por perturbador que resulte, todas sus características no son negativas sino que tras sus burdas formas suelen encerrarse capacidades y aptitudes que quedaron bloqueadas y no han podido desarrollarse. Podríamos decir que la negación de nuestra parte consciente (ego) a comprender y aceptar la totalidad de nuestra personalidad es más responsable del malestar. De hecho asumir lo negado es menos dañino que seguir negándolo. Es la incomodidad quien nos pone en contacto con nosotros mismos por eso, acallar una sensación o no prestar atención a un sentir es algo que nos limita e impide acceder a otras opciones, quizás necesarias para el tránsito del vivir.

Tanto en los cursos y talleres sobre “el lado oscuro de la personalidad” como en la práctica terapéutica me gusta acercarme a las emociones negadas y temidas, conocer su mensaje y su intención, y suele conmoverme la vida que encierran, las opciones que dan.

Recuerdo la situación de una mujer joven que un día me habló de que sentía rabia, pero “no había ningún motivo”. Accedió, con vacilaciones, a experimentarla y conocerla. En la explora-

ción fue haciendo un tránsito por “el cabreo”, la inhibición, la pasividad, el bloqueo corporal, los mandatos familiares,... hasta llegar finalmente al cansancio, a la tristeza y al desconsuelo. Se encontraba ofuscada, y le señalé sus piernas (una de las varias manifestaciones emergentes), le cambió la expresión: “una quiere irse y la otra está encogida”.

Ahí percibió su escisión: “la dependencia familiar y el deseo de hacer su vida”. El cansancio era la consecuencia de esa lucha interior... precisaba optar pero no se fiaba de sí misma, y quería un permiso exterior... El camino se clarificaba.

A modo de conclusión

Creo que todos los “no sirvo para...”, “no soy capaz de...”, “la vida no tiene sentido...”, “no te puedes fiar de nadie...” o las situaciones de hastío, violencia, desensibilización o el continuo hacer sin pararse, por indicar algunos ejemplos, no son más que la exteriorización de una decisión interna y dolorosa que indica únicamente que en alguna etapa de la vida de esa persona ha habido una experiencia o un aprendizaje humillante, doloroso, vacío o desagradable. Como opción, la persona se encuentra frente a un reto, ...¿merece la pena?

Tengo el convencimiento que cuando se aquietan los pensamientos puede aflorar el conocimiento, y cuando trascendemos los sentimientos condicionados y permitimos los sentimientos genuinos nos abrimos al intercambio con la vida. Por ello, en este mundo donde se enseña y aprendemos un sistema afectivo que nos complica la vida y nos resta opciones, que nos mantiene en la trampa del “permanente insatisfecho”, quizá sea preciso restituir una visión amplia de lo humano además de los elementos que han quedado en plano secundario y que nos reubicarían en un mundo más vivo y cercano, de ahí la necesidad de reintegrar en nuestro vivir el ritmo natural, las funciones de todos los rasgos de nuestra personalidad, tender a la satisfacción de necesidades (que no de deseos) y profundizar en la línea de ser más conscientes, ... lo que nos acercaría a la esencia de lo humano y a esa sabiduría innata que continuamente se manifiesta a un nivel más global, instintivo e intuitivo.

Referencias Bibliográficas

- Rey, E.**, “*El cuerpo emocionado*”. Ed. B.E.
- Marina, J.A.**, “*El laberinto sentimental*”. Ed. Anagrama.
- Goleman, D.**, “*La inteligencia emocional*”. Ed. Kairós.
- Keen, S.**, “*El lenguaje de las emociones*”. Ed. Paidós.
- Jáuregui, J.A.**, “*Cerebro y emociones*”. Ed. Maeva.
- Calle, R.**, “*Terapia emocional. La salud de los sentimientos*”. Ed. Martínez Roca.
- Perls, F.**, “*El enfoque gestáltico*”. Ed. Cuatro Vientos.
- Zinquer,** “*El proceso creativo en la Terapia Gestáltica*”. Ed. Cuatro Vientos.
- Latner,** “*Fundamentos en Terapia Gestalt*”. Ed. Cuatro Vientos.
- Polster,** “*Terapia Gestáltica*”. Ed. Amorrortu.
- Riso, D.**, “*Tipos de personalidad*”. Ed. Cuatro Vientos.
- Katzeff, M.**, “*Psicología de los Chakras*”. Ed. Mandala.
- Dossey, L.**, “*Tiempo, espacio y medicina*”. Ed. Kairós.
- Schnake, A.**, “*Los diálogos del cuerpo*”. Ed. Cuatro Vientos. ©