

ANEXO

"RECONOCIENDO MIS EMOCIONES"¹⁹

Cualquier estímulo ya sea externo (medio ambiente) o interno (mente o cuerpo) genera en nosotros una emoción que nos va a llevar a tener determinada conducta.

Diremos entonces que una EMOCION es el significado subjetivo y sentido que se le da a una experiencia. Esto quiere decir que según cómo cada uno interprete una situación será la emoción que sienta, por eso ante un mismo hecho distintas personas sienten distintas emociones.

Las emociones se clasifican en emociones auténticas y emociones sustitutivas. Las emociones auténticas son aquellas que son adecuadas en calidad, intensidad y duración a la situación aquí y ahora. Y éstas son cinco: a) Alegría o placer; b) Afecto; c) Miedo; d) Rabia; e) Tristeza

Cada una de estas emociones tiene una finalidad:

EMOCIONES AUTÉNTICAS	SENTIDO O FINALIDAD
Alegría, Placer	Mantener la satisfacción para seguir haciendo algo, elevar las defensas del organismo, aumentar el atractivo social.
Afecto	Indicar atracción emocional, dar y recibir caricias, cargar nuestra batería biológica, elevar las defensas del organismo, mantener nuestras relaciones más próximas.
Miedo	Prepararse para los peligros reales captados o intuitivos, actuales o potenciales.
Rabia	Defendernos, poner límites, demostrar lo que nos molesta. Confrontar e inducir a cambios de otros.
Tristeza	Aceptar las pérdidas de personas queridas, bienes, ilusiones, así como limitaciones reales.

RABIA

Cada emoción abarca toda una gama de distintas intensidades, o sea que los extremos de la rabia serían el odio por un lado y el desagrado por el otro.

Como dijimos la finalidad de esta emoción auténtica es defendernos cuando nos agreden, cuando no nos respetan, poner límites, delimitar nuestro espacio. Si alguien muestra rabia, la conducta apropiada de la otra persona sería permitir su expresión y después analizar el problema que la provocó.

TRISTEZA

La gama de la tristeza va desde una tristeza leve hasta una tristeza muy profunda. La finalidad de la tristeza es aceptar las pérdidas de personas queridas, ilusiones, bienes materiales, la salud, etc.

Todos a lo largo de la vida sufrimos distintas pérdidas, algunas inevitables y a veces son más de ilusiones que de realidades. A través de sentir y expresar tristeza uno puede centrarse sobre la pérdida, elaborarla y finalmente decir adiós, superando las ataduras con el pasado. Si el duelo es elaborado gradualmente se recupera la motivación para nuevos vínculos y emprendimientos.

La conducta apropiada cuando alguien expresa tristeza es dejar expresarla (no decir: no llores) y darle protección, el contacto físico es la manera más potente de dar protección, según sea la cercanía puede ser una mano apoyada en el hombro, un abrazo, etc.

¹⁹. Adaptado de www.haciaeldespartar.org/expresion2.htm

MIEDO

En este caso la gama puede ir desde el terror intenso hasta una ligera aprensión. Como dijimos la función del miedo es prepararnos y protegernos de algún peligro real. Y la conducta apropiada de los demás ante alguien que siente miedo es protegerlo, ayudarlo (decir: “no tienes que tenerle miedo” induce a reprimir la emoción auténtica). El miedo nos puede salvar la vida, no sentir miedo genuino conduce a diversos grados de autodestrucción.

Sin embargo, muchos creen que “los hombres no deben tener miedo” (esta creencia es tanto de hombres como de mujeres) o que tener miedo es ser cobarde. El realmente valiente es quien actúa a pesar de sentir miedo.

AFECTO

El afecto puede abarcar desde un amor intenso, una pasión, hasta el aprecio y la simpatía que podemos sentir por alguien. El afecto sirve para indicar la atracción emocional, dar y recibir caricias, apoyo, protección, determinar y mantener nuestras relaciones más próximas. Es fundamental tanto para la salud mental como física. Tener afecto y un buen grupo de apoyo ayudan a superar situaciones estresantes.

Es bueno diferenciar el afecto del atractivo sexual, que es más una sensación corporal, fisiológica, ya que a veces se confunden. Si bien lo óptimo es la combinación de ambas cosas, pueden darse también separados. La conducta apropiada para cuando alguien expresa afecto es aceptarlo y retribuirlo.

ALEGRÍA/PLACER

La alegría puede variar entre una intensa euforia hasta sentirse contento. Su función es la de mantener el interés por seguir haciendo algo, aumentar las defensas del organismo y aumentar el atractivo social. La alegría, el placer, la felicidad, el disfrute activan la energía y aumentan la motivación para cumplir tareas y metas.

O sea, que tendemos a hacer lo que nos gusta, aunque a veces el disfrute no sea inmediato. Podemos soportar etapas desagradables para lograr placer en un mediano o largo plazo. Por ejemplo, entrenamientos deportivos agotadores, prácticas repetitivas de instrumentos musicales, o estudios aburridos para disfrutar los resultados al cabo de ciertos plazos.

Y la conducta apropiada ante alguien que expresa alegría es aprobarla o compartirla. Hay familias que son más alegres que otras y dentro de la familia también habrá personas que son más alegres que otras. De este estado de ánimo general en la familia o de los personajes más significativos para uno dependerá si uno tiene más o menos permiso interno para expresar la alegría. Y eso nos dará a su vez más o menos permiso para disfrutar de los logros.

Expresión adecuada de emociones

Ya habrán notado que dentro de las emociones auténticas hay algunas que son placenteras y otras que son displacenteras. Dentro de las primeras están la alegría y el afecto y dentro de las segundas la tristeza, la rabia y el miedo.

También se sabe que las personas tendemos a buscar el placer y a alejarnos del displacer. Esto no está mal pero hay situaciones donde lo más sano es sentir y expresar una emoción auténtica displacentera. No es bueno evitarlas siempre y tampoco es posible.

Parecería ser entonces que las emociones son como una manifestación interna que tiene que ser expresada como parte de nuestro ser y pugna por salir a la superficie de cualquier manera. En otras palabras es imposible reprimir las emociones, estas necesitan expresarse adecuadamente o a través de alguna emoción sustitutiva aprendida en la infancia con un costo extra (el animador explica lo que son las emociones sustitutivas) o, en otros casos, a través de síntomas físicos.

Algunos beneficios de la expresión de las emociones auténticas son:

- Incrementar la salud mental y física
- Aumentar la autoestima
- Hacer frente a situaciones conflictivas
- Aumentar la autoconciencia (tener más conciencia de uno mismo, de sus pensamientos y sentimientos)
- Mejorar e incrementar las relaciones interpersonales
- Poner límites adecuados e imponer mi autoridad
- Poder manifestar mi enojo adecuadamente
- Cortar los vínculos nocivos
- Tener mayores logros en todas las áreas.

Imagino que ya se habrán preguntado, y si no es el momento de hacerlo:

- **¿Cuál es la emoción auténtica que más me cuesta expresar?**
- **¿Cuáles son las emociones sustitutivas que siento más frecuentemente?**
- **¿Cómo pienso que aprendí esta manera de expresarme?**

La primera tarea es la autoobservación: detectar qué se siente ante un hecho, pasando luego a averiguar por qué. Hay varias técnicas para aprender a expresar adecuadamente las emociones (por ejemplo poder expresar enojo sin ser agresivos). Pero básicamente deberemos empezar a darnos a nosotros mismos los permisos internos para expresar las emociones que más nos cuestan.