



Anabel Gonzalez

**Lo bueno
de tener
un mal día**

Cómo cuidar de nuestras
emociones para estar mejor



Índice

PORTADA

SINOPSIS

PORTADILLA

DEDICATORIA

PRÓLOGO

PARTE 1. EL MUNDO EMOCIONAL

UN MAL DÍA

NUDOS EMOCIONALES

SENTIR O NO SENTIR, ESA ES LA CUESTIÓN

EMPECEMOS POR LO BÁSICO

¿CÓMO NOS LLEVAMOS CON NUESTRAS EMOCIONES?

LA REGULACIÓN DE LAS EMOCIONES PUEDE APRENDERSE

EL CAMINO PARA RECUPERAR EL EQUILIBRIO

¿LA CARA ES EL ESPEJO DEL ALMA?

HABLEMOS DE ELLO

PARTE 2. EL PRECIO DE SUPRIMIR NUESTRAS EMOCIONES

REGULAR NUESTRAS EMOCIONES NOS HACE MÁS EFICACES

OLVIDAR

DESPUÉS DE DORMIR, LAS COSAS SE VEN DE OTRA MANERA

EL CUERPO EXPRESA LO QUE NOS NEGAMOS A SENTIR

LA REBELIÓN DE LAS EMOCIONES

LAS EMOCIONES COMO PUENTE DE COMUNICACIÓN CON LOS DEMÁS

EMOCIÓN, SOCIEDAD Y CULTURA

PARTE 3. EL ARTE DE EMOCIONARSE

¿CUÁL ES NUESTRO PUNTO DE PARTIDA?

RECONCILIARNOS CON TODAS NUESTRAS EMOCIONES

PARTE 4. ANTES DE ENTRAR, DEJEN SALIR

DEJAR DE HACER LO QUE NO LES HACE BIEN A NUESTRAS
EMOCIONES

NO HAY MÁS VUELTAS QUE DARLE

PAN PARA HOY Y HAMBRE PARA MAÑANA

EN LAS PROFUNDIDADES

EL FIN DE LA DICTADURA EMOCIONAL

LA REGULACIÓN DE LOS ESTADOS DE BAJA ACTIVIDAD O BAJA
ACTIVACIÓN

PARTE 5. ¿Y E L MANUAL DE INSTRUCCIONES?

LAS EMOCIONES NO SURGEN DE LA NADA

EL ARTE DE LA REGULACIÓN

¿A DÓNDE NOS LLEVAN NUESTRAS EMOCIONES?

BUSQUEMOS UN GUÍA

EL PROCESO DE CAMBIO

APRENDAMOS REGULACIÓN SANA

ESTAMOS EN ELLO

MANUAL DE SUPERVIVENCIA EMOCIONAL PARA EL COVID-19

BIBLIOGRAFÍA

CRÉDITOS

Gracias por adquirir este eBook

Visita [Planetadelibros.com](https://planetadelibros.com) y descubre
una
nueva forma de disfrutar de la lectura

**¡Regístrate y accede a contenidos
exclusivos!**

Primeros capítulos
Fragmentos de próximas publicaciones
Clubs de lectura con los autores
Concursos, sorteos y promociones
Participa en presentaciones de libros

PlanetadeLibros

Comparte tu opinión en la ficha del libro
y en nuestras redes sociales:



Explora

Descubre

Comparte

SINOPSIS

Pocos refranes han sido más perjudiciales que ese que dice que al mal tiempo hay que ponerle buena cara. Al mal tiempo hay que ponerle lágrimas o tristeza. Y al bueno, sonrisas y alegría. Saber gestionar nuestras emociones no es esconderlas ni suprimirlas, es reconocerlas y manejarlas con sentido.

Tras muchos años de consulta, la doctora Anabel Gonzalez nos brinda esta pequeña guía de supervivencia emocional que nos ayudará a gestionar mejor nuestras emociones y a aprender a convivir con los malos momentos.

Porque la clave para sentirnos a gusto con nosotros mismos y con nuestra vida está precisamente en saber llevar bien los días malos.

Anabel Gonzalez

**Lo bueno
de tener
un mal día**

**Cómo cuidar de nuestras
emociones para estar mejor**



*Para Begoña, Maria José y Oriol,
que me ayudaron en el proceso
de dar forma a este libro*

PRÓLOGO

Una de las principales aspiraciones del ser humano es **alcanzar la felicidad**, y aunque pensamos que es la vida la que nos lo pone difícil, en no pocas ocasiones nosotros mismos nos ponemos obstáculos. He pasado la mayor parte de mi vida ayudando a personas con problemas, he conocido sus historias vitales y cómo han reaccionado ante ellas. Como psiquiatra siempre me ha interesado el campo de la psicoterapia del trauma, es decir, el camino por el que quienes han sufrido experiencias difíciles consiguen superar estas vivencias y llevar una vida gratificante. He tenido el privilegio de acompañar a muchas personas en este proceso de cambio y puedo decir que he visto cosas extraordinarias. He comprobado cómo se puede recomponer un ser humano completamente roto por lo que ha vivido. He visto cómo personas que se sentían pequeñas e incapaces de gestionar su día a día han pasado a tomar las riendas y recuperar el poder sobre su mundo. He comprobado cómo se puede mirar de frente lo que más duele y deshacer ese dolor por completo. He conocido a gente muy distinta que ha reconquistado su vida, se ha reconciliado consigo misma, reconectado con lo que siente y aprendido a cuidarse y a relacionarse.

Es cierto que también he visto a muchos que no han podido o no han sabido salir de su malestar. Algunos incluso no han querido cambiar o moverse del lugar en el que estaban, aferrándose a su forma de ser o de funcionar, aunque esto tuviese consecuencias muy negativas para ellos. Lo respeto. A veces cambiar da vértigo, incluso pánico, preferimos quedarnos en lo malo conocido, por mucha factura que esto nos pase. En cualquier caso, estas evoluciones tan distintas nos plantean muchos interrogantes. Personas que han vivido situaciones similares y sufren síntomas igual de graves responden de modo muy diferente a lo largo del tiempo, algunas se recuperan

y se sienten incluso mejor que antes de que todo ocurriera y otras se atascan y se bloquean cada vez más. ¿Por qué estas diferencias? ¿A qué podemos atribuir las?

No voy a decir que tenga todas las respuestas. De hecho, lo único que está claro para los que tratamos de entender el funcionamiento del cerebro y la mente humanas es que su maravillosa complejidad supera nuestros intentos de simplificarla. Pero sí creo haber entendido algo. Las personas que consiguen superar situaciones difíciles no son las que son felices se ponga como se ponga la realidad. Tampoco son las que siempre están bien y se muestran constantemente alegres y sonrientes. Lo más importante es tener la capacidad de gestionar las emociones, positivas o negativas, y ayudarnos a manejar lo que la vida nos va dando. La clave para sentirnos a gusto con nosotros mismos y con nuestra vida está precisamente en **saber llevar bien los días malos**.

Claro que esto no es tan sencillo, ni tampoco lo explica todo. Nuestros sistemas nerviosos son diferentes, y hay personas mucho más sensibles al impacto de las situaciones adversas. Existen también problemas cerebrales que hacen difícil mantener un ánimo estable o filtrar las percepciones de lo que nos rodea, y no podemos modificar esto sin la ayuda de fármacos que regulen la neuroquímica del sistema nervioso. Aunque no tengamos esa alta sensibilidad o predisposición biológica, hay dolores muy grandes que superan nuestra capacidad para calmarlos o, a veces, confluyen tantas cosas problemáticas a la vez que nos desbordan. Todos tenemos un límite. Sin embargo, gran parte del efecto que causan estas situaciones tiene que ver no solo con su gravedad objetiva ni con lo que nos hacen sentir, sino con **lo que hacemos con lo que sentimos**.

— Si cuando estamos pasando una mala etapa nos damos cuenta de que nos está afectando y no nos exigimos funcionar como si estuviésemos bien, no abusaremos de unas fuerzas que nos fallan. Si no nos machacamos internamente, no amplificaremos un malestar que ya de por sí es suficientemente grande. Si pedimos ayuda a personas que pueden, saben y quieren apoyarnos, y nos dejamos ayudar, aunque nuestra energía sea baja,

esa ayuda externa podrá suplirla. En resumen, si cuanto peor nos sentimos, más y mejor nos cuidamos, amortiguaremos de un modo muy importante el malestar que tenemos y este durará menos tiempo.

— Sin embargo, si no reconocemos que estamos mal, si nos imponemos ser fuertes y no nos damos tregua, si nos culpamos o avergonzamos por estar mal, si no pedimos ayuda ni aceptamos la que nos ofrecen y si no hacemos lo que nos hace bien, sino lo que más nos perjudica, el malestar se hará más intenso y durará mucho más tiempo. A lo que hacemos con lo que sentimos lo llamamos *regulación emocional*, y es el tema central de este libro.

Como veremos a lo largo de cada uno de los capítulos, hay muchos aspectos que tener en cuenta. Si mejora nuestra **comprensión** de cómo funcionan las emociones y cuáles son los sistemas más eficientes para regularlas, nuestras posibilidades para lidiar con lo que la vida nos vaya trayendo serán mayores. Comprender no lo cambia todo, pero ayuda mucho, y sin comprender difícilmente podremos variar nuestros patrones. Muchos de los mecanismos de regulación emocional son automáticos, y ser conscientes de ellos nos permite poder empezar a hacer cambios con conciencia e intención. Además, observar nuestros estados emocionales con perspectiva es, de por sí, una forma de regularnos emocionalmente: no nos metemos dentro de la emoción, sino que podemos pensar sobre cómo nos sentimos y, desde ahí, hacer algo con ello.

Aparte de comprender, debemos tener una buena **conexión** con lo que sentimos y, en este punto, es fundamental prestar atención al cuerpo y a sus sensaciones. Si no miramos para dentro, solo conoceremos la teoría. El cuerpo y la reflexión consciente deben conjugarse para alcanzar una buena regulación de las emociones.

En realidad, más importante que saber qué hacer con nuestros estados emocionales, es **saber qué no hacer**. A veces, en lugar de apagar la hoguera en la que se han convertido nuestras emociones, echamos más leña al fuego, a menudo sin darnos cuenta. Damos vueltas una y otra vez a lo que sentimos, nos enfadamos por ello, o hacemos justo lo que más alimenta esa emoción que no queremos sentir. La complejidad de nuestro sistema nervioso no

siempre juega a nuestro favor, por muchos motivos. La buena noticia es que tenemos muchas vías para influir sobre cómo funciona nuestra mente, y que todo lo que se practica se aprende. Eso sí, hemos de enseñarnos a hacer esos cambios con cariño y paciencia, porque llevan tiempo y no son fáciles, sobre todo si nuestros patrones poco beneficiosos nos han acompañado muchos años o toda la vida.

La paciencia es especialmente importante, así que si no tenemos mucha empecemos ya a practicarla y ejercitarla. Los sistemas de regulación más efectivos invierten en el medio y largo plazo. Pretender apartar una emoción de modo instantáneo suele ser pan para hoy y hambre para mañana, y muchas veces parece que aparta el problema, pero, en realidad, lo hace crecer, y cuando no nos queda más remedio que enfrentarnos a él, nos pilla sin recursos. El cambio en la regulación de las emociones no sucede por arte de magia, requiere **un trabajo de siembra**. La cosecha llega después, cuando el tiempo es propicio y sea la estación adecuada. Quizás haya que esperar al año siguiente para tener buenos frutos. Pero solo si conocemos el terreno, lo abonamos, procuramos sembrar buena simiente y la cuidamos como requiere, tarde o temprano podremos tener una buena cosecha. Este libro, de hecho, es un puñado de semillas con instrucciones para su siembra y cuidado.

A decorative border composed of black teardrop-shaped icons arranged in a grid-like pattern, framing the central text.

PARTE 1

**EL MUNDO
EMOCIONAL**

UN MAL DÍA

Lucía ha tenido un mal día. Un día pésimo, de hecho. Empezó bien temprano, cuando la caldera del gas decidió romperse destrozando su momento de paz en el desayuno e inundar la cocina. Pudo cortar el agua y parar el desastre, pero el técnico no vendría hasta el día siguiente, así que ¡¡¡tocaba ducharse con agua fría!!! Eso sí, llegó al trabajo completamente despejada, pero demasiado activada entre unas cosas y otras. Decidió hacer algo con toda esa energía. Su trabajo no es particularmente emocionante, es dependiente en una tienda de zapatos, y no acaba de encontrar opciones relacionadas con sus estudios de diseño gráfico. A pesar de ello, asume que hay que ganarse la vida y no se complica demasiado la existencia, esperando que lleguen tiempos mejores. Hoy, sin embargo, quiso hacer algo creativo con el escaparate, y pensó que a su jefe le gustaría. Cuando este llegó, lo descalificó de inmediato como una pérdida de tiempo, y le echó la bronca por un montón de cosas sin sentido. Además, no se cortó en hacerlo delante de varios clientes, lo que le hizo sentir mucha vergüenza. Lucía se enfadó muchísimo y tuvo un gran debate consigo misma sobre si mandar o no a su jefe y su trabajo a paseo en ese mismo instante. Como estaba muy enfadada, pensó que era mejor dejar una decisión importante como esa para un momento en el que estuviese más tranquila, se dijo cosas para calmarse y centró su atención en los clientes que entraron en la tienda, a los que trató de atender con su mejor sonrisa, apartando los pensamientos que le venían sobre lo que acababa de pasar.

Al terminar no se fue a casa directamente, «me voy a dar un paseo a ver si descargo un poco la presión que tengo en la cabeza», se dijo. Andando imaginó diversas conversaciones con su jefe, permitiéndose descargar imaginariamente la rabia que sentía. También se dio cuenta de que no poder hacer una actividad más creativa realmente la entristecía. Desde pequeña le había gustado dibujar, y no sabía de qué manera encauzar esa capacidad suya en el mundo laboral. Como no estaba muy animada, decidió llamar a su

amiga Paula para tomar un café. Paula no podía quedar en ese momento, pero charlaron un rato por teléfono. Lucía le contó cómo se sentía, siempre le ayudaba hablar con Paula, y esta tenía además una situación muy similar con su trabajo. Juntas pensaron en el comportamiento de sus respectivos jefes, y haciéndolo Lucía se dio cuenta de que el suyo ya había entrado por la puerta de mal humor, como casi siempre últimamente. «Creo que su cabreo no tenía que ver con el escaparate ni conmigo, algo le estará pasando», se dijo, viendo el tema desde una perspectiva muy diferente. También tomó conciencia hablando con Paula de que tenía que escuchar a sus sensaciones. Echaba de menos hacer otro tipo de cosas, y decidió desempolvar sus cosas de dibujo, y al menos trabajar un poco en ello en algunos ratos libres.

Ya estaba más tranquila después del paseo y la charla con su amiga, pero ahora le vino un poco de bajón por todo el estrés que había pasado. «Creo que necesito un rato de sofá y mantita», se dijo. Fue para casa, compró algo rico para cenar, puso música animada para prepararse la cena, y se fue con su comida a ver su serie favorita en la televisión. Pensó vagamente en planes para cambiar de trabajo, y seguir poniendo energía en hacer lo que le gustaba, aunque se dio cuenta de que estaba cansada, «tengo que pensar seriamente en todo esto, pero hoy no tengo la cabeza para nada». Se fue a dormir temprano, «mañana será otro día».

Y así fue. Lucía no tuvo una mala semana, solo un mal día, y la forma en la que gestionó lo que fue sintiendo hizo que las cosas fueran más llevaderas. Fue consciente de las distintas sensaciones que tuvo (ansiedad con la caldera, hasta miedo, vergüenza con la bronca delante de los clientes, enfado con el jefe, tristeza por no trabajar en lo que le gusta...), pero con todas ellas hizo algo productivo: buscó atajar el accidente doméstico y dejar organizado cómo arreglarlo, se desahogó imaginariamente con su jefe y, a través de la conversación con su amiga, compartió su tristeza y la disolvió en el consuelo que se siente al comunicarla con alguien que nos aprecia y entiende, se mimó, descansó... Fue también práctica, sentir rabia contra su jefe no la llevó a ponerse a gritarle ella a él, pudo pensar mientras estaba enfadada en si eso le interesaba ahora o no. Sin embargo, tampoco se quedó resignada a permanecer en ese trabajo y con esa persona poco respetuosa toda su vida,

pensó en planes realistas para solucionar esa situación y buscar cosas más gratificantes. Esperó además a reflexionar sobre esas alternativas a un momento en el que sus emociones estuvieran más calmadas.

Cuando nuestra relación con nuestras emociones no es eficiente, un día como este puede generar muchos problemas, que serán distintos según como funcionen nuestros sistemas de regulación emocional. ¿Cómo llevarían un día similar personas que manejan sus emociones de un modo diferente a Lucía? Veamos varios ejemplos:

Pandora empezó ya en cuanto la caldera se rompió a decirse que todo era un desastre y que la mala suerte la perseguía (una creencia que la acompaña desde siempre). Cuando su jefe vio esto, le echó la bronca igualmente (recordemos que el jefe ya venía enfadado de casa) y Pandora pasó de estar angustiada a tener una ansiedad desbordada. Aunque se mareaba y se hubiese ido a casa de buena gana, el miedo a su jefe era mayor, así que aguantó el día como pudo. Al llegar a casa llamó a su madre, que respondió a su angustia diciéndole: «Mujer, no te pongas así», y «no le digas nada a tu jefe o te va a echar». Con esta llamada (como pasaba habitualmente cuando hablaba con su madre) se sintió aún más angustiada. No pegó ojo en toda la noche, su cabeza cogió velocidad y no consiguió descansar. Pandora no sentía que pudiera hacer nada para calmarse, solo se decía una y otra vez: «Me va a dar algo» y «¿qué voy a hacer mañana?». Se levantó peor de lo que se había acostado y al día siguiente fue al médico de cabecera a pedir una baja. La tranquilizaba no ir a ver a su jefe al día siguiente, pero en los días siguientes cuanto más pensaba en volver, más nerviosa se sentía.

Bernardo fue a su trabajo como siempre y siguió su rutina como todos los días. Su jefe le echó la bronca por una equivocación que él mismo había cometido (está claro que este hombre necesitaba una excusa para descargar su enfado) y Bernardo la gestionó como hacía con todo, metiendo para dentro su malestar. Pero lo cierto es que eso que él no creía sentir sí que estaba en su interior, solo que lo había empujado tan profundo que no lo notaba. De hecho, llevaba meses con dolores de cabeza cada vez más fuertes, y la mañana siguiente al día en cuestión, se levantó con una migraña muy intensa.

Lo solucionó tomándose una pastilla extra, aunque le dio vueltas y vueltas a por qué tenía esos dolores de cabeza y a por qué los médicos no le encontraban una causa. Por supuesto, no vio la relación entre su mal día y el dolor.

A **Alma** la vergüenza la bloquea, y cuando el jefe la regaña delante de los clientes, quiere que se la trague la tierra. Esa vergüenza la lleva a criticarse internamente todo el día por haberlo hecho mal (no se plantea que el problema sea del jefe). Por supuesto, no le cuenta a nadie lo que ha pasado, se le pasa por la cabeza hablarlo con alguien, pero rechaza la idea de inmediato, prefiere que nadie sepa que es un desastre. Tiene bastantes amigos, pero Alma suele ser a la que todos van a contarle sus preocupaciones, ella se dice que no quiere *molestarlos* con las suyas. Durante este mal día se siente muy triste, pero procura que nadie se dé cuenta, y su malestar va en aumento. Para *solucionarlo*, en cuanto sale del trabajo se va a su casa, se mete en la habitación, cierra las persianas y se toma unas pastillas para dormir y no pensar. Por la noche tiene un sueño muy inquieto, con muchas pesadillas, y se levanta con muy mala sensación.

Marcial se enfadó mucho cuando estalló la caldera, más que por el susto, porque no le gustan nada los imprevistos. Para Marcial es muy importante que todo esté bajo control, y esto le rompió la rutina diaria nada más empezar. Que además el técnico no hiciese su trabajo como debía, y que dejara una cosa así sin atender, le resultaba inaceptable: «¿Cómo es posible que la gente no haga bien su trabajo?», se preguntó. Sintió enfado, pero lo mantuvo bajo control. Se metió presión para terminar todo a tiempo en casa, dejar las cosas colocadas y llegar al trabajo puntual; se saltó lo que creía más prescindible y no desayunó. Cuando llegó al trabajo hizo sus tareas como siempre, y atendió a los clientes de modo impecable, porque, para él, el trabajo es lo primero. Por eso, que su jefe le hablase de ese modo a él (le cayó la bronca como a todos), que tanto había dado por esa empresa, le resultó indignante. Empezó a sentir angustia, pero se negó a ponerse mal delante de aquel hombre, y se contuvo todo el día. Cuanto más controlaba lo que sentía, más mareado estaba, y su corazón empezó a ir muy rápido. Luego empezaron

las punzadas en el pecho, y entonces su jefe empezó a mirarle con preocupación y le mandó salir antes de terminar, aconsejándole que fuera al médico. Marcial no fue, por supuesto, se dijo que todo aquello era una tontería y que no tenía por qué ponerse mal. Llegó a casa, maldijo al técnico de la caldera y a su jefe, y se fue a la cama. Pasó una noche pésima, y se levantó peor aún. Al día siguiente atendió al técnico de la caldera a primera hora, le recriminó su falta de profesionalidad, y llegó al trabajo puntual como todos los días.

Soledad había arrancado el día pensando que necesitaba desesperadamente que le pasara algo bueno, y entendió lo ocurrido con la caldera como una señal del universo para confirmarle que las cosas buenas no le pasaban a ella. Llegó al trabajo sin mucho ánimo debido a esa idea, y atendió a los clientes con desgana. Por supuesto, su jefe le reprochó su escaso interés por el trabajo, lo cual la fue apagando más y más. Terminar su jornada laboral le pareció una penitencia. Llegó a casa y se dejó caer en el sillón, haciendo *zapping* de modo caótico entre un programa absurdo y otro, pero no se acostó hasta tarde porque no tenía ganas de levantarse del sofá. Mientras hacía esto venían a su cabeza muchos pensamientos sobre el poco sentido que tenía su vida, que aún bajaron más su ánimo. Al día siguiente se levantó agotada y sin ganas de nada.

Iván se enfadó muchísimo por el suceso de la caldera, maldiciendo a los fabricantes, a los que se la habían vendido, y más aún a la propia caldera, que se empeñó en resistirse a sus intentos de arreglarla. Cuando el técnico le dijo que no podía venir, le soltó de todo por teléfono, descargando un poco la rabia que sentía, pero después siguió recreando la situación y volviendo a enfadarse más y más. Cuando le tocó recibir la bronca del jefe, saltó de inmediato, de hecho más bien la bronca se la soltó él al jefe, en cuanto este hizo el primer comentario impertinente. Entre uno y otro se fueron calentando cada vez más, e Iván acabó tirando al suelo con fuerza lo que llevaba en las manos. Se fue del trabajo, mientras su jefe le decía vociferando que no se le ocurriera volver. Iván no se quedó sin decir la última palabra, diciéndole también a gritos lo que podía hacer con su trabajo de mierda. Le llevó horas

que su enfado bajara y entonces empezó a pensar que no tenía cómo mantener el piso y que no podía tener estas reacciones, lo que hizo que la ira contra su jefe volviese a subir. Su resumen del día fue que su jefe era un idiota. Incapaz de calmarse, decidió salir a tomar algo con los colegas. Tras unas cuantas copas acabó a golpes con uno que pasaba por allí y volvió a casa destrozado, pero como vaciado de toda la presión. Se durmió por el cansancio y por el alcohol que había bebido. Al día siguiente se sintió como si le hubiera pasado una apisonadora por encima.

La historia se basa en los mismos hechos, pero la banda sonora es completamente diferente. En la primera viñeta, Lucía amortigua muy bien el efecto de las circunstancias que se van produciendo. De hecho, ese mal día va a ser un revulsivo para volver a luchar por lo que le gusta y tratar de mejorar su vida; va a ser un mal día muy productivo. En los demás escenarios, en cualquiera de sus variantes, la gestión emocional echa gasolina a la hoguera, multiplica el malestar, lo alarga en el tiempo, genera un bloqueo a la hora de buscar soluciones y a medio plazo puede llevar a problemas emocionales más graves por acumulación.

De hecho, esas situaciones del día a día son las que más influencia tienen en nuestro estado emocional. Por una parte, como vemos en muchos de ellos, si nos vamos a la cama cargados con lo que ha pasado en el día, y no digerimos bien lo que queda de ello durante la noche, empezaremos el día siguiente con cierta carga de base. Aunque no sea el peor día de nuestra vida, es una gota que va llenando un vaso. Es importante gestionar nuestras emociones de modo que no queden residuos. Pero, además, los malos días nos ayudan a ensayar nuestros recursos emocionales y a practicarlos con cierta frecuencia. Si en algún momento viene una de esas cosas en la vida que nos ponen a prueba, tener bien afinados los mecanismos para regular emociones nos hará más resistentes ante la adversidad. Podríamos decir que **las personas que se permiten sentir son más fuertes** que las que se hacen las duras o se dicen a sí mismas que pueden con todo.

Parte de mi trabajo es entender y ayudar a las personas a que comprendan su historia y los aspectos que las llevan a atascarse en sus vidas. Estas historias están hechas de emociones y de desencuentros con esas emociones, con las que por otro lado no tenemos más remedio que convivir. En los

últimos años he podido profundizar, a través de varios proyectos de investigación, en el análisis de los complejos mecanismos que subyacen a lo que sentimos, cómo lo sentimos, y cómo reaccionamos ante ello. La cantidad de datos que los estudios científicos están aportando es enorme, y el tema de las emociones está siendo observado desde muy distintos puntos de vista y con métodos muy diversos. Es mucho lo que vamos sabiendo, aunque es cierto que es todavía mucho lo que desconocemos sobre el sistema nervioso. Sin embargo, entender estos hallazgos puede llevarnos a reflexionar con más fundamento sobre cómo funcionan nuestras emociones y qué efecto tiene lo que hacemos con ellas. A lo largo del libro iré haciendo referencia a algunos de estos estudios, siempre intentando aterrizarlos en experiencias cotidianas y concretas, y orientado a la mejora de la gestión de lo que sentimos.

NUDOS EMOCIONALES

El mundo emocional es complejo, pero hay unas reglas de funcionamiento básico muy simples y claras. Si las dejamos fluir, nuestras emociones se equilibran por sí solas. Lo hacen en base a sistemas de regulación que el sistema nervioso lleva incorporados y de los que muchas veces no somos conscientes. Podríamos decir que **nuestro organismo tiene una sabiduría natural** y funciona bastante bien en piloto automático. El mayor problema, como ya comentaba, es cuando empezamos a intervenir en esta regulación, pretendiendo cambiar las reglas con las que las emociones funcionan. Por eso, aprender a modular nuestras emociones no consiste en practicar técnicas de relajación o hacer ejercicios de meditación, aunque ambas cosas pueden sernos de ayuda. Se trata en primer lugar de **dejar de hacer lo que puede estar perjudicándonos** en este terreno.

¿Pero por qué ocurre esto? ¿Por qué hacemos cosas con nuestras emociones que son contraproducentes? Los seres humanos tenemos cierta capacidad para complicar cosas que podrían ser sencillas, pero en general no lo hacemos a propósito. Muchas veces repetimos lo que hemos aprendido sin darnos cuenta, y lo seguimos aplicando también sin ser conscientes, aunque

no nos funcione bien. Otra causa puede ser que muchos sistemas sí funcionan en un primer momento, y las complicaciones que producen llegan más tarde. Así que démosle una primera vuelta a cómo se puede trastocar la relación con nuestras emociones, para saber dónde hemos de poner el foco. Entraremos más a fondo en estos temas a lo largo del libro.

La anestesia emocional no funciona

La idea es buena: si hay dolor, busquemos cómo eliminarlo. Sin embargo, esto no va bien con las emociones. Desconectar de lo que sentimos es bueno y necesario a veces, pero no tanto si lo tomamos como costumbre. Sería como seguir con la anestesia puesta porque nos vino bien una vez que tuvimos que pasar por el quirófano. No notar lo que sentimos nos deja sin referencias sobre nuestro mundo interno y sobre los demás. Puede pasarnos esto con algunas emociones en particular, lo que también es un problema. Lo que sentimos hemos de notarlo, sin este primer paso los demás no pueden darse.

Esto es lo que le pasaba a nuestro amigo Bernardo, el que reaccionaba al incidente de la caldera y a la bronca del jefe con un «no pasa nada, no importa». La desconexión en Bernardo es muy automática, y empuja sus emociones hacia dentro antes de que asomen. Es tan poco consciente que Bernardo nunca diría de él mismo que vive desconectado. Sus dolores de cabeza son la señal que su cuerpo le manda de que algo no está funcionando adecuadamente, pero, sin las claves emocionales, no sabe interpretar el significado de estas molestias. Veremos más sobre la forma de Bernardo de regular sus emociones, los problemas que se derivan de ella y cómo modificarla en unos capítulos más adelante.

¿Y si sentimos de más?

Algunas personas son muy sensibles, y experimentan las emociones con mucha intensidad. También resuenan mucho con lo que sienten los demás. Mientras nos aceptemos como somos, esto no tiene por qué ser malo. A las

personas emocionalmente sensibles les interesa aprender todo lo que les pueda ayudar a modular sus sentimientos, pero esa sensibilidad también tiene muchas ventajas. De entrada, ya tienen más recursos que el grupo anterior, al menos se dan cuenta claramente de lo que sienten.

De las personas que describía en el capítulo anterior, Pandora es la que más encaja en este perfil, pero esta sensibilidad no es su verdadero problema. Cuanto mayor es la intensidad que ella siente a nivel emocional, más se agrava su malestar. Alma también es muy sensible, ya desde pequeña era una niña tímida y apocada, y con el tiempo esto no ha cambiado mucho. Iván también comparte este problema, pero en un estilo bien distinto, sus dificultades vienen del control de la rabia y de los impulsos, sin embargo, internamente alimenta estas reacciones y hace cosas que lo empeoran todo más. No podemos —ni debemos— cambiar nuestro temperamento, no hay nada de malo en ser sensibles, tímidos o impulsivos, pero sí hay mucho que podemos hacer para modularlo, como iremos viendo.

Mis emociones van por libre...

No es cierto, no estamos por completo a merced de nuestros sentimientos. Quizás experimentamos las emociones como algo completamente fuera de nuestro control voluntario, como si fueran fenómenos meteorológicos extremos frente a los que nada podemos hacer. A veces no solo los vemos como inmanejables, sino que salimos a empaparnos bajo la lluvia sin intentar protegernos siquiera: la emoción viene y simplemente nos dejamos llevar. O directamente no salimos de casa los días de lluvia, pero no aprovechamos como Lucía para pasar una tarde de mantita y sofá, sino que nos sentimos encerrados a causa de ese mal tiempo que nos *obliga* a abandonar nuestras actividades: estamos tristes y solo hacemos lo que «nos pide el cuerpo». Aunque decía al principio de este capítulo que el mayor problema es tratar de interferir, sí que podemos hacer muchas cosas con lo que sentimos, como veíamos al analizar el provechoso mal día de Lucía. El quid del asunto es no intentar cosas con lo emocional que son imposibles o contraproducentes. Por

eso es tan importante que dediquemos tiempo, como veremos en los siguientes capítulos, a entender bien cómo funcionan las emociones, y qué cosas podemos y no podemos hacer con ellas.

De nuestros amigos, tanto Pandora como Soledad tienen problemas en esta área. Pandora, como veíamos, es muy sensible, pero además cuando su malestar aparece siente que no puede hacer nada para modificarlo. En realidad, contra lo que ella misma cree, sí que hace cosas con sus emociones, pero esas cosas, en lugar de hacerle sentir mejor, intensifican su ansiedad. Empieza a pensar en lo mal que va a ir el día siguiente, sumando al mal día que ha tenido unos problemas que aún no se han producido. También trata de evitar la situación, lo que por un momento la alivia, pero luego la bloquea cuando se ve abocada a enfrentarla. La preocupación y la evitación son dos problemas que aumentan nuestras dificultades emocionales. Solo con esto (no hace falta tener una alta sensibilidad de base), Pandora podría sentirse muy mal y contribuir a que un mal día fuera una mala semana o incluso más.

Soledad tampoco hace nada con su estado, aunque aquí vemos que el tema no es tanto que se angustie como que progresivamente se va viniendo abajo. Conforme se cae por el tobogán, no echa las manos, simplemente se deja caer. Solo contribuye a su desplome con algunos pensamientos en los que se cuenta una versión muy negativa de lo que está ocurriendo, lo que la empuja un poco más hacia abajo. Es esta tendencia al autoabandono lo que menos la ayuda, y lo que ha de aprender a revertir.

¿Le vemos sentido a lo que sentimos?

Si no es así, probablemente necesitemos conectar cosas. Las emociones siempre aparecen por un motivo, que puede tener que ver con lo que está pasando, o con traumas o experiencias del pasado. Darle sentido a lo que sentimos es muy importante para que nuestro sistema emocional funcione. Si nos faltan claves, iremos viendo modos para adquirirlas, como mejorar la conexión con las sensaciones del cuerpo, entender los disparadores que han dado lugar a una emoción, o tomar conciencia de emociones escondidas que eran la pieza del puzzle que nos faltaba.

Muchas de las personas que hemos descrito tendrán problemas para relacionar lo que sienten y lo que pasa a su alrededor. Lucía, la que tiene mejores herramientas de regulación emocional, identificará bien sus disparadores y el significado de lo que va sintiendo, y gracias a ello tomará decisiones que resolverán mejor los problemas que se le van presentando. Pandora estará tan agobiada que no será capaz de pensar de un modo productivo. Soledad no hará ningún análisis de sus emociones, porque ha renunciado a toda posibilidad de hacer algo, dando por sentado que nada tiene sentido. Probablemente, el que menos sentido le verá a todo será Bernardo, ya que ni siquiera tiene una mínima noción de lo que siente: sus emociones están demasiado lejos de su conciencia. Alma siempre ve el problema y el fallo en ella misma, sin colocar nunca en los demás la parte de la responsabilidad que les corresponde. Marcial e Iván hacen precisamente lo contrario: pondrán el problema en el exterior, y por tanto también colocarán allí la solución, lo que les deja sin opciones para modificar el problema.

¿Nos sentimos mal por sentirnos mal?

A veces hay emociones que aparecen a consecuencia de otras. Alma se avergüenza ante lo que pasa, y esta sensación de vergüenza le resulta muy intolerable. Lo que hace es culparse internamente por sentirse así y por lo que sucede a su alrededor, y eso le pone muy triste. Vergüenza, culpa y tristeza se retroalimentan entre sí. Pandora se asusta de sus emociones, y ese miedo las multiplica y va haciendo que cada vez sus pensamientos sean menos productivos. Marcial se siente molesto por sentirse mal, porque desde su tendencia al control soluciona su malestar simplemente diciéndose que no puede sentirse así.

Lo que hacemos con lo que sentimos, y las emociones que aparecen como consecuencia de otras emociones, van produciendo los nudos más complejos en nuestro sistema emocional. Antes de aprender cualquier herramienta para regular sus emociones, Marcial, Alma y Pandora, y también todos los demás,

han de aprender a permitirse sentir lo que sienten. Si no dejamos estar ahí nuestras sensaciones, el resto de los procesos que metabolizan la emoción no podrán tener lugar.

¿Nos parece que tenemos un problema con nuestras emociones?

Algunas personas sufren mucho, y pueden considerar que la causa de ello son sus sentimientos. Sin embargo, esto no es así; el sufrimiento no tiene que ver con sentir cosas, sino con una mala gestión de eso que sentimos. Las **emociones** son parte de la vida, y son necesarias, pero el **sufrimiento** es algo que nosotros añadimos, y que podemos modificar.

Nos puede pasar, al contrario, que no tengamos ese sufrimiento, pero que, por comparación con los demás, nos parezca que nuestras emociones no funcionan igual, o incluso que otras personas nos lo digan. No pasa nada por sentir las cosas con menos intensidad, es igual de sano que ser muy sensible, simplemente son distintas formas de ser. Tener un buen equilibrio emocional no implica que tengamos que ser clones, funcionar todos igual, y estar todos los días en el mismo estado. Pero si vemos que esto juega en nuestra contra, podemos aprender a modularlo.

Quizás de nuestros amigos Pandora es la que más claro tiene que sus emociones la desbordan, aunque puede que eche la culpa a su excesiva sensibilidad y lo considere un defecto, sin ser consciente de cómo su sistema juega en su contra. Bernardo nunca pensará que su problema es emocional, de hecho él considerará que es una persona muy tranquila y que los problemas emocionales los tiene solo gente como Pandora. Iván está a medio camino en este aspecto, ya que por una parte proyectará todo el problema en el jefe, pero por otra se siente muy mal con sus propias reacciones.

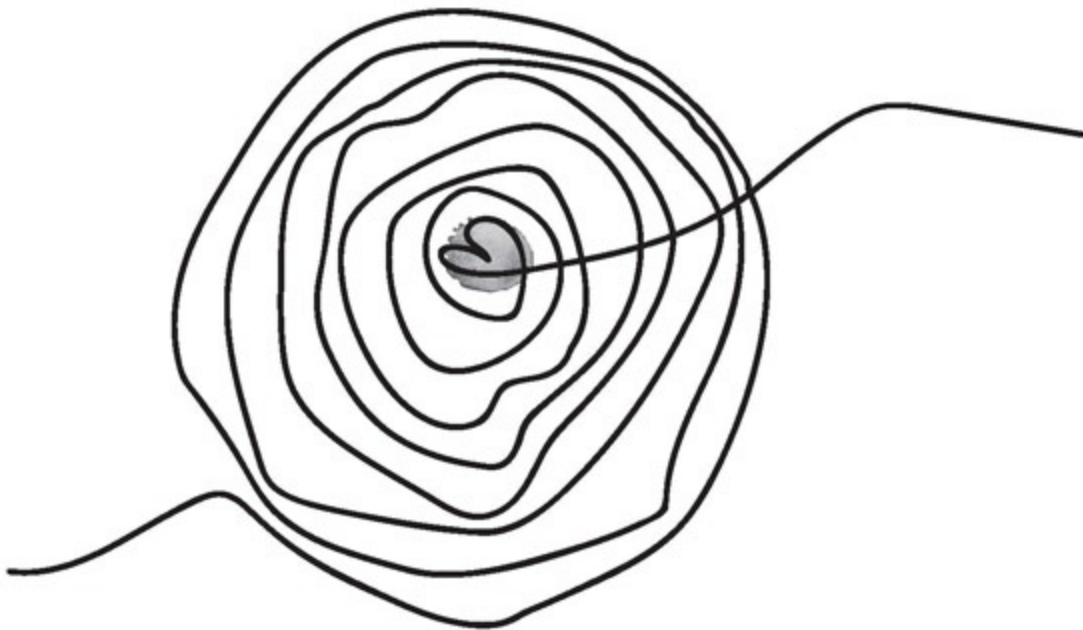
¿Cómo se deshace un nudo?

Para deshacer un nudo hay que observarlo sin prisa, ver cuántos cabos lo componen, dónde nacen y qué curso siguen. Pero, de todos estos detalles, el más importante es saber qué cabo debemos aflojar primero. Una vez hecho

esto, se trata de desenmarañar cada uno de los cabos y, al hacerlo, ir entendiendo cada vez mejor cómo está hecho el nudo hasta deshacerlo por completo. Los nudos emocionales son en esto iguales que los nudos físicos.

Los nudos no se deshacen pisándolos y no se aflojan tirando fuerte de los cabos. Tampoco se desatan si los dejamos a un lado y esperamos a que lo hagan solos, ni si los insultamos y les decimos que no queremos que sean nudos.

Iremos viendo cómo funciona el sistema emocional y en qué puntos se puede atascar. Entender lo que nos pasa no solo es importante para poder cambiar el modo en que nos sentimos, entender tiene en sí mismo un efecto muy positivo sobre nuestras emociones. Les gusta mucho que se les preste atención y que se las mire con comprensión e interés. Veremos cómo cada uno de los protagonistas de esta historia han ido modificando el modo en el que regulan sus emociones.



Este trabajo requiere paciencia, probar cosas y repetir las veces que haga falta las que tiene sentido aprender. A veces, necesitaremos compañía en el camino, la de personas con las que nos relacionamos o profesionales que trabajan en estos temas. No hay que empeñarse en hacerlo solos, es un viaje

muy largo. Tampoco hay que preocuparse si ya hemos probado cosas, como ejercicios, técnicas o tratamientos, y no han funcionado. Cada intento es una nueva oportunidad.

SENTIR O NO SENTIR, ESA ES LA CUESTIÓN

¿Debemos quedarnos sin más con el dolor o las emociones difíciles que nos generan muchas situaciones de la vida? ¿O tiene más sentido hacer todo lo que nos sea posible por evitar esas sensaciones desagradables? El dilema no es sencillo y, por eso, recurrimos a menudo a falsas soluciones, sin ser conscientes de las consecuencias que acarrearán.

Podríamos afirmar que, actualmente, **la felicidad está sobrevalorada**. Es como si ser felices y hacer ver que lo estamos fuese una obsesión colectiva. Gran parte de la publicidad nos vende felicidad en forma de un determinado modelo de coche, un viaje fascinante o la casa perfecta. Instagram está repleto de selfis con sonrisas, platos deliciosos y lugares espectaculares. Los padres se esfuerzan para que sus hijos sean constantemente felices y tratan de evitarles cualquier tipo de incomodidad y frustración. Parece que estamos enganchados a esa quimera de la felicidad permanente, mientras que el día a día está lleno de momentos anodinos, relaciones normalitas y trabajos que (con suerte) nos permiten llegar a fin de mes. El resultado de esta adicción a la felicidad es, paradójicamente, la insatisfacción permanente.

Soledad, una de las personas del ejemplo inicial, ha vivido esta situación. Sus padres gestionaban bastante mal sus propias emociones, y no supieron enseñarle otra cosa a su hija. Nunca se daban cuenta de si ella estaba triste, y llevaban muy mal cuando tenía la típica rabieta de todos los niños. Para ellos, que Soledad fuera feliz era una obsesión. Sobre todo para su madre; que su hija estuviese bien era el objetivo en el que había volcado sus frustraciones y su insatisfacción. Cuando la niña tenía cualquier problema, se centraban en buscarle soluciones, y sus respuestas eran «venga, no pasa nada», «no llores» o «no te pongas así». El problema es que las emociones negativas de Soledad se quedaron sin nadie que las acogiese. Aprendió que cuando le pasaba algo

no tenía sentido para ella contárselo a sus padres, así que hacía lo que podía con ello. Empezó a asociar la tristeza a sentirse sola, y ese sentimiento se fue haciendo cada vez más presente. Hoy en día, cuando Soledad se siente triste, no sabe buscar a alguien para compartirlo, como hacía Lucía. Se envuelve en su soledad y se abandona en ella.

Esta tendencia a negar o anular el dolor no es solo una cuestión de crianza, sino que también podemos atribuirlo a un fenómeno cultural. En las consultas psiquiátricas vemos muchas personas que buscan alivio para un dolor que forma parte de la vida, y que en otras épocas no se hubiese considerado patológico. Es cierto que antiguamente los procedimientos médicos se hacían sin anestesia, y que poder llevarlos a cabo sin dolor es una gran ventaja de la medicina moderna. Pero quizás por esos mayores recursos para disminuir el dolor físico y emocional, la tolerancia al dolor en nuestra cultura es mucho más baja. La cosa ha llegado a un extremo que empieza a ser problemático para nuestro funcionamiento emocional. Un buen ejemplo de esto es el modo en el que gestionamos la pérdida de un ser querido: hemos dejado de asumir la muerte como algo natural, hoy en día los procesos de duelo son privados, y con frecuencia aun entre los más allegados se procura no mostrar el dolor para «no poner mal» a los demás. Las generaciones que nos precedieron eran mucho más sabias en la gestión de estos asuntos.

El hecho de que nuestro organismo despliegue muchas más emociones desagradables que agradables significa que **las emociones negativas son más importantes para la especie humana**. De hecho, son vitales para adaptarnos al medio y protegernos en él: al notar emociones desagradables, reaccionamos de un modo adecuado ante los estímulos que las provocan, que suelen ser perjudiciales para nosotros. El miedo nos dice que hay peligro y, gracias a él, nos protegemos; una vez a salvo, se nos pasa el miedo. Sin esas sensaciones incómodas estaríamos expuestos al daño y al peligro, con lo que nuestra supervivencia se vería amenazada.

Por agradables o desagradables que sean las sensaciones, lo cierto es que **no sentir no es una opción**. Pasar por la vida sin entrar en contacto con nuestras emociones es como transitar por un mundo difuminado, sin luz y sin colores. Bajo este prisma, todos los paisajes son iguales, no hay matices ni contrastes. Es cierto que nunca nos cegará la luz, pero tampoco sabremos lo

que refresca la sombra. No conoceremos el asombro, no distinguiremos lo bonito y lo feo, no nos emocionaremos. Pero, aparte de lo que nos perdemos anulando nuestro mundo emocional, hacerlo nos pone en peligro. Sin rabia no podremos defendernos, sin asco podríamos comer alimentos en mal estado; cada emoción cumple una función y es esencial para entender el mundo y relacionarnos con los demás de una manera efectiva.

Así es como funcionan las cosas, pero nuestra perspectiva puede ser muy diferente, como si pudiésemos decidir cómo funciona el organismo y el sistema nervioso. Es importante que nos paremos a pensar qué tipo de creencias tenemos sobre las emociones. Muchas no se corresponden con la realidad, y lo que es peor, en bastantes casos nos bloquean a la hora de conseguir un cambio. Algunos ejemplos de este tipo de creencias son:

- No puedo cambiar el modo en el que manejo mis emociones.
- Si cambiase mi forma de sentir, dejaría de ser yo.
- Si dejase de controlar mis emociones, sería el caos.
- Si me permitiese sentir las cosas, sería vulnerable y los demás se aprovecharían.
- Yo no tengo que cambiar nada, son los demás los que tienen que hacerlo.
- No puedo cambiar cómo me siento si los demás no cambian.
- La forma en la que siento mis emociones es genética, la he heredado de...
- No quiero sentir lo que siento.
- Si pudiera elegir, preferiría no sentir nada.

Para poder hacer cambios, necesitamos ver no solo que vale la pena sentir todas nuestras emociones con fluidez y naturalidad, sino que —de no ser así— podemos modificar el modo en el que lo hacemos. Sentir no nos pone en riesgo, al contrario, nos da la información que necesitamos para protegernos mejor. Hay una parte de cómo nos sentimos que puede aprenderse y desarrollarse, y el resultado de mejorar la gestión de nuestras emociones es más seguridad y una mayor autorregulación. Cuando Soledad sepa estar con su tristeza, autoconsolarse y buscar consuelo, su ánimo mejorará. Cuando Alma pueda conectar con su vergüenza y permitirse sentirla sin hacer de todo para evitarla, esa vergüenza se irá diluyendo y dejará de bloquearla. Cuando

Pandora afronte su miedo, cada vez tendrá menos ansiedad. El camino de Bernardo es más largo, ha de aprender a saber que sus emociones están ahí, a conocer ese lenguaje, a comunicarse con él. Permitirnos sentir nos da un control mucho mejor que el que Marcial ejercía sobre sus sentimientos, una sensación de autocontrol más natural y más interna. Incluso Iván necesita sentir cosas distintas que la rabia, como la frustración que no tolera, o la humillación que no soporta, elaborarlas y ayudar a que se deshagan sin canalizarlo todo siempre hacia el enfado. El camino para todos ellos pasa por sentir.

Emocionarse es un arte

Para muchas personas, sentir sus emociones con la seguridad de que pueden fluir en ellas y, a la vez, influir en cómo se desarrollan, constituye un desafío ante el que se rinden por inalcanzable. Llegados a este punto, las emociones parecen inmanejables y solo generan sufrimiento, por lo que hay que recurrir a mecanismos de reserva que nuestro sistema nervioso pone a nuestro alcance. Esto es lo que hacemos cuando nos vemos desbordados:

- Podemos **no hacer nada, dejarnos ir**. De todos los personajes que tuvieron un mal día, Soledad e Iván son los que reaccionaron más de este modo. Soledad se dejó ir en su tristeza, e Iván dejó que su rabia se desbordara hasta hacerse incontrolable. Pandora sentía que su ansiedad era inmanejable para ella, aunque en su caso, aparte de no hacer nada con sus emociones, su preocupación y su tendencia a evitarlas supusieron un factor adicional bastante contraproducente.
- Podemos **empujar nuestras emociones para dentro** (suprimirlas), a veces casi antes de que asomen o, cuando no podemos evitar que salgan a la superficie, las **bloqueamos** en cuanto las notamos y, en el peor de los casos, intentamos que no se noten. De todos los personajes que tuvieron un mal día, Bernardo era el que más tendía a hacer esto. La mayor parte de las veces no notaba siquiera lo que sentía, y cuando sus emociones subían a la superficie las volvía a enviar hacia abajo diciéndose «no importa» o «no pasa nada».

- Podemos **evitarlas** cambiando mentalmente a otra cosa, «no quiero pensar en esto», o evitando las situaciones o las personas que creemos que nos las pueden activar. Pandora y Alma son las que más recurren a este mecanismo. Pandora evita ir al trabajo para no sentir ansiedad y Alma hablar de ello para no notar vergüenza.
- Podemos tratar de **controlarlas**, decidiendo por *real decreto* lo que tenemos y lo que no tenemos que sentir, y recriminándonoslo duramente cuando nuestras emociones —como suele ocurrir— se rebelan. El mayor experto de todos en esto del control era Marcial. No se planteaba si ese sistema era o no eficaz, la opción de no hacerlo sencillamente no existía para él.
- O bien, si no nos queda otro remedio que sentir algo, podemos *cambiarnos de casilla* y **pasar a un registro emocional diferente**, por ejemplo, enfadarnos para no notar la tristeza que amenaza con inundarnos. La tristeza de Alma tiene mucho que ver con este mecanismo. La emoción nuclear, la que surge primero y no quiere de ningún modo sentir, es la vergüenza. Esta alimenta, sin que Alma se dé cuenta, un montón de pensamientos contra ella misma que la van haciendo sentir cada vez más angustiada y depresiva.

Pero aunque todas estas estrategias ponen de manifiesto la riqueza y los recursos de la mente humana, lo cierto es que no representan los sistemas de regulación más eficaces. La mayoría de estas formas de manejar las emociones tienen un **efecto muy distinto en el corto y en el largo plazo** y, a menudo, constituyen a la vez una solución ahora y un problema más adelante. Por ejemplo, evitar un sentimiento produce un alivio inmediato. Cuando nos agobia un problema y nos decimos: «Ya lo pensaré mañana», nuestro cerebro (si decide hacernos caso) dejará de ocuparse de ese tema y el agobio desaparecerá como por arte de magia. La cuestión es que el problema se habrá quedado sin analizar y, por lo tanto, sin resolver. Cuando llegue mañana y toque pensar en él, se habrá hecho un poquito más grande. Y si nos aficionamos a esto de dejar los problemas para otro momento, irán creciendo y acumulándose en nuestro interior hasta generar un efecto bola de nieve.

Para entonces, nuestra creencia de que las emociones son inasumibles se habrá reforzado, y no seremos conscientes de que ha sido nuestro propio mecanismo de evitación el que lo ha provocado.

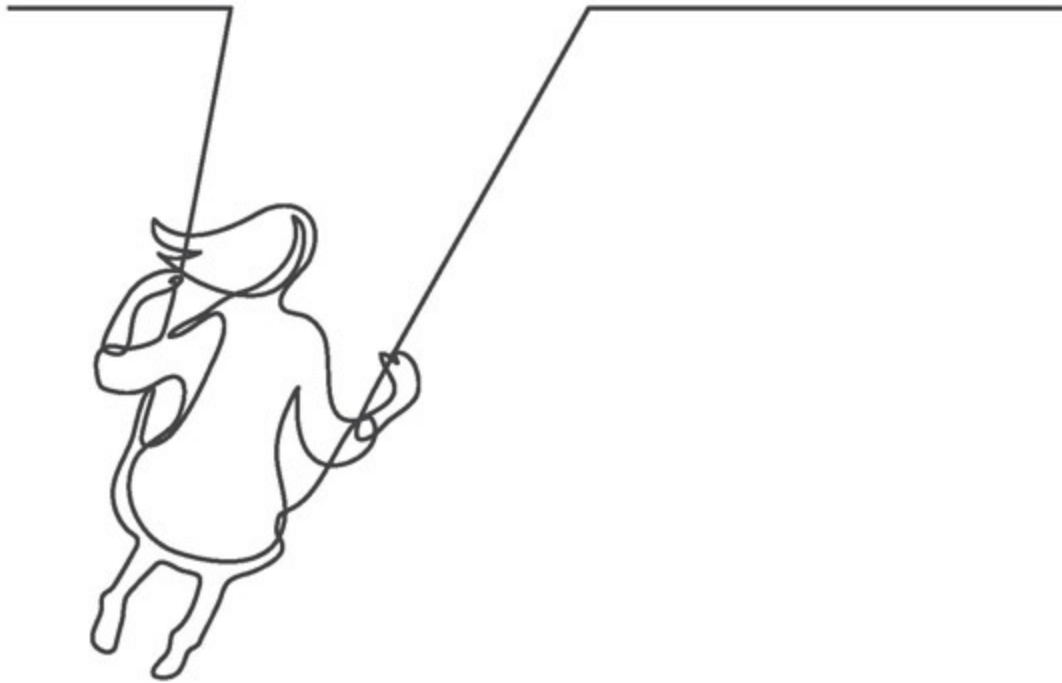
Pandora no pudo volver al trabajo después del día en cuestión, y cuanto más pensaba en volver, más angustiada se sentía. Cuando evitaba esos pensamientos o situaciones, sentía un gran alivio en medio de su agobio, pero ese alivio era pasajero. Fue al médico a buscar algo que le *quitara* la ansiedad, pero al querer erradicarla sin aprender a hacer nada para calmarse y evitando todo lo que le pusiera nerviosa, tuvieron que subirle mucho la dosis, y aun así el efecto fue escaso. Su tendencia a preocuparse la llevó a anticipar que nunca se recuperaría, a preguntarse por qué le estaba pasando esto, y a elaborar las más angustiosas explicaciones para ello. Para disolver la bola de nieve que se fue formando en su mente, Pandora tuvo que tomar conciencia de lo que le pasaba, aprender a encauzar sus pensamientos y afrontar progresivamente sus temores, pero eso vino después, cuando fue consciente de que la dirección que estaba tomando no la estaba ayudando a estar mejor.

Muchos de los otros sistemas que hemos visto son también aparentemente eficaces, pero muy problemáticos a la larga. Bernardo no parece sufrir demasiado, y si un observador externo le dijera que parece preocupado, diría «no, estoy bien» con tanta contundencia que resultaría convincente. Sin embargo, los dolores de cabeza que tiene son una de las consecuencias de su tendencia a suprimir emociones, uno de los estilos de regulación más problemáticos. Veremos más adelante cuántos problemas psicológicos y físicos se derivan de este mecanismo. Cuando controlamos nuestras emociones, como lo hace Marcial, también pareciera que en el momento las estamos regulando. A veces le decimos a nuestros sentimientos que no suban o no se muestren, y aparentemente nos hacen caso. Pero es frecuente que, por desbordamiento, a veces se rebelen y exploten. Y de no ser así, la presión a la que nos sometemos nos pasa factura. A Marcial le costó mucho cambiar este patrón, porque para él soltar el control era lo mismo que caer en el caos más absoluto.

Otro problema grande que conllevan todos estos sistemas contraproducentes se produce en el mundo de las relaciones. Por ejemplo, si evitamos o enterramos la tristeza, puede que evitemos a la gente cuando está

mal o las situaciones tristes, y los demás pueden interpretar que no nos importan o que somos fríos o egoístas. Si nos cuesta tolerar la soledad, podemos engancharnos mucho a las redes sociales y que conseguir *likes* se convierta en nuestra principal motivación, buscando llenar un vacío que se nos hace insoportable. Conectar con esas sensaciones profundas, entender su origen y aprender a regularlas sería mucho más eficaz a la hora de modificarlas, pero como tratamos de apartarnos de esos sentimientos como sea, no le damos a nuestro sistema la oportunidad de resolverlos, aprender de ellos y evolucionar.

El funcionamiento saludable de todo el organismo se basa en el equilibrio, es lo que se llama *homeostasis*. Tenemos múltiples termostatos cuya misión es mantener estable la temperatura corporal, los niveles de azúcar en sangre y muchos otros parámetros. Esto también sucede en nuestro cerebro. Los sistemas que hemos revisado al principio de este capítulo son muy distintos, pero tienen en común que rompen esta homeostasis. No dejan que unas emociones y otras se equilibren, que fluyan por sus cauces. No les permiten tener las variaciones normales que las circunstancias diarias nos generan. No podemos navegar por el mar diciéndole al mar cómo ha de moverse, cómo de altas han de ser sus olas, por dónde han de ir sus corrientes y qué ritmo han de tener las mareas. Curiosamente, sí que intentamos hacer esto con nuestras emociones, aunque es igual de imposible.



El mayor problema con todos estos sistemas se produce cuando son persistentes. Entonces la homeostasis emocional se ve forzada. Si hemos estado una larga temporada sometidos a altos niveles de estrés, nuestro cerebro puede acelerarse y pasar a fijar ahí el punto de equilibrio al que tiende a volver. Cuando la situación se resuelve, nuestro cerebro ya no sabe volver a su estado inicial y no sabrá relajarse, nos notaremos permanentemente acelerados. Esto le ocurrió a Pandora, generándose en los meses siguientes a ese mal día de que hablábamos un estado de ansiedad permanente. También puede ocurrir lo contrario, por ejemplo, una larga enfermedad que conllevó un agotamiento prolongado puede llevar el termostato hacia abajo, y nos estancaremos en ese estado de cansancio, aunque la enfermedad original se haya resuelto. El estilo de funcionamiento de Soledad la hace mucho más propensa a desarrollar este tipo de problemas, ya que cuando se nota cansada y decaída no sabe animarse, sino que más bien se autodesanima aún más. Si no trabajamos en reentrenar nuestro sistema y volvemos a enseñarle —en contra de la inercia— a relajarse en el primer caso y a activarse en el segundo, seguiremos yendo a más o menos revoluciones de las que nos conviene para funcionar de un modo saludable.

Podemos aprender a emocionarnos

Estos patrones pueden reentrenarse, pero necesitarán tiempo y paciencia para hacerlo. El sistema nervioso necesita buscar un nuevo punto de equilibrio, y aprender a permanecer en él. Aprender a cambiar estos patrones equivale a aprender un idioma completamente nuevo y, como bien sabemos, esto conlleva años de aprendizaje. Además, nos resulta más fácil hablar nuestra lengua materna o un idioma que aprendimos de niños, pero es igual de cierto que los adultos pueden llegar a dominar cualquier lengua que se propongan siempre que le dediquen tiempo y esfuerzo.

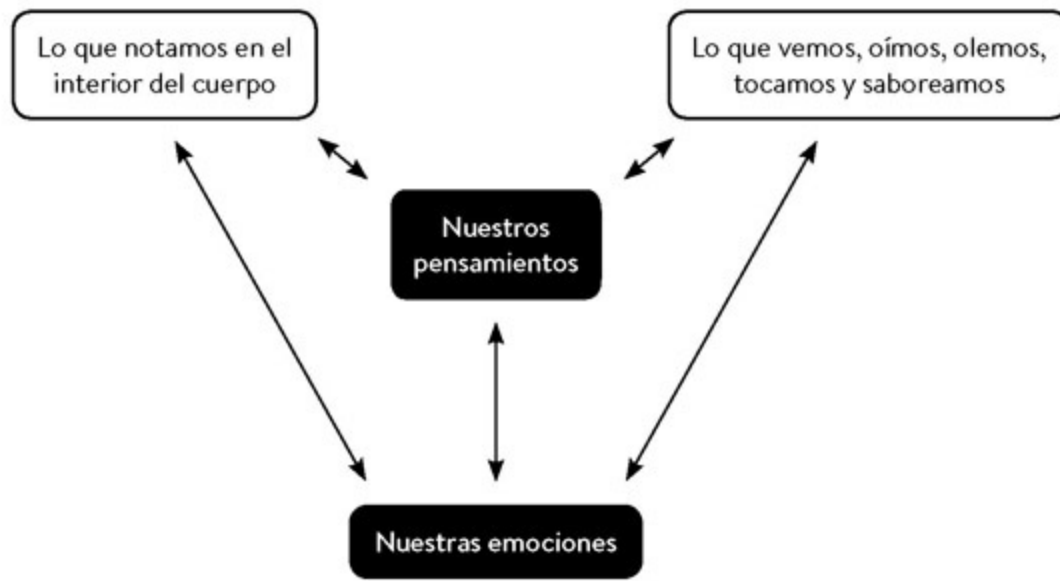
Al principio, puede que ni siquiera conozcamos el vocabulario básico, y solo sabremos decir que nos sentimos «mal» o «bien». No discriminaremos si estamos enfadados o tristes, disgustados o enfermos, pensando o sintiendo. O nos sentiremos sin recursos para calmarnos y nuestros intentos de probar cosas serán bastante frustrantes. No pasa nada, tengamos claro que todo lo que se practica se aprende. No es más difícil hacernos expertos emocionales que dominar una lengua, adquirir técnica para pintar o sacar una melodía de un instrumento. De hecho, tanto las emociones como lo artístico se gestionan más en el hemisferio derecho del cerebro. El izquierdo está más relacionado con la lógica y el lenguaje, entre otras cosas.

EMPECEMOS POR LO BÁSICO

Estar bien o estar mal no es una emoción, sino una mezcla de emociones, sensaciones físicas y pensamientos que dan lugar a un estado emocional. Separar sus componentes es importante para entender qué nos pasa. Se parece a cuando queremos armar un puzle: hay que poner todas las piezas boca arriba, juntar las que muestran colores o formas parecidas y separar los bordes para enmarcar la escena, en este caso, el significado emocional de lo que vivimos.

Así, en el paisaje de nuestro estado emocional, el cielo y las nubes serían nuestros **pensamientos**, que sobrevuelan las emociones y sensaciones para darles significado, y tienen la capacidad de alterar completamente el paisaje. Si los pensamientos son negativos y pesimistas, nos dirán que nuestras emociones traerán consecuencias horribles o que seremos incapaces de manejarlas. En cambio, si son constructivos y realistas, aceptaremos que nos sentimos mal y exploraremos qué representa eso en nuestra vida y qué podemos hacer con ello. Del mismo modo que no vemos igual la hierba o el mar bajo un cielo lleno de nubes de tormenta o uno despejado, nuestros pensamientos tienen el poder de modificar la tonalidad de nuestras emociones. Pero, así como a veces no sabemos si hay nubes o no porque no levantamos la vista del suelo, en ocasiones hay pensamientos que están ahí, pero que no percibimos. Son tan habituales, tan automáticos, que si no centramos la atención en ellos podríamos creer que no estamos pensando en nada.

Los pensamientos de nuestros amigos son «falta poco para la hora de salir» (Lucía), «qué más da» (Bernardo), «no soporto esta angustia» (Pandora), «soy un desastre» (Alma), «no puedo con mi vida» (Soledad), «¿cómo es posible que me diga eso a mí, con todo lo que yo hago?» (Marcial) y «este tío es un imbécil, se va a enterar» (Iván). Estas frases no están al margen de lo que sienten, sino que tienen una relación muy clara con su estado emocional, y además influyen poderosamente sobre este.



En ese mismo paisaje, las **sensaciones del cuerpo** son como la tierra bajo nuestros pies. Cualquier emoción tiene una correspondencia sobre el cuerpo. La rabia suele asociarse a tensión en los músculos, que se preparan para la pelea, los puños se cierran, la mandíbula se aprieta... El miedo activa el organismo, acelera el corazón, prepara las piernas para una posible huida. El asco genera una sensación en el estómago, como preparándolo para vomitar algo que el cuerpo siente como ajeno. La vergüenza nos hace inclinar la cabeza y los hombros para protegernos de la mirada de los demás y acatar lo que el grupo social marque. La alegría nos hace brillar los ojos, nos activa la sonrisa y hace que el cuerpo se abra hacia los demás. La tristeza pone en marcha las lágrimas para que los demás se acerquen y nos den su apoyo. A veces, las sensaciones del cuerpo son más complejas, van unidas a la situación concreta que estamos viviendo o son propias de una persona. En cualquier caso, es importante ir por la vida con los pies en el suelo y, en lo que respecta a las emociones, la conexión con el cuerpo equivale a enraizarlas. Si intentamos modificar un estado emocional sobrevolándolo, dando vueltas y vueltas a cómo nos sentimos y por qué, pero sin notar las sensaciones del cuerpo (sin tocar tierra), acabaremos girando en círculos sin llegar a ninguna solución. En el cerebro hay áreas encargadas de las

sensaciones corporales y otras relacionadas con la reflexión. Ninguna de esas áreas puede hacer el trabajo por sí sola, se necesitan mutuamente; si tienen una relación fluida, nuestras emociones estarán equilibradas.

Nuestras percepciones pueden ser tanto internas (nuestras sensaciones corporales), como externas, que captan los cinco sentidos: vista, oído, olfato, gusto y tacto. Estas activan en nosotros pensamientos y emociones que les dan sentido y nos hacen actuar tanto a nivel interno (comemos si tenemos hambre, dormimos si tenemos sueño), como externo (nos fijamos en algo que nos parece interesante y nos acercamos, o en algo potencialmente peligroso y nos apartamos). Pero las emociones también influyen en lo que percibimos y pensamos. Por ejemplo, si estamos asustados, nos fijaremos más en posibles amenazas, y si estamos tristes, nuestros pensamientos serán más negativos.

¿Cómo notan nuestros amigos sus sensaciones corporales? Lucía percibe muchos matices, y es capaz de enlazar lo que nota en el cuerpo con lo que está sintiendo. Pandora se fija demasiado en sus sensaciones, está focalizada en lo rápido que va su corazón y en la dificultad para coger aire, y notar todo eso hace que se preocupe aún más. Bernardo, en cambio, nunca presta atención a su cuerpo, y si le preguntásemos qué nota, diría muy convencido: «Nada». Algo similar le pasa a Marcial, que vive más en su cabeza que en su cuerpo. Solo percibe sus sensaciones cuando se hacen realmente molestas, y aun así, su respuesta es que no tiene por qué sentir eso que siente. Alma es muy consciente de sus propias emociones, mientras que Iván está demasiado focalizado en lo que hacen los demás como para mirarse para dentro. A Alma lo que siente la paraliza, Iván va directo a la acción.

Las **emociones** enlazan ambos niveles, y serían el horizonte de nuestro paisaje, la zona donde lo corporal se conecta con el pensamiento. Cuando sentimos una emoción, el organismo reacciona de un modo determinado, el cuerpo adopta una postura concreta y el rostro muestra una expresión acorde y, además, pensamos sobre esta sensación y le damos un significado.

En la vida, nos movemos por distintos paisajes, con distintos colores, climas y temperaturas, y son las emociones las que unifican todos estos aspectos, dotándolos de sentido y orientando nuestro comportamiento.

No todo son emociones

Hay algunos conceptos que, a pesar de que a veces se confunden con las emociones, no son equivalentes a estas. Por ejemplo, los **sentimientos** se basan en las emociones, pero son elaboraciones que surgen de la combinación de matices de distintas emociones con pensamientos y reflexiones. Otro concepto importante es el de **temperamento**, que sería nuestra predisposición biológica a sentir de una determinada manera. Hay personas más sensibles y más frías, más nerviosas y más tranquilas, más impulsivas y más reflexivas, y lo seguirían siendo al margen de la familia en la que les ha tocado nacer o las experiencias vitales que han experimentado. Sin embargo, como veremos, este temperamento innato se puede modelar en gran medida mediante experiencias y relaciones. Por último, hablamos de **estados de ánimo** para referirnos a tendencias que se alargan en el tiempo. Las emociones cambian según lo que ocurre a cada momento, mientras que un estado de ánimo puede durar desde horas hasta años.

Pensamientos, emociones y sensaciones corporales son distintas capas del proceso que llevamos a cabo en una determinada situación, y están relacionadas entre sí. Cuando vamos adquiriendo habilidades, lo hacemos también añadiendo niveles. Los bebés recién nacidos solo cuentan con la regulación de las funciones corporales y el sueño. Hacia los tres meses empiezan a saber calmarse, y hacia los dos años ya son capaces de centrarse en algunos aspectos. Si esta regulación corporal no se establece bien, todo el sistema de regulación emocional se asentará sobre cimientos débiles. Veremos más sobre cómo se desarrolla la regulación de las emociones en capítulos posteriores. Lo interesante es ver que todo este desarrollo es un aprendizaje y que, por tanto, puede reaprenderse. Lleva más tiempo cuando somos adultos, pero podemos hacerlo trabajando desde distintos ámbitos.

¿CÓMO NOS LLEVAMOS CON NUESTRAS EMOCIONES?

Una cosa es lo que sentimos y otra cómo modulamos las emociones que surgen ante lo externo y lo interno. Imaginemos que la emoción es un caballo. Montar a caballo no consiste simplemente en sentarse encima de él. En primer lugar, nos tienen que gustar los caballos. Si les tenemos miedo, no querremos subirnos, y, si no nos queda más remedio que hacerlo, iremos tensos y asustados, no disfrutaremos del trayecto y nos bajaremos lo antes posible. Del mismo modo, tener miedo de lo que sentimos no nos pone en disposición de aprender a regularlo. Y en lo que respecta a las emociones, tenemos que hacerlo, porque hay situaciones que no se resuelven bien si no es mediante lo emocional. Este es el mejor medio de transporte del que disponemos para algunas cosas, así que tenemos que perderle el miedo.

Supongamos que hemos dejado el miedo a un lado; cuando nos subimos al caballo, este puede echar a andar o quedarse quieto, desbocarse o trotar a paso lento... ¿Vamos a dejarnos llevar o vamos a tomar las riendas y empezar a dirigirlo? Un caballo no es un coche que va a la derecha o a la izquierda según cuántos grados giremos el volante; la interacción con el caballo es más sutil, y está hecha de gestos y complicidades. Caballo y jinete se van sintonizando, se van entendiendo, con el tiempo hasta se van adivinando. Del mismo modo, aprender a regular nuestras emociones no se basa en memorizar recetas y técnicas, sino en aprender a estar en contacto con nuestras sensaciones, ser conscientes de nuestros pensamientos y de la influencia que tienen sobre nuestro estado emocional y sintonizar más uno u otro canal (pensamientos o sensaciones) según lo que nos sea más útil para modular lo que sentimos.



Entonces aparecen los momentos difíciles, los desafíos y los problemas. Hay que saltar un obstáculo, hay que correr al máximo, hay que caminar al lado de un precipicio, viene una tormenta y los truenos sobresaltan al caballo. Aquí se ponen a prueba nuestras habilidades como jinetes, y hemos de mantener la calma mientras el caballo está asustado para conseguir pensar qué hacer y encauzar la situación. Puede que nuestras capacidades de regulación sean medianamente buenas, pero es en las situaciones difíciles que la vida nos trae con cierta frecuencia donde se pondrán a prueba.

Si nos vemos sobrepasados por las circunstancias, quizás recurramos a sistemas de emergencia, y si estas situaciones se mantienen en el tiempo, cualquier sistema —por eficiente que sea— puede alcanzar su límite. Es entonces cuando podemos caernos del caballo. A veces somos nosotros los que decidimos bajarnos, porque estamos agotados, y buscamos rodearnos de cosas que no nos activen ninguna emoción, nos metemos en nuestra burbuja y nos aislamos de todo, o bien nos aturdimos haciendo cosas que nos anestesien. Puede que pensemos que no queremos saber nada más de caballos, pero en el mundo de las emociones esto no es una opción. Dejar a este caballo simbólico solo, sin alimento y sin interacción con su cuidador puede hacer que se apague y ya no podamos usarlo cuando lo necesitamos, o que se des controle y se convierta en un animal furioso.

Aislarnos o meternos en una actividad frenética puede bajar momentáneamente la intensidad de las emociones difíciles, pero a la larga tiene dos efectos secundarios graves. El primero es que las emociones de las que tratamos de apartarnos se van acumulando en nuestro interior. El segundo es que el aislamiento y todos los métodos de anestesia acaban generando más sensaciones negativas, aunque no nos demos cuenta. Al fin y al cabo, son sistemas de emergencia que no conviene utilizar largos periodos de tiempo. Nuestras emociones y nosotros estamos juntos en esto de vivir, y no hay otra posibilidad que volver a subirnos al caballo y aprender a montarlo.

Nuestra reacción ante unos estados emocionales puede ser distinta que ante otros, puede gustarnos montar un caballo pausado con el que disfrutamos del paseo, pero ponernos nerviosos con otro más enérgico e impulsivo. Dado que en uno u otro momento nos va a tocar subir en todos ellos y sentir todas las

emociones propias de los humanos, es bueno que empecemos teniendo en cuenta que siempre tienen una finalidad sana. Como veíamos, esto es aún más cierto en las emociones desagradables, porque tiene más que ver con la supervivencia. Nos dicen, por ejemplo, que una comida está en mal estado (asco), que algo es peligroso (miedo) o que nos han hecho daño y tenemos que defendernos (rabia). Asimismo, hay emociones que son importantes porque nos mantienen unidos al grupo social, y los seres humanos somos animales gregarios, que sobrevivimos en grupos de apoyo mutuo. Estas emociones sociales son positivas y negativas, como el afecto, que nos une a otras personas; la tristeza, que nos dice lo que sentimos cuando esas personas se alejan; o la vergüenza, que fomenta que hagamos cosas que encajan en nuestro grupo de pertenencia.

También es importante respecto a lo que hacemos con las emociones el pensar a dónde nos llevan, es decir, a dónde vamos una vez que montamos a caballo. Por ejemplo, al sentir tristeza por una pérdida, buscar apoyo y consuelo diluye la sensación dolorosa y neutraliza la soledad al reforzar el sentimiento de conexión y pertenencia. Sentir miedo nos lleva a ponernos a salvo; sentir rabia, a pelear para defendernos; la alegría y el disfrute nos orientan a buscar las cosas o personas con las que los sentimos. Si hacemos caso de lo que nos quieren decir estas emociones, nos conducirán a la solución del problema. Si, en cambio, no queremos ir a donde nos mueven nuestros sentimientos, se bloquearán: el miedo puede paralizarnos; la rabia, convertirse en impotencia; la tristeza, desbordarnos, y la vergüenza, entorpecer más que favorecer nuestras relaciones sociales. Incluso podemos tener dificultades con las sensaciones positivas. Por supuesto, debemos guiar al caballo, porque los impulsos solo nos dan una idea básica de lo que hay que hacer, pero luego hay que encauzarlo.

Esto es lo que ocurre cuando nuestra gestión emocional es buena. Al leer este párrafo, muchas personas pueden haber encontrado objeciones a lo que he descrito. Quizás piensen que determinadas emociones es mejor no sentirlas, o que si nos dejáramos guiar por ellas acabaríamos haciendo cosas de las que nos arrepentiríamos. Sin embargo, esto tiene poco que ver con la emoción original y está más relacionado con el procesamiento de la emoción y con cómo la modulamos.

La importancia de reconciliarnos con nuestras emociones

Pelear con las emociones es pelear con nosotros mismos y suele hacer que gastemos en ese conflicto interno la energía que nos vendría bien para afrontar la vida. Quizás pensemos que esto de aprender a gestionar emociones parece muy complicado y que resulta agotador estar pendientes de cómo nos sentimos. Sin embargo, cualquiera de los sistemas perjudiciales sobre los que ya he ido adelantando un poco acaba consumiendo mucho más nuestros recursos. Darle vueltas sin parar a lo que sentimos tiene mucho que ver con la depresión, mientras que evitar pensar en nuestros sentimientos se asocia mucho a la ansiedad.

Entonces, ¿cómo empieza esta pelea con nuestras emociones? En ocasiones está asociada a una lucha contra nosotros mismos a todos los niveles: contra lo que pensamos, lo que hacemos, nuestro cuerpo, nuestras necesidades...

Muchas de las emociones desagradables, exceptuando la rabia, están relacionadas con la vulnerabilidad, con lo que siempre que tengamos asociada la vulnerabilidad al daño rechazaremos todo lo que se relacione con ella. Curiosamente, conectar con nuestra vulnerabilidad nos hace más fuertes, porque seremos más conscientes de lo que necesitamos y lo que nos molesta, y lo tendremos más en cuenta. Además, podremos conectar mejor con los demás, lo que nos hará tener una red social más sólida, algo que suele ayudar a los humanos a fortalecerse ante lo que les va sucediendo. Sin embargo, las dificultades para sentirnos y mostrarnos vulnerables son frecuentes. Es importante ver la vulnerabilidad como un valor y reconciliarnos con ella, para poder hacer cambios en este conflicto interno del que hablamos en este capítulo. La rabia, por el contrario, se relacionará más con la fuerza, pero algunas personas tienen dificultades para permitirse sentirla o para gestionarla en los demás, así su pelea estará centrada en este estado emocional, como veremos posteriormente en el capítulo específico.

Esta batalla emocional puede ser abierta, y entonces sentiremos un profundo rechazo a sentir determinadas cosas, miedo a experimentarlas o vergüenza de mostrarlas. Otras veces la reacción es más automática, menos consciente. Pero en cualquiera de los casos hemos de saber que se trata de

una batalla perdida. Es mejor firmar la paz y dedicarnos a buscar los mejores acuerdos de convivencia posibles. Por ello es importante dejar de ver a nuestras emociones como enemigas, y pasar a considerarlas, por un lado, consejeras, y, por el otro, elementos nucleares que hemos de aprender a cuidar.

Las emociones como consejeras

Las que saben de lo que significan las cosas y de lo que necesitamos son nuestras emociones. Si nuestros pensamientos no las escuchan y las tienen en cuenta, tomaremos decisiones nefastas. Los seres humanos tendemos a creer que funcionamos con lógica; autores como el neurocientífico Antonio Damasio proponen que nuestras decisiones son fundamentalmente intuitivas, y que están generadas más por sensaciones somáticas y experiencias previas que en base a una elaboración lógica. Los razonamientos nos los hacemos más bien *a posteriori*, para sentir algo de coherencia y predictibilidad. Un buen ejemplo de ello son los argumentos que nos damos para argumentar nuestra orientación política, la cual, sin embargo, está mucho más relacionada con nuestras emociones.

A veces hacemos caso de lo que nos dice la emoción, pero en la dirección equivocada. Por ejemplo, la rabia que tendríamos que manejar para defendernos cuando alguien se mete con nosotros se vuelve en nuestra contra. Quizás hayamos tenido malos ejemplos en el manejo de esta emoción, como gente con mal humor y malos modos, y de ahí nuestra tendencia a suprimir la rabia y evitar los conflictos, para no funcionar como esas personas. Sin embargo, cuando alguien nos ataca, la rabia siempre surgirá en nosotros (es nuestro instinto de defensa), y al no salir de modo funcional (poniéndonos firmes, diciendo que no o defendiendo nuestros derechos), se vuelve para dentro en forma de autocrítica, enfadándonos con nosotros mismos. De entre los personajes que tuvieron un mal día, a la que más le ocurre esto es a Alma. Ni siquiera se plantea lo inadecuado que ha sido el comportamiento de su jefe, y mucho menos que pueda estar errado: directamente se culpa a sí misma, más aún de lo que lo ha hecho la otra persona. Lo mismo puede

ocurrir con todos los estados emocionales; aunque la acción que cada emoción aconseja no se siga, la tendencia sigue ahí y se encauza hacia otro lado.

Cada emoción es como un participante imprescindible en un consejo de sabios por los que es bueno que nos dejemos aconsejar. Tanto los que dicen cosas a favor (las emociones que nos llevan hacia las cosas, que son de tonalidad positiva) como los críticos (las emociones que dicen de qué nos tenemos que apartar, y que son de tonalidad negativa) contienen una sabiduría intrínseca. No es bueno tener predilecciones, porque cada una aporta un matiz a lo que ocurre, sin el cual el análisis será parcial: solo veremos lo bueno de una relación, y no los detalles negativos a tener en cuenta; o a la inversa, a todo el mundo le veremos pegas y nadie nos parecerá suficientemente bueno como para confiar en él.

¿Qué pasaría si no notáramos las emociones desagradables? Sería equivalente a anular la sensación de dolor. Si no notáramos que nos duele algo cuando estamos enfermos, no acudiríamos al médico ni le pondríamos remedio. De hecho, existe una enfermedad, la insensibilidad congénita al dolor, en la que la persona nace sin capacidad para sentir dolor. Imaginemos un bebé que no llora si se siente mal, que si se hace daño ni lo nota: no hay cómo proteger a estos niños, ya que no hay detectores de que algo pasa. Mueren sin llegar a adultos porque pueden presentarse heridas, huesos rotos o problemas de salud que pasan inadvertidos. Necesitamos sentir dolor para seguir con vida y lo mismo ocurre con las emociones; de no ser así, la evolución de la especie humana las habría descartado, como ocurrió con la cola que perdimos cuando evolucionamos a partir de los primates: dejó de ser necesaria porque ya no nos subíamos a los árboles.

Pero el problema no se limita a que algunas emociones sean desagradables. Como comentaba antes, algunas personas tienen dificultades precisamente con las emociones agradables, les cuesta permitirse disfrutar, reír, descansar o compartir afecto. Esas emociones les son tan ajenas que les resultan incómodas, creen que no deben buscarlas porque eso les haría ser egoístas, anteponen el deber al placer o creen que no tienen derecho a sentir eso. En ocasiones, la anticipación de que «después de lo bueno siempre viene lo

malo» consigue empañar cualquier sensación agradable. Los comentarios positivos de los demás pueden ser etiquetados sistemáticamente como falsos, no merecidos o malintencionados, lo que bloquea su efecto.

Vayámonos haciendo una pregunta, en la que más adelante profundizaremos: ¿cuál es el tipo de emoción que más difícil o incómodo nos resulta sentir? Para tener una buena regulación emocional, este es uno de los cambios que han de producirse. Hemos de escuchar por igual a todas nuestras emociones, a todas nuestras consejeras. También es importante que esta escucha no se convierta en una pelea entre unas emociones y otras, ni en una disquisición interna nuestra intentando decidir qué emoción es *la buena*.

Las emociones como elementos para cuidar

Veremos en el capítulo del arte de la regulación cómo el autocuidado es muy importante en esta área: nuestras emociones evolucionan mejor cuando las miramos con comprensión y con cariño. Si las vemos como un problema, nuestra posibilidad de influir sobre ellas bajará, y será mucho más probable que se desborden. Es importante entender que esas emociones, todas y cada una de ellas, reflejan una necesidad a la que hemos de atender. Si no lo hacemos, nos lo pedirán a gritos. Si aun así no pillamos el mensaje, nos acabaremos enfermando, también físicamente, como se describe en distintos capítulos de la siguiente sección.



Muchas veces nos hemos acostumbrado a **ignorar lo que necesitamos**, que **es lo mismo que ignorar lo que sentimos**. Lo que es importante para nosotros no entra en nuestra valoración de las situaciones, siempre pasa delante el deber, el bienestar de los demás o lo que los otros esperan de nosotros. Nuestras emociones, por suerte, saben que tienen que hacerse oír. Hablaremos más de esto después.

En lo que respecta a este capítulo, veamos si tenemos o no una batalla abierta contra algunas de nuestras emociones o contra todo nuestro mundo emocional. Esto puede a veces reflejarse también en los demás, pudiendo haber determinadas **emociones que no toleramos en la gente** y que nos producen rechazo. Pensemos que a través de una pelea con nosotros mismos nunca podremos ganar, y que producirá el efecto contrario de lo que buscamos: la intensificación y el descontrol de las emociones que más difíciles nos resultan.

Algunas personas optan por emigrar lejos del mundo emocional, buscando una vida lo más predecible y limitada posible, en la que no quepan sentimientos que les compliquen la existencia. Pero, tarde o temprano, esas emociones les acabarán encontrando (porque resulta que las llevamos puestas), y les pillarán desprevenidos. Cuando hablo de dejar la batalla con las emociones, obviamente, no me refiero a esto. Hemos de seguir en contacto con ellas, escuchándolas y atendíéndolas, sin que nuestra relación se base en la pelea ni en el control.

LA REGULACIÓN DE LAS EMOCIONES PUEDE APRENDERSE

Muchas veces no lo vemos de este modo porque nos decimos: «Yo soy así», como si estuviésemos destinados desde el nacimiento a sentir lo que sentimos. Y aunque es cierto que tenemos unas características innatas (nuestro temperamento), también lo es que lo que pase alrededor tendrá un efecto muy poderoso en cómo se modela ese temperamento. Se ha hablado mucho de que la personalidad es algo genético, y de que no podemos cambiar nuestros genes, pero la investigación moderna está demostrando claramente que nuestros genes no son nuestro destino. Es cierto que en el ADN hay un número concreto de genes, pero hoy sabemos que no son estructuras cerradas, sino que están sujetas a lo que se llama *cambios epigenéticos*. Estos cambios son los que explican, por ejemplo, que dos gemelos idénticos, que comparten exactamente los mismos genes, no siempre manifiesten las mismas enfermedades, incluso cuando se trate de problemas que tienen un componente genético. Uno de los factores que producen cambios epigenéticos son las experiencias vitales. Es decir, lo que nos rodea puede modificar la propia estructura de nuestros genes y, por tanto, los efectos que se derivan de ellos.

Si entendemos cómo aprendemos a regular nuestras emociones, tendremos más pistas sobre cómo modificar esa regulación. También puede servirnos para darnos cuenta de que nuestros sistemas no están ahí porque sí, y, por tanto, no son nuestra única opción.

Esto empieza antes de que podamos recordar, puede que incluso antes de nacer. El feto se sincroniza con los ritmos de la madre, cambia su actividad cuando está dormida o despierta, se activa o descansa. Al nacer empezamos a respirar, a succionar el alimento, a tragar y a regular la frecuencia del corazón. De hecho, gran parte de lo que ocurre en el organismo está más relacionado con frenar los cientos de fenómenos que se activan. Es decir, ¿cómo de rápido puede llegar a ir nuestro corazón? ¿Hasta cuándo hay que seguir comiendo? ¿Cuándo descansar? El trabajo del cuidador es sobre todo el de calmar. A veces también hay que estimular y activar, pero, sobre todo,

el cuidador es un modelo de regulación. Es importante no olvidar esto en el cuidado de los hijos. Actualmente parece haber una obsesión colectiva por la estimulación precoz, por activar el cerebro de los niños para que alcancen su máxima expresión. Sin embargo, regular es más importante que activar, incluso para su futura capacidad para atender y rendir, como veremos más adelante.

Poco a poco se va desarrollando la **capacidad de autorregulación**. Si hemos crecido con cuidadores tranquilos, les habrá sido más fácil permanecer calmados y tener paciencia cuando éramos bebés y no nos quedábamos dormidos o teníamos cólicos. Si eran personas muy nerviosas, hacer esto les habrá supuesto mucho más esfuerzo y habrá más momentos en que se habrán visto sobrepasados. El llanto de un niño nunca puede llevarse con absoluta calma, ya que el cerebro de los padres está programado para atenderlo y preocuparse por lo que le pasa, pero las características del cuidador influirán en el tipo de respuesta. Este es un primer aprendizaje, muy básico y muy corporal, que está muy relacionado con las caricias, el olor, lo que nos den de comer cuando tenemos hambre (no solo para que dejemos de llorar) y con que se aseguren de que estemos calentitos. Por todo ello, en el trabajo que hemos de hacer para recuperar una buena capacidad de regulación emocional, **aprender a prestar atención y cuidar de nuestro cuerpo y de nuestras sensaciones corporales es esencial**. Este aprendizaje se queda con nosotros, y a veces buscamos estas sensaciones agradables como un modo de regularnos, a través del abrazo de otros, de un baño caliente, un masaje, aromas o comida. Si no lo aprendimos en esta primera etapa, estamos a tiempo de aprenderlo ahora.

Un poco más adelante, hacia los cinco meses de vida, los bebés pueden empezar a fijar la atención en cosas. Aquí tenemos otro recurso para regularlos, que es distraerlos con estímulos que les gusten y ayudarles a cambiar de estado. Esto también lo seguimos usando de adultos. Lucía, la chica del ejemplo de los primeros capítulos, se pone a ver una serie en la televisión para cambiar su mente hacia otra cosa, y escoge el tipo de serie para que sea ligera y no la lleve más hacia las emociones que quiere disminuir. El **llevar nuestra mente hacia otra cosa** es por tanto un recurso interesante (como todos, mientras no abusemos de él).

Sin embargo, hasta casi el segundo año, el cerebro del niño todavía no tiene áreas para regular sus emociones por sí mismo; es totalmente dependiente de que lo hagan los que le rodean. El cómo lo hagan contribuirá mucho a cómo se configuran las zonas clave del cerebro en la regulación de las emociones, localizadas en la parte anterior del cerebro (sobre todo las áreas prefrontales, donde si se produce una lesión se pierde lo que podríamos llamar *sentido común*). La función de estas áreas es la misma que la de los padres: ayudar a planificar, a frenar, a calmar y a regular emociones y comportamiento. Conforme el niño crece, va asumiendo estas funciones que al principio hacían los cuidadores, y desarrollando áreas en su cerebro que se ocupan de ello. Con esta nueva etapa, aparece en el niño la capacidad de reflexionar sobre las emociones, comprender su significado y decidir qué hacer con lo que siente. Puede observar sus estados emocionales y adquirir perspectiva, e incluso modificarla, cambiando su punto de vista sobre la situación. Esta capacidad para **observar lo que sentimos y reflexionar sobre ello** es también algo que puede aprenderse más adelante, aunque en nuestra familia esto de pensar sobre los sentimientos no fuese habitual.



Hay otro elemento interesante en todo esto. Mirar a nuestros hijos cara a cara, hablarles o decirles tonterías hace crecer las conexiones en la parte anterior de su cerebro. No hacer nada más que estar presentes, mirarlos e interaccionar con ellos es la mejor estimulación cerebral que existe. Trasladando estos aprendizajes al adulto que quiere reaprender a regularse, **mirarnos para dentro**, sin pedirnos nada, simplemente saber estar con nosotros mismos, prestar atención a cómo nos sentimos, es esencial. En ocasiones vamos tan deprisa de una actividad a otra que no dedicamos ni un minuto a ver cómo estamos, a escuchar nuestras sensaciones internas. Este también es un paso que no nos podemos saltar.

En los primeros tres años se produce también otro fenómeno de gran importancia en los seres humanos: el desarrollo del lenguaje. Esto tendrá que ver con la capacidad para describir los estados emocionales internos, entender los estados mentales de los demás y comunicarse a nivel emocional. Si las personas que se ocupan de nosotros en nuestros primeros años interpretan bien nuestros estados, nuestro vocabulario emocional será rico y se ajustará a la realidad. Sabremos que tenemos sueño porque notaremos una sensación que los que nos rodean identificarán, aunque lo que vean es simplemente que estamos irritables. Nos dirán: «Anda, vamos a la cama, que estás cansado», y si acostumbran a adivinarnos bien, nuestras sensaciones irán teniendo nombre. Si los cuidadores no tienen un vocabulario emocional rico, o si no hay comunicación emocional (en algunas familias no se habla de «esas cosas»), el niño notará sensaciones, pero no sabrá describirlas. El problema de esto no es solo no poder explicar lo que sentimos, sino que los matices que vemos en lo emocional serán más pobres. Las palabras desgranar mejor las sutiles diferencias entre unas sensaciones y otras, de modo que sin ellas tenderemos a decir simplemente que nos sentimos bien o mal, y quizás no discriminemos si estamos cansados o decaídos. Además, el pensamiento se desarrolla en gran medida junto con el lenguaje, con lo que nuestra capacidad para reflexionar sobre lo que sentimos también será más limitada. **Poner palabras a lo que sentimos** regula por sí mismo la intensidad de nuestras emociones, y es clave para comunicarnos con los demás y regularnos mediante la relación con el otro. Veremos más sobre esto en un capítulo posterior.

Los que lean este capítulo y tengan hijos estarán pensando que todo esto de regular a los niños no es sencillo, y desde luego que no lo es. Debemos ser comprensivos con nosotros mismos, porque muchas veces no lo hemos tenido fácil en nuestras propias historias. Nuestros aprendizajes en el terreno emocional pueden haber sido pobres o incluso contraproducentes, y con ese bagaje hemos de fiarnos de nuestra intuición para regular a nuestros niños, ¡todo un desafío! La buena noticia es que el apego seguro, que es el tipo de vínculo y cuidado que más promueve la salud mental y la regulación emocional, no está basado en la perfección, sino en la **reparación**. Un cuidador perfecto, que no se permite fallar, que pone siempre el cien por cien y que le da a su hijo todo lo que necesita y más, no dejará lugar para los encuentros y desencuentros, la tolerancia a la frustración y la demora de las gratificaciones. Así, el niño crecerá con la sensación de que no consigue hacer las cosas al mismo nivel que el cuidador, el listón estará demasiado alto, y tendrá dificultades para tolerar la adversidad y la frustración. Cuando se habla de apego, el objetivo no es la perfección, sino ser un cuidador *suficientemente bueno*.

El reentrenamiento y la modificación de nuestros sistemas de regulación emocional se da a veces espontáneamente a lo largo de la vida, mediante experiencias y relaciones significativas que nos influyen tanto en positivo como en negativo. Que se den estos cambios es la prueba de que **los procesos de regulación están sujetos al aprendizaje**. Aunque tengamos un temperamento sensible o impulsivo, aunque nuestras primeras experiencias hayan potenciado algunos aspectos de nuestro temperamento que actualmente no nos benefician, podemos trabajar para cambiar la configuración de nuestro sistema, mejorar la relación entre el nivel cognitivo, emocional y somático y aprender vocabulario emocional y comunicación emocional.

EL CAMINO PARA RECUPERAR EL EQUILIBRIO

Como hemos visto, el modo en que regulamos nuestras emociones es en parte aprendido, así que no estamos completamente determinados por nuestro temperamento. Pese a que los patrones básicos se establecen en los primeros años, el proceso continúa a lo largo de la vida, por lo que siendo adultos podemos restablecer un sistema eficiente de regulación. Para ello, desde luego, no basta con aprender cuatro frases de autoayuda y algunas técnicas de relajación. Cuando en nuestro estilo de regulación hay tendencias rígidas y persistentes, para conseguir cambios profundos y duraderos es importante que nos dibujemos una imagen realista de lo que esto supone.

Muchas personas que controlan, evitan o directamente no notan sus emociones creen que si dejan de hacer esto ocurrirán cosas terribles. En su mente, sentir significa caos, desbordamiento, pérdida de control; es un abismo que solo lleva al sufrimiento y que no tiene ningún fin productivo. La solución que encontraron en su momento fue contener, evitar o suprimir cualquier rastro de esas sensaciones, y no renunciarán a mecanismos que creen vitales porque no saben que hay alternativas mucho más eficaces a su alcance. Quienes piensan que las emociones son inmanejables no se pondrán a ello, no intentarán nada y buscarán la solución en elementos externos, como la medicación, o recurrirán siempre a que las personas que los rodean los tranquilicen. Quienes están desesperados por sus emociones y tienen poca tolerancia pueden buscar cualquier cosa que elimine de inmediato su malestar, sea cual sea el precio que tengan que pagar. Estos últimos no pondrán en marcha los pacientes procesos de cambio que pueden llevarlos a mejorar su estado emocional, se limitarán a apagar fuegos.

Frente a estas visiones catastrofistas de lo que supone ponernos a cambiar la gestión de nuestras emociones, una perspectiva más realista sería la siguiente:

1. No hay soluciones mágicas, pero sí soluciones eficaces para cambiar nuestro funcionamiento emocional.
2. Hay cosas en las emociones que son automáticas, pero también muchas que podemos cambiar a través de un trabajo consciente.
3. Las mejores inversiones en lo emocional son a medio y largo plazo. Es mejor reparar y aprender que poner parches.

4. Hay que practicar en el día a día (los días malos cotidianos) para tener herramientas cuando viene una situación más potente.
5. Es necesario ir dando una serie de pasos en una dirección, más que probar una cosa distinta cada día.
6. El cambio que hemos de hacer no es el mismo para todos, depende de cuál sea nuestro punto de partida.

Dibujemos, pues, en qué consiste el proceso de restablecer una regulación sana. Para ello, debemos querer hacerlo, plantearnos objetivos realistas, desmontar lo que no funciona, tener una hoja de ruta, mirar con comprensión las dificultades que el camino trae consigo, mantener la motivación para el cambio a lo largo de todo el trayecto y elegir el momento para centrarnos en este trabajo.

Paso uno: tener claro que nos interesa cambiar

Es importante tomar conciencia de lo mucho que nos interesa cambiar. Pensemos en los temas en los que nuestra manera de gestionar las emociones nos pasa factura, y en lo que ganaríamos una vez terminado el cambio. Lógicamente, si nos lo estamos planteando, es que no nos sentimos del todo bien con nuestro sistema actual, pero *estar bien* es un objetivo muy vago, y probablemente no nos sirva como motivación. ¿Qué gana una persona que empieza a afrontar las cosas que antes evitaba? Ha de tener claro que al final del camino que ha de recorrer sentirá más seguridad interna, más tranquilidad y más bienestar. Eso es lo que busca con la evitación, pero funciona justo al revés. Si decidimos mirar de frente las cosas, lo primero que sentiremos es miedo, pero si continuamos la sensación será muy diferente. Cada uno hemos de buscarnos nuestros propios motivos, pero necesitaremos tenerlos muy presentes, porque esto lleva su tiempo. Pensemos que, en realidad, lo que hay al final de este cambio es la razón por la que estamos todos aquí. Nadie debería perderselo.

Paso dos: tener un objetivo realista

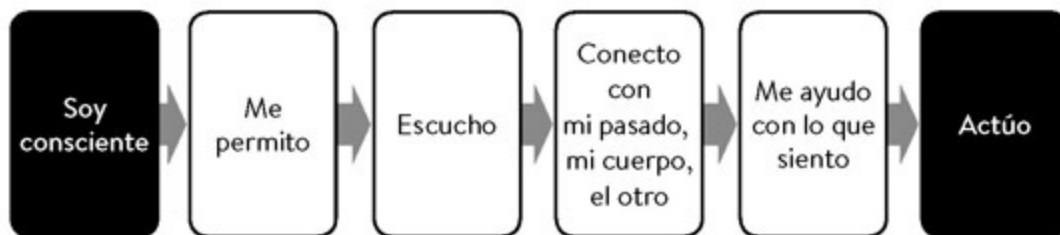
Se trata de recuperar el equilibrio, pero ¿qué significa esto? Recordemos que el organismo humano está diseñado para volver siempre a la estabilidad. La regulación de las emociones tiene mucho que ver con el equilibrio tanto psicológico como en las relaciones con los demás. Sin embargo, este equilibrio no es estático, sino dinámico; no se trata de permanecer siempre igual, sino de que las emociones evolucionen con lo que sucede. Estar bien a nivel emocional no implica vivir en un nirvana donde nada nos afecte y nuestras emociones no varíen. Tampoco significa ser constantemente felices y no sufrir por nada. Las emociones, de mayor o menor intensidad, más o menos agradables, irán y vendrán, pero sentiremos la confianza de que todo volverá a su lugar. En ocasiones, sobre todo cuando nos desbordan o nos bloquean determinadas emociones, imaginamos la paz como un estado neutro o plano, que está muy lejos del verdadero bienestar. Estar bien se parece más al mar, que a veces está en calma, otras en plena tormenta, con olas y mareas de distinta intensidad, pero siempre vuelve a su estado previo.

Paso tres: desmontar los mecanismos que no funcionan

Recuperar el equilibrio no implica hacer un montón de cosas para mantener las emociones en su sitio, sino más bien aprender a dejar de hacer lo que no funciona y volver a confiar en ellas. Es lo mismo que para andar en bicicleta: no necesitamos controlar los movimientos, decidir a cada instante cuánta inclinación damos a nuestro cuerpo ni en qué ángulo hemos de girar el manillar. De hecho, si hacemos esto, probablemente nos caeremos en seguida o como mínimo iremos muy tensos y no disfrutaremos. Cuando vamos en bicicleta dejamos que nuestro equilibrio y nuestro recuerdo del procedimiento gestionen en automático el proceso sin necesidad apenas de prestarle atención; simplemente disfrutamos del paisaje. Aprender a ir en bicicleta (o a regular nuestras emociones) tiene mucho de aprender a soltarse.

Paso cuatro: plantearnos un proceso de cambio productivo

Hay muchos recursos para manejar las emociones que no tienen que ver con la evitación, la supresión o el control. Estos recursos entran en juego en distintos puntos del procesamiento de las emociones, como se ve en la secuencia que muestra el gráfico siguiente. Para poder hacer algo de modo intencional con un estado emocional, debemos **ser conscientes** de que está ahí, mirarnos para dentro y explorar nuestro interior. Después hemos de **permitirnos sentir**, sea lo que sea lo que notemos y sea cual sea su intensidad y persistencia. En tercer lugar, tenemos que **escuchar** lo que nos dicen nuestras emociones, los secretos que nos descubren sobre nosotros y sobre el mundo, y dejar que todos los sentimientos se mezclen para dibujarnos un cuadro completo y realista de lo que sucede a cada instante. El cuarto paso es **conectar**: conectar con nuestro cuerpo y nuestras sensaciones para sentir que esa emoción nos pertenece; conectar con nuestro pasado para entender lo que ocurre en el presente a la luz de nuestra historia, y conectar con el otro compartiendo su emoción, pero diferenciándola de la nuestra. En quinto lugar, debemos **ayudarnos** con lo que sentimos, cuidar de nuestras emociones, decirnos lo que nos ayuda, buscar lo que nos regula, acercarnos a lo que nos aporta. Y, por último, tenemos que **movernos**, buscar qué necesidades subyacen a ese estado emocional, a qué respuesta nos mueve, a dónde nos conduce.



Paso cinco: entender las dificultades que este cambio supone

Este proceso de cambio es factible, pero en ocasiones nos resultará difícil. Aquí será importantísimo mirarnos con comprensión. Si cuando algo nos cuesta nos paramos a entender por qué nos ocurre eso, aprenderemos algo importante sobre nosotros mismos. Cuanto más comprendamos, más

posibilidades tendremos de modificarlo, y esa nueva perspectiva más amplia nos ayudará a regularnos. Estas son algunas de las dificultades que nos podemos encontrar:

- Si no tenemos conciencia de nuestras emociones, es normal que, entre muchos intentos de notar lo que sentimos, solo en algunos lo percibamos. Esto es un buen resultado, que ha de animarnos a seguir.
- Aunque sepamos racionalmente que todas las emociones son buenas, si hemos visto a alguien significativo de nuestra vida manejar mal una, ese aprendizaje que absorbemos indirectamente puede pesarnos mucho en algunos momentos: no pasa nada, solo hemos de entenderlo y diferenciar nuestra emoción de la del otro.
- Puede que sintamos que conectar con nuestras emociones o con las de los demás nos arrastra, pero esto pasará menos cuanto más practiquemos (habrá que ver cómo, cuándo y con quién, para que sea eficaz).
- Puede que nos cueste, o incluso nos incomode, pensar que somos nosotros los que tenemos que cambiar, y nos quedaremos esperando a que el otro cambie. Cuanto menos confiemos el cambio a esto, mejor, pero es cierto, si los demás también cambiaran, sería más fácil. El tema es que si nos centramos en nuestra parte de la historia, será más posible.
- Quizás en vez de ayudarnos con lo que sentimos, nos enfademos con nosotros mismos por sentirlo o nos avergoncemos de ello. Aun sabiendo que es importante cuidar de nuestras emociones, y aunque estemos trabajando en ello, es muy normal que las viejas tendencias tiren de nosotros. Si seguimos trabajando, cada vez pasará menos.
- También nos puede dar miedo cambiar, por ejemplo, no queremos expresar la rabia porque nos preocupa tener que afrontar conflictos, o nos costará intentar cosas porque nos asusta demasiado equivocarnos. Necesitamos intentarlo, y más de una vez, para que comprobemos que las consecuencias no son tan catastróficas.

Encontrarnos con estas dificultades no ha de llevarnos a abandonar nuestros intentos de cambio. Cuando aparezcan, debemos verlas como **una oportunidad de aprender** algo importante sobre nuestro funcionamiento.

Sobre esa base podremos ir diseñando mejor nuestros futuros ensayos. Si nos miramos con comprensión, nos ayudaremos a ir superando estos problemas y también a tener una expectativa realista de cómo conseguir el cambio.

Paso seis: mantener el rumbo el tiempo suficiente

Para mantener el rumbo pese a las dificultades que comentábamos antes y a los muchos intentos fallidos que son necesarios para dominar algo nuevo, hemos de tener mucha persistencia. Es importante que sepamos que esto da sus frutos, y que hay personas que lo consiguen. Como la compleja maquinaria de un reloj, nuestro sistema de regulación puede ajustarse, configurarse de nuevo y llegar a ser un automatismo preciso, rítmico, que nos informe de cómo es el instante en que vivimos y de lo que toca vivir a continuación. El trabajo es mayor siempre en las primeras etapas. Cuanto más se vaya estableciendo una regulación sana, menos atención tendremos que dedicarle, ya que empezará a funcionar por sí misma, de modo espontáneo e intuitivo. Pero, al principio, quizás tengamos que desmontar todo el mecanismo y esparcir las piecitas sobre la mesa para entender cómo se ensamblan y evaluar cada parte del sistema. Necesitaremos paciencia, pero es un proceso que vale la pena.

El mejor momento para empezar un cambio es ahora. El cambio en la regulación emocional es más un trabajo de siembra que el efecto de grandes revelaciones. Si vamos empezando a hacer algo diferente, algo tan minúsculo como pararnos un minuto al día a observar las sensaciones de nuestro cuerpo, los pensamientos que pasan por nuestra cabeza y las emociones que surgen en nosotros, esta pequeña semilla puede acabar dando frutos muy importantes. Si esperamos al momento adecuado para iniciar el proceso, quizás no llegue nunca.

¿LA CARA ES EL ESPEJO DEL ALMA?

Suprimir emociones no solo es un proceso interno, sino que también tiene que ver con lo que mostramos externamente. Los jugadores de póker son expertos en mostrar algo muy distinto de lo que están pensando o sintiendo, lo que les da ventaja frente a sus contrincantes. También los buenos negociantes y los políticos dominan el arte del disimulo. Incluso hay personas que han hecho de esto su profesión: los actores.

Si queremos comunicarnos a un nivel profundo, es bueno que nuestra cara muestre lo que sentimos, de ese modo, mejor que a través de las palabras, el otro puede entender cómo estamos. Sin embargo, en muchas ocasiones queremos mostrar algo muy diferente para producir un efecto en el otro: no dejar ver nuestras intenciones, generar una respuesta emocional determinada... Aquí el objetivo no es la comunicación, sino influir en la otra persona para conseguir nuestras metas, no siempre intencionadamente.

Contener la expresión emocional puede no estar únicamente relacionado con el efecto que producirá en la otra persona, sino que puede ser un modo de suprimir esa respuesta en nosotros. Por ejemplo, si no dejamos que nuestro rostro muestre tristeza, no daremos rienda suelta a esa emoción internamente con tanta facilidad. Es como si sonreír cuando estamos tristes contribuyera a contener la tristeza que sentimos. Es más fácil que la tristeza fluya si lo hace por dentro y por fuera; al contener las lágrimas antes de que vayan a caer, no dejamos que empiece la avalancha. Sentimos que si se abre la compuerta, aunque sea mínimamente, será mucho más difícil pararlo.

De hecho, de los ejemplos que vimos al principio, aquellos que muestran más claramente en su cara lo que están sintiendo son Pandora e Iván. Pandora no puede disimular su angustia, e Iván no hace siquiera esfuerzos por disimular su enfado. Sin embargo, las emociones que muestran no llevan a que los demás contribuyan a regular sus emociones. La angustia de Pandora genera desesperación en los que la rodean, que intentan sin éxito ayudarla a calmarse; pese a que les pide ayuda, nada de lo que le dicen o hacen parece servir. La cara de Iván hace que los demás se pongan a la defensiva y que sus reacciones hacia él sean más hostiles y negativas. Fijémonos en Lucía, la que tiene una regulación más saludable. Ella no muestra todas sus emociones, sobre todo ante su jefe y sus salidas de tono, cree que no le conviene mostrar lo que siente en ese momento, espera a poder pensar una estrategia. Sin

embargo, sí se abre por completo con su amiga, por quien se siente entendida y sabe que la puede ayudar. En este caso, compartir con su amiga su tristeza sí que mueve al otro hacia algo que nos puede ayudar con esa emoción: la comprensión y el consuelo.

En ocasiones, esto de la expresión facial se complica más: no es que la expresión de la cara no muestre lo que sentimos, sino que muestra algo incluso opuesto. Hay personas que tienden a sonreír más cuanto peor es lo que sienten o lo que describen. Curiosamente, cuando no dejamos que los demás vean cómo nos sentimos por dentro, puede que luego nos sintamos mal cuando no nos entienden. Lo que estamos haciendo es esperar que el otro nos adivine mientras nos esforzamos en ponérselo difícil. Queremos que nuestra pareja se dé cuenta, sin decírselo, de lo que nos gusta o lo que necesitamos, pero no le damos pistas, incluso cuando sabemos de sobra que el otro no es una persona muy intuitiva. Sin embargo, algunas personas que son poco perceptivas podrían entendernos y apoyarnos si se lo pusiéramos un poco más fácil.

Curiosamente, la relación entre la sensación interna y la expresión de la cara funciona también en la otra dirección: lo que refleja nuestra cara influye en cómo nos sentimos. El profesor Fritz Strack, de la Universidad de Würzburg, dirigió un curioso experimento. Pidió a los sujetos de su estudio que evaluaran cómo eran de divertidos una serie de cómics mientras sostenían un bolígrafo con los labios (lo que inhibía la musculatura relacionada con la sonrisa), los dientes (lo que estimulaba la musculatura relacionada con la sonrisa) o la mano (lo que no afectaba a la musculatura de la cara). Los sujetos que sostenían el bolígrafo con los dientes (lo que les obligaba a un gesto similar a la sonrisa) etiquetaron los cómics como más divertidos que los que sostenían el bolígrafo con los labios, y los que lo sujetaban con la mano se situaron a medio camino entre ambos.

Entonces, resulta que lo de «al mal tiempo, buena cara» tiene algo de sentido. El gesto de nuestra cara influye en nuestro ánimo, y si notamos una emoción, podemos atenuarla conteniendo la expresión externa. Por ejemplo, podemos levantar el ánimo arreglándonos un poquito y poniendo cara de «hay que animarse», buscando la compañía de alguien que nos haga reír o viendo una película divertida que nos arranque una sonrisa. Es importante no

confundir estos trucos con una solución en profundidad de lo que nos está haciendo sentir mal, son solo pequeñas ayudas que pueden suavizar el malestar. Del mismo modo, permitirnos en algunos momentos expresar al máximo cuánto nos duele una cosa puede potenciar la sensación interna de malestar y favorecer el desahogo.

Modular la expresión de la cara es, por tanto, una forma de modular nuestro estado emocional y, como todo, puede aprenderse. Los actores dedican a ello su vida, y consiguen hacer cosas increíbles. Algunos métodos de interpretación teatral, como el de Konstantin Stanislavski, promueven que la persona contacte con experiencias emocionales internas para poder representar un personaje. Otros, como Sanford Meisner, proponen como técnica repetir las frases una y otra vez hasta que empiezan a salir naturales. No propongo en modo alguno que cambiemos nuestras emociones desempeñando un papel cuidadosamente ensayado, sino que aprovechemos también estos recursos. La propuesta del entrenamiento en asertividad (la capacidad de ponernos firmes, decir que no y defender nuestros derechos sin ceder ni alterarnos) es que si nos comportamos como lo hacen las personas seguras de sí mismas, que no se dejan manipular, y seguimos unas pautas muy concretas de modo continuado, con el tiempo nos acabaremos sintiendo más seguros (el cambio se produce de fuera a dentro). Las personas que tengan problema para sentir y expresar el enfado pueden beneficiarse mucho de este tipo de herramientas. El cambio puede ocurrir de dentro afuera (conectando con nuestros estados emocionales, entendiéndolos y modificándolos), pero también de fuera adentro (cambiando nuestro comportamiento y nuestro lenguaje no verbal, para luego interiorizarlo). Todo lo que vaya en la dirección del cambio que queremos hacer puede sernos de ayuda.

El entrenamiento en **asertividad** se basa en aprender a decir que no (algunas personas tienen dificultades incluso en pronunciar la palabra *no*) y en pedir lo que queremos, sin justificarnos y sin criticar al otro.

Formas de ensayar esto son: cuando algo no nos apetezca (algo que no tendríamos que hacer, pero que hacemos medio obligados por el otro), digamos que no sin dar ninguna explicación. Parece raro, pero realmente no

tenemos que dar cuentas de por qué hacemos las cosas, aunque el otro nos pida explicaciones.

Si alguien nos hace una crítica, no nos esforcemos en defendernos; si vemos algún elemento razonable en esa crítica, reconozcámoslo. Si no, simplemente respondamos «puede ser». Eso sí, por esa crítica no movamos un milímetro nuestra postura.

El entrenamiento en asertividad es más complejo, pero si vemos que estas dos cosas nos cuestan o se nos hacen muy raras, podemos trabajar en ello y modificarlo.

Como todo, si lo llevamos al extremo, o recurrimos a estos sistemas en exceso, dejarán de tener una función sana. Nuestra cara debe ser un reflejo de lo que sentimos en un número importante de situaciones, o acabará por convertirse en un problema. Quien tiene siempre la misma expresión no modula bien sus reacciones emocionales ni la relación con los demás. Esto le pasa bastante a Bernardo, nuestro amigo que no parece tener sentimientos, o a Marcial, que al igual que controla sus sentimientos controla también sus expresiones. Que nuestra cara nunca refleje lo que sentimos puede estar bien en la negociación con una compañía rival o en una incómoda comida familiar, pero no favorecerá la comunicación. Si los mensajes que enviamos son discordantes —por ejemplo, decimos que estamos bien cuando se nota que no lo estamos—, los demás se sentirán desconcertados y no sabrán qué hacer. Puede que incluso ocurra lo contrario de lo que buscamos, como cuando en vez de tristeza mostramos enfado y, con ello, en lugar de obtener comprensión, generamos que los demás se pongan a la defensiva. También las personas a las que se les nota en seguida en la cara cómo están, que son *transparentes*, no tienen posibilidad de decidir a quién contarle cómo se sienten o de usar estrategias cuando es necesario. Es bueno, por tanto, tomar conciencia de la expresión de nuestra cara, y poder hacer algo en esta área.

Un problema con la expresión facial es que no solemos vernos. Cuando nos miramos al espejo, nuestra expresión espontánea cambia, al igual que cuando nos hacen una foto. Puede pasar que pongamos una cara frente a determinadas situaciones sin ser en absoluto conscientes, pero esa expresión podría ser la respuesta a preguntas como «¿por qué todo el mundo se rebota

conmigo?» o «¿por qué nadie me entiende?». Algunas personas, al ver un vídeo o una foto suyos en situaciones emocionalmente complicadas, se quedan atónitas al ver su expresión. Lo que su cara refleja puede no tener nada que ver con lo que pensaban que estaban transmitiendo. Pararnos a tomar conciencia de la expresión de nuestra cara puede darnos una comprensión mayor sobre lo que nos pasa en algunas relaciones.

Como curiosidad, podemos hacer el siguiente experimento:

- 💧 Pongamos el móvil a grabar en nuestra dirección, pero sin prestarle atención.
- 💧 Tomémonos un momento para reflexionar. Pensemos en un momento complicado con una persona, un momento en el que la respuesta del otro nos haya resultado difícil de comprender. Recordemos esa situación y las emociones que nos produjo.
- 💧 Centrémonos solamente en la expresión de nuestra cara mientras pensamos en esto y tratemos de marcar al máximo los gestos, notando durante un minuto qué emociones nos surgen.
- 💧 Notando esa sensación, hablemos un rato en voz alta de lo que sentimos, como si tuviésemos a la otra persona delante.
- 💧 Luego vayámonos a dar una vuelta y, al día siguiente, miremos la grabación imaginando que es otro el que sale en ella, veámoslo desde fuera e imaginemos cómo nos sentiríamos ante esa persona. No analicemos nada, simplemente se trata de tomar conciencia de nuestras expresiones y del efecto que pueden generar: suelen ser mucho más potentes que las palabras y es importante que aprendamos a manejarlas.

Tomar conciencia sobre estos aspectos es interesante, y podemos hacerlo simplemente observando en distintos momentos del día si nuestra cara está relajada o tensa, si nuestro ceño está fruncido, si las comisuras de la boca van hacia arriba o hacia abajo, si nuestros hombros están caídos o levantados, si miramos de frente o al suelo... Si tendemos a tener siempre la misma expresión, debemos aprender flexibilidad. Es posible que incluso nuestra

musculatura facial esté casi atrofiada del poco uso que le damos a los músculos encargados de sonreír o de mostrar enfado. Una de mis pacientes iba por el mundo con cara de enfado, aunque no estuviese realmente enfadada, y se encontraba siempre con malas respuestas por parte de los demás, que no conseguía entender. Su tarea durante un mes fue practicar la sonrisa ante el espejo y tratar de salir por la calle con la sonrisa puesta, activándola más aún cuando hablaba con alguien. Por supuesto, sus primeros intentos no la hubiesen hecho candidata a los Óscar de Hollywood, pero lo intentó con honestidad, sin hacerlo a modo de caricatura, y fue constante. El cambio que vio en las personas que la rodeaban fue extraordinario. Descubrió que una sonrisa abre muchas puertas, pero lo más importante fue que su humor cambió.

Para otros, el desafío puede no ser la sonrisa, sino dejar que se trasluzca la tristeza en su cara, mostrar enfado abiertamente, o sentir vergüenza sin apartar la mirada de lo que se la está causando. Puede que pensemos que algunas emociones deben ser ocultadas, o que no podremos modularlas. Si hemos tenido malas experiencias en las relaciones, la comunicación puede no ser nuestra prioridad, quizás estemos más preocupados por protegernos de los demás «por si acaso». Sin embargo, cuando desconfiamos de todos y nos centramos en protegernos del peligro, acabamos causándonos más daño que si corriéramos el riesgo. Nos privamos de la comunicación, del apoyo de los demás y de muchas cosas buenas que vienen a través de todo ello. El balance entre lo que ganamos y lo que perdemos no sale a cuenta.

Si esta es la razón para que nuestra expresión facial y nuestra sensación interna no coincidan, es necesario que nuestras creencias evolucionen. Dejar que nuestra cara muestre más lo que sentimos —en las ocasiones y con las personas adecuadas— será uno de nuestros experimentos. Veremos que no todas las personas se dedican a hacer daño a los demás, que estamos haciendo pagar a justos por pecadores. Si nunca lo comprobamos, o si lo hacemos una única vez y esa persona no tiene una respuesta cien por cien ajustada a lo que necesitamos (cosa probable, porque la perfección no existe), confirmaremos nuestra creencia de «¿ves cómo no se puede confiar en nadie?» y seguiremos

en la misma línea. Siempre que hagamos experimentos para someter a verificación nuestras hipótesis sobre la gente y sobre el mundo, tenemos que probar muchas veces y tener en cuenta lo bueno y lo malo por igual.

HABLEMOS DE ELLO

Otro tema importante respecto a la expresión de las emociones es el efecto que tiene traducirlas en palabras. Comunicar lo que sentimos es un recurso muy importante para regular nuestras emociones. Sin embargo, a muchas personas les cuesta poner palabras a lo que sienten, quizás porque, desde el inicio de su historia, las emociones y las palabras nunca estuvieron juntas. En algunas familias no se habla de sentimientos, y los niños de esas familias no oyen a sus cuidadores titular sus estados de ánimo, por ejemplo, no les reciben con un «a ti te pasa algo» cuando llegan del colegio con una cara triste. En ocasiones, los niños aprenden a no mostrar porque saben que no van a recibir una respuesta que les ayude, o porque los mayores pueden estar mal y no quieren preocuparles. A veces, hasta son los adultos los que les cuentan sus problemas a los niños (el mundo al revés). Son miles los motivos que pueden hacer que nos cueste hablar de cómo nos sentimos. Esto no suele ser algo premeditado, no es que los padres tengan todos los recursos de regulación emocional sana y que decidan no utilizarlos con sus hijos. Para tener hijos nadie nos exige tener un nivel de experto en regulación de emociones, y enseñamos a nuestros niños el lenguaje que conocemos. Así que muchos niños tendrán que manejarse con un lenguaje emocional limitado o extraño.

El lenguaje es verbal, pero a la vez no cuentan solo las palabras, también las miradas y los gestos. Cuando las palabras y el cuerpo hablan y se entienden, es cuando mejor nos comunicamos. Esta conjunción entre emociones, expresión no verbal y poner palabras a lo que sentimos tiene su ciencia. Cuando lo que transmitimos por un canal (por ejemplo, con palabras)

no coincide con lo que comunicamos por el otro (por ejemplo, con los gestos o las miradas), puede producir efectos poco predecibles, porque genera confusión o desconfianza.

Si no somos doctos en la materia, lo primero que tenemos que conocer son los beneficios de expresar con palabras nuestras emociones. Nuestro cerebro está programado para ello, y las áreas que piensan y reflexionan (el lóbulo prefrontal, en la zona anterior del cerebro) y las áreas que tienen más que ver con las emociones (el sistema límbico, en el centro del cerebro) se equilibran entre sí. Los estudios modernos sobre el cerebro nos muestran imágenes fascinantes de cómo las distintas áreas cerebrales funcionan en directo. Hasta hace poco solo podíamos ver qué forma tenían, pero ahora podemos ver la actividad, cuándo trabaja un área y cuándo está en reposo. Así, se ha observado que podemos activar la zona límbica (el cerebro emocional) reflexionando sobre el significado de lo que sentimos; de este modo tenemos más acceso a nuestras emociones para poder entenderlas. Después, cuando le ponemos nombre a esas emociones, el sistema límbico se calma. En un estudio con resonancia magnética funcional se vio también que, cuando se presentaban a los participantes imágenes perturbadoras, su amígdala (una parte del sistema límbico) se activaba. En aquellos a los que se les daba la oportunidad de poner nombre a sus sentimientos, la actividad de la amígdala disminuía, pero no ocurría lo mismo con los sujetos a los que no se les permitía hacerlo.

Mostrar nuestras emociones a otras personas tiene diversos beneficios. Al explicar cómo nos sentimos, elaboramos lo que ha pasado y organizamos el recuerdo de las cosas importantes, es decir, ayudamos a pasarlas al archivo de los aprendizajes que podemos aprovechar. Se completa así el procesamiento de la memoria. Pero, además, los lazos con las personas con las que compartimos nuestras experiencias emocionales se estrechan: hay determinadas sensaciones que compartimos, en las que resonamos juntos; aunque el otro no haya pasado por lo mismo, le hemos mostrado nuestras experiencias internas y las ha acogido. Cada vez que hablamos de lo que nos va pasando, aprendemos juntos algo nuevo sobre la gestión de las emociones, lo que puede sernos de utilidad a ambos.

Compartir con otros ayuda a llevar a cabo diversos procesos que contribuyen a la regulación de nuestras emociones. Nos ayuda a

Introducir consuelo (que ayuda con la tristeza).

Descargar tensión si estamos enfadados (despotricar con un amigo desahoga mucho).

Encontrar sentido a la experiencia (importante para poder elaborarla).

Plantearnos nuevos puntos de vista (reformulación).

Poner la responsabilidad en su sitio si estábamos abrumados por la culpa.

Perder un poco la vergüenza al poder contarlo.

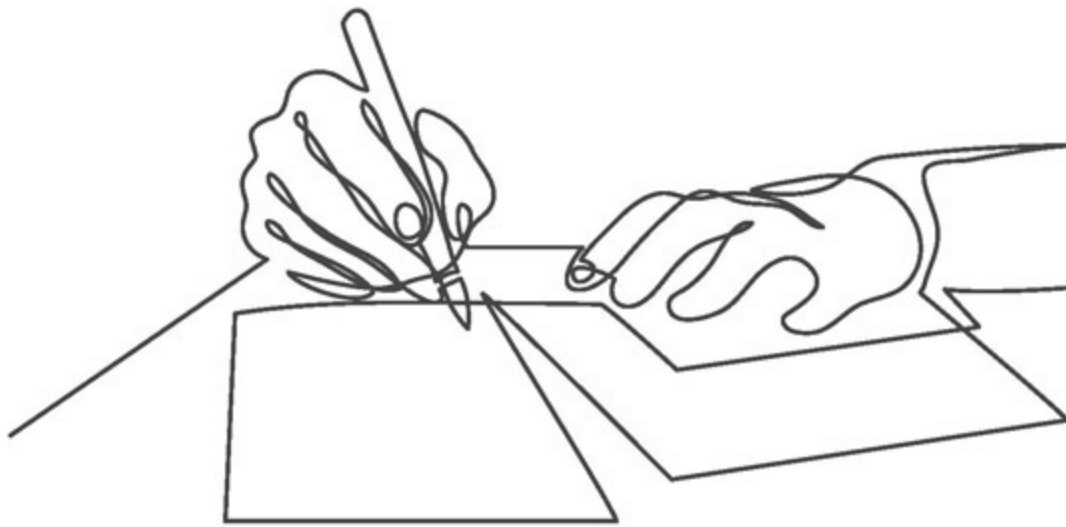
Si nuestros vínculos son complejos, esto, claro está, se dificulta. Si somos de los que **nos lo guardamos todo**, lo que estoy explicando nos disparará todas las alarmas. Mostrar emociones nos resultará, como mínimo, incómodo, si no peligroso. Por el contrario, si somos de los que **necesitamos siempre de alguien que nos calme**, seremos muy sensibles a cómo los demás reaccionan cuando estamos contándoles cómo nos sentimos. Seremos muy vulnerables a cualquier signo de rechazo, incomprensión o crítica.

La utilidad de compartir emociones tiene también mucho que ver con el interlocutor. Dependiendo de la persona, podrá reaccionar con empatía y comprensión, haciendo chistes o evitando el tema si esto de las emociones no lo lleva bien, o contagiándose de nuestro estado emocional. La calidad de la escucha es un elemento más importante que el número de veces que lo hacemos. Por ejemplo, hablar de cómo nos sentimos antes de una operación quirúrgica hace que nos sintamos mejor después. Pero no sirve hablar con mucha gente, sino hablar con alguien por quien nos sintamos entendidos. Esto lo ha dicho siempre la sabiduría popular: no necesitamos muchos amigos, pocos y buenos es mucho mejor. Pero con esos pocos es importante que tratemos de compartir nuestro mundo emocional. Este fue uno de los recursos que Lucía utilizó para regular sus emociones en su mal día. Tener una buena regulación emocional no implica hacerlo siempre todo uno solo, pero sí es importante escoger a quién recurrimos.

El tema también cuenta, hablar de determinadas situaciones puede ser difícil si no se aceptan socialmente, según las creencias sobre el tema que tenga la persona con la que hablamos, o del momento y el contexto en el que lo hagamos. Pongámonoslo fácil si esto no se nos da bien.

No escojamos para hablar a la persona que menos nos entiende, ni empecemos por el tema más difícil de todos. Es mejor practicar con pequeñas cosas cotidianas, con la gente con la que convivimos. Simplemente metamos en la conversación frases que empiecen por «hoy me he sentido...», para que hablar de emociones no se nos haga marciano. Preguntémosle también al otro cómo se siente y procuremos prestar atención y ponernos en su piel. Busquemos entre nuestros conocidos a quien pueda facilitarnos este tipo de conversaciones y practiquemos poco a poco. Nos acabaremos volviendo expertos en la materia.

Si hablar nos cuesta un mundo, podemos empezar por **escribir**. Se ha observado que poner las emociones en palabras resulta útil, aunque sea en un papel. Si nos ha pasado algo y escribimos sobre ello describiendo nuestras emociones ante las situaciones concretas vividas, al menos tres veces durante unos quince minutos, nos sentiremos mejor. Sin embargo, hay gente que, cuando escribe sobre algo que le agobia, se siente aún peor. Al igual que con nuestros pensamientos, hay muchos modos de poner los sentimientos en un papel. Escribir sobre lo que ha pasado y cómo nos ha hecho sentir se llama *desahogarnos*. Muchas personas escriben diarios que les ayudan a gestionar su día a día. Sin embargo, dar vueltas a las cosas, a los porqués, sus causas, su significado y a las potenciales consecuencias de lo sucedido no produce alivio, sino que alimenta más el malestar.



También ayuda más describir los detalles de lo sucedido y las sensaciones que esto nos ha ido produciendo que hacer generalizaciones o análisis. Si no nos paramos en el detalle antes de sacar conclusiones, nos estamos saltando un paso importante del procesamiento de las experiencias. Es decir, lo primero de todo ha de ser **discriminar qué sentimos**. Si tenemos dificultades para notar sensaciones o diferenciar unas de otras, debemos trabajar en este paso previo. Después de esto tenemos que **pararnos a notar**, ir repasando los detalles, y dejar que se **ventilen las emociones** que nos genera cada parte de lo sucedido. Más tarde, podremos **analizar lo que significan** y elaborar una **narrativa** sobre todo lo que pasó. Si nos saltamos algunos pasos, es como cuando se le dice a un niño: «Venga, no llores, que no pasa nada». Esta frase aparentemente inofensiva ha generado muchos problemas de regulación emocional: intentando ayudar, pasamos por encima de la emoción, y esta se queda sin poder ser procesada. Sería el equivalente a barrer debajo de la alfombra: nada que ver con una buena limpieza general. Los residuos emocionales acumulados pueden acabar siendo como residuos nucleares, y causar —a veces tiempo después— numerosos efectos secundarios.

Pero tenemos más cauces para expresar nuestras emociones, y para hacerlas resonar. El teatro, el cine, la música, la literatura, el arte... son potentes medios de expresión emocional. Por ejemplo, se ha observado que escuchar música activa áreas cerebrales que tienen que ver con la regulación emocional, como la amígdala (relacionada con el procesamiento del miedo y

las emociones desagradables), la ínsula (relacionada con las sensaciones corporales) y las áreas prefrontales (implicadas en la regulación de las otras dos estructuras). Si hemos entrenado alguna de estas habilidades: cantar, dibujar, escribir historias o poesía, participar en un grupo de teatro, pueden ser modos de encauzar nuestras emociones y mostrarlas. Dado que aportan un contexto propicio, a algunas personas les resulta más fácil expresarse así que de modo directo. Y aunque no se nos dé bien ninguno de estos temas, muchos cantamos canciones en el coche, y las programamos según nuestros estados de ánimo para potenciarlos o calmarnos. Nos sumergimos en novelas para vivir las emociones del protagonista o nos enganchamos a series de televisión con el mismo propósito. Es un modo a veces de salir de nuestras preocupaciones y vivir otras historias; a través de las vicisitudes de los personajes quizás veamos modos de resolver nudos emocionales que podemos trasladar a los nuestros. Quizás garabateamos cuando estamos aburridos o preocupados, o salimos a bailar para animarnos o disfrutar con nuestros amigos. El ser humano dispone de muchos cauces a los que podemos recurrir para expresar y modular emociones.

PARTE 2

**EL PRECIO DE
SUPRIMIR NUESTRAS
EMOCIONES**

REGULAR NUESTRAS EMOCIONES NOS HACE MÁS EFICACES

Suprimir emociones, hacer el esfuerzo de controlarlas, estar pendientes de evitar que surjan o apartarnos de sus desencadenantes supone un alto coste para el cerebro; y esta energía tiene que salir de algún sitio. Se sabe que tanto los circuitos cerebrales que se encargan de prestar atención, planificar y organizar una tarea, por un lado, como los que se ocupan de tomar conciencia de las emociones y regularlas, por el otro, pueden tender a acaparar los recursos del cerebro:

- a) El primer circuito es el que se conoce como *sistema regulador frío*, e incluye algunas partes anteriores del cerebro (corteza prefrontal), que organizan, y partes posteriores (corteza parietal), que se centran en las sensaciones y hacen asociaciones entre distintos elementos. Con este sistema prestamos atención a una tarea y logramos concentrarnos en ella hasta que la terminamos.
- b) El segundo sistema, denominado *caliente*, conecta otras áreas de la zona anterior del cerebro, que regulan las emociones, con la ínsula, un núcleo que nos pone en contacto con nuestras sensaciones físicas.

Generalmente, pasamos de un sistema a otro según requiera la situación. Si tenemos que resolver un ejercicio, estudiar o rendir en el trabajo, usamos el sistema *frío*. Cuando estamos desbordados emocionalmente, nos resulta difícil ejecutar estas tareas, eso sucede porque nos hemos pasado al sistema *caliente*, y el cerebro tiene que centrarse en regular nuestras emociones y sensaciones corporales. Hay circunstancias en las que ambos circuitos tienen que colaborar para tomar decisiones complejas mientras estamos muy afectados emocionalmente. Estas situaciones ponen a prueba nuestra capacidad de pensar a la vez que sentimos emociones intensas, así como nuestros recursos para regular las emociones de un modo efectivo. Lucía no sabía neurobiología, pero intuitivamente conocía muy bien esto que estoy

describiendo, por eso esperó para tomar decisiones sobre su futuro laboral a que su sistema emocional se calmara. Tampoco habló con su jefe en el momento del incidente, porque decir las cosas *en caliente* a veces lleva a soltar frases de las que luego nos arrepentimos.

Cuando nos ponemos a hacer cosas para no estar tristes o preocupados, estamos usando este mecanismo de forma intencionada, pero recurrir siempre a este sistema puede llevarnos al agotamiento. Tratar de mantener nuestra mente ocupada todo el tiempo no nos permite cambiar a un estado de reposo; por eso, cuando procedería descansar, nuestro cerebro ya no sabe cómo hacerlo. Además, durante las fases del sueño, sobre todo la fase REM (en la que se producen movimientos oculares rápidos, de ahí su nombre, y durante la que se producen la mayoría de los sueños), el cerebro intentará procesar los recuerdos emocionales que han quedado sin pasar al almacén definitivo de «material archivado, historia pasada». Si no hemos hecho ningún trabajo durante el día para procesar las emociones asociadas a esas experiencias, quizás el trabajo que el cerebro hace por la noche baste, aunque muchas veces no será suficiente. Un síntoma de la existencia de material no procesado son los sueños repetitivos, en los que el cerebro parece ir una y otra vez a resolver un nudo que se resiste a deshacerse, como veremos en el siguiente capítulo.

Estar todo el tiempo activos para no pensar ni sentir, o la falta de un descanso de calidad pueden repercutir negativamente en nuestra concentración y nuestra memoria. Podemos tener olvidos, sensación de confusión y notar la cabeza bloqueada, incapaz de funcionar de un modo fluido. Al agotamiento físico se suma entonces un agotamiento mental. Somos incapaces de hacer cosas que sabíamos hacer, no rendimos. En casos extremos, el organismo claudica y caemos en una depresión o un cansancio intensos. Pero si no nos llevamos bien con nuestras emociones, las claves que nos explicarían lo que está pasando nos son ajenas. Atribuiremos el cansancio a cualquier otro motivo, o nos preocupará estar desarrollando una demencia.

Si el cerebro debe dedicar demasiado esfuerzo a regular nuestras emociones, porque nuestros sistemas de regulación no son eficientes, esto también va a afectar negativamente a nuestro rendimiento. Es igual que un coche que consume mucha gasolina porque su motor no está diseñado para sacarle el máximo partido. Nuestro sistema *caliente*, el que regula las

emociones, trabaja en exceso cuando damos vueltas improductivas a una preocupación o tratamos de controlar a toda costa lo que sentimos (el control consume muchísima energía mental). Todos los recursos del sistema nervioso se dedicarán a estas funciones, y nuestra concentración y capacidad para planificar y resolver problemas se verán mermadas. En estos casos, los problemas de memoria no se arreglan (sino que empeoran) haciendo ejercicios para mejorarla, ya que estos consumen una energía ya escasa de por sí.

Esto fue lo que le pasó a Pandora. Cuando llegó al trabajo estaba tan nerviosa que no sabía manejar situaciones cotidianas que cualquier otro día habría resuelto. Como su capacidad de autorregularse era baja, no supo cómo calmar a su sistema *caliente*, sino que con cada fallo que tenía aún se activaba más.

En general, las emociones se relacionan muy de cerca con los procesos de memoria. La amígdala, un núcleo cerebral muy vinculado al procesamiento de emociones negativas, nos señala cuándo algo es relevante para la supervivencia y nos hace prestar más atención a esos estímulos que a otros. Los viejos métodos de «la letra con sangre entra» echaban mano de este mecanismo para poner a los niños a estudiar, y podríamos pensar que resultaban eficaces basándonos solo en el resultado inmediato. Sin embargo, tener la amígdala hiperactivada no es una buena inversión, ni en lo emocional (nos hace estar siempre en modo *detección de peligros*), ni respecto al aprendizaje en sí. Si la actividad de la amígdala es muy alta, estaremos en una situación de estrés, y si este es elevado o sostenido, el funcionamiento de los procesos de memoria se verá entorpecido. Además, puede empezar a asociarse el hecho de aprender —o todo lo académico— con angustia y presión, y cuanto más se bloquea el niño, más se presiona (o lo presionan), lo que le hace entrar en un círculo vicioso que lleva al tan debatido fracaso escolar. Quizás una de las preguntas que nos tenemos que hacer con respecto a la educación es si hemos tratado de solucionar todo lo académico mediante el *sistema frío* (cognitivo) y nos hemos olvidado de lo fundamental que es el funcionamiento del *sistema caliente* (emocional).

La **estrategia con la que regulemos nuestras emociones** también influirá en nuestra memoria. James Gross, psicólogo e investigador de la Universidad de Stanford, llevó a cabo un experimento en el que hacía ver diapositivas con imágenes agradables y desagradables a un grupo de personas. A algunas les pidió que trataran de eliminar sus emociones y que procuraran no mostrarlas (debían suprimir su respuesta emocional). Otras debían simplemente mirar las diapositivas (tenían que controlar su respuesta emocional). A las terceras se les sugirió que observaran las diapositivas con la distancia con la que un médico estudiaría un caso (reformulaban el significado de lo que veían). Los que peor recordaban después lo que habían visto eran los que habían tenido que estar dedicando esfuerzos a suprimir sus emociones. Es más, la memoria de las personas que habitualmente recurren a la supresión funciona mucho peor.

Esto también está relacionado con el hecho de que, al suprimir, lo que hacemos es meter muchas experiencias en cajones, que procuramos mantener bien cerrados. Sin embargo, cuando tenemos que afrontar situaciones nuevas, nuestro cerebro echará mano de la experiencia acumulada para no tener que estar reinventándose continuamente. Sería inviable estar siempre haciéndolo todo como si fuera la primera vez. Cuando los modelos anteriores de las situaciones a las que nos enfrentamos se encuentran en cajones cerrados, podemos vernos bloqueados y sin recursos. Esto no depende tanto de las emociones que nos genera la situación actual, sino de sus conexiones (evidentes o no) con experiencias previas.

Cuando un recuerdo no está resuelto, es como si dejásemos abierto un programa en el ordenador, pero hubiésemos ocultado la ventana. No vemos que el programa está corriendo y gastando memoria del ordenador, solo notamos que la tarea que estamos intentando hacer va lenta, que el programa con el que estamos trabajando ahora se queda bloqueado y que nada responde como era de esperar. Si no tenemos conciencia de lo que pasa, pensaremos que el ordenador está estropeado o viejo... Y, como con el cerebro y el organismo no hay recambios, intentamos *solucionar* el problema instalando programas más sofisticados, que consumen aún más memoria o, si nos desesperamos mucho, golpearemos el ordenador a ver si despierta, o dejaremos la tarea por imposible. Este es el momento en el que toca llevar el

ordenador a reparar. El técnico probablemente nos sugerirá dos cosas: la más socorrida, apagar y volver a encender (o sea, tomarnos unas vacaciones). Una opción más sofisticada es recopilar toda la información importante, formatear el disco duro, y volver a instalar los programas. Esto equivale a hacer limpieza general, tirar lo que sobra y volver a colocar las cosas. Y sí, también podemos hacer esto con el cerebro (se llama *psicoterapia*).

OLVIDAR

Nada de lo que sucede se olvida,
incluso si ya no lo recuerdas.

El viaje de Chihiro

Las emociones que tratamos de suprimir no desaparecen, se quedan dentro de nosotros para siempre, pero podemos esconderlas tan adentro que lleguemos a no sentir las. Estas emociones enterradas profundamente pueden afectar a nuestra salud física y psicológica, pero ¿cómo trabajar en algo que no sabemos que existe? Cuando evitamos una emoción o tratamos de controlarla, tenemos cierta conciencia de que está ahí, pero no le dejamos asomar la cabeza. Cuando la suprimimos, es posible que no haya llegado a acercarse a la superficie. Puede que ni siquiera hayamos sabido nunca lo que es sentir determinadas cosas. De las personas que tuvieron un mal día, el ejemplo más claro de esta tendencia es Bernardo, que casi no percibía el malestar que le causaban las cosas, y que apenas surgía algo lo volvía hacia dentro diciéndose: «No es para tanto». Es bueno relativizar algunas cosas, pero quitarle importancia por sistema hace que se acumulen. Esto estaba dando lugar a los dolores de cabeza que Bernardo tenía, y que estaban resultando tan difíciles de tratar.



Algunas personas tienen un funcionamiento respecto a sus emociones que se denomina *alexitimia*. Peter Sifneos, el psicólogo que definió este término, comenzó a estudiarlo como una característica de las personas con problemas psicosomáticos (enfermedades en las que parece haber una contribución psicológica importante). Más tarde, el psiquiatra canadiense Graeme Taylor amplió el concepto para incluir a personas con dificultades para describir sus propias emociones y también las de los demás. Las personas con alexitimia no perciben matices emocionales en las cosas, en realidad no se miran mucho para dentro, ni entienden bien las motivaciones de los demás. Dentro de este patrón encontramos tanto a **personas que no se criaron con un vocabulario emocional**, que tuvieron padres como ellos, que no hablaban de «esas cosas», como **sujetos con una estructura neurológica en la que las emociones se procesan de otro modo**, como es el caso de las personas con síndrome de Asperger. Un ejemplo de esto último es Sheldon Cooper, el protagonista de la serie televisiva *Big Bang Theory*, que constantemente ha de pedir a sus amigos referencias sobre lo que él siente, pistas para deducir cuáles pueden ser los sentimientos de los demás y recetas sobre cómo proceder con los temas emocionales. En todo caso, incluso Sheldon hizo prodigiosos avances en el campo de las emociones a lo largo de las muchas temporadas de la serie, así que todos podemos aprender.

Otras personas no tienen estas dificultades, aunque en apariencia resulten indistinguibles. Se trata de **individuos que sí han experimentado distintas reacciones emocionales, pero las han bloqueado** o las han metido en un cajón, intentando tirar la llave. Junto a esas emociones enterradas o metidas en compartimentos, se han quedado almacenados recuerdos o incluso etapas enteras de su vida. Estos recuerdos y las emociones que los envuelven están disociados de su conciencia, es como si no formaran parte de su historia o de lo que los define. A veces ni siquiera recordamos que esas circunstancias ocurrieron o, de recordarlo, nos autoconvencemos de que no tuvieron importancia, que no fue para tanto o que las tenemos totalmente superadas. Sin embargo, estas experiencias no resueltas tienen un efecto mucho más poderoso que los recuerdos asimilados e integrados. Al meterlas en un cajón que nunca abrimos, bloqueamos por completo el acceso a las emociones más relevantes en ese periodo, no solo a los recuerdos concretos. Por ejemplo, si sufrimos una pérdida que no conseguimos superar del todo, podemos tratar de seguir adelante y «no pensar más en ello». Si lo conseguimos, quizás después de años, notaremos que al enfrentarnos a otra situación triste ya no somos capaces de llorar. El mismo bloqueo se activa ante todas las circunstancias relacionadas con la misma gama de emociones, y nos deja de forma permanente sin un funcionamiento emocional fluido. En este caso, restaurar el funcionamiento emocional es difícil sin acceder a los recuerdos donde nuestro sistema se bloqueó.

Podemos ser reticentes a hacer esto, pensar: «¿Para qué revolver el pasado?». La respuesta es: porque se puede resolver. Sería como pensar: «¿Para qué tratar una herida infectada? Tapémosla, mientras no esté a la vista, no existe. Si la toco, me va a doler». Podemos tomar antibióticos y medicamentos para reducir la inflamación, pero una herida infectada no cicatrizará adecuadamente si no la limpiamos, eliminamos las impurezas y secamos las secreciones. Es entonces cuando la infección puede empezar a resolverse, y la herida se convertirá en una cicatriz. Las cicatrices no duelen ni causan fiebre, no nos debilitan, simplemente nos queda una marca que señala que algo pasó. Es entonces cuando nos recuperamos.

Además, observar un recuerdo no tiene nada que ver con volver a vivir la experiencia, aunque creamos que es lo mismo. Cuando observamos situaciones problemáticas con la perspectiva que da el paso del tiempo, a menudo nos sentimos con recursos que entonces no teníamos, y que nos permiten entenderlas y relocalizarlas. Desde luego, no tendría sentido tocar temas difíciles que en estos momentos no están ocupando nuestra mente si no fuera para conseguir algo interesante. El mayor beneficio de sacar recuerdos del sótano de las experiencias mal asimiladas es liberar nuestro funcionamiento emocional de los lastres del pasado, que nos influyen de maneras a veces insospechadas. Por ejemplo, podemos tener en el presente una reacción intensa ante algo aparentemente insignificante y pensar: «¿Por qué me pongo así?», sin encontrar explicación; pero tendría mucho sentido si viéramos el hilo que une esa situación con un recuerdo no resuelto.

En esta línea, la bronca del jefe en el ejemplo que veíamos al principio activó cosas muy distintas en nuestros protagonistas. A Lucía le recordaba mucho a un profesor de matemáticas que había tenido, que la machacó a ella y a toda la clase. Lo había comentado en casa, y sus padres habían ido al colegio a explicar la situación, pero la cosa había seguido, así que Lucía y sus amigos se centraron en prepararse esa asignatura mejor que ninguna para sacárselo de encima cuanto antes. Pandora iba a la misma clase que Lucía, pero ella no lo contó en casa porque su madre era una persona muy preocupada, que bastante tenía con atender a su malhumorado abuelo, con el que convivían desde que ella era pequeña. Bernardo jamás conectaría conscientemente la situación con su jefe con todas las cosas que pasaban en su casa, porque salió adelante precisamente gracias a quitarles importancia, y ese automatismo seguía activo. Sin embargo, por debajo de su conciencia sí se establecían asociaciones entre esas dos etapas de su vida, lo que contribuyó a empeorar sus dolores de cabeza. Para Alma la conexión era a través de la vergüenza, con experiencias de *bullying* en el colegio cuando era pequeña. En el caso de Soledad, no llevaba bien la rabia, porque a ella sus padres nunca le habían permitido expresarla. Cuando la sentía, sin percibirlo, esa emoción bloqueada la empujaba aún más hacia abajo. Marcial había tenido un padre muy exigente y crítico, al que había tratado (sin éxito) de complacer intentando ser perfecto y no equivocándose nunca. Por eso la

bronca del jefe le tocó en una de sus zonas más sensibles; él se había pasado la vida haciendo lo que debía, y que le cuestionasen inmerecidamente su trabajo se le hacía absolutamente inadmisibile. Lo mismo pasaba con Iván, su padre había sido una persona muy violenta que abusaba del alcohol. Todas esas escenas de agresividad habían configurado en él un mal manejo de su propia rabia, y probablemente influyeron en que tratara de *solucionarlo* saliendo a beber. Por supuesto, estas conexiones operaban al margen de su conciencia.

El pasado que no queremos volver a mirar, que queremos enterrar diciéndonos que no vale la pena removerlo y que hay que seguir adelante, se queda ahí sin deshacer, asociado a emociones que aún no se han ventilado por completo. Las emociones, como hemos visto, no están diseñadas para quedarse pegadas a los recuerdos, sino para indicarnos cuando esas cosas suceden qué significan y qué hemos de hacer. Pasado ese momento, se van soltando y se van para dejar paso al nuevo día y las nuevas experiencias, con las que se activarán las emociones correspondientes a esas situaciones. Cuando recordamos algo, no necesitamos volver a sentir lo mismo, solo saber (de pensamiento) lo que sentimos en aquel momento. Cualquier recuerdo que todavía nos active sensaciones, si nos paramos detenidamente en él, es un recuerdo no procesado. Estas memorias tienen una alta interferencia en el presente. El truco que muchas personas utilizan es no pararse nunca a pensar en ello; si lo hacen, pasar tan rápido que no les da tiempo a notar cómo se sienten, o dejar los recuerdos en un cajón tan recóndito que ni siquiera recuerdan que están allí. Cuanto más escondidos estén, peor es su efecto. Cuando algo del presente active la misma emoción o cualquier elemento de lo que contienen, el cerebro establecerá una conexión, y nuestra reacción estará influida por ellos. Pero, como le pasó a Iván, no tendrá ni idea de qué le está llevando a hacer lo que hace.

Muchos de nuestros patrones de funcionamiento emocional son aprendizajes de otras etapas de nuestra vida, que continúan mucho más allá de que esas situaciones terminaran. En los ejemplos del párrafo anterior podemos ver como las reacciones de cada uno son más comprensibles cuando tenemos más perspectiva sobre su historia. Este libro no trata sobre estas conexiones con el pasado, pero tomar conciencia de ellas puede sernos de

ayuda para comprender por qué gestionamos nuestras emociones como lo hacemos, y también para saber que puede cambiarse. Todo lo que se aprende puede reaprenderse.

Sea cual sea nuestro patrón predominante de regulación, una pregunta interesante para plantearnos es ¿cuándo empezó? y ¿qué estaba pasando en esa época? Quizás no fue nada extraordinario o traumático, quizás fueron algunas personas las que más marcaron nuestro estilo, o este empezó tras un cambio en nuestra vida, el paso a una etapa vital diferente o circunstancias aparentemente insignificantes. Pero en los inicios de un patrón muchas veces encontramos las claves para modificarlo.

Si tomar conciencia de los orígenes de un problema con nuestras emociones no hace que las cosas cambien, tenemos recursos adicionales, que requieren de ayuda profesional. A veces creemos que la terapia consiste únicamente en hablar de nuestros problemas con alguien, que no deja de ser una persona como nosotros, de modo que nos decimos que no sirve para nada. Ya hemos visto que hablar de lo que nos afecta sí que ayuda de por sí, pero si además lo hacemos con alguien que entienda cómo funciona la regulación emocional, podrá ayudarnos a tomar conciencia de aspectos que desde dentro nos costará identificar. Pero además muchas intervenciones terapéuticas no basan su efecto en hablar de los problemas. Una de las terapias más analizadas para las experiencias traumáticas es la terapia de exposición. En ella lo que se aborda es sobre todo la evitación de las emociones que esos recuerdos nos causan, mirándolos de frente y permaneciendo en contacto con lo que sentimos el tiempo necesario para que nuestro sistema se habitúe. Progresivamente, esos recuerdos irán perdiendo fuerza y dejarán de influirnos. Otras formas de psicoterapia parecen actuar de un modo diferente. Por ejemplo, la terapia EMDR trabaja sobre estos recuerdos que están en la base de los problemas actuales desbloqueando el sistema de procesamiento por medio de un determinado tipo de movimientos oculares. Esto ayuda al cerebro a ir asociando la experiencia a otros elementos, cambiar las emociones asociadas a ella y adquirir distancia real

respecto a lo ocurrido. Tras una sesión de EMDR, un recuerdo que producía un malestar muy alto puede pasar a verse como algo completamente neutro, incluso menos vívido, y este cambio se mantiene para siempre. Esto no significa que nuestros problemas puedan resolverse en una única sesión, generalmente hay diversas experiencias enlazadas (a veces muchísimas) que se han ido encadenando para dar lugar a un problema. En este caso, hay que ir las desmontando progresivamente, y este proceso terapéutico —en casos de historias complejas— puede llevar años. El mecanismo subyacente al EMDR es objeto de una intensa investigación, pero su efectividad ha sido demostrada en muchos estudios, lo que ha llevado a que sea un tratamiento recomendado para el trauma por muchas guías clínicas internacionales y por la propia Organización Mundial de la Salud. Como esta, se han desarrollado muchas terapias que han demostrado ser eficaces para el tratamiento de las experiencias vitales adversas, y que no consisten simplemente en hablar de ello.

Independientemente del sistema terapéutico que elijamos, lo importante es entender que mirar de frente nuestras experiencias puede llevar a que dejen de doler y de condicionar nuestra vida. Es por eso que intentar enterrarlas no es lo mejor que podemos hacer, afrontar nuestra historia vale la pena. Trabajar con esas experiencias puede ayudarnos mucho con la gestión emocional de las situaciones del presente; podremos romper de verdad los lazos con el pasado y empezar a funcionar con otro sistema.

DESPUÉS DE DORMIR, LAS COSAS SE VEN DE OTRA MANERA

Nuestro organismo, incluido nuestro sistema nervioso, sigue ritmos. Múltiples sistemas se entrelazan y mantienen un equilibrio que permite que todo funcione en sus niveles óptimos. Este equilibrio entre los distintos sistemas es un mecanismo complejo que requiere de un director de orquesta. El cerebro humano tiene una especie de *reloj corporal* que reside en el hipotálamo, un núcleo de la parte central del cerebro, que determina nuestros ritmos diarios. Este reloj regula el metabolismo, controla las funciones

corporales y sincroniza otros relojes periféricos. El principal de estos ritmos es el **ritmo circadiano**, que repite un ciclo cada veinticuatro horas. Durante este ciclo, aparte de estar despiertos durante el día y dormir por la noche, se producen cambios en todos los sistemas del organismo.



La finalidad del sueño nocturno va mucho más allá de proporcionarnos descanso. No dormir puede contribuir a la obesidad y la diabetes, los problemas cardiovasculares y también emocionales. Cuando no dormimos, estamos más irritables, disfrutamos menos de las cosas y tenemos menos paciencia, es decir, nos regulamos peor. De poco sirve aprender técnicas de meditación o incluso tomar medicación para relajarnos si nos olvidamos de dormir adecuada y regularmente.

Pero a la vez el sueño nocturno es un reflejo de nuestro estilo de regulación durante el día. Si estamos muy nerviosos, no conseguiremos quedarnos dormidos. Si estamos deprimidos, nos desvelaremos por la mañana y nos levantaremos sin la sensación de haber descansado. Si hemos vivido alguna situación traumática, probablemente en sueños repitamos una y otra vez esa experiencia, o las sensaciones que formaron parte de ella.

Muchos de nuestros protagonistas pasaron una mala noche después de su día complicado. Pandora estaba tan acelerada y activada que no conseguía dormir. Soledad demoró irse a la cama y no descansó ni siquiera un mínimo. Iván durmió por el agotamiento y el alcohol, pero no fue un sueño natural, lo mismo que Alma, que recurrió a las pastillas. Ninguno de ellos descansó bien, y su sueño no fue reparador. Este sueño inquieto era consecuencia del malestar acumulado que no habían podido digerir antes de acostarse y, a la vez, contribuyó a su malestar al día siguiente.

Por la noche, nuestro cerebro intenta deshacer los nudos emocionales, pero sin nuestra ayuda no siempre puede. Mientras dormimos tienen lugar los sueños, durante los cuales se producen cambios en los recuerdos, especialmente en aquellos que tienen más carga emocional. Esto ocurre sobre todo en una fase del sueño que se llama REM (abreviatura de Rapid Eye Movements, o movimientos oculares rápidos, porque durante esta fase se producen movimientos espontáneos de los ojos). Es como si, por la noche, el cerebro hiciese limpieza general tomando las situaciones más destacadas de lo que nos va ocurriendo, procesándolas y pasándolas al archivo. Ya puestos, el cerebro revisa experiencias antiguas mal elaboradas, y las introduce en este proceso. Muchas veces en los sueños nos vienen una y otra vez fragmentos de recuerdos de circunstancias vividas años atrás, o algo relacionado con ellas. Esto significa que estos recuerdos están bloqueados y que no han podido ser integrados.

La mayoría de las experiencias que vivimos cada día se descartan; son situaciones a las que estamos habituados y que manejamos casi en automático. Las que sentimos que son relevantes —y lo sabemos porque nos generan emociones— se almacenan en nuestros archivos de memoria. Estos serán nuestros aprendizajes, nuestra historia, y el conjunto de estas experiencias configurará nuestra identidad —el modo en que nos definimos a nosotros mismos—, así como nuestras creencias sobre los demás y sobre el mundo. Cuando sucede algo nuevo, vamos a buscar a este archivo experiencias similares para saber qué hacer y, de ese modo, no tendremos que estar reinventándonos a cada momento. Sin embargo, las experiencias con alta carga emocional, o que son más complejas de elaborar, pueden no completar el proceso. Se quedan a medio camino, es como si estuviesen en un almacén intermedio, pero no se llegasen a colocar en las estanterías. Durante las fases del sueño, el cerebro trata de poner en orden todo esto, reactiva los recuerdos con más carga emocional e intenta pasarlos al estante que les corresponde. Como estos recuerdos no fueron completamente procesados, muchas veces están aún en forma de piezas sin armar, y lo que percibimos en los sueños son estos fragmentos, quizás con algún punto de conexión, que se combinan en narrativas imposibles a las que es difícil encontrar sentido. Es como un reciclaje de los residuos de nuestras experiencias.

Pasamos por cada fase del sueño (REM y no REM) varias veces cada noche, y en muchos periodos tenemos sueños en los que se están produciendo estos fenómenos de reciclaje emocional. Pero, en ocasiones, este sistema no puede gestionar todo el material emocional residual, y nos despertaremos angustiados o con una reacción emocional muy intensa.

Es importante llegar a la noche con las cosas lo más colocadas posible, como le pasó a Lucía. Ella pudo dormir, aunque soñó mucho; al despertarse no recordaba el contenido de esos sueños, pero le pareció que tenía que ver con lo que había pasado. Si tenemos un problema que nos preocupa y que no conseguimos resolver, es probable que «nos llevemos el problema a la cama». Si bien es cierto que en ocasiones después de dormir las cosas se ven diferentes, no siempre es así. Cuando nuestro sistema de regulación es poco eficiente, por ejemplo, si suprimimos, evitamos o controlamos nuestras emociones, es mucho lo que vamos metiendo hacia dentro, y mucho lo que queda para recolocar durante las fases del sueño. Cuando ya no estemos ejerciendo un control consciente, todos esos contenidos apartados tratarán de volver a la superficie, y nuestros procesos de sueño —nuestro *metabolismo emocional*— intentarán hacer algo con ello. El resultado será equivalente a una indigestión: nuestro sueño será inquieto, tendremos pesadillas o sueños repetitivos y nos desvelaremos fácilmente. Si para evitar esto demoramos el momento de irnos a la cama, o vivimos el quedarnos dormidos con angustia, la situación empeorará. La falta de sueño hará que manejemos aún peor los desafíos emocionales que nos traiga el nuevo día. Esto fue lo que le ocurrió, en mayor o menor medida, a los que no procesaron emocionalmente bien su mal día.

Una de las hipótesis sobre la terapia EMDR, sobre la que hablaba en el capítulo anterior, es que realizar movimientos oculares similares a los que se producen espontáneamente en la fase REM activaría estos mecanismos responsables del procesamiento de los recuerdos emocionales. Podríamos, así, acceder de modo intencionado a experiencias que se hubieran resistido a nuestro sistema de procesamiento y siguieran bloqueadas, y con la ayuda de un terapeuta experimentado el proceso podría completarse. Aunque la terapia EMDR, como decíamos, tiene muchas pruebas de su eficacia, los

mecanismos que subyacen a esta todavía siguen investigándose. No sabemos si esta hipotética conexión con los procesos del sueño es la que explica su efecto.

Pero, aparte de esta intervención, ¿qué podemos hacer nosotros para que el sueño contribuya a la regulación de nuestras emociones?

- 💧 Lo primero, asegurarnos de lo más básico: **tener tiempo para dormir**. Esto ha de ser una prioridad, de lo contrario, tarde o temprano dejaremos de tener energía para el resto de nuestras actividades.
- 💧 Procuremos, además, **que nuestro tiempo de sueño sea regular**, durmiendo periodos de unas ocho horas cada día, más o menos a la misma hora. Un sueño que no sigue un patrón regular despistará al reloj central, y con ello todo puede desajustarse. Las personas que tienen que trabajar por turnos conocen por experiencia las repercusiones negativas que esto genera.
- 💧 Además de dormir suficiente y de forma regular, es recomendable aplicar el sentido común para prepararnos para el sueño. Por ejemplo, **no hacer actividades que nos aceleren a última hora**, ir a la cama a dormir, no a ver la televisión o a completar el trabajo.
- 💧 **No pasemos tiempo en la cama durante el día**. No importa lo cansados que estemos; si queremos descansar un rato, hagámoslo en otro sitio. Es bueno que asociemos la cama solo al descanso nocturno.
- 💧 También es fundamental la luz, ya que los ritmos circadianos se organizan en base a la luminosidad del día y la oscuridad de la noche; por tanto, **cuando nos vayamos a la cama, apaguemos la luz, y durante el día no estemos a oscuras**. Las rutinas y los ritmos ayudan a nuestro organismo con los suyos, y esto es lo que orchestra el equilibrio entre todos los sistemas.
- 💧 Importante: asumamos que esto no hará que caigamos dormidos al momento. Obsesionarnos con dormir es lo peor que podemos hacer y es un modo seguro de no pegar ojo. **El sueño ha de venir espontáneamente**, y si no lo hace, es mejor dedicar nuestros pensamientos a organizar el día siguiente o a elaborar la lista de la

compra.

También es relevante hacernos la pregunta inversa: ¿qué podemos hacer con nuestras emociones para que nuestro sueño mejore? Cuanto más vayamos haciendo de día para resolver las situaciones que nos afectan y los problemas que nos preocupan, menos trabajo le dejaremos a nuestro sistema para procesar por la noche. Si los residuos del día —y de toda nuestra historia— no son demasiados, los procesos de sueño pueden ayudar a recolocar muchos de ellos. Si lo vamos metiendo todo debajo de la alfombra, superarán con mucho nuestra capacidad para metabolizarlos.

EL CUERPO EXPRESA LO QUE NOS NEGAMOS A SENTIR

Desconectarnos de nuestras emociones no afecta solo a nuestra mente, sino también a nuestro cuerpo. El cerebro está conectado con el corazón, y nuestro ritmo cardiaco (la velocidad a la que late) se acelera cuando hacemos ejercicio para facilitar que llegue más sangre a los tejidos y, con ella, el oxígeno y los nutrientes que el organismo necesita para desarrollar más actividad. Pero no solo el ejercicio físico acelera nuestro corazón, también notamos que el pulso se acelera cuando estamos nerviosos. Nuestro cuerpo reacciona así ante algo nuevo o que supone un desafío, porque tenemos que estar preparados; es como dejar el coche encendido por si tenemos que salir rápidamente.

Todo el organismo está interconectado. Por ejemplo, el corazón late a más o menos velocidad en sincronía con la respiración, y un determinado ritmo respiratorio puede mejorar el estado de nuestro corazón.

No se trata simplemente de respirar despacio, sino de encontrar nuestro ritmo, y de tomar aire sin esfuerzo y dejar que salga despacio. Es más importante dejar que nuestros pulmones se vacíen y dejen sitio para que entre el aire que forzar que entre. Muchas personas, sobre todo cuando están ansiosas, respiran al revés de como les convendría hacerlo. Al notar sensación de ahogo, se esfuerzan por que entre todo el aire posible, y tratan

de mantenerlo dentro. Algo similar ocurre con las personas que tienden a estar en tensión y a controlar sus emociones; sin ser conscientes de ello, hacen algo muy similar con su respiración: inspiran con fuerza y contienen el aire. Si respiramos así, dedicamos más tiempo a la fase de la respiración que acelera nuestro ritmo cardíaco (inspirar o coger aire), y menos a la que lo ralentiza (expirar o soltarlo), como veremos más adelante.

El patrón respiratorio no influye solamente en nuestras emociones, sino que tiene una conexión muy directa con nuestro sistema nervioso (concretamente el que se distribuye por todo el organismo, o sistema nervioso autónomo). Estas conexiones van a modular, por un lado, nuestro cerebro, y de ese modo nuestro estado emocional, y, por el otro, todos los órganos del cuerpo, como el sistema digestivo, u hormonas como la insulina, que regula los niveles de azúcar en sangre, por poner un ejemplo. Al coger aire, se acelera el corazón y, a través de una parte del sistema nervioso autónomo (denominada *sistema nervioso simpático*) el cuerpo se activa. Al soltar aire, el corazón va más despacio por la acción de otra parte del sistema nervioso autónomo (el parasimpático). Esta parte lleva a que el organismo se vaya pausando y entran en funcionamiento procesos como la digestión (como vemos, lo de reposar la comida tiene su fundamento). Conocer esta relación entre el cerebro y el cuerpo aporta formas de restablecer el equilibrio, como entrenar nuestra respiración.

El ejercicio es sencillo, y bastan cinco minutos al día. Hemos de aprender a respirar de forma pausada. No todos tenemos el mismo ritmo, pero una media suelen ser seis respiraciones por minuto. Hemos de tomar aire sin esfuerzo y soltarlo lentamente, en el doble de tiempo, y hasta el final. Contamos despacio hasta tres para inspirar y hasta seis para expirar.

Una vez practicado esto varios días, podemos añadir un elemento emocional.

- 💧 Al coger aire, observamos qué emociones estamos sintiendo y cómo notamos el cuerpo.

- 💧 Primero, nos miramos para dentro y observamos cómo nos estamos sintiendo. Contamos hasta tres lentamente mientras el aire entra. Nos decimos: «Noto cómo me estoy sintiendo».
- 💧 Segundo, vamos soltando el aire y, a la vez, soltando las sensaciones, mientras contamos pausadamente hasta seis. Nos decimos: «Lo dejo suelto, lo dejo ir».
- 💧 Cuanto menos analicemos o forcemos las cosas, tanto mejor. Si aparecen pensamientos, simplemente volvamos a centrar nuestra atención en la respiración.

Muchas veces vamos tan deprisa que no tenemos ni un instante para pausar el ritmo y observar cómo estamos. Funcionar de este modo hace que muchas emociones y sensaciones no puedan irse soltando y se acumulen en nuestro interior. Un año de sensaciones no procesadas no es fácil de ventilar, por muy espectaculares que sean nuestras vacaciones. Es más, si dedicamos las vacaciones a correr de un monumento a otro, es posible que acumulemos aún más.

Cuando esta relación fluida entre cerebro y cuerpo se ve alterada, muchos sistemas de nuestro organismo pueden desregularse. Nuestro sistema digestivo puede desarrollar inflamación crónica. Podemos aumentar o bajar mucho de peso, nuestra tensión arterial puede descompensarse... Prácticamente todos los sistemas del organismo se ven afectados por los nudos emocionales que se derivan de sistemas poco saludables de regulación. Cuando empezamos a tener esos problemas, podemos tender a verlos como algo puramente físico, que necesita por tanto un tratamiento médico (pastillas o similares). Esto equivale a poner el parche donde no está el agujero, y el problema no desaparecerá. Veamos algunos ejemplos.

Se ha propuesto que problemas como el colon irritable, que consiste en molestias intestinales frecuentes, tienen que ver con el estrés. Sin embargo, para que el estrés llegue a producir alteraciones de este tipo, es necesario que la persona lo tolere mal y lo gestione inhibiendo y controlando sus emociones. En general, no tolerar el malestar lleva al desarrollo y

mantenimiento de síntomas físicos que no pueden explicarse por ninguna causa médica. Recordemos los dolores de cabeza de Bernardo y la extraña crisis de Marcial.

Que los síntomas no puedan explicarse por ninguna causa médica no significa que no tengan una causa y que el cuerpo no esté afectado. Las emociones que no se gestionan se expresan precisamente así, a través del cuerpo. Desafortunadamente, cuando se dice que estos trastornos son debidos a «problemas psicológicos», la interpretación que mucha gente hace es que la enfermedad es imaginaria y que el paciente se la inventa o, al menos, se sugestióna o exagera su malestar. Cuando una persona con estos problemas oye decir a alguien que su enfermedad es «de nervios», entiende que le están diciendo que no tiene una enfermedad legítima. También es cierto que, dado que las personas que desarrollan estas patologías no suelen ser muy amigas de sus emociones, y suelen reaccionar ante ellas negándolas o empujándolas hacia dentro, la idea de que su malestar tenga una causa emocional no les resulta demasiado simpática. La única conclusión aceptable para ellos es que tienen un problema médico, para el cual hay un tratamiento que puede eliminarlo de raíz. Y ese tratamiento existe, pero implica tener en cuenta la emoción y, además, lleva un tiempo. Cuerpo y mente no son cosas diferentes, la mente tiene su origen en el cerebro y en todo el organismo, y a su vez puede influir sobre este, alterándolo físicamente. Los descubrimientos de la neurobiología moderna están dando cada vez más pruebas de esta relación.

El problema de esta confusión no es solo de la persona que sufre el problema. No pocas veces los profesionales sanitarios tienen también una visión distorsionada de los problemas mentales. Incluso los propios psiquiatras adoptan una actitud diferente hacia pacientes con patologías como la esquizofrenia o el trastorno bipolar, para las que se han encontrado más alteraciones en el cerebro y una mayor base genética, que hacia los pacientes ansiosos o con trastornos de personalidad. Los profesionales de la salud mental también hemos caído en esta ilusión de que cuerpo y mente son elementos diferentes, y así lo transmitimos a nuestros pacientes y a otros compañeros médicos. Aunque esto sería aplicable, sobre todo, a los

profesionales de la medicina occidental; la medicina oriental siempre ha tenido una visión muy diferente del enfermar, en la que mente y cuerpo son un todo.

Algunas patologías sufren más las consecuencias de estas contradicciones, como es el caso de la fibromialgia. Muchas personas parecen afectadas por esta misteriosa enfermedad, en la que se empieza a experimentar dolor en distintos puntos del cuerpo, que puede llegar a ser muy invalidante. Los profesionales no terminan de aclararse sobre si el origen es reumático o habría que considerarlo un trastorno psicosomático, es decir, un trastorno físico en el que la contribución psicológica es muy elevada. Quizás el problema no es decidir si la causa es una u otra, sino que nos cuestionemos la pregunta en sí, la de si un trastorno puede ser puramente *médico* o *psicológico*. Eliminemos la pregunta y tratemos de entender los factores emocionales que pueden influir en la fibromialgia.

Curiosamente, las personas con fibromialgia perciben peor sus sensaciones internas, incluso las físicas. Esto puede hacer que esas sensaciones que no se perciben no puedan ser *metabolizadas* con el procesamiento emocional, que cuando es productivo conecta pensamiento, emoción y sensación, y combina todos estos materiales para elaborar la experiencia y llevar a una resolución. Estas sensaciones que no son procesadas pueden acumularse y acabar desbordándose. Dicho con otras palabras, si ignoramos las sensaciones del cuerpo, es muy probable que este nos acabe gritando. Cuando no hay un funcionamiento fluido entre las percepciones del interior del cuerpo, las emociones y lo que pensamos sobre ellas, el equilibrio entre cuerpo y mente se rompe, y con él, el equilibrio homeostático de muchos sistemas.

La conexión entre cuerpo y mente no solo es importante para entender síntomas físicos sin una explicación médica clara, sino para comprender muchas enfermedades bien conocidas y la influencia que en ellas tienen el estrés y el estado emocional. Los factores emocionales influyen en el sistema inmunitario (nuestras defensas) y a través de él nos hacen más vulnerables a las infecciones o influyen en nuestra respuesta a un tratamiento de quimioterapia, por ejemplo. Si entendemos la enorme influencia que la gestión emocional tiene en estos factores, podemos utilizarlo a nuestro favor: a través de disciplinas que trabajan sobre el cuerpo (yoga, taichí) o sobre la

mente (psicoterapia, meditación) podemos influir en el sistema inmune, y, a través de él, en cómo nos recuperamos de una herida o de una intervención quirúrgica.

Esta interconexión entre distintos niveles abarca todos los sistemas del organismo. Muchas personas tienen descompensaciones en su tensión arterial debido a factores emocionales que no consiguen gestionar adecuadamente. La manera en la que tratan de hacerlo puede complicar las cosas: tratar de suprimir y controlar las emociones hace que respondan peor a los tratamientos para la tensión arterial. De nuevo, paradójicamente, **tratar de controlar** algo que es mejor dejar que se regule de modo fluido **lleva a una falta de control** en un área muy diferente. Conocer esto nos da una vía interesante para tratar la hipertensión, un problema que supone muchos riesgos para la salud. Pero, además, suprimir nuestras emociones acorta nuestra vida, aumentando las tasas de mortalidad en todas las enfermedades, como, por ejemplo, los problemas de corazón o el cáncer. Si no aprendemos a regular nuestras emociones, los tratamientos para estos problemas serán menos eficaces. Por supuesto, la solución no es aprender a expresar lo que sentimos y abandonar los tratamientos. Las enfermedades son problemas complejos, que hemos de abordar desde múltiples ángulos. Lo importante es que todo lo que hagamos nos ayude a avanzar en la dirección más saludable.

Entender cómo nuestras emociones no procesadas pueden enfermar nuestro cuerpo nos da por tanto una posibilidad más para curarlo, que no tendremos si nos seguimos empeñando en ver cuerpo y mente como elementos separados. Veamos qué efecto tiene en pacientes con fibromialgia empezar a expresar lo que sienten. En un estudio llevado a cabo por Mazy E. Gillis, psicóloga de la Universidad de Wayne (Michigan), se propuso a un grupo de personas con fibromialgia escribir sobre sus emociones negativas durante cuatro días, mientras que a otro grupo se le pidió que escribiese sobre cosas neutras. Durante esos cuatro días, los que escribieron sobre su malestar se sintieron peor, y en el primer mes, los que no habían escrito sobre sus emociones dijeron estar emocionalmente mejor. Sin embargo, con el paso del tiempo, las cosas cambiaron. A los tres meses, quienes habían escrito sobre

cómo se sentían empezaron a mejorar, a dormir mejor, a acudir menos al médico, y su estado físico mejoró, mientras que el otro grupo empeoró ligeramente.

El estudio anterior también nos ayuda a entender por qué las personas que tienen tendencia a suprimir emociones creen que expresarlas es malo. Cuando empezamos a revertir esta tendencia, y vamos dejando salir y expresar nuestras emociones, los beneficios no son inmediatos. De hecho, al principio parece que nos sentimos peor, aunque en realidad lo que pasa es que nos empezamos a dar cuenta de lo mal que nos estábamos sintiendo. Necesitamos confiar en nuestro sistema para empezar a ver los cambios, el problema es que todo esto pasa porque en algún momento perdimos la confianza en nosotros mismos.

Algo similar ocurre con otras patologías. La severidad del colon irritable disminuye cuando los pacientes aprenden técnicas de relajación, y más aún cuando aprenden a identificar cómo se sienten y a expresar sus emociones. Se puede reentrenar a nuestro sistema cardiovascular para que regule la tensión arterial sincronizando la respiración y el ritmo cardíaco, y a nuestro sistema nervioso para que afloje la tensión muscular en la fibromialgia modificando la actividad eléctrica del cerebro mediante técnicas de *biofeedback* y *neurofeedback*. En general, acercarnos al malestar y aprender a manejarlo ayuda no solo a que llevemos mejor los problemas médicos y psicológicos, sino también a que mejoren los indicadores de salud.

LA REBELIÓN DE LAS EMOCIONES

Si no estamos muy convencidos de la importancia de cambiar nuestros patrones de regulación emocional, es importante saber que nuestras emociones pueden tomar cartas en el asunto. La teoría está muy bien, pero la realidad es muy terca, y acaba siguiendo su propio camino. Podemos repetirnos tantas veces que algo que nos causa malestar ya no nos afecta, o que una persona por la que sentimos algo ya no nos importa, que realmente nos convencemos de que es así; por supuesto, no nos pararemos mucho a

notar cómo nos sentimos, no vaya a ser que nuestras sensaciones tengan alguna objeción. Podemos decirnos que no tenemos que sentir lo que sentimos, o que deberíamos sentir otra cosa, como si, solo por dictar esa norma, las emociones fuesen sin más a obedecernos. Sin embargo, ninguno de estos sistemas es muy eficaz, y lo único que suelen hacer es que nos sintamos como si nada nos afectara. Pero este *como si* será temporal, y las emociones acabarán encontrando cómo expresarse. Suprimirlas es como empujar hacia abajo una gran pelota en el agua: cuanto más presionemos hacia el fondo, más tenderá a volver hacia arriba. Suprimir, evitar o controlar las emociones suele producir un efecto rebote. A veces, estos efectos se ven a medio y largo plazo en áreas distantes de la emocional, por lo que podemos no establecer una relación causa efecto entre lo que hacemos con nuestras emociones y los problemas de memoria, emocionales o físicos que nos aquejan. Pero son nuestras emociones, que se están rebelando contra nuestra dictadura emocional: ellas quieren hablar, y no podemos acallarlas para siempre.

Esas emociones enterradas pueden estar a presión y explotar haciéndonos perder el control. Cuando esto pasa, se refuerza nuestra idea de que sentir es negativo, y trataremos de contener aún más esas emociones. Esto es un círculo vicioso que alimenta más el problema. Otras veces, la presión se vuelve hacia dentro, y empezaremos a enfadarnos con nosotros mismos por estar mal, o a culparnos por todo. Nos diremos: «¿Por qué estoy así?», pero con esta pregunta no estaremos realmente tratando de entender. Cuantas más interferencias produzcan nuestros sentimientos, más recurriremos a nuestras estrategias contraproducentes, hasta que las emociones se conviertan en síntomas. Entonces surgirán la depresión, la ansiedad, las obsesiones, o quizás recurramos a la comida, las drogas o los fármacos para silenciarlas. Esto no suele funcionar, porque incluso un tratamiento para la ansiedad o la depresión puede ser insuficiente para aplacar a nuestro poderoso cerebro en acción, y aunque subamos y subamos la dosis hasta dormirnos por completo, la ansiedad que nos consume no disminuirá.

Por ejemplo, se ha visto que las personas con depresión significativa suelen usar estrategias de regulación emocional problemáticas, sobre todo la rumiación (le dan vueltas improductivas a su malestar), pero también la

evitación y la supresión. No suelen aceptar sus emociones ni buscar soluciones productivas a los problemas, y les cuesta enfocarlos desde otro punto de vista. Curiosamente, aunque la tristeza es omnipresente cuando estamos deprimidos, las personas que llegan a tener depresión grave no suelen identificar bien lo que sienten, no prestan atención a sus emociones, ni discriminan bien entre unas y otras. Estas dificultades no desaparecen cuando la depresión pasa, lo que significa que probablemente los problemas para regular las emociones estaban ya ahí, y han contribuido a que la persona llegase a caer en ese estado. Hay que trabajar en la regulación emocional habitual para prevenir que la depresión se repita, de lo contrario, tarde o temprano, la persona acabará acumulando emociones, y estas se desbordarán de nuevo. Lo más importante es aprender a no dar vueltas improductivas a las cosas y a dejar de suprimir y evitar los sentimientos. Si conseguimos dejar de hacer las cosas que complican el funcionamiento de nuestro cerebro emocional, nuestra salud psicológica nos lo agradecerá, y también nuestro estado físico, nuestro sueño y nuestra memoria. Además, como decía en capítulos anteriores, cuerpo y mente están en constante interacción. Como veíamos antes, el estado de ánimo puede influir en el sistema inmunitario (las defensas de nuestro organismo), y las alteraciones de este, mediante mecanismos relacionados con la inflamación celular, pueden contribuir a empeorar la depresión.

La forma de regular nuestras emociones tiene que ver con nuestra salud mental, y este parece ser un factor que va más allá del tipo de diagnóstico. Por ejemplo, aunque la rumiación tiene relación con la depresión, también está asociada con la ansiedad generalizada. Los individuos ansiosos tienden a dar vueltas con más frecuencia al presente y al futuro, imaginando siempre las peores posibilidades en lo que está por venir. Otro estilo que también se suele asociar a la ansiedad es la evitación, tanto de emociones como de las situaciones que las pueden activar. En algunas personas con ansiedad se desarrollan síntomas obsesivos (nuestra mente se hiperfocaliza en una idea que a la vez tratamos de evitar) o compulsivos (realizamos comprobaciones o colocaciones para neutralizar la ansiedad). Esta patología suele tener además un componente importante de control.

Los problemas de regulación emocional pueden también aparecer en las personas que consumen drogas o alcohol (recurren a ellos para regularse), se autolesionan (para calmar el dolor) o tienen problemas con la comida (comen por ansiedad o controlan la comida al igual que controlan lo emocional). Este recurso a elementos externos a nosotros para regular nuestras emociones es consecuencia de sentir que no disponemos de recursos propios, pero a la vez nos hace dependientes de esos elementos externos. Cuando lo hacemos, perdemos además una oportunidad para aprender a regularnos.

Si bien la evitación y la rumiación parecen disminuir cuando las personas con depresión, ansiedad u otros trastornos mejoran, no está tan claro que suceda lo mismo con la supresión. Como veíamos antes, aunque la depresión se resuelva, la tendencia a suprimir emociones sigue ahí, y posiblemente facilite que pueda volver a sufrirse una etapa depresiva en el futuro. Si tenemos tendencia a enviar nuestras emociones al sótano, nos conviene invitarlas al salón y aprender a convivir con ellas.

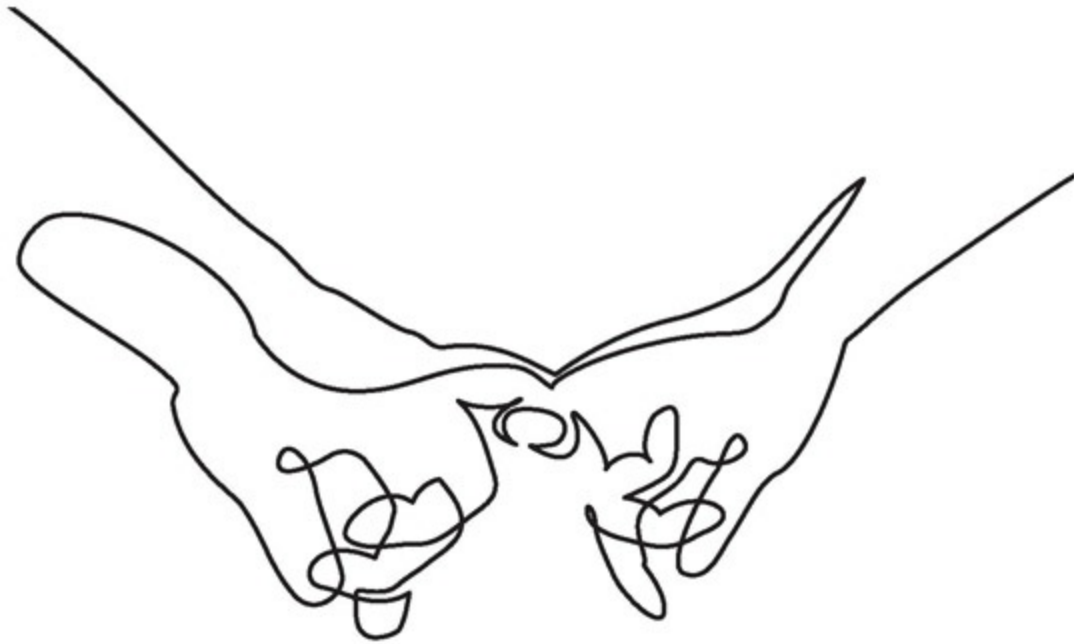
También se ha visto que los problemas de regulación emocional pueden superarse, incluso cuando son graves y generalizados. Las personas con trastorno límite de personalidad suelen presentar dificultades en esta área, su ánimo es inestable, no regulan sus impulsos, son poco reflexivas y utilizan sistemas de los más perjudiciales para regularse, como las autolesiones, el consumo de sustancias o la dependencia extrema de los demás. Pero incluso en situaciones de este calibre, trabajando de forma intensiva en la regulación de las emociones, pueden mejorarse de forma importante estos mecanismos en pacientes en los que se combinan rasgos límite, abuso de drogas y trastornos alimentarios.

Es decir, las emociones no son difíciles si seguimos su funcionamiento básico. Lo que no podemos es inventarnos un sistema para gestionarlas que no tiene nada que ver con su naturaleza. Los pasos del sistema de procesamiento emocional han de seguirse uno a uno. Si pretendemos no sentir, marcar las rutas que nuestras emociones han de seguir, si no avanzamos porque damos vueltas una y otra vez a lo que sentimos o no dejamos que nuestras emociones influyan en modo alguno en nuestras elecciones, ellas se rebelarán. De un modo u otro encontrarán su camino, nos gritarán a través del cuerpo o subiendo el volumen emocional hasta que

nuestros sistemas demuestren su ineficacia. Escuchemos lo que nos dicen —a poder ser, antes de llegar a ese punto— y tomemos nota. Cambiar la manera en la que nos relacionamos con nuestras emociones mejorará muchos aspectos de nuestra vida.

LAS EMOCIONES COMO PUENTE DE COMUNICACIÓN CON LOS DEMÁS

Cuando estamos desconectados de nuestras emociones, nos desconectamos también de los demás. No queremos sentir la desprotección o la fragilidad que tratamos de suprimir, y nos vamos al otro extremo, tratamos de ser más fuertes que nadie, nos empeñamos en tener siempre razón, y estamos en pelea permanente contra el mundo. Esa vulnerabilidad que rechazamos es sin embargo imprescindible para conectar con los demás, y al intentar anularla nos volvemos insensibles. Pero también puede pasar lo contrario, podemos volvernos hipersensibles. Nuestras emociones ocultas son como una herida que no destapamos, que no está curada: el más mínimo roce nos produce muchísimo dolor. Podemos volvernos irritables, el rechazo nos puede afectar en exceso, quizás veamos enemigos por todas partes. En cualquiera de los dos casos, lo que le ocurre al otro por dentro no entra dentro de nuestro campo de visión. Nuestra capacidad de sentir empatía, o entender cómo funciona la mente de los otros, se verá profundamente alterada.

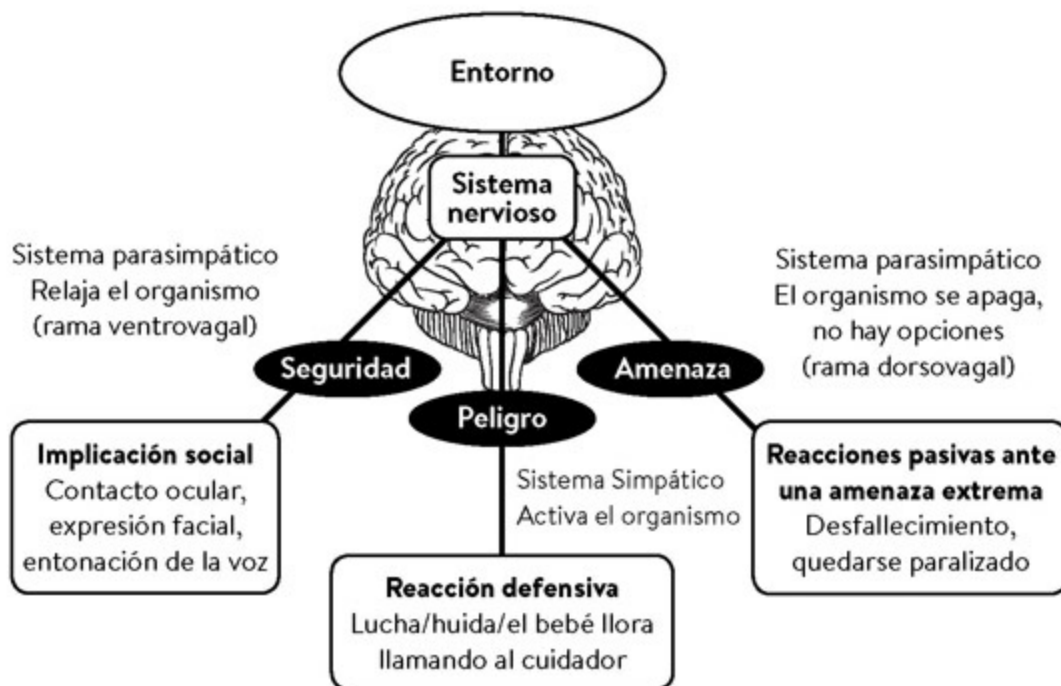


Otras personas tienen el problema contrario, empatizan demasiado. Si alguien siente algo, ellas también lo sienten. Se contagian emocionalmente de lo que el otro está notando, y esto a veces las desborda. Aquí el entrenamiento necesario es el contrario, introducir perspectiva y distancia sobre lo que sentimos.

Pero volvamos a la expresión de la cara y su papel en la gestión de las emociones. Como somos animales sociales, para los humanos relacionarnos es un recurso para regularnos emocionalmente. Stephen Porges ha propuesto una interesante teoría sobre esto, que denomina **teoría polivagal**. El autor argumenta que los seres humanos, ante algo inquietante, recurrimos intuitivamente a la seguridad y tranquilidad que nos da nuestro grupo social (aquí nuestro sistema está relajado). Si no podemos hacer esto o la situación es más peligrosa, nos activamos para pelear o escapar, o si somos niños, nos ponemos a llorar para que venga alguien. En caso de amenaza grave, o si no hay salida ni a quién acudir, nuestro sistema se colapsa (aquí no hay activación, sino una especie de apagamiento del sistema). Todas estas respuestas se llevan a cabo a través del sistema nervioso autónomo, que se

extiende por todo el cuerpo, y tiene dos partes: simpático (relacionado con la activación del organismo) y parasimpático (relacionado con los estados de no actividad).

Puede pasar que no hayamos tenido experiencias de seguridad en las relaciones, y por ello nuestro sistema nervioso puede quedarse funcionando siempre desde la alerta o el colapso. Estaremos así siempre a la defensiva, o nos replegaremos en nuestro decaimiento, aislándonos de los demás. De entre las personas que describía en los primeros capítulos, Iván es un buen ejemplo de alguien que funciona siempre desde la alerta y que vive a la defensiva. Se enfada con facilidad, se activa con frecuencia y su reacción inmediata es la pelea (lucha). Pandora tendría un patrón similar, pero ella se activa hacia la angustia y su reacción defensiva es evitar lo que se la produce (huida). Soledad es un buen ejemplo de una reacción de venirse abajo. Ante cada cosa que va pasando, cada vez su decaimiento es mayor (apagamiento).



Lo ideal, como siempre, es un equilibrio entre tener capacidades internas para autorregularnos y poder recurrir a los demás para recibir apoyo, consuelo y ayuda en momentos de necesidad, y también para disfrutar juntos

de las cosas agradables. Este equilibrio puede alterarse por muchas situaciones, y es importante recuperarlo.

Hay personas que son **extremadamente autosuficientes**. Jamás recurren a otro para regularse, nunca cuentan un problema, ni piden ayuda ni se dejan ayudar; recibir consuelo les parece una debilidad o incluso algo potencialmente peligroso. Su teoría sobre las emociones es «yo me lo guiso, yo me lo como», «hay que ser fuerte» y «no necesito a nadie». Quizás han tenido que crecer así, y así siguen funcionando, o bien han tenido alguna experiencia negativa en las relaciones que les ha hecho subir los escudos protectores para no bajarlos más. Contrariamente a lo que ellos creen, no es que no necesiten a los demás, es que han sepultado esa necesidad de conexión y apoyo tan profundamente que ya no tienen siquiera conciencia de que exista. De veras creen que pertenecen a otra especie, que son «de otra pasta».

En el otro lado de la moneda, están las personas **muy dependientes de los demás**. Creen que si no hay otra persona que les calme, no podrán hacerlo por sí solos. En general, se sienten incapaces de hacer nada por sí mismos, no toman decisiones sin el consejo de otras personas y, si se presenta un conflicto, dejan que otro lo afronte o se someten a lo que digan los demás. Estas personas ven el mundo de un modo muy diferente a los del grupo anterior, sus creencias son: «Sin ti no soy nada», «necesito que me protejan» o «nadie me quiere» (porque nunca me resulta suficiente, o porque pido afecto a la gente con tanta ansia que se acaban apartando). Sus creencias sobre el mundo no reflejan sus verdaderas capacidades, tienen muchos más recursos para autorregularse de los que ellos piensan, pero no los utilizan porque están focalizados en que sean los demás los que lo hagan. También se ven diferentes, «soy muy sensible» (lo cual para ellos implica necesariamente que no pueden hacer nada para modular lo que les afecta), «soy muy bueno» (hago lo que sea por los demás esperando —sin reconocerlo— que me lo devuelvan, para así sentir el afecto que creo que necesito de ellos).

El problema de este grupo es que, sin una buena regulación interna, la regulación externa no les acaba de funcionar y, además, estarán muy expuestos a que los demás reaccionen exactamente como ellos lo necesitan. Cuando esto —como ocurre con mucha frecuencia— no es así, no tienen un

sistema *de reserva* (autorregulación) que esté operativo y al que puedan recurrir. A menudo, esto acaba en resentimiento por no recibir lo que se siente que se precisa; en pedir ayuda, apoyo o afecto cada vez más desesperadamente, o —lo último que estas personas querrían— acaban estando solos al ir quemando una a una todas sus relaciones significativas. Nadie puede darnos todo lo que necesitamos, ni todo lo que en algún momento nos faltó, y mucho menos si nosotros mismos no nos damos absolutamente nada.

¿Están las personas en ambos grupos desconectadas de sus emociones? Sí, lo están. En el primer caso (lo que se denomina ***apego distanciante***) esto resulta muy claro. Las emociones y las necesidades han de anularse, dando por seguro que nadie las va a entender. Bernardo es un ejemplo de este estilo de apego, no percibe sus emociones, y también le ocurre en la relación con los demás. Le faltan claves para entenderlas, y además no está en sus aprendizajes que uno pueda recurrir a otro cuando pasa algo. Sería lo último que se le ocurriría. Marcial también funciona en este tema con un patrón similar.

El segundo grupo (***apego preocupado***) puede parecer muy emocional, pensaríamos que ellos no tienen problemas para notar las emociones, pero sí lo tienen con algunas. Los sentimientos de soledad y abandono serán inasumibles, porque la persona se ve a sí misma siempre en función de los demás. Se dará rienda suelta a algunas emociones buscando el apoyo de otras personas, mientras que se ocultarán otras emociones que la persona cree que no serán aceptadas. Este es uno de los problemas de Pandora, que busca que los demás (a veces, paradójicamente, los que menos la comprenden) la entiendan o la calmen, justo lo que ella no hace consigo misma. La regulación emocional que los demás pueden aportarnos nunca funciona si nosotros no estamos haciendo cosas en la misma dirección para autorregularnos.

A ambos lados de estos dos grupos, estarían las personas que consiguen mantener un equilibrio entre autorregularse y regularse mediante la relación (***apego seguro***), y los que oscilan entre la autosuficiencia patológica y la dependencia emocional (***apego desorganizado***), y no se ajustan a un solo patrón.



Sea lo que sea lo que ocurre en nuestro cerebro, lo cierto es que sin nuestras emociones no tenemos las claves para entender a los demás. Podemos cometer errores al interpretar las situaciones, o pensar que nadie nos entiende. Aunque nos digamos que, en realidad, no importa, y que estamos mejor solos, el organismo humano está diseñado para regularse en parte mediante la relación con los demás. Al aislarnos, nos privamos de un recurso importante, que necesitaremos tarde o temprano, cuando nuestra capacidad de autorregulación se vea sobrepasada. También tendremos problemas si dejamos la regulación de nuestras emociones exclusivamente en manos de otros. Tenemos que hacernos cargo de cambiar nuestro sistema, de aprender a vincularnos de otro modo con nuestras emociones y con las de los demás.

EMOCIÓN, SOCIEDAD Y CULTURA

La tendencia a mostrar u ocultar lo que uno siente varía en función de la cultura y de determinados aspectos sociales. Se ha propuesto que es más fácil que se produzca supresión emocional en culturas más colectivistas, como China, que en culturas más individualistas, como los países anglosajones. El sentido de esto es que cuando la relación con el grupo tiene más peso, los valores culturales potencian más las obligaciones de unos con otros y la

armonía en las relaciones. Por ejemplo, en las sociedades colectivistas, la dependencia mutua y la obligación hacia los demás miembros del grupo se consideran muy importantes, y por ello se le da más valor a lo que sienten y quieren los demás que a los deseos y sentimientos del individuo. Se suprimen tanto las emociones positivas (se destaca la humildad frente al orgullo) como las negativas (se contiene la expresión del enfado). En cambio, en las culturas individualistas, se valoran más la independencia y la autonomía, y el ser diferente de los demás se ve como algo bueno, priorizándolo frente a la armonía con el grupo. En estos contextos individualistas, expresar los propios sentimientos (positivos y negativos) puede tener valor, porque supone reafirmar la propia valía.



Si pensamos en los tipos de apego que describía en el capítulo anterior, las proporciones en las que estos estilos de funcionamiento se presentan en la población varían mucho en función del contexto cultural. En culturas colectivistas, que dan más valor al grupo frente al individuo, parece potenciarse el apego preocupado, ya que hay mayor interdependencia entre los individuos. En sociedades que promueven contener las emociones y guardarlas para uno mismo, para no ofender al otro, hay más casos de apego distanciante. Sin embargo, las variaciones dentro de cada país o de cada cultura son mayores que las diferencias entre unas culturas y otras.

Si esto es así, y la expresión de las emociones es más promovida en unas culturas que en otras, ¿tiene el mismo papel con respecto al desarrollo de patologías? ¿Las personas que nacen y viven en China sufren consecuencias negativas por el hecho de suprimir sus emociones? Parece ser que, en lo que respecta a la expresión de emociones en general, el efecto negativo que esto supone en las sociedades occidentales (individualistas) no se presenta en las orientales (colectivistas). Es más, en estas últimas, la tendencia a suprimir emociones cambia según el tipo de figura con el que la persona se relacione. Se acostumbran a mostrar más los sentimientos con los niños que con los adultos, y no mostrar emociones ante los padres o con los amigos parece relacionarse —al contrario de lo que pasa en sociedades occidentales— con una mejor salud mental. Esto puede significar que las personas que lo hacen se adaptan mejor a su entorno, incluidos los estándares de su cultura, y esta mejor adaptación representa un mayor equilibrio psicológico. Sin embargo, cuando hay problemas, no permitimos conectar con lo que sentimos ni expresarlo juega en contra incluso en sociedades como la china. Por ejemplo, las mujeres que sufren cáncer de mama presentan más depresión cuanto más suprimen sus emociones, en concreto, cuanto más suprimen su rabia. En jóvenes chinas también se ha visto que quienes tienden a suprimir sus emociones también tienden más a comer para calmar la ansiedad. Es decir, al igual que en sociedades occidentales más individualistas, intentar controlar las emociones que surgen **ante un problema** acaba llevando a su opuesto: el descontrol en el área emocional o en otra (problemas físicos, relacionales, etc.). Si no usamos una gestión emocional equilibrada, nuestro sistema se encargará de buscar una compensación para nuestras reacciones extremas, y se irá hacia el otro lado.

El nivel sociocultural también influye en la tendencia a suprimir emociones. Para alguien que está en los niveles superiores de la jerarquía social, expresar emociones es más fácil; los de los niveles inferiores muchas veces no se lo pueden permitir, y no expresar lo que sienten puede ser lo más aconsejable para ellos. A alguien que tiene un empleo precario, poco satisfactorio y con alta exigencia, no le conviene manifestarle a su jefe lo desagradables que le resultan sus malos modos. Un funcionario con un puesto fijo quizás pueda concederse más licencias, y no digamos un multimillonario

con gente trabajando a su servicio. El dicho de que el dinero no da la felicidad quizás nos haga pensar en personas ricas y poderosas malhumoradas, pero lo cierto es que la falta de recursos no ayuda a la gestión de las emociones ni tampoco a la salud física. Tener bajos recursos se asocia a más supresión emocional, y esto lleva a tener más riesgo de enfermedades cardíacas.

El género y los factores socioculturales asociados con este también están relacionados con la supresión emocional. Si nos ha tocado crecer en Camerún, somos mujeres, y estamos en un matrimonio polígamo, nos tocará «sonreír y aguantar». Mostrar nuestros verdaderos sentimientos, incluso permitirnos sentirlos, no nos llevaría a lo que necesitamos, sino que probablemente nos expondría a sentir el rechazo social y podría tener consecuencias graves.

La forma en la que se gestionan las emociones es distinta, en general, en mujeres y hombres, aunque esto está muy influido por factores socioculturales. En muchas sociedades, se presiona a los varones para que eviten mostrar emociones vulnerables, «los hombres no lloran». No todos los hombres tienden a evitar o suprimir sus emociones, pero si se identifican con el estereotipo masculino, o si el rechazo a no encajar en él les afecta, su tendencia a inhibir sus emociones será mayor. Evitar centrarse en las emociones y no expresarlas hace que el nivel de malestar aumente, seamos hombres o mujeres. Dado que hablar sobre los sentimientos es algo que se promueve más en el género femenino, el estilo prototípicamente masculino deja a los varones con niveles más altos de perturbación, que tiende a acumularse y, potencialmente, a explotar. Además, como en este caso las emociones asociadas a la vulnerabilidad no son aceptables, tienden a irse hacia la rabia como escape. Si se produce un desequilibrio importante, los varones recurren más a reguladores externos. Por ejemplo, los hombres abusan más del alcohol, y tienden menos a buscar ayuda para su estado depresivo.

Trabajo en lugares muy diferentes, y en ellos el número de hombres y de mujeres está absolutamente descompensado. Veo a muchas más mujeres en las consultas del Programa de Trauma y Disociación que atiendo, al que acuden pacientes que me envían los compañeros de las unidades de salud

mental de la zona. ¿Significa esto que los hombres tienen menos problemas de salud mental? Aunque este es un tema muy debatido, creo que las diferencias en la gestión de las emociones, que tienen una base cultural (sin negar diferencias genéticas), podrían explicar las distintas rutas que vemos en hombres y mujeres. Entre las personas sin hogar que veo en el albergue de la zona, en la cárcel (donde hay personas con historias vitales e infancias terriblemente traumáticas), en centros que acogen a personas que encajan en lo que eufemísticamente llamamos hoy en día *exclusión social*, lo que encuentro con gran diferencia son hombres. Hombres que han tratado de afrontar sus dificultades vitales desde lo que les han enseñado: «Un hombre tiene que ser fuerte, tiene que valerse por sí mismo». Cuando la vida les sobrepasó, no sintieron que pedir ayuda fuera una opción. Al desbordarse sus emociones y no poder ya suprimirlas, trataron de hacerlo con drogas y alcohol, que, aunque las anesthesiaban un rato, acabaron teniendo efectos devastadores. Las mujeres muestran más su malestar, permanecen en su grupo de pertenencia y piden ayuda. Los hombres, ante dificultades emocionalmente importantes, tienden a caerse por las rendijas del entramado social y acabar fuera del sistema (sin que esto tenga nada que ver con la libertad). Aunque a otros niveles el estereotipo masculino pueda parecer privilegiado, en el área de las emociones los hombres han salido perdiendo.

En general, las mujeres son más polifacéticas con sus estrategias de regulación, y despliegan más variedad, tanto de las productivas, como de las contraproducentes. Rumian más, pero también son capaces de cambiar el punto de vista, buscar soluciones a los problemas, aceptar las cosas como son y recurrir al apoyo social. Estas últimas capacidades, sin embargo, no siempre juegan a favor de las mujeres. Por ejemplo, buscar soluciones a problemas que no está en nuestra mano solucionar puede llevar a que nos desesperemos, y cambiar el punto de vista puede ser contraproducente si estamos en una relación abusiva. En todo caso, parece que hombres y mujeres sí tenemos estilos distintos de afrontar el malestar, pero las consecuencias de las formas problemáticas de regular las emociones son similares para todos. Si tendemos a evitar, suprimir o controlar las emociones, o si le damos vueltas y vueltas a lo que sentimos, tarde o temprano acabaremos teniendo síntomas físicos o psicológicos.

Con la edad parece que nos vamos haciendo más sabios en lo que a emociones se refiere. Le damos menos vueltas a las cosas, y aceptamos más las situaciones, pero en esto también parecen envejecer mejor las mujeres, quizás porque son más conscientes de su mundo emocional. Las personas mayores parecen tener emociones menos intensas y ser menos expresivas a este nivel. Tienen un mayor control sobre las emociones, aunque esto no parece ser tan problemático como cuando somos jóvenes. También, a medida que envejecemos, parecemos más capaces de cambiar nuestro punto de vista y adquirir perspectiva.

Aunque esto es así a nivel general, cuando nuestro modo de gestionar lo emocional es problemático, con los años podemos enquistarnos cada vez más en nuestras dificultades y ser más reacios a modificar nada. Nuestros rasgos de carácter pueden acentuarse, y las consecuencias negativas de nuestros sistemas de regulación poco eficientes se van acumulando a lo largo de la vida hasta hacerse inmanejables. Si queremos cambiar nuestro sistema emocional, empecemos cuanto antes. No siempre las cosas se van colocando simplemente dejando pasar el tiempo.



A decorative border composed of black teardrop-shaped icons arranged in a grid-like pattern, framing the central text.

PARTE 3

**EL ARTE
DE EMOCIONARSE**

¿CUÁL ES NUESTRO PUNTO DE PARTIDA?

Decíamos que el primer paso para empezar a introducir cambios es tomar conciencia de cuál es el punto de partida. Tenemos que observar cómo nos manejamos internamente con las emociones y cómo lo hacemos en las relaciones.

Observar nuestros procesos internos

Veamos con qué frases nos identificamos más y, a partir de ahí, pensemos cuáles pueden ser las áreas en las que hemos de trabajar.

- Evito sentir algunas cosas.
- Tiendo a suprimir o anular determinadas emociones.
- Algunas de mis emociones suelen desbordarse.
- Trato de controlar mis emociones todo lo que puedo.
- A veces me vienen emociones que no me parecen mías.
- Quisiera sentir más de lo que siento.
- Tiendo a contagiarme de las emociones de los demás.
- Mis emociones están siempre a flor de piel.
- Mis emociones son demasiado intensas.
- Soy poco emocional, o eso me dicen.
- Me enfado conmigo mismo por sentir determinadas emociones.
- A veces me avergüenzo de lo que puedo llegar a sentir.
- Puede cambiar de un momento a otro lo que siento.
- En general no sé muy bien lo que siento.
- Siento cosas que no debería sentir.
- Me siento como anestesiado a nivel emocional.
- Le doy vueltas y vueltas a cómo me siento.

Veamos las situaciones fundamentales:

No notamos bien nuestras emociones, o algunas de ellas. Puede que nos demos cuenta de esto por comparación con otras personas, o que alguien nos haya comentado que somos fríos, poco afectivos o que parecemos no reaccionar ante las cosas. Quizás en algún momento hemos sentido nuestras emociones de un modo diferente, y ahora notamos que estamos como anestesiados. Puede que notemos que nos falta vocabulario cuando alguien se pone a hablar con nosotros desde un plano emocional.

Temas para trabajar:

- 💧 Aprender a mirarnos para dentro, observar y describir las sensaciones de nuestro cuerpo ante distintas situaciones.
- 💧 Leer libros sobre estos temas, reflexionar desde este punto de vista sobre lo que nos pasa.
- 💧 Tratar de hablar con los demás sobre cómo nos sentimos, aunque de entrada nos resulte muy extraño. Usar frases que empiecen por «me siento...».
- 💧 Ver si esto empezó de un tiempo para aquí. De ser así, en la etapa en la que se produjo el cambio seguramente hay temas que están pendientes y que hemos de resolver.

Sentimos demasiado, nos desbordamos emocionalmente. Observemos si esto ocurre porque sentimos las emociones con mucha intensidad o si estamos alimentándolas sin darnos cuenta.

Temas para trabajar:

- 💧 Observar nuestros pensamientos: a menudo no somos conscientes de los pensamientos que hay en nuestra cabeza, o de su influencia sobre nuestro estado emocional. Si notamos una emoción y nos estamos diciendo, por ejemplo, «no soporto sentir esto» o «¿por qué me siento

así?» (esto último con enfado, no con verdadero interés por entendernos), estos pensamientos son a nuestras emociones lo que la gasolina a un fuego.

- 💧 Ver cómo nos sentimos respecto a lo que estamos sintiendo. Si nos asustamos de lo que sentimos, el miedo a sentir se suma a la emoción de base, y la multiplica.
- 💧 Si el problema parece ser, sobre todo, la intensidad de lo que sentimos, nuestro trabajo fundamental consiste en aprender a distanciarnos de las emociones. Algunos ejercicios de meditación y *mindfulness* pueden ayudarnos en este sentido.
- 💧 Es importante que sepamos que siempre podemos ayudar a que nuestras emociones se regulen, por intensas que sean. Decirnos que no podemos hacer nada no es una opción, hace que soltemos las riendas y dejemos que el caballo se desboque.
- 💧 Fijémonos en si es alguna emoción en concreto la que nos cuesta más, es esta la que hemos de practicar. Lo veremos más adelante.

Nos vienen emociones que no entendemos o que nos resultan extrañas.

A veces nos asalta una tristeza que no parece tener sentido, una rabia que no nos parece nuestra, un miedo muy grande, sin que sepamos a qué. Sin embargo, nada de lo que sentimos nos es ajeno. Quizás esas emociones salgan de un cajón que hace mucho tiempo que no abrimos, vengan de experiencias que creemos haber olvidado o de problemas que pensamos (erróneamente) que no nos afectan. En cualquier caso, estas emociones nos están mandando un mensaje, y es importante que nos paremos a escucharlo.

Temas para trabajar:

- 💧 Parémonos a notar esas emociones sin juzgarnos negativamente por sentir las ni centrarnos en eliminarlas. Lo primero es escucharlas y darles tiempo para que nos digan lo que nos tienen que decir.

- 💧 Exploremos nuestra historia buscando emociones similares tanto en nosotros como en quienes han formado parte de nuestra vida. Si encontramos las raíces de esas sensaciones, entenderemos mucho sobre nosotros.

Evitamos todo lo emocional. No queremos sentir determinadas cosas y, cuando nos vienen esas sensaciones, tratamos de apartar nuestra mente de ellas como sea. También evitamos los sitios o las personas que nos pueden hacer sentir eso. Si en una conversación se tocan temas que puedan hacernos sentir mal, cambiamos a otra cosa. Puede que evitemos algunas emociones en concreto: nos asusta sentir miedo, o rabia, o que nos inunde la tristeza. Quizás evitemos esas emociones en los demás.

Temas para trabajar:

- 💧 Si nuestro mayor problema es la evitación, nuestra tarea fundamental es el afrontamiento. Hemos de mirar de frente lo que hasta ahora evitábamos y dejar que la emoción de la que huíamos se quede ahí, permanecer en ella hasta que podamos habituarnos a sentirla. Para eso, debemos asumir que al principio será intensa, y que se nos activarán todos nuestros resortes, pero que con el tiempo irá bajando y se hará más manejable.

Queremos controlar lo que sentimos. Nos decimos lo que tenemos y no tenemos que sentir, decidimos por real decreto cómo queremos que funcionen nuestras emociones, si son lícitas, si las sentimos como, cuando y donde nos parece lógico sentirlas. Las empujamos hacia abajo, nos negamos a que estén ahí, nos esforzamos en dominarlas. Estamos en una constante pelea contra nosotros mismos.

Temas para trabajar:

- 💧 En caso de que el control sea lo que predomina en nuestra relación con las emociones, recuperar la confianza en nuestro organismo es lo más importante.
- 💧 Puede que dediquemos nuestros esfuerzos a controlar sobre todo una emoción en concreto, o que lo hagamos con todo lo que significa sentir. Veamos si es alguna emoción en particular la que no queremos dejar fluir. Iremos revisando cada una de ellas más adelante.
- 💧 La intuición, la improvisación, la espontaneidad son nuestros aprendizajes pendientes. Seguramente los cambios no nos gusten mucho, pero podemos trabajar en ello. No lo dudemos, lo que podemos conseguir al final de ese proceso es una sensación de seguridad interna de mucha más calidad, y a prueba de imprevistos.

Le damos vueltas y vueltas a lo que sentimos. A cada vuelta que les damos, nuestras emociones crecen. Preguntarnos por qué sentimos lo que sentimos, por qué nos pasan las cosas que nos pasan, o por qué fueron como fueron las situaciones que vivimos no nos lleva a ninguna respuesta. Nos criticamos por sentir o por no sentir, nos insultamos internamente todo el tiempo. Lo que nos decimos por dentro hace crecer exponencialmente nuestras peores sensaciones, y se va formando una bola de nieve que no sabemos parar.

Temas para trabajar:

- 💧 Mover estos pensamientos, que nos hacen daño, hacia otros diferentes, que nos ayudan y nos hacen bien, será nuestra tarea fundamental. Veremos esto con más detalle más adelante.

Nuestras emociones van a un callejón sin salida. Sentimos tristeza y no nos desahogamos, ni la compartimos o buscamos consuelo. Sentimos rabia, pero no defendemos nuestros derechos. Sentimos miedo, pero no nos protegemos de una manera efectiva. Hay cosas que nos gustan, pero no nos

atrevernos a vivirlas. Las emociones que no nos llevan hacia lo que necesitamos se quedan en tierra de nadie, se acumulan en nosotros, mientras nos negamos a ir hacia donde nos indican.

Temas para trabajar:

- 💧 Estos bloqueos se deshacen con pequeños pasos, que poco a poco nos van conduciendo hacia las cosas importantes. Las emociones saben cuáles son esos pasos. No es tan importante saber a dónde dirigirnos — eso lo iremos viendo con el tiempo— como empezar a movernos, desbloquearnos.

Las emociones en las relaciones

Una reflexión interesante es cómo gestionamos las emociones en los demás. ¿Captamos bien cómo se siente la gente, o a veces nos resulta confuso? ¿Nos cuesta identificar algunas emociones en los demás? ¿Nos sentimos cómodos o incómodos cuando las expresan? ¿Es diferente con unas emociones y con otras? ¿Cuáles llevamos peor? Muchas veces, las emociones que identificamos peor, o que menos toleramos en los demás, están muy relacionadas con las que gestionamos peor internamente. Si cuando hemos mirado para dentro no hemos sido muy conscientes de estos aspectos, quizás con esta perspectiva podamos darnos más cuenta de cómo funcionamos.

Pero el tema central que debemos identificar es cómo nos situamos respecto a la regulación propia y ajena. Es decir: ¿nos regulamos solos, sin recurrir nunca a los demás?, ¿sentimos que no podemos calmarnos o animarnos si no hay alguien ahí que nos ayude a hacerlo?, ¿nos regulamos solos, pero recurrimos a otros cuando eso nos ayuda, sin sentirnos mal por ello? Puede que funcionemos unas veces de un modo y otras de otro, pero más dando bandazos que de una manera equilibrada. Por ejemplo, puede que pasemos de depender muchísimo de alguien a enfadarnos con esa persona y no querer verla más.

Temas para trabajar:

- 💧 Si no sabemos mostrar que estamos mal y recibir consuelo, debemos practicar eso. Aunque pensemos en un mal momento cosas como «para qué voy a molestar a nadie», «no es tan importante» o «puedo con ello», contémoselo a alguien. Nos sentiremos raros, pero eso es buena señal: estaremos cambiando nuestros patrones.
- 💧 Si siempre buscamos a los demás para regularnos, nuestra tarea es aprender a estar solos, tratando de hacer sin compañía cosas que antes hacíamos con alguien.
- 💧 Aprendamos estrategias para calmarnos, aprendamos a distraernos, ensayemos relajación o meditación, cambiemos lo que nos decimos por dentro.
- 💧 Si vamos de un extremo al otro, aprendamos a moderar nuestras reacciones en cualquier sentido, pensemos siempre en cuál es el punto medio y practiquémoslo. El equilibrio y los extremos no se llevan bien.

A continuación, vamos a ir viendo aspectos particulares de cada estado emocional concreto. A veces, nuestros problemas no tienen que ver con todas las emociones y, aunque así sea, solemos tener nuestras favoritas y otras que toleramos peor sentir. Con todas debemos reconciliarnos, porque las distintas emociones también se equilibran entre sí. Para pintar la realidad, además, debemos disponer de todos los colores.

RECONCILIARNOS CON TODAS NUESTRAS EMOCIONES

De pequeños, solo sentimos sensaciones indefinidas y, como máximo, tenemos un sensor que nos dice que son desagradables y que alguien tiene que hacer algo. Entonces lloramos y, si tenemos suerte, viene alguien que puede captar lo que necesitamos y saber qué hacer. Cuando crecemos con personas que se llevan bien con sus emociones, vamos aprendiendo a conocer las nuestras y a llevarnos bien con ellas. Si a lo largo de este libro aún no

hemos encontrado un motivo de peso para cambiar nuestro estilo emocional, este es otro: poder acompañar a los niños con los que nos relacionamos en su desarrollo emocional sano. Por muchas pautas de crianza que conozcamos, no es posible enseñar un lenguaje que no dominamos.

La historia con determinadas emociones se puede truncar por muchos motivos, pero siempre es posible recuperar una buena relación con lo que ahora no nos gusta sentir. Veamos algunas rutas que puede seguir este proceso. Reconciliarnos con nuestras emociones es, en el fondo, reconciliarnos con nosotros mismos, con nuestra historia y con los demás habitantes del planeta. A estas alturas del libro ya sabemos que si no nos permitimos sentir, no podremos entendernos y tampoco sabremos conectar con los demás. Ahora bien, esto de sentir tiene sus matices, y las cosas pueden funcionar diferente con cada estado emocional.

Aunque entre los científicos hay mucho debate sobre qué emociones se consideran básicas y están presentes en todos los seres humanos, y cuándo son emociones complejas o sentimientos, vamos a plantearnos esto de un modo más pragmático. Dado que nuestra prioridad es mejorar nuestra regulación de las emociones, lo que tenemos que hacer es centrarnos en los estados emocionales, sean emociones o sentimientos más elaborados, con los que podemos tener problemas y, sobre todo, focalizarnos en cómo solucionarlos. Los elementos centrales de cada estado emocional en los que se centrarán los siguientes capítulos son:

1. Todos estos estados emocionales tienen una función positiva en el funcionamiento del organismo humano que tenemos que entender y respetar.
2. Evitar, suprimir o controlar cualquier estado emocional es un problema para que esa emoción pueda procesarse.
3. Dar rienda suelta a ese estado sin hacer nada para regularlo puede ser igualmente problemático.
4. Debemos entender la relación entre este estado emocional y el resto de la gama de emociones.
5. Como todos los estados emocionales, nos dice algo sobre nosotros y sobre lo que nos rodea, y nos lleva a una acción que resuelve algo importante.

6. El modo de gestionar esa emoción concreta suele estar relacionado con nuestra historia de relaciones interpersonales.

Veamos ahora uno por uno diferentes estados emocionales y reflexionemos un poco sobre cómo nos situamos en relación con cada uno de ellos.

Los valientes también tienen miedo

El miedo está muy relacionado con la ansiedad (esta última sería su versión patológica), y pueden considerarse fenómenos equivalentes. Cuando experimentamos miedo, nuestro organismo se activa y se prepara para reaccionar ante algo que se sale de lo ordinario. El corazón se acelera para que la sangre lleve más nutrientes y oxígeno a los tejidos y los vasos de las extremidades se contraen para que haya más sangre en los órganos centrales, de ahí que notemos las manos frías. La respiración se hace más rápida para que entre más oxígeno, y los músculos se tensan, preparados para salir corriendo si es necesario (de hecho, cuando notamos miedo, pero no nos movemos, es frecuente que nuestras piernas tiemblen).

Como vemos, todo esto es bueno: nos prepara para reaccionar, nos ayuda a centrar la atención en el estímulo problemático y a ser más efectivos ante esa situación. La *valentía* sin ningún componente de miedo se llama *inconsciencia*, y nos pone en serio riesgo. Las dificultades con el miedo llegan cuando la activación es tanta que más que prepararnos para la acción nos bloquea; cuando el nivel de miedo no guarda relación con el nivel de importancia de la situación que estamos viviendo o cuando bloqueamos la respuesta de protección y —pese a notar que hay peligro— no hacemos cosas que podrían ponernos a salvo.

¿Qué cosas activan típicamente el miedo?

- El peligro inmediato.
- Cosas que se quedaron asociadas a situaciones peligrosas. Esto se puede generalizar a todo lo que se vea incluso remotamente relacionado con algo que fue peligroso, lo que da lugar a las fobias.

- Situaciones nuevas, sobre todo si no tenemos ninguna referencia sobre ellas y son misteriosas.
- La sensación de pérdida de sustento, cuando de repente perdemos apoyo o vemos un abismo a nuestros pies. En los bebés recién nacidos se presenta ya un reflejo (el reflejo de Moro) como de sobresalto cuando se les retira de repente el apoyo físico.
- El dolor y la anticipación del dolor.

El temperamento de cada persona puede ser muy diferente en lo que respecta a la emoción de miedo. A veces venimos al mundo con demasiado miedo, y somos niños asustadizos y apocados. Otras veces tenemos demasiado poco, y nos subimos a los árboles o nos asomamos a ventanas sin conciencia del peligro. Estos rasgos innatos de carácter se van moldeando en función de cómo nos regulan nuestros cuidadores y de las experiencias vitales. La mamá del niño temerario suele estar encima, repitiendo como un mantra el consabido «ten cuidado, baja de ahí, que te vas a caer» y tomando medidas de inmediato si el niño —como es habitual— no hace ni caso. El papá del niño temeroso le transmite confianza las veces que haga falta hasta que consigue ir en bici o lanzarse a nadar.

Pero ¿qué pasa si crecemos con padres temerosos o imprudentes? Un cuidador temeroso no puede ayudarnos a *perderle el miedo* a las cosas y amplificará aún más nuestros temores con su inseguridad y preocupación. Un cuidador que no se preocupa lo suficiente, nos dejará meternos en berenjenales o, incluso, no anticipará peligros («déjalo, que no le pasa nada», «los niños son de goma», etc.). Así, nuestro miedo se irá configurando en una u otra dirección.

Recuerdo un vuelo hace años en el que pude ver en directo cómo se desarrollaba esto. Había muchas turbulencias y el avión daba tumbos, mucha gente empezaba a asustarse. De pronto, empezaron a oírse carcajadas unos asientos por detrás del mío. Al mirar hacia allí, vi a un padre que le decía a su hijo pequeño, aplaudiendo, cada vez que el avión daba un bote: «Prepárate, que viene otra». El padre estaba tranquilo, y planteaba aquello como una fiesta, como un juego, y el niño participaba entusiasmado. Pensé que, cuando creciera, este niño nunca tendría miedo a los aviones y, como ahora era muy

pequeño, probablemente no recordaría por qué le encantaba volar. Por el contrario, la mujer que iba sentada a mi lado apretaba con tanta fuerza los brazos de su asiento que parecía que iba a hundir los dedos en ellos. Si esta mujer tiene un hijo, me dije, puede que desarrolle fobia a volar incluso antes de coger su primer vuelo. No habrá tenido una experiencia que le haya asustado, pero en la cara de su madre cuando le cuente la anécdota de las turbulencias o cómo es eso de ir en avión, verá el miedo, que se quedará asociado al hecho de volar.

De los personajes que tuvieron un mal día, Pandora es probablemente la que más problemas tiene con el miedo. Al activarse este, se multiplican sus anticipaciones sobre cosas catastróficas que podrían ocurrir. Pandora ha tenido de siempre un temperamento más nervioso y su miedo se activaba con facilidad, pero la preocupación de su madre ha potenciado mucho esa tendencia. Al tender, además, a regularse por medio de los demás (algo muy característico del estilo de apego preocupado de su familia), ha aprendido pocos recursos para autorregularse, y además cree que no puede hacerlo. Su problema no es tanto su mayor tendencia a asustarse con las cosas, sino todo lo que hace cuando esto pasa. Sus decisiones están movidas por el miedo, pero sobre todo por su mala relación con él: al no querer sentirlo, trata de evitar todo lo que se lo podría producir. En el momento esto parece una solución, pero en poco tiempo su miedo ha crecido más. Pandora ha de aprender a enfrentar.

En cambio, Iván tiene otro tema bien distinto con el miedo. Él no lo percibe (aunque internamente sí está) y por eso no puede ayudarle a contenerse cuando discute con su jefe y a temer las consecuencias de quedarse sin trabajo. De su tema con la rabia comentaré un poco más adelante.

Comprendiendo esto, podemos modificar nuestros patrones si sentimos un miedo que nos bloquea o si carecemos de la prudencia necesaria para no correr riesgos gratuitamente. Para modificar nuestras tendencias, solo necesitamos ayudarnos a hacerlo.

Las **personas que tienen excesivo miedo o a las que este les bloquea** pueden cambiar este patrón. Hay dos modos de perder el miedo a algo. Uno es el equivalente a tirar al niño que está aprendiendo a nadar directamente

donde no hace pie, confiando en que, por no ahogarse, acabará braceando hasta la orilla. Más de uno habrá aprendido a nadar así, aunque no pocas veces el recuerdo de ese momento dejará una huella poco favorable. Otro método es tener la paciencia y la constancia suficiente para hacerlo progresivamente; este suele ser un estilo más benévolo y menos traumático de aprendizaje. Los beneficios tardan más en verse, ya que hemos de confiar en que, si nos exponemos de modo continuado y pausado a lo que tememos, esas mismas situaciones irán dejando de causarnos temor y se volverán familiares. El miedo lleva en sí mismo la tendencia a evitar lo que nos parece dañino o peligroso. Al acompañar al niño, transmitiéndole seguridad y ayudándole a afrontar, la percepción cambiará, y comprenderá que sentir miedo no implica necesariamente que haya peligro. Podemos pensar en nuestro miedo como en un niño asustado al que estamos ayudando a adquirir seguridad.

Esto también entrena nuestra capacidad de afrontamiento. Ante algo que nos alerta, nos activamos (miedo), pero también escaneamos el entorno para comprobar si hay o no de qué preocuparse. Si omitimos esta segunda parte, cerramos los ojos y no queremos mirar, no podremos comprobar que lo que ocurre no es amenazante.

Para que se nos pase el miedo hemos de mirar de frente lo que ocurre y ser capaces de pensar sobre ello. Si hay peligro, haremos algo para protegernos. Si no es el caso, podremos dejar que nuestro cuerpo baje la activación, porque ya no es necesaria. Quizás durante un breve periodo aún notemos algo, pero entenderemos que, simplemente, «se nos ha quedado el miedo en el cuerpo» y lo dejaremos ahí hasta que se vaya, sabiendo que nuestro organismo lo puede tolerar.

Mirar de frente nuestros peores temores no hace que nos desintegremos, sino que va haciendo nuestro miedo cada vez más pequeño. La terapia de exposición que vimos en capítulos anteriores está basada en este fenómeno, y ha demostrado ser eficaz para disminuir las consecuencias del estrés postraumático, un problema psicológico frecuente en personas que han

sufrido o presenciado situaciones amenazantes. Al evitar cualquier cosa que les recuerde lo que pasaron, se van quedando cada vez más atrapadas en sus temores, que crecen y se extienden. La solución para estos problemas es recuperar el camino cedido al miedo y, en lugar de retroceder, ir a buscarlo.

Quizás nuestro problema con el miedo sea que estamos en el otro extremo y **no tenemos conciencia del peligro**. Nos gusta el riesgo e incluso buscamos situaciones límite porque nos estimulan. O puede que estemos en situaciones o relaciones que son dañinas o peligrosas, y esto no nos parezca motivo suficiente para movernos hacia otra cosa, bien porque estamos un poco desconectados del miedo, o bien porque este nos paraliza. Otras veces lo notamos, pero, a la vez, no nos permitimos sentirlo. Los soldados en las guerras no se permiten reconocer que tienen miedo, porque su imagen de la valentía de un combatiente no encaja con sentir esa emoción. Si no percibimos bien el miedo, no podrá jugar a nuestro favor, y el bloqueo de esta emoción nos puede dejar expuestos al daño, o incluso hacer que nos encaminemos directos a él.

Qué podemos hacer:

- 💧 Uno de los cambios importantes que hemos de llevar a cabo es ver el miedo sin una connotación negativa, como algo que recuperar.
- 💧 Otra tarea es practicar la reflexión previa a la acción. Las personas excesivamente temerosas lo ven todo como peligroso, pero a los temerarios les vendría bien pensar en lo que puede salir mal.
- 💧 También puede ayudarnos rastrear la historia de esta emoción en nuestra vida, las situaciones en las que sentimos (o hubiera sido lógico que sintiéramos) miedo. Si esta emoción está bloqueada o la hemos anestesiado, entender el origen de ese bloqueo puede ayudarnos a desmontar esta tendencia.

Enfadarse bien

La rabia o la ira se relacionan con la hostilidad (cuando hablamos de pensamientos) y con la agresividad (cuando hablamos de conducta). La rabia está relacionada con nuestro instinto de protección. La activación corporal es máxima, suben la frecuencia cardíaca y la presión arterial, los músculos se tensan preparándonos para la pelea. La sensación interna es intensa, de mucha energía y con tono desagradable.

¿Qué dispara la rabia?

- Las cosas que hacen o podrían hacer daño.
- Elementos asociados a cosas que nos hicieron daño.
- Situaciones frustrantes.
- Que nos interrumpan cuando estamos haciendo algo que nos motiva.
- Situaciones injustas o cosas que sentimos que atentan contra nuestros valores.
- Que nos quiten algo agradable a lo que estábamos acostumbrados.
- La inmovilidad, que nos impidan movernos tanto a nivel físico como psicológico.

Una buena relación con la gama de emociones relacionada con la rabia — que va desde sentirnos ligeramente enfadados hasta la ira más intensa— nos hace más firmes, más fuertes en los conflictos, más capaces de protegernos y de pelear por lo que queremos. Como cualquier estado emocional, podemos verlo como un problema si pensamos en su versión peor y más extrema, en este caso, la violencia sin sentido. Cegados por la furia, los seres humanos podemos hacernos muchísimo daño. Incluso una rabia de menor calibre, en forma de hostilidad —abierta o no—, puede herir al otro de maneras que solo los humanos hemos podido concebir. Sin embargo, la rabia, como todos los estados emocionales, tiene una función sana que es imprescindible para la vida. En un mundo ideal no sería necesario pelear por lo nuestro ni defendernos de los demás, pero ese no es el mundo en el que vivimos. Si asociamos la rabia solo con malos ejemplos de manejo de esta emoción, rechazaremos la nuestra, y perderemos un recurso importante.

Suprimir la rabia no repercute únicamente en esa gama de emociones. La supresión de la rabia se ha asociado a la depresión, es decir, estar deprimido no es simplemente un problema de tristeza excesiva. Si el problema que hay debajo de un estado depresivo es que no nos permitimos sentir rabia, quizás la solución no pase por decir «ya se me pasará», confiando en que desaparezca por sí sola (algunas personas están deprimidas de forma permanente), tomar antidepresivos (que no cambian nuestra forma de gestionar una emoción concreta) o «poner de nuestra parte» (un consejo bienintencionado que equivale a decirle a una persona deprimida que simplemente deje de estarlo). Quizás, para algunas personas con depresión, la salida pase por permitirse sentir y expresar que están enfadadas. Esto no implica, por supuesto, gritarle a todo el mundo o estar constantemente de mal humor. Cuando aprendemos a manejar una emoción que no solemos dejar que salga, siempre es útil usar como modelos a las personas que consiguen enfadarse con más efectividad y elegancia. Son esas personas que saben ponerse firmes, que cuando dicen «no», a todo el mundo le queda clarísimo que no hay vuelta de hoja, y no necesitan subir el tono de voz para pelear por lo que quieren con contundencia. Para poder hacer todas estas cosas, es necesario un manejo muy afinado de la rabia. Si no somos expertos, nos tocará practicar mucho, pero ya sabemos que todo lo que se practica se aprende.

Curiosamente, otra posible consecuencia de la supresión de la rabia son las explosiones incontroladas de esta emoción. Muchas personas que tienen ataques de ira sufren el fenómeno *olla exprés*. Las ollas exprés son muy útiles para cocinar a más velocidad, ya que la mayor presión que alcanzan los alimentos hace que el proceso se acorte. Sin embargo, un elemento clave para su funcionamiento es la pequeña válvula que tienen encima. Sin esta válvula, la presión no tendría límite, y la olla podría calentarse en exceso y estallar. Si no nos permitimos enfadarnos o tratamos de contener siempre esta reacción por temor a perder el control o para evitar una reacción negativa de los demás, nos convertimos en una olla exprés con la válvula tapada. Cuando, inevitablemente, se produce la explosión (la cantidad de rabia que podemos acumular y contener tiene un límite), se refuerza nuestra creencia de que la rabia es dañina y que no tenemos modo de expresarla de modo comedido, lo

que inicia de nuevo el ciclo. Cuando esa rabia se desborda, podemos sentir un alivio momentáneo, ya que la presión interna se había hecho insoportable y por fin está saliendo. Ahí la rabia es intensa y nos ciega, no sentimos nada más; la culpa por las consecuencias de ese estallido puede venir después. Si conocemos por experiencia lo que supone sufrir la rabia o la violencia de otra persona, vernos a nosotros mismos haciendo esto puede generarnos mucha culpa y vergüenza. Pero estos remordimientos no modifican el patrón, nos llevarán a tapar la válvula con más fuerza, lo que facilitará la siguiente explosión.

De nuestros protagonistas, parecería que Iván es el que tiene un problema con la rabia. En su caso, desde luego no es capaz de modular su enfado, en realidad ni siquiera lo intenta. Pero como veremos al hablar de los distintos estados, este no es su único problema. Las otras emociones, las que no percibe (como el miedo, la tristeza o la vergüenza), pueden llevar a que Iván se sienta mal, sin entender por qué, y su única opción será enfadarse.

Sin embargo, muchos de los otros personajes tienen un problema con la rabia. A Pandora le dan tanto miedo los conflictos que no es capaz de mostrar un enfado sano con nadie. A Alma la emoción de rabia no le sale, porque se le quedó bloqueada durante la etapa del *bullying*, y sigue sin ser capaz de expresarla. Tanto Pandora como Alma vuelven hacia dentro gran parte de su rabia, enfadándose consigo mismas por tener los problemas que tienen. Para Bernardo, todas las emociones son una maraña sin forma que apenas percibe, pero dentro de ella hay elementos de rabia. Soledad tiene mucha rabia en su interior, pero nunca le permitieron ni se permite sentirla, y eso está alimentando sus tendencias depresivas. A todos ellos les convendría mucho saber sentir y expresar la rabia. Con ello afrontarían más sus dificultades, sabrían ponerse firmes y decir que no cuando fuera necesario, pelearían por lo que quieren, y se sentirían más fuertes. Cada uno de ellos ha de buscar su propio camino para reencontrarse con esa emoción.

Marcial es más consciente de su rabia, pero ha decidido que no debe manifestarla, porque no es *correcto*. Precisamente por este control rígido sobre sus emociones, en él es en el que podemos ver más claramente ese

fenómeno *olla exprés* en la discusión con su jefe. Cuanto mayor es la contención, más posibilidades de que la tensión aumente y esto tenga consecuencias negativas de diverso tipo.

Cualquier persona que tenga un problema con la rabia ha de aprender a sentirla y a modularla. En todos los pequeños momentos en que algo nos molesta, en los que no se respetan o atienden nuestras necesidades, hemos de aprender a ponernos firmes, a decir que no o a buscar lo que necesitamos.

Desde luego, hacer esto con elegancia, proporcionadamente, de modo eficaz y modulando nuestra reacción, es todo un arte. Y como todo arte, para enfadarnos bien, necesitaremos práctica. Si empezamos a hacer este cambio, es probable que en una primera etapa confundamos ponernos firmes con ponernos bordes, pensemos que decir que no es lo mismo que ser intransigentes, y que buscar lo que necesitamos equivale a exigirles a los demás que estén ahí justo cuando y como nos vendría bien que estuvieran.

Es interesante tomar como modelos a personas que saben mostrarse firmes, que tienen sus propias ideas y que saben luchar por lo que quieren, y que lo hacen con flexibilidad, elegancia, proporción y efectividad. Tenerlos como referencia nos puede ayudar a ir puliendo nuestro estilo.

Algunas personas no suprimen sus emociones, sino más bien a la inversa. Cuando surgen, las dejan sueltas sin hacer nada con ellas y, así, las emociones no siempre se regulan por sí mismas. Montar a caballo no significa dejar que este corra sin riendas, sino dejarlo correr, pero encauzarlo, animarlo o frenarlo, según sean las circunstancias. Dar rienda suelta a una emoción puede ser bueno a veces, pero no siempre. Hay dos motivos para dejar que una emoción se desboque: uno sería la creencia de que esa emoción no puede ser manejada debido a aprendizajes vitales que nos lleven a esa creencia; el otro sería que dejar esa emoción sin control haya sido un modo de conseguir algo importante para nosotros. Por ejemplo, muchos niños que no sienten el vínculo emocional que necesitan consiguen al menos cierta atención mediante su mal comportamiento. Sin mucha conciencia de por qué

lo hacen, para ellos un castigo es preferible a ser ignorados; como niños, si no nos ven, no existimos, y eso en la infancia es inasumible. También puede que hayan visto que un estallido de rabia recibe una compensación, tanto en ellos como en los que les rodean. Muchas personas piensan que no son responsables de lo que dicen cuando están enfadadas: «No me lo tengas en cuenta, yo no pienso eso, lo dije porque estaba enfadado». Mediante una explosión de ira, la persona consigue cosas que de otro modo no siente que estén a su alcance; pueden ser cosas materiales, atención (algo vital para todo ser humano) u obediencia (que se ve como esencial si no sabemos vincularnos de otro modo). Cuando sienta necesidad de esas cosas, no sabrá reconocerlo, expresarlo ni pedirlo, y entonces recurrirá al enfado. El deterioro que introduce esto en las relaciones acaba alejándolo de lo que necesita, pero cuando no tenemos mucha conciencia de nosotros mismos, los fenómenos se suceden como si fuesen inevitables.

En muchos de los casos del párrafo anterior, y en otras situaciones de personas que sí intentan —sin éxito— controlar su rabia, el problema puede estar en la supresión de otra emoción, como veíamos en el caso de Iván. Por ejemplo, muchas personas no toleran la tristeza o no la detectan siquiera, y se van a la rabia de un modo más o menos automático porque es una gama emocional totalmente opuesta. Mientras la tristeza nos debilita, la rabia nos energiza, nos da fuerza. Otra situación frecuente con la rabia es que nos proporciona una salida a la vergüenza. Cuando sentir vergüenza nos parece inasumible y lo vivimos casi como si nos fuésemos a desintegrar o se nos fuera a tragar la tierra, enfadarnos nos saca de ese registro emocional. Es como cambiar de canal. El tema es que, al irnos de una emoción a otra, no nos ha dado tiempo a reconocer qué canción sonaba y cuál era su significado. Si no escuchamos a nuestras emociones, no entenderemos nuestro mundo interno, ni lo que nos rodea, ni a las demás personas.

El camino para manejar la rabia de otro modo, como ocurre con todos los estados emocionales, es reconciliarnos con ella. Es como si trabajásemos con un caballo que tiende a desbocarse y que no está acostumbrado a ser montado. Hemos de empezar hablándole con cariño, despacito, sin miedo. Si el caballo se siente bien con nosotros, si somos capaces de hablarnos y

calmarnos mientras estamos enfadados, podremos regular el enfado. Y se establece otra relación con esa emoción. Es como si el caballo ya intuyese lo que queremos hacer. Podemos aprender a decirnos: «Tranquilo, espera un poco, vamos a ver qué hacemos». Seremos capaces de pensar también en la persona que tenemos delante y en cómo va a sentirse con lo que le queremos decir. Esto no debe llevarnos a callarnos si creemos que es importante hablar de ello, sino a elegir las palabras y el tono.

Es fácil, como comentaba, que al principio nos salga mal. Todo proceso de aprendizaje es así, pero eso no debe desanimarnos de seguir intentándolo. Es normal que si tratamos de expresar lo que nos molesta usemos un tono demasiado alto, hablemos a trompicones o atacando. Lógicamente, si lo hacemos así, es más fácil que los demás se molesten. Pero si trabajamos en ello, será como tocar un instrumento. Todos hemos padecido la flauta que nos hacen aprender en el colegio, y sabemos los sonidos terribles que puede producir al principio. Sin embargo, si ensayamos, conseguimos modular el flujo de aire y producir sonidos agradables. Con el tiempo, incluso podemos generar distintos tipos de música. Cuando lleguemos a este nivel de virtuosismo con la rabia, podremos decir «esto no me gusta» o «me ha puesto triste que me dijeras eso» incluso con suavidad y cariño si hablamos con alguien a quien apreciamos. Si, por el contrario, estamos con alguien que creemos que quiere perjudicarnos y que no nos aprecia demasiado, diremos «esto no me parece aceptable» o «si no tengo esto, tendré que irme a otro sitio», con firmeza pero con cierta serenidad. La sensación cuando hacemos las cosas de este modo es mucho mejor que conteniendo o estallando y, además, los resultados suelen ser mucho más productivos.

Aliviar la tristeza

La tristeza tiene que ver con el dolor emocional, y todo dolor tiene su causa. ¿Qué puede generarnos sensación de tristeza?:

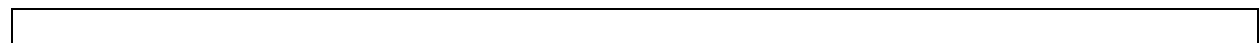
— Alejarnos o perder cosas o relaciones a las que nos sentimos apegados.

- Fracasar en algo que nos importaba conseguir.
- Sentirnos defraudados con alguien.
- Vernos indefensos, sin poder hacer nada ante lo impredecible.
- Cuando baja la tensión después de una situación muy estresante.
- La falta de estímulos y de compañía.
- El dolor físico crónico.

Los problemas con la tristeza pueden ser diversos. Estamos programados para evitar el dolor y, cuando no lo conseguimos, podemos tratar de amortiguar la sensación dolorosa. Hay quien ni siquiera nota la tristeza, porque ha vivido siempre con personas que tampoco identificaban esta emoción, o la han bloqueado porque sus circunstancias los han llevado a desconectar del dolor. Aparte de los problemas que conlleva eliminar los indicadores de que pasa algo, anular una emoción suele hacer que tampoco la reconozcamos bien en el otro. Por ejemplo, los niños soldado de Sierra Leona parecen tener muchas más dificultades para identificar las caras tristes que para etiquetar correctamente otras emociones.

La clave con esta emoción me la dio una paciente mía después de haber trabajado durante mucho tiempo y de haberla visto llorar infinidad de veces. En una sesión me dijo: «Creo que esta es la primera vez en mi vida que lloro de verdad». Lo que esta mujer describía creo que refleja muy bien la diferencia entre una tristeza mezclada con impotencia y desesperanza, y una tristeza que simplemente dejamos fluir. Cuando nuestra tristeza es a la vez mostrada y contenida, cuando nos peleamos con ella, no termina de soltarse, y por lo tanto no se va.

La tristeza —aunque parezca que no— es una emoción fácil; es como un río que, si se deja a su curso natural, siempre llega al mar. Allí se diluye y se convierte en otra cosa. Aunque estemos en una etapa de lluvias torrenciales, toda el agua seguirá por su cauce sin que tengamos que hacer nada. Las inundaciones suelen producirse cuando ha habido intervención humana en el lecho del río, y no se han previsto este tipo de situaciones. También puede haber desbordamientos cuando llueve en lugares donde casi nunca lo hace, porque el terreno no tiene sistemas para absorberla.



¿Cuál es la evolución sana de la tristeza?

Al igual que el río, si ocurre algo en la vida que nos desborda y nos afecta, la tristeza aumenta. Si la dejamos fluir sin interferencias, vendrá, nos permitiremos sentirla, se irá poco a poco y nos permitirá continuar con nuestra vida. Al sentirla dejaremos que se vea en nuestra cara, y eso hará que los demás se acerquen y nos pregunten: «¿Cómo estás?, no te veo bien». Entonces comentaremos: «No tengo un buen día» si se trata de una persona con la que la relación no es muy cercana, o nos abriremos más si estamos con un buen amigo. Hablar de lo que nos pone tristes se llama *desahogo*, y es como una derivación del río que disminuye el caudal del agua, como si una parte de nuestra tristeza se fuera diluyendo en el otro. Las miradas de comprensión, los momentos en que la otra persona nos comenta que se sintió como nosotros nos estamos sintiendo, el ver que el otro resuena con nuestro dolor y los gestos de afecto son como una gasa con una solución calmante colocada con delicadeza en una herida. Nada diluye mejor la tristeza que el abrazo de alguien que está entendiendo cómo nos sentimos, y que nos transmite «estoy aquí». En el fondo de la tristeza siempre hay una pérdida, y el encuentro profundo con otro ser humano es lo que realmente necesitamos para atenuar esa sensación.

Si al leer este párrafo sentimos rechazo ante alguna de estas situaciones que se describen, probablemente estamos poniendo diques al río:

- Muchas personas se sienten **incómodas mostrando su tristeza en público**; les da vergüenza, creen que les hará parecer débiles, y que eso es malo.
- Otras sienten que **si empiezan a hablar, se producirá una avalancha** que no terminará jamás, les arrastrará y en la que se ahogarán. Por eso cierran con fuerza la compuerta y, cuanto mayor es la presión, más empujan las lágrimas hacia dentro.
- Algunas personas que han tenido que arreglárselas sin apoyo en situaciones difíciles han desarrollado una **autosuficiencia extrema** y, aunque ser autosuficientes fuera necesario entonces, ahora ya no les

beneficia. Tener autonomía es bueno, pero no recurrir a ningún apoyo cuando resulta más fácil salir adelante con él equivale a empeñarse en no usar muletas cuando nos hemos torcido el pie: la lesión tardará mucho más en curarse, y es probable que lo haga en falso, lo que nos predispondrá más a torcernos el pie en el futuro.

— Podemos incluso **desconfiar de los demás** hasta el punto de que mostrar nuestro dolor nos haga sentir expuestos, pensando que si mostramos nuestra debilidad alguien acabará utilizándola contra nosotros.

Los motivos para poner diques a la tristeza son múltiples, y el camino para resolverlo, para poder *llorar de verdad* y conseguir alivio, es ir abriendo esas compuertas y devolver al río a su cauce natural.

Los ingenieros que diseñan grandes embalses entienden bien estos mecanismos. Cuando el embalse está muy lleno, hay que abrir las compuertas. El agua saldrá a presión al principio, pero luego se irá regulando. No hay que dinamitar el embalse, basta con abrir una puerta, hablar un poco de lo que nos duele, permitir que se nos caigan algunas lágrimas. Si nos cuesta dejar que la tristeza se suelte o compartirla con alguien, la solución pasa por practicar e ir poco a poco. Podemos elegir a alguien que nos dé más confianza, y contar un poco de lo que nos ocurre. Tengamos claro que los pensamientos que vendrán a nuestra mente, como «no me gusta dar pena», «los demás se aprovecharán si me ven débil», o «a nadie le interesa oír problemas», no son más que creencias. Las creencias son ideas sobre el mundo o las relaciones que se forman para dar sentido a una situación concreta, pero que nunca son cien por cien ciertas ni aplicables a todas las personas y a todas las situaciones. Por supuesto que no tiene sentido contarle nuestras debilidades a nuestro peor enemigo, y también es cierto que algunas personas se agobian cuando les cuentan un problema (generalmente porque evitan pensar en los suyos), pero esto no debe implicar que juzguemos a todo el mundo según esos dos ejemplos. Los *nunca* y los *siempre* no reflejan la realidad. Encontraremos ejemplos que confirmen esas creencias, pero si somos honestos y realistas, también encontraremos ejemplos de lo contrario.

Algo importante con la tristeza, pero que probablemente supone un desafío para muchas personas, es el abrazo. Las personas que abrazan y se expresan físicamente el afecto disfrutan de mejor salud física y psicológica, y sus relaciones son de mejor calidad.

Esto de los abrazos no es un fenómeno exclusivamente humano, ya se presenta en otras especies como los primates. El psicólogo estadounidense Harry Harlow llevó a cabo un conocido experimento en el que le daba a elegir a unos bebés de chimpancé entre una fuente de alimento y una mamá artificial recubierta de lana mullida. Todos los monitos elegían la sensación que les daba abrazar a la mamá de peluche frente a la comida. La sabiduría de su especie les decía que el contacto con el otro era vital para ellos, y que sin algo a lo que agarrarse, no sobrevivirían.

Vemos entonces que los abrazos sirven para atenuar el malestar, pero fijémonos en cómo funcionan. Michael Murphy y otros autores analizaron qué pasaba cuando las personas tenían algún conflicto interpersonal y recibían un abrazo ese mismo día. Curiosamente, de entrada notaban menos las emociones positivas que aquellos que no fueron abrazados, y más las emociones negativas. Parecería que sentir el abrazo de un amigo o de nuestra pareja nos hiciera sentir peor. Sin embargo, al día siguiente, los que habían recibido el abrazo se iban sintiendo cada vez mejor; cosa que no ocurría con los no abrazados.



Por tanto, como ya habíamos visto, recibir consuelo hace que nos permitamos sentir con más intensidad nuestro malestar. Dejamos que nuestra tristeza salga para que pueda también ser abrazada. Si no hacemos esto con regularidad y un día nos dejamos abrazar, quizás nos echemos para atrás debido a que de entrada estamos notando más el malestar y pensamos que el abrazo ha hecho que nos sintamos peor. Si nuestra tendencia es a suprimir las emociones, esto nos parece negativo. Sin embargo, si estamos en proceso de cambiar el modo en el que regulamos las emociones, ya sabremos que conectar, dejar que salgan las emociones y permitirnos sentirlas es el camino para recuperar el equilibrio u homeostasis emocional.

Si nos cuesta mucho, podemos hacer este proceso gradualmente. Lo primero es pararnos a notar lo que sentimos. Si tenemos dificultad en concreto con la tristeza, observar con detenimiento nuestras sensaciones respecto a lo que va ocurriendo cada día nos permitirá ver cosas que de otro modo nos pasarían inadvertidas.

Una vez al día, pongamos las manos sobre el pecho, observemos nuestra respiración y nuestras sensaciones internas, y dejemos pasar por nuestra mente lo que ha pasado ese día, o el día anterior. Detengámonos en cada situación y observemos. Quizás notemos sensaciones, más o menos sutiles, o todavía no, si nuestra desconexión es muy grande, pero si dedicamos a esto unos minutos al día, mirar para dentro hará que podamos conectar.

Si notamos tristeza, pero vemos que está contenida, hagamos este ejercicio:

- 💧 Cerremos fuerte las manos, como si estuviésemos agarrando fuerte nuestro dolor y nuestra tristeza y no dejásemos que saliese nada.
- 💧 Observemos la sensación interna, sobre todo en el pecho y en el estómago, mientras apretamos con fuerza. ¿Sube? ¿Baja? ¿Se mantiene? ¿Cambia?
- 💧 Mantengamos esta posición, aunque la sensación suba o sea desagradable, durante un minuto, y entonces vayamos dejando que las manos se abran poco a poco y observemos qué pasa con la sensación.
- 💧 Podemos decirnos, al tiempo que hacemos esto: «Puedo dejar que mi tristeza se suelte».
- 💧 Otra variante es apretar los puños con fuerza cuando inspiramos, notando la sensación interna, contener unos segundos el aire y, después, empezar a soltarlo lentamente (en el doble de tiempo), hasta vaciar nuestros pulmones, mientras dejamos que las manos se abran.

Nuestro cuerpo puede ayudar a nuestras emociones a aprender a soltarse, a seguir otra ruta y a deshacer los bloqueos.

Otro ejercicio es aprender a cuidar de nuestra tristeza. Pensemos en algo que nos ponga tristes, algo que nos duela, y observemos nuestro cuerpo unos minutos.

- 💧 La sensación se concentrará más en una zona, coloquemos sobre ella nuestra mano con un gesto de cuidado, sin presionar.
- 💧 Imaginemos que esta sensación es un animalito, el que más nos guste, o un bebé, y que es él quien se siente mal.
- 💧 Imaginemos que con la mano estamos cuidando de ese animalito o bebé, que lo abrazamos y le transmitimos lo que sentimos que necesita. Podemos imaginarnos dejándolo reposar en nuestro pecho, dejándole notar nuestro calor, meciéndolo con nuestra respiración. Podemos hablarle o cantarle, decirle que estamos ahí, que vamos a aprender a cuidarlo, que vamos a aprender a conectar con lo que siente, a quedarnos con él.
- 💧 Si aparecen pensamientos en nuestra cabeza que alimenten el malestar, los observaremos y los dejaremos marchar como si fueran nubes. Si se resisten a marcharse, podemos ayudarlos a cambiar hacia una frase que ayude (como «puedo aprender a cuidar de lo que siento»).
- 💧 Nos quedaremos ahí, cuidando de la sensación representada por el animalito o bebé, estando con ella, dándole tiempo. No nos presionaremos, no intentaremos que se vaya. Simplemente la cuidaremos todo el tiempo que necesite.
- 💧 Si en este ejercicio sentimos más tristeza, o tenemos ganas de llorar, nos diremos: «Puedo dejarlo suelto, puedo dejarlo salir, puedo dejarlo marchar». Después de un tiempo, haremos tres respiraciones pausadas, tomando aire sin esfuerzo y soltándolo lentamente en el doble de tiempo.
- 💧 Hecho esto, si es posible, saldremos a dar una vuelta, a ver la luz del día o buscaremos un entorno agradable. No nos quedemos a rumiar improductivamente nuestra tristeza, dejemos que nos dé el aire.

La capacidad para hacer esto es lo que a Soledad le faltaba. Aparte de sus problemas con otras emociones, su tristeza estaba muy presente, pero en ella activaba una poderosa tendencia al autoabandono. Era este último, y no la tristeza en sí, lo que convertía sus malos días en pozos sin fondo en los que simplemente se dejaba caer. Nuestras emociones, como los seres vivos, necesitan cuidados para mejorar.

El siguiente paso, una vez que podemos relacionarnos con nuestras sensaciones desde un gesto de cuidado, es pasar al nivel experto en esto del manejo de la tristeza y buscar a alguien que sepa abrazar. Esto de los abrazos es un lenguaje desconocido para muchas familias, y hay personas que incluso se definen así («yo no soy de abrazos»). Es bueno cambiar esto, pero no es siempre sencillo. En algunos casos, al practicar, se va cambiando el hábito; por ejemplo, algunas personas aprenden a abrazar al tener una pareja más afectiva, o les motiva a hacerlo la idea de tener una actitud diferente con sus propios hijos. En otros casos, hay una sensación de incomodidad o incluso de temor asociado a la proximidad y la intimidad, debido a experiencias previas que necesitan de un trabajo terapéutico para resolverse. Lo importante es que sepamos que (1) es muy beneficioso cambiarlo (como muy bien sabían los monitos de Harlow), y (2), de uno u otro modo, siempre puede hacerse. No lo olvidemos, aunque se nos haga muy extraño o nos parezca imposible para nosotros: lo que mejor disuelve la tristeza es un abrazo.

Pero, dicho esto, también es cierto que esto solo funciona cuando estamos llorando *de verdad*. Si lloramos, pero a la vez estamos conteniendo, si nos enfadamos por estar llorando o nos avergonzamos de ello, hay más cosas que tristeza y esta no estará verdaderamente suelta. Para que el consuelo externo nos pueda ayudar, debemos estar también nosotros internamente en la misma actitud. Si nuestro sistema interno no está colocado en esa dirección (hacia el autoconsuelo), el consuelo externo no podrá entrar. Es como una puerta que tiene las bisagras y el marco colocados para abrir hacia afuera, no hacia dentro. Por eso es importante que, antes de llegar al nivel de los abrazos, hayamos practicado con los ejercicios anteriores.

Si nos cuesta mucho, hemos de pararnos a entender de dónde viene nuestra dificultad. A veces esto nos ayuda a adquirir perspectiva. Si mirar hacia el pasado se nos hace duro o nos asusta, es mejor que hagamos esto con un amigo o con un terapeuta. Si tenemos dificultades con lo de recibir consuelo, esto que estoy diciendo también se nos hará difícil, pero recordemos que para modificar nuestros patrones muchas veces tenemos que ir en contra de nuestra tendencia.

¿Cuáles pueden ser los orígenes de una dificultad con el manejo de la tristeza o con la posibilidad de recibir consuelo?

1. Una de las causas son los **aprendizajes** que hemos tenido respecto a la regulación de la tristeza. Puede que hayamos visto que alguien importante para nosotros estaba triste cuando éramos niños, y eso nos haya hecho esconder nuestra tristeza. Quizás nadie se daba cuenta de cuándo nos afectaban las cosas, así que nosotros tampoco lo identificamos. O puede que nuestra infancia fuera dura, yuviésemos que ser fuertes para salir adelante; si hay que ser fuerte, no se puede llorar. Si estos patrones vienen desde la infancia, pensemos que cuando llegamos a la vida adulta tenemos la oportunidad de asumir o rechazar nuestras herencias emocionales. Los adultos tenemos la capacidad de decidir dónde vivimos, con quién nos relacionamos y cómo gestionamos nuestra vida. Nunca tenemos una libertad absoluta, siempre hay condicionantes, pero, aun teniendo en cuenta esto, siempre tenemos opciones que en la infancia no eran viables, como decidir quién queremos que sea nuestra gente cercana y con quién compartir nuestros problemas. De modo que si arrastramos lastres emocionales que no queremos seguir teniendo, podemos renunciar a ellos y aprender nuevos patrones. Después de todo, los viejos solo sirvieron para adaptarnos a un periodo que ya ha concluido.
2. Otra de las raíces de los problemas con la tristeza son **periodos muy dolorosos que no hemos superado por completo**. Haber dejado de llorar no significa que el dolor se haya ido. Un modo de saber si una de estas etapas está sin cerrar es ver si, a partir de una pérdida o un periodo de mucha tristeza, ha habido cambios en nuestro modo de sentir, de vernos internamente, de relacionarnos y de entender el mundo. Si estos cambios no nos hacen más felices —aunque nos parezcan de lo más lógicos—, nos conviene trabajar en esta etapa. Hay dos factores que suelen hacer que no consigamos elaborar una pérdida, lo que se llama *hacer el duelo*:

—Uno es la **culpa**, que suele ir asociada a frases del tipo: «Si hubiera..., esto no habría pasado». Con los momentos dolorosos, a veces hacemos trampa, hemos visto demasiadas películas de viajes en el tiempo y nos creemos que son posibles. Volvemos atrás y tratamos de escribir un nuevo guion para la historia; pero ese capítulo no puede

volver a redactarse, ya está cerrado y la máquina del tiempo no existe. La salida de esta culpa que no resuelve nada es aprender a perdonarnos: «En aquel momento, sabiendo lo que sabía, sintiéndome como me sentía, hice lo que pude».

- Otra de las trampas es la pelea con lo que no puede ser modificado, la **dificultad para aceptar lo inevitable**. Hay cosas contra las que no se puede pelear. La única opción es aprender a decir: «Así fueron las cosas, no hay más vuelta de hoja». Si peleamos contra una montaña, ganará la montaña. Si pretendemos salir de una habitación dándonos de cabezazos contra la pared, la que saldrá perdiendo será nuestra cabeza. A veces nos negamos a aceptar la enfermedad, la muerte, la situación económica o cosas que están en manos de otros y no en las nuestras; pero solo tenemos margen de maniobra sobre aquello —que es mucho— sobre lo que nos toca a nosotros decidir. Es fundamental aprender a aceptar sin darle vueltas lo que depende del azar, de fuerzas más allá de nuestro control o de la decisión de los demás. Esas vueltas solo llevan, una y otra vez, al mismo punto: no hay otra opción que asumirlo. Debajo de esta tendencia a pedirnos imposibles o a no asumir lo inevitable está la trampa de la evitación. No queremos asumir el dolor que implicaría aceptar que tenemos que renunciar a algo que queremos. Pero recordemos, cada dolor que no abrazamos se quedará con nosotros para siempre. Nuestro abrazo, sobre todo si se rodea del abrazo de otro (pero, al menos, que no falte nunca el nuestro), hará que se disuelva la tristeza y que el dolor pueda irse para siempre. Cuando se vaya, solo nos dejará una marca, una cicatriz, para recordarnos lo que ese dolor nos enseñó.

3. Hay una última razón para mantener la tristeza dentro, y es la **dificultad para decir adiós**. Cuando perdemos a alguien importante, a veces nos aferramos a lo último que sentimos con esa figura: la tristeza. Pensamos: «Si dejo ir el dolor, él también se irá». Esto es erróneo. Que la tristeza se quede no hace que esa figura permanezca con nosotros, y las personas que sí están a nuestro alrededor nos estarán perdiendo emocionalmente, no estaremos disponibles para ellos. De hecho, retener la tristeza bloquea el

acceso a los buenos recuerdos, que podrían estar más presentes (después de todo, esa figura fue importante para nosotros) si dejáramos ir el dolor. Puede que creamos que, si el otro se ha ido, nosotros no tenemos derecho a estar bien, pero nuestro sufrimiento no cambia lo que ha pasado ni compensa ninguna deuda cósmica. Así como la tristeza es una emoción sana, el sufrimiento es siempre algo innecesario y estéril. El sufrimiento viene de negarnos a aceptar lo que sentimos o lo que pasa, o también de la búsqueda de culpables. La solución para el sufrimiento es dejar a un lado todo eso, dejar de pelear, y abrazar el dolor. Puede que necesitemos despedirnos, decirle a esa figura todo lo que significó para nosotros y cuánto nos duele que ya no vaya a estar más. Cuando hayamos dicho adiós, vendrá una enorme oleada de dolor, y después —quizás rápidamente, quizás muy poco a poco— vendrá un gran alivio. Después podremos recordar a esa persona de un modo totalmente distinto, más centrado en los buenos momentos y en lo que significó para nosotros. Hay que pasar por todas estas fases para notar serenidad; puede haber por un tiempo una cierta tristeza o nostalgia, pero ya no es sufrimiento. La tristeza y la nostalgia nos permiten vivir, seguir adelante, y estar presentes para los demás.

Ahora imaginemos todo este proceso. Puede que tengamos que encajar una fuerte oleada de tristeza y dolor al principio, pero no nos moveremos. Al mirar de frente nuestra sensación sin torturarnos, sin darle vueltas, notándola y cuidándola, el dolor habrá ido dejando paso a una sensación de serenidad. Sentiremos que podemos mirar de frente lo que sea sin sentir que el dolor nos va a desintegrar, sabremos que toda tormenta termina, y que el sol siempre sale después; por eso ya no temeremos a las tormentas. Entonces es cuando seremos realmente fuertes, nuestra mayor debilidad será la que construya nuestra fortaleza.

El asco nos protege de otro modo

El asco nos protege de peligros ante los cuales pelear o escapar no sería efectivo. Nos hace dar un paso atrás, empujar algo lejos, escupir o vomitar para sacarlo del cuerpo si ya se ha introducido o dibujar una línea protectora ante esos elementos. La sensación de asco más primaria tiene que ver con la comida, y su función más clara es prevenir que nos intoxiquemos con alimentos en mal estado. Por ello, una parte importante de la reacción del cuerpo asociada con el asco tiene que ver con el sistema digestivo: sentimos náuseas, malestar en el estómago y hacemos un gesto característico con la boca.

Buena parte de la reacción de asco es entrenada, y responde a reglas sociales propias de la cultura a la que pertenecemos. Lo que para un grupo es una comida deliciosa, para otro puede resultar repulsivo. Además, la interacción en las comidas entre el niño y las personas que le cuidan influye en las reacciones del niño ante los alimentos. Por ejemplo, los cuidadores pueden permitirle comer solo lo que acepta de buen grado o bien obligarle a comer a la fuerza, pese a sus manifestaciones de asco. Estas interacciones pueden influir no solo en su actitud hacia la alimentación en el futuro, sino también en la gestión de la emoción del asco. Algo de esto le pasó a Marcial; dentro de la exigencia de su familia, las preferencias alimentarias o las naturales peleas de un niño con la comida eran cosas inaceptables. Se comía todo lo que se ponía en el plato, de una manera u otra. La relación de Marcial con la comida nunca ha sido de disfrutar con ella, come porque se supone que ha de hacerlo, y si tiene que pasar sin comer, no le parece relevante. No es su problema central, pero quizás que se fuera al trabajo sin su desayuno habitual no ayudó a cómo se sintió el día en cuestión.

En el asco van implícitos la evitación y el rechazo de lo que nos lo produce. En ocasiones nos habituamos a la sensación y cada vez se produce menos, como cuando los niños se acostumbran a probar sabores y acaban disfrutando con ello. Otras, se generan una hipersensibilización y una generalización de las sensaciones de asco a situaciones ya muy remotamente relacionadas. Por ejemplo, si nos da asco el queso, puede generalizarse a «cualquier cosa blanca» aunque sepamos con seguridad que es otro producto totalmente diferente.

Muchas obsesiones relacionadas con la limpieza, la contaminación o el contagio se basan en evitar la sensación de asco. Esto puede complicarse y dar lugar a una patología muy invalidante (el trastorno obsesivo compulsivo o TOC), en la que la persona acaba haciendo rituales cada vez más complicados, como evitar tocar determinados objetos, lavarse las manos hasta dañarse la piel o limpiar compulsivamente, para estar *a salvo* de peligros irreales o muy poco probables. No todos los casos de TOC tienen esta base, pero, como vemos, muchas patologías distintas tienen que ver con la regulación de las emociones, y la relación no siempre es muy directa.

Otro problema que se puede generar con el asco es que lo sintamos hacia nosotros, o hacia determinados aspectos de nosotros. Quizás nos dé repulsión algo de nuestra forma de ser o nuestro aspecto físico, partes de nuestra historia, nuestros deseos o impulsos... Si no reflexionamos sobre lo que esto significa y lo resolvemos, podemos llegar a creer que la única opción que tenemos es esconder o negar lo que nos desagrade. Esa ocultación, el intento de suprimir esa experiencia emocional o esos aspectos, lo mantiene todo en el mismo estado y no nos permite evolucionar. Es más, la sensación de asco puede aumentar y generalizarse cada vez a más situaciones. Esto puede afectar a nuestra vida de muchas maneras.

El asco hacia uno mismo puede generar rumiación o una elevada sensibilidad a la posibilidad de generar rechazo en los demás. Esta forma de funcionar retroalimenta el asco hacia uno mismo y lo mantiene en el tiempo. Se ha propuesto que esta emoción se desarrollaría en la infancia, en respuesta al rechazo o la crítica por parte de los cuidadores, o a experiencias de abuso. Puede asociarse a la creencia de ser sucio o repulsivo, y combinarse con odio hacia uno mismo y una autocrítica extrema. El asco hacia sí misma, y no solo la vergüenza, estaba implicado en la reacción que vimos en Alma, que se culpaba e infravaloraba a sí misma intensamente después de que el jefe le gritara. Aparte de en ese momento, a Alba en general le resulta muy desagradable mirarse en el espejo, y trata de evitarlo.

Hay muchas formas de solucionar esto, pero básicamente pueden resumirse en dos, que son complementarias. La primera es buscar, mirando atrás en el tiempo, el lugar donde empezó el problema. Ahí están las claves

para desmontar el mecanismo, y la perspectiva que nos da saber que parte de esa reacción no es de ahora puede ayudarnos a relativizar nuestra sensación actual. La segunda estrategia es cambiar la evitación por el afrontamiento.

Si somos hipersensibles al asco o esta sensación se ha generalizado demasiado, es posible que la experimentemos ante más cosas que la mayoría de la gente. Las diferencias entre personas en este tema son muy normales, pero cuando nuestra reacción es desproporcionada, puede acabar resultándonos limitante. La verdadera finalidad del asco es protegernos frente a una intoxicación alimentaria y prevenir el deterioro social; si se nos va de las manos, nos impide alimentarnos de un modo racional y sano, y deteriora nuestras relaciones. Es interesante que reflexionemos sobre si lo que nos causa repulsión lo juzgaríamos repulsivo para otros, o si la mayoría de la gente lo juzgaría del mismo modo. No tenemos que ser todos iguales, pero hacer esta comparación nos puede dar un contraste que no tendríamos si estuviésemos fijándonos solo en nuestras sensaciones. Así, podremos diferenciar entre las cosas que claramente dan asco y las que corresponden a nuestra sensibilidad, que son los elementos que debemos aprender a afrontar.

Cuando tratar de evitar lo que nos da asco nos limita mucho, es importante que nos ayudemos a tolerar esa sensación. Y el proceso de habituación es similar al que siguen los niños que se van acostumbrando a comer cosas que rechazan. Es necesario exponernos un poquito, y darnos buenas razones para hacerlo. Nuestro estómago y nuestro paladar se pueden reeducar progresivamente si no dejamos que la sensación de asco nos impida comer cosas que sabemos que son buenas y saludables. Algo similar podríamos decir sobre el asco asociado con la higiene o con determinadas situaciones. Si nos exponemos a una situación que nos produce malestar, el malestar se irá atenuando. Pero probablemente la sensación de asco que es más importante modificar es la que sentimos internamente o hacia nuestro propio cuerpo. Esto requiere de una profunda comprensión de sus orígenes, y de un cambio en lo que nos decimos a nosotros mismos.

Quizás nuestro problema con el asco es el inverso: nunca lo sentimos, nada nos desagradaba. Si esta emoción no funciona con normalidad, podemos ser inadecuados socialmente o hacer cosas desagradables sin que la respuesta de los demás nos eche para atrás. Aunque es bueno no centrarse en exceso en

cómo responden otras personas ante nuestras acciones, es cierto que irnos al extremo opuesto puede suponer un problema tanto para la convivencia como para poder tener relaciones gratificantes. Dependiendo del contexto sociocultural al que pertenezcamos, también tendremos que graduar nuestro comportamiento. Los límites no los pone una emoción concreta, sino el sentido común, pero conviene pensar si las personas de nuestro entorno pueden sentirse incómodas o mostrar desagrado ante algunos de nuestros comportamientos. Si no estamos muy centrados en las reacciones de los demás, debemos prestarles algo más de atención. Si vemos estas respuestas en ellos con frecuencia, quizás debamos reflexionar sobre si nuestras sensaciones al respecto están bien calibradas.

El equilibrio entre extremos, la conciencia de dónde se generan nuestros patrones respecto a estas emociones y la modificación consciente de esos patrones pueden producir un cambio profundo en la regulación de todas las emociones. Todo lo que nos proponemos cambiar acaba modificándose si aplicamos nuestro empeño en los puntos donde tiene sentido hacerlo, y persistimos el tiempo suficiente como para ver los frutos.

Un poco de vergüenza y culpa nos ayuda a ser mejores

La vergüenza y la culpa se consideran emociones autoconscientes, es decir, relacionadas con la reacción ante nuestras características y comportamiento. Son emociones que surgen cuando miramos para dentro. Aparecen en situaciones en las que sentimos que hemos fallado o vulnerado los estándares de conducta. La vergüenza tiene que ver con una valoración negativa global **de nosotros mismos**, acompañada de una sensación de inferioridad y falta de valor. La tendencia a la que nos lleva es a escapar y escondernos. La culpa implica la valoración negativa de **una conducta** concreta, se caracteriza por el remordimiento y el arrepentimiento por lo que hemos hecho mal, y nos motiva a reparar el daño o a resolver el error. Es decir, la vergüenza tiene que ver con cómo somos, la culpa tiene que ver con lo que hacemos.

Como todas las emociones, en su justa medida, la vergüenza y la culpa tienen una función social. Se han relacionado con la empatía, la implicación social y la motivación para mejorar. Y, sin embargo, cuando son desproporcionadas o se activan muy fácilmente, interfieren de modo importante con nuestro funcionamiento. Cuando la tendencia a la vergüenza es muy alta, hay mayor predisposición a la ansiedad, la depresión, los problemas alimentarios o el abuso de drogas y la delincuencia. La influencia negativa de la culpa no es tan clara, y sus peores consecuencias se producen cuando está mezclada con vergüenza, cuando se asocia a un sentido de la responsabilidad desproporcionado o cuando las posibilidades de reparar lo que se ha hecho no están disponibles.

Al contrario que otras emociones que se manifiestan ya en la infancia temprana, la vergüenza y la culpa se desarrollan más tarde. La tendencia a la vergüenza se genera con más claridad en la adolescencia. En el caso de Alma, para quien la vergüenza era una sensación muy presente, la humillación repetida durante la etapa en que sufrió *bullying* fue una experiencia clave para su relación con esa emoción.

Estas emociones son complejas y, muy a menudo, suprimidas o evitadas. Esto es lo que le pasaba a Alma, que intentaba hacer cualquier cosa para no sentir vergüenza. Si pensamos en la tendencia intrínseca a esa emoción, tiene sentido. Sentir rabia nos lleva a atacar; el miedo, a escapar; la tristeza, a llorar y buscar consuelo. En cambio, la vergüenza nos lleva a ocultarnos y a prevenir el rechazo de los demás. Si no somos conscientes de lo que significa, podemos tender a esconder la vergüenza en sí o a rechazar sentirla. Así evitamos la emoción en lugar de la situación que la genera. Y esto es lo que puede acabar siendo un problema de gran envergadura.

Es decir, si experimentamos situaciones difíciles que nos hacen sentir una intensa **vergüenza**, con el tiempo esas experiencias no procesadas pueden dar lugar a una depresión, pero solo cuando tratamos de evitar esa emoción. Como el origen del problema no está en la tristeza propiamente dicha, la depresión no se soluciona llorando, ni siquiera si nos permitimos llorar sin contenernos y recibir consuelo. Estas emociones subyacentes deben ser desveladas, afrontadas y comprendidas para que puedan dejar de influir en el presente.

El mayor problema se produce cuando estos recuerdos asociados a vergüenza se convierten en puntos de referencia para definirnos y valorarnos en relación con los demás. Además, cuando tendemos a avergonzarnos de nosotros mismos, podemos tender también a anular las emociones positivas (sentimos que no merecemos disfrutar), a cuidarnos peor y a no saber consolarnos (no podemos recurrir a la autocompasión sana). También puede hiperactivarse la detección de amenazas (estamos todo el tiempo vigilantes ante posibles rechazos que activen esa vergüenza que no queremos de ningún modo sentir), y llevarnos a funcionar desde la sumisión basada en el miedo. Haremos cualquier cosa para prevenir que esa sensación se active.

La **culpa**, más que una emoción, es un sentimiento complejo, pero dada su importancia en la patología conviene que nos detengamos un poco en ella. Como sucede con todas las emociones, la culpa proporcionada es sana, y nos ayuda a mejorar, a perfeccionar nuestro desempeño y a comportarnos bien con los demás. Los problemas vienen cuando

- Hay una culpa desproporcionada: nos sentimos culpables por todo, o en grado extremo.
- Sentimos una responsabilidad excesiva: nos sentimos culpables de lo nuestro, de lo de los demás, y hasta de los males del mundo.
- No nos sentimos culpables de nada, con lo que hacemos daño indiscriminado y no corregimos nuestros errores.
- Proyectamos nuestra culpa en los demás: siempre encontraremos algún candidato que se sienta fácilmente culpable por todo.
- Hacemos lo que sea con tal de no sentirnos culpables.

La tendencia marcada a la vergüenza tiene una asociación más clara con los problemas psicológicos y de conducta que la culpa, pero, en muchas ocasiones, cuando nos sentimos culpables, hay también una parte de vergüenza, y es interesante discriminarla para poder actuar sobre ella.

La culpa también puede ser un problema cuando se acompaña de un sentimiento de responsabilidad poco adecuado, tanto por exceso como por defecto. La culpa está en el organismo para ayudarnos a mejorar cuando cometemos un error, pero si nos sentimos culpables por los errores de los

demás o por cosas que son responsabilidad de otros, resultará demasiada. El otro extremo, la falta de autocritica, es un problema distinto, pero también grave. Echaremos balones fuera, nunca enmendaremos los errores, no nos importará pisar a quien sea, y esto no nos ayudará a desarrollar lazos sanos con los demás. De modo que echemos la vista atrás: ¿cuántos errores hemos reconocido recientemente?, ¿cómo nos sentimos si alguien nos dice que algo es culpa nuestra?, ¿nos sentimos culpables por cosas sobre las que no tenemos influencia?, ¿hacemos cualquier cosa por no sentirnos culpables?

¿Qué podemos hacer con la vergüenza?

Es interesante reflexionar sobre si lo que nos da vergüenza lo juzgaríamos del mismo modo en otros, como hacíamos en el caso del asco. Si no nos avergonzaríamos de otra persona a quien le hubiese pasado lo mismo que a nosotros o se sintiera como nos sentimos, tampoco debemos avergonzarnos de nosotros. Las normas son las mismas para todos, así que acostumbremos a hacernos a menudo esta pregunta: «¿Pensaría lo mismo de otra persona si estuviera en mi situación?» y a usar esto como un punto de referencia más objetivo.

Luego viene el trabajo con la emoción en sí. Todos sabemos cómo se pierde la vergüenza: hay que pasarla. En lugar de evitarla, vamos a por ella, la sostenemos, la atravesamos y pasamos al otro lado.

Si somos vergonzosos, debemos aprender a ir en la dirección contraria de la que solemos tomar. Es importante sentir vergüenza con la cabeza alta y manteniendo la mirada al frente. También puede ayudarnos a neutralizarla recordar cosas de las que podamos sentirnos orgullosos, o recordar a personas que alguna vez nos mostraron que se sentían orgullosos de nosotros. El orgullo es el antídoto de la vergüenza.

Si miramos de frente lo que nos genera esta sensación y no agachamos la cabeza ni apartamos la mirada, descubriremos que no se nos traga la tierra ni nos desintegramos, y si continuamos ahí, veremos cómo la vergüenza se va deshaciendo. Hacer esto tiene un efecto interesante: la invasión de vergüenza que se asociaba a muchas situaciones diferentes va replegándose, limitándose a cosas muy concretas y haciéndose más pequeña y manejable. De ese modo, nuestra vergüenza no decidirá lo que hacemos o no. Será nuestro sentido común el que tome las decisiones, aunque siempre escuchando lo que nuestras emociones nos dicen. La nueva reflexión será, por ejemplo: «Me da vergüenza hablar en inglés porque aquella profesora que tuve en segundo me ridiculizó delante de la clase, pero ahora ya soy mayorcita, y puedo superarlo» o «no voy a dejar que esta señora me siga condicionando, he sido capaz de hacer muchas cosas en mi vida, y también podré hacer esta».

Puede haber cierto problema en el otro extremo: nada nos avergüenza. Esto hace que podamos ser inadecuados socialmente y tener más dificultades para encajar en el grupo. Dado que la vergüenza nos hace estar pendientes de la reacción de los demás ante nosotros, la ausencia de esta emoción puede hacer que su opinión nos resulte totalmente indiferente. En las sociedades occidentales, esto se considera un valor, pero hasta cierto punto.

En este caso, tratemos de observar un poco las reacciones de la gente, prestemos atención a sus opiniones y planteémonos qué pueden pensar sobre nosotros y lo que hacemos.

En un punto entre ambos extremos está el funcionamiento sano.

¿Qué podemos hacer con la culpa?

Primero, como sucede con todas las emociones, tenemos que hacerle caso. Recordemos que, hasta cierto punto, la culpa es productiva y nos ayuda a mejorar, del mismo modo que la autocrítica sana es muy útil. Siempre

deberíamos plantearnos si podríamos habernos equivocado nosotros y, si es así, tener la honestidad de reconocerlo y pedir disculpas si procede.

Si tenemos tendencia a culparnos de todo o a sentirnos responsables de cosas que no nos corresponden, hagamos el mismo ejercicio que con la vergüenza. Antes de considerar que algo es culpa nuestra, pensemos si acusaríamos de ello a otra persona; de no ser así, absolvámonos también a nosotros. Quizás pensemos que no es igual si lo hace otro que si lo hacemos nosotros, pero lo es. No tiene sentido cambiar los parámetros según miremos hacia fuera o hacia dentro.

Si nuestro problema es que no toleramos la sensación de culpa, y que hacemos cualquier cosa por no sentirla, nos encontraremos en situaciones que no queremos o haciendo cosas que no nos apetece hacer, porque no seremos capaces de decir que no o de gestionar conflictos. Si alguien nos echa la culpa, o creemos que podría hacerlo, nos plegaremos a lo que nos pida para evitarlo. La solución aquí es no dejar de hacer lo que creemos que hemos de hacer para evitar sentir culpa. Si dejamos de evitarla, nos habituaremos a sentirla y dejará de pesarnos tanto.

También hay veces en las que la culpa puede ser la emoción oculta. Comentaba ya al hablar de los procesos de duelo que nos podemos quedar atascados en la culpa por lo que creemos que deberíamos haber hecho, o por no haber sabido hacer otra cosa. Si hemos tendido a culparnos toda la vida por todo, incluso por lo que no estaba en nuestra mano cambiar, podemos ver lógico culparnos porque alguien haya muerto de muerte natural (aunque sepamos de sobra que son cosas que pasan); por no habernos dado cuenta de que alguien estaba enfermo (aunque no seamos médicos), o porque una persona haya dejado de estar en nuestra vida (lo cual será en parte responsabilidad del otro). La resolución de una depresión que tiene este origen consiste en poder soltar la culpa que no nos corresponde y dar la pérdida por irremediable. Quizás preferimos la culpa, por difícil que sea, a asumir que esa puerta se ha cerrado para siempre y sentir el dolor y la tristeza que eso nos causa. Pero las cosas que son son, y no querer aceptar la realidad solo nos servirá para torturarnos. La realidad, terca, seguirá siendo la que es. Cuanto antes nos reconciliemos con ella, antes pasará el dolor. Sea la realidad bonita o fea, en ella empieza siempre el camino que tenemos que recorrer.

En resumen, si tenemos problemas con la sensación de culpa, hay algunas preguntas que es importante que nos hagamos:

- 💧 ¿Puedo haberme equivocado yo en algo?
- 💧 ¿Siempre me parece que la culpa la tienen los demás?
- 💧 ¿Pensaría lo mismo de otra persona?
- 💧 ¿Me culpo de cosas que dependen de otros o que no estaba en mi mano hacer de otro modo?
- 💧 ¿Hago cosas que no quiero o que no me convienen solo para no sentirme culpable?

¿Nos permitimos disfrutar de las emociones agradables?

Las emociones positivas pueden ser diversas y tienen distintos matices. Si incluimos sentimientos y estados emocionales complejos, abarcan cosas como

- El placer de los sentidos: disfrutar de una imagen, de la música, del tacto, de saborear una comida, de los olores.
- La diversión: la respuesta a algo que encontramos gracioso o que nos hace reír.
- El alivio: lo que sentimos cuando se pasa algo que nos había activado mucho, generalmente porque nos había asustado o nos había hecho daño.
- La excitación, el entusiasmo: una respuesta muy intensa ante la novedad o un desafío, también ante algo arriesgado.
- El asombro: reacción ante algo grandioso.
- El éxtasis: ante situaciones trascendentes, hay intensidad, pero no excitación.
- El desafío que suponen los retos o la competición.
- La emoción ante las acciones ajenas, como sentirnos orgullosos de los logros de otros o conmovernos ante gestos de generosidad.

- Podemos alegrarnos del mal ajeno (sobre todo de los que consideramos enemigos).
- El afecto duradero a una persona.

Como hemos visto, aunque la tendencia a suprimir emociones es mayor con las que tienen una tonalidad desagradable, también puede ocurrir lo mismo con las emociones agradables. Esto puede darse con todas las emociones positivas o solo con alguno de los estados que acabo de enumerar. Los motivos para tener problemas con los estados positivos son muy diversos. Pero más que a los motivos, vayamos a las soluciones.

«Me merezco disfrutar de la vida»

¿Cómo nos suena esta frase? ¿Nos parece lo más lógico del mundo o nos genera algún tipo de malestar? Todo el mundo se merece disfrutar de la vida. Si hemos cometido errores, corrijámoslos y aprendamos. Si hemos hecho daño, disculpémonos o reparémoslo, si es posible, y cambiemos lo que necesitemos cambiar para no repetirlo en el futuro.

Quizás podemos pensar que esto no es cierto. Un asesino frío y despiadado no se merecería disfrutar de nada. Pero pensémoslo al revés, ¿puede una persona con una personalidad tan alterada como para causar daño gratuito sentir algo agradable cuando habla con alguien a quien aprecia, disfrutar de un día tranquilo, experimentar gratitud? ¿Tiene contacto esta persona con sus verdaderas emociones, ha comprendido su historia personal y cómo le ha condicionado? Probablemente alguien que no solo causa daño, sino que incluso disfruta infligiéndolo, no es capaz de conectar con otro ser humano más que a través de la dominación. Las cosas buenas de la vida difícilmente estarán a su alcance. No digo con esto que el daño no deba tener consecuencias, o que como sociedad tengamos que disculpar cualquier conducta. Pero sí creo que detrás de una conducta delictiva grave suele haber una marcada dificultad para gestionar adecuadamente las emociones. Y, generalmente, detrás de eso hay una larga historia.

Nuestras faltas probablemente no tengan esa envergadura. Por muy culpables que podamos sentirnos por nuestros errores, lo único que repara un error es hacerlo mejor la próxima vez. En realidad, solo podemos aspirar a cometer errores cada vez de mejor calidad. El error forma parte del aprendizaje, parte de la vida. Muchas personas evitan tomar decisiones para no verse expuestas a la sensación que se deriva de haber errado. Si es esto lo que nos impide disfrutar, quizás debamos reconciliarnos con nuestros errores:

1. **Pensemos en nuestro peor error como si fuera un maestro, y entablemos una conversación con él.** ¿Qué aprendimos de ese error? ¿Ha mejorado desde entonces nuestro modo de hacer las cosas? ¿Nos relacionamos mejor con los demás? ¿Estamos mejor con nosotros mismos? Porque, a veces, si no miramos de frente nuestros errores, si no los tomamos como maestros, puede que no aprendamos nada, o que hayamos aprendido la lección al revés. Por ejemplo, si confiamos en una persona y esta acaba traicionando nuestra confianza, la lección es que es importante dar un tiempo a la gente para ver cómo responde antes de confiar plenamente, y que debemos ajustar nuestras expectativas. Sin embargo, la misma situación puede llevarnos a no permitirnos nunca más confiar en nadie, a no compartir nuestra intimidad y, con ello, a perdernos una de las cosas que hacen que la vida valga la pena.
2. Volvamos a nuestro maestro, nuestro peor error, y **pensemos en lo que cambió a partir de este momento.** Veamos si lo que se puso en marcha a partir de esa situación nos hizo bien o no, y seamos honestos con nosotros mismos. La traición es muy dolorosa, y puede hacer que nos digamos «no necesito a nadie», sin pararnos a tomar conciencia del daño que ese aislamiento nos va produciendo.
3. **Tomemos ahora una decisión: quedémonos con los aprendizajes buenos que ese error nos enseñó, y vayamos desmontando las reacciones extremas que surgieron de ese momento.** Si vemos nuestros errores de este modo, evolucionaremos hacia la mejor versión de nosotros mismos. Dejaremos de culparnos por nuestras equivocaciones y podremos empezar a disfrutar.

A veces nuestra posición hacia el disfrute y la alegría no tiene que ver con los errores que hemos cometido, sino con que **nos sentimos responsables por cosas que otros han hecho** (asumimos la responsabilidad que ellos no asumen) o **nos avergonzamos de nosotros mismos**, y por tanto nos consideramos indignos de cualquier cosa buena. Sea cual sea la situación que ha dado lugar a esto, probablemente resulte difícil cambiar nuestra actitud hacia las sensaciones positivas si no resolvemos esos bloqueos. Debemos asumir solo la responsabilidad que nos corresponde y aprender a mirarnos de otro modo. Cuando esto se nos haga muy difícil, busquemos ayuda, este viaje no hace falta hacerlo solos.

Otras veces, la dificultad para disfrutar de las cosas positivas es cuestión de **falta de práctica**. No disfrutamos de los abrazos porque no tenemos costumbre y nos resultan incómodos. Estamos acostumbrados a focalizarnos en lo que debemos hacer, y no hay tiempo para actividades placenteras, y menos aún si son improductivas. Nuestro sistema de creencias puede hacernos pensar que disfrutar de actividades que aportan sensaciones positivas puede ser egoísta y esto hace que nunca prioricemos estas situaciones.

La dificultad para disfrutar de lo agradable y placentero puede también tener que ver no ya con el pasado, sino con el **futuro**. Tememos que después de lo bueno venga algo malo, o sentimos tal inseguridad que tratamos todo el tiempo de *ponernos en lo peor* para estar preparados. Sin embargo, si va a venir algo malo en el futuro, lo ideal sería que nos pillara con las pilas cargadas. Los momentos que generan buenas sensaciones nos ayudan a afrontar los momentos difíciles, son como el alimento que nos da energía. Si queremos evitar los catarros, la solución no es dejar de salir a la calle; tener una buena salud, pasear, estar bien nutridos y mejorar nuestro sistema inmunitario al estar de mejor humor nos hará más resistentes frente a las infecciones.

Es importante reflexionar sobre si en nuestra dificultad para disfrutar tienen un papel **los que nos rodean**. Si pasamos mucho tiempo con personas que no saben disfrutar de la vida, que no están alegres, que no comparten buenos momentos, pueden llegar a reaccionar negativamente si nosotros lo hacemos. Es importante que, aunque no nos quede más opción que

relacionarnos con ellos (pueden ser nuestros jefes, nuestros compañeros de trabajo, nuestros amigos, pareja o familiares), no nos terminen contagiando. Quizás esas personas estén muy convencidas de que el deber es lo más importante, de que el tiempo que pasamos disfrutando es tiempo perdido, o tengan cualquier creencia distorsionada de este tipo. Recordémonos que el hecho de que alguien esté extremadamente convencido de algo no hace que sea cierto, sino más bien lo contrario. Quienes creen tener siempre razón se equivocan más que los que se permiten dudar algo de sus opiniones (esto último se llama *flexibilidad*); hemos de desconfiar siempre de las certezas.

Sea cual sea el origen de estas tendencias, aprender a sentir las emociones y sensaciones positivas es imprescindible para estar bien, son los antidepresivos naturales. Si queremos mejorar nuestro ánimo, hemos de hacer más cosas de las que disfrutamos, al menos un poco, y menos de las que suponen esfuerzo. Las primeras nos cargan la batería, y las segundas nos la consumen. Probablemente las primeras cincuenta veces se nos hará raro, pero, recordemos, todo lo que se practica se aprende.

Un problema bien distinto que podemos tener con las emociones positivas es desarrollar una especie de **adicción a algunas de ellas**, o irnos siempre hacia esa gama de emociones para no notar las del otro lado. Podemos engancharnos a algunos placeres hasta tal punto que lleguen a convertirse en una obsesión, y ocupen el primer plano en nuestra vida, alejándonos de muchas experiencias gratificantes que no tienen que ver con esa sensación, o que requieren del afrontamiento de las emociones negativas (como esforzarnos para conseguir algo más importante). Lo único que ocupa nuestra mente es el deseo de recuperar esa sensación, incluso aunque lo que la activó inicialmente pueda haber dejado de producírnosla. Podemos así quedarnos fijados en el efecto de una droga, en determinadas experiencias sexuales, en la descarga de adrenalina de una actividad de riesgo o en algo que sentimos en una relación.

Estas emociones que experimentamos como deseables no son realmente positivas, por dos motivos. El primero, porque sus efectos en nuestra vida pueden ser devastadores. El segundo, porque nuestra necesidad de sentir eso probablemente venga de otro lugar, de una carencia, de un hueco, de un vacío más profundo que está oculto en nuestro interior. Es por ello que esa

necesidad nunca se verá colmada, buscamos donde no es y lo que encontramos —aunque creamos lo contrario— no nos da lo que realmente necesitamos. Bebemos porque el alcohol nos desinhibe y evapora nuestra inseguridad y nuestro control, esnifamos cocaína porque por unos momentos nos sentimos superiores en lugar de insignificantes, buscamos el peligro para anestesiarnos del dolor o del propio miedo, nos aferramos a una persona porque buscamos en ella colmar una profunda necesidad de afecto mientras, paradójicamente, nosotros somos los primeros que no nos queremos. En ocasiones nos aferramos a un espejismo, a lo que esa sustancia nos aportaba al principio, a lo que la relación fue cuando nos conocimos, o incluso a lo que soñábamos que podría llegar a ser. El precio que pagamos por ello puede ser enorme.

Encontrar la necesidad real más profunda que hay debajo de esa tendencia es la verdadera salida. Si la localizamos, y buscamos cómo cubrirla, nos daremos realmente lo que estamos buscando a través de sucedáneos. A veces nos damos a nosotros mismos regalos envenenados. Busquemos lo que realmente es bueno, lo que nos hace bien sin dañarnos.

Otros estados emocionales

La lista de emociones es inmensa, y no podemos abordarla toda. Sin embargo, en este capítulo vamos a recorrer algunas más para poder identificar cómo nos llevamos con ellas y si son áreas en las que hemos de trabajar. Recordemos, el objetivo es permitirnos sentir las, entender lo que nos quieren decir, comprender por qué las gestionamos como lo hacemos en base a nuestra historia, y ayudarnos a cambiarlo, buscando movernos en la dirección que nos indican por un cauce sano.

Interés y búsqueda. Nos permite explorar, descubrir, aumentar nuestras opciones. Si somos muy inseguros, esto de explorar no nos parecerá buena idea. Si además estamos rodeados de personas que nos echan para atrás, haciéndonos ver los inconvenientes potenciales de cualquiera de nuestras iniciativas, tenderemos a quedarnos siempre en el territorio conocido. Si en ese territorio tenemos muchas cosas buenas, explorar no es tan necesario,

pero muchas veces no es así. Permanecemos en lo malo conocido simplemente porque es conocido, y la posibilidad de explorar nuevas opciones nos parece como escalar el Everest.

Cualquier cambio o aprendizaje se acompaña de una sensación de inquietud (aún no sabemos cómo situarnos), de incertidumbre (que solo desaparecerá cuando conozcamos el nuevo territorio o la nueva actividad) y no pocas veces de esfuerzo. Lo que nos permite mantener la ruta pese a estas sensaciones, no siempre atractivas, es el interés y el deseo de descubrir. Cuando conseguimos cosas interesantes a lo largo de esos procesos, con el tiempo empezamos a valorar la excitación de lo nuevo, la incertidumbre (la vivimos como una renovación) y el esfuerzo (lo sentiremos como autosuperación). Sin este impulso hacia el cambio, Pandora no llevará bien sentir sensación de inquietud, Marcial no será muy amigo de la incertidumbre, y Soledad no se crecerá en el esfuerzo, sino que la llevará a abandonar el intento.

A veces somos los primeros en anularnos esta faceta de exploradores. Si no gestionamos bien nuestras emociones y terminamos estando permanentemente ansiosos o decaídos, no tendremos energía sobrante para interesarnos en lo nuevo. Puede que incluso actuemos internamente como *desanimadores*, poniéndonos excusas ante cualquier idea que nos viene a la cabeza, o viendo millones de pegos en todas ellas: «¿Para qué voy a ir?», «seguro que lo voy a pasar mal»... Muchas veces nunca llegamos a comprobar si es así, o nos autoagobiamos de tal modo que acabamos haciendo que nuestras profecías se cumplan.

Orgullo. Es una emoción autoconsciente (tiene que ver con la conciencia de uno mismo), como la culpa y la vergüenza. El orgullo serviría para promover el estatus social de un individuo a través del refuerzo de sus logros. El estatus social tiene beneficios con respecto al grupo, y la pertenencia al grupo en los humanos es importante para la supervivencia. En los grupos animales, la pertenencia se garantiza a través del miedo y la rabia, y por medio de conductas de dominación y sumisión. La complejidad de la mente humana ha potenciado el desarrollo de emociones más sutiles y complejas, que tienen que ver con estas emociones autoconscientes.

El orgullo puede ser un potenciador de estos procesos. A medida que vamos aprendiendo cosas nuevas o atreviéndonos con desafíos o cambios de etapa vital, sentirnos orgullosos de lo que vamos consiguiendo aumenta nuestra motivación para seguir adelante. Si, por el contrario, nos avergonzamos de nosotros mismos y nos desvalorizamos, estaremos tirando de nosotros hacia atrás y hacia abajo, y nos será más difícil avanzar.

Procuremos reconocernos algunos logros, por muy extraño que se nos haga, y por muy parciales y pequeñitos que estos sean. Al menos, reconozcámonos lo mismo que reconoceríamos a otras personas.

El orgullo tiene mala prensa en general, y es cierto que en su versión extrema se convierte en prepotencia. Cuando sentimos esto, nos *valoramos* tanto que nos sentimos por encima del común de los mortales; nos sentimos con tal estatus que nadie está a nuestra altura. Es tan importante sentir orgullo de nuestros logros como de los ajenos. Estar orgullosos de nosotros no significa creer que siempre tenemos razón y que son siempre los demás los que se equivocan o hacen mal las cosas. ¿Cuándo fue la última vez que le dijimos a alguien: «Tienes razón, me he equivocado»? ¿Cuándo hemos mirado a alguien con orgullo? Si hace mucho tiempo, o ni siquiera nos recordamos haciendo esto, debemos entender el origen de esta tendencia.

Desprecio. Tiene que ver con sentirnos moralmente superiores a otras personas. Esta sensación tiene cierta conexión con el asco en los contextos sociales, lo que se ha denominado *asco moral*. El desprecio nos indica que determinadas personas no tienen valor para nosotros, y puede representar un modo de dominación. Cuando despreciamos a los demás, nos sentimos por encima, y funcionar con las personas desde este plano nos impide establecer relaciones genuinas. La dominación es, en realidad, un sucedáneo del vínculo que impide la comunicación y la conexión; son estas últimas sensaciones las que realmente valen la pena en una relación. No tiene que ver con ejercer una

autoridad sana en un sistema jerárquico, como una empresa u organización, sino que siempre va a generar respuestas complejas y poco productivas. A nadie le gusta sentirse despreciado.

La versión del desprecio que puede ser positiva es cuando podemos activar esta sensación con alguien que nos intenta perjudicar. Pensar en esa persona con desprecio significa quitarle valor simbólico y colocarla en nuestra mente en un nivel en el que sus opiniones y actitudes quedan descalificadas y pasan a ser irrelevantes. Si nuestro jefe nos descalifica y le damos a sus palabras un valor simbólico como autoridad, lo que él nos diga nos afectará mucho. Si lo miramos como un personaje patético, lo que diga no nos agradará, pero no influirá en cómo nos valoramos a nosotros mismos.

Sorpresa. Se trata de la respuesta a una situación nueva e inesperada. Algunas personas disfrutan mucho de esta sensación, incluso buscan cosas que les sorprendan, mientras que a otros no les gustan nada las sorpresas (como a Marcial). Esto tiene que ver con el tema de la exploración que comentaba al principio, si nos gusta lo nuevo, nos gusta sorprendernos. Cuando esto es así, resulta estimulante. Las experiencias cotidianas y conocidas están tan automatizadas que no nos activan, no nos hacen pensar, y no nos llevan a desarrollarnos y a evolucionar.

Nos conviene disfrutar de sorprendernos, y si no es el caso, es interesante buscar situaciones que puedan llevarnos a ello. No hacen falta expediciones a países remotos, basta con probar platos nuevos, hablar con tipos de personas con los que no solemos pararnos... Hay sorpresas agradables y desagradables, pero mientras los experimentos sean pequeños, tampoco va a ser un problema.

Una cosa curiosa con la sorpresa es la capacidad del ser humano para sorprenderse ante lo evidente. Cuando tenemos una forma de pensar muy arraigada en nuestra cabeza, la realidad objetiva muchas veces no consigue cuestionarla. Vemos cosas que no encajan con nuestras teorías sobre el mundo, y no dejamos de sorprendernos de que estén ahí. «No me puedo creer

que la gente haga estas cosas.» Es curiosísimo, porque llevamos toda la vida viendo a la gente hacer esas cosas y otras peores, pero aun así nos sorprendemos. La sorpresa solo se produce ante lo nuevo, pero esto no es nuevo, ¿qué pasa entonces? Pues que si no dejamos entrar la información, nunca se asimila, y cada vez que vuelva será como la primera vez. Cuando decimos «no me puedo creer lo que está pasando», rechazamos la situación y no reflexionamos sobre su existencia y su significado. Si lo hiciéramos, se tambalearían nuestras teorías sobre la gente y sobre el mundo, y les tenemos demasiado cariño o nos da demasiado miedo o pereza elaborar otras. De modo que seguimos siendo eternos sorprendidos ante la evidencia.

Envidia. Es la respuesta a que otro gane o reciba una recompensa que nosotros deseábamos. Si esta envidia nos lleva a perjudicar al otro, o a quedarnos atascados en ella, puede ser una emoción negativa. Hasta cierto punto, puede ser un elemento motivador. Si vemos que una persona consigue algo, podemos querer tenerlo nosotros también, y esta envidia se convierte en un motor. Es cuando no nos lleva a ningún sitio, y solo nos reconcome por dentro, cuando se vuelve perjudicial para nosotros y para la convivencia con los que nos rodean.

Compasión dentro del núcleo de relación. Es el deseo de aliviar el sufrimiento de los miembros de nuestro grupo. Los humanos, como comentaba anteriormente, somos animales sociales. Nuestro organismo y nuestro sistema nervioso, el modo en el que evolucionamos y crecemos, están estructurados para funcionar así. Los niños pequeños activan con su llanto un sensor en el cerebro de los adultos que los lleva —cuando los adultos están bien consigo mismos— a ocuparse de los niños, protegerlos y cuidarlos. Estos vínculos se generan también con las personas que constituyen nuestro núcleo social. Lo que les pase a esas personas nos importa, y nosotros les importamos a ellos. Es cierto que esto se puede torcer por muchos sitios. Como hemos visto en otros capítulos, vincularse de un modo sano no es tarea fácil para mucha gente, y cambiarlo es un trabajo que lleva tiempo y en el que muchas personas no se animan a embarcarse. Ser capaz de recurrir a los

demás y también de responder a sus necesidades, de un modo equilibrado, sin renunciar a la capacidad de autorregularnos, es todo un arte para el que no hay recetas simples.

Celos. Se componen de muchas emociones, como rabia contra el que la persona amada quiere, miedo a ser rechazado por la persona querida y tristeza por la anticipación de la pérdida. Estamos aquí de nuevo con este tema de los vínculos y sus dificultades. Las mejores relaciones son las que podemos mantener con alguien a la vez que mantenemos nuestra autonomía. Si tenemos muy claro que la persona con la que estamos podría dejar de estar, y esta idea nos parece perfectamente admisible, la relación funcionará muchísimo mejor. Si, por el contrario, sentimos que no podríamos vivir sin esta persona, cualquier problema en la relación se vuelve inasumible. A algunas personas les gusta que su pareja se muestre celosa en ocasiones, porque consideran esto como prueba de que los quieren más, pero, en esto del amor, más no es necesariamente mejor. Sentir una emoción intensa hacia una persona no significa que el amor sea más *verdadero* o que tenga más valor que un afecto sereno, digan lo que digan las películas de Hollywood. No voy a extenderme en esto, daría para varios libros. Simplemente tratemos de entender de dónde vienen nuestros celos si están demasiado presentes o si interfieren con nuestras relaciones. No es obligatorio sentirlos, y no nos hacen bien. Si sabemos su origen, trabajar sobre él puede cambiar ese patrón.

Aburrimiento. El aburrimiento es un sentimiento difícil de definir en positivo, ya que tiene que ver con la falta de estimulación. Puede derivarse de la repetición, de la saciedad (tener demasiado) o de la falta de desafíos. Algunas personas se dejan absorber por esta sensación, incluso la disfrutan y la asocian al descanso, mientras que para otras tiene una connotación negativa y dedican grandes esfuerzos a evitarla; para algunos, el aburrimiento tiene relación con la falta de significado de la vida y el mundo, y se conecta con sensaciones de vacío.

El aburrimiento puede funcionar como un motor en positivo, pero muchas cosas pueden obstaculizar que nos empuje hacia la creatividad, la exploración o la estimulación. El temor ante lo que los cambios suponen, las pegas que

nos ponemos a nosotros mismos ante cualquier iniciativa (diversas variantes de «me da pereza» o «no me apetece»), las dificultades vitales objetivas para disponer de estímulos (muchas personas no se pueden permitir trabajos estimulantes o viven en contextos sociales que no se lo ponen fácil) pueden anclarnos en el aburrimiento.

La sensación de aburrimiento es importante en la infancia, como también el modo en que los adultos le han ayudado a gestionarlo. Hoy en día, entusiasmados con la *estimulación precoz* de los niños, y embarcados en la sobredosis de actividades extraescolares, hay poco espacio para que los niños puedan aburrirse y poner su cabeza a tener ocurrencias. De hecho, los pocos momentos en los que los niños tienen el privilegio de aburrirse suelen ser anestesiados con *smartphones* y *tablets* para que *se entretengan*. Quizás como sociedad hemos de empezar a darle algo más de valor al sano aburrimiento, generador de pensamiento reflexivo y creatividad.

Pero esto de llevar mal el aburrimiento no es patrimonio de los niños, muchas personas adultas tienen dificultades para tolerar el aburrimiento. Como cualquier emoción o sentimiento que la persona no se permite sentir, el hecho de tratar de evitarlo generará complicaciones en el funcionamiento psicológico. Cuando el aburrimiento se siente como intolerable, puede llevar a buscar sensaciones intensas, nos parece más importante esa intensidad que el hecho de que sean beneficiosas o no. Podemos así perseguir cualquier estímulo potente a través de las drogas o de actividades de riesgo, las relaciones de alto calibre emocional (da igual de qué tipo), con todos los problemas que de esto se pueden derivar. El equilibrio respecto al aburrimiento es tratar de tener una vida lo más estimulante posible dentro de nuestras posibilidades, pero preservando la capacidad de aburrirnos. Ser capaces de aburrirse sin llevarlo mal es un indicador de equilibrio emocional.



PARTE 4

**ANTES DE ENTRAR,
DEJEN SALIR**

DEJAR DE HACER LO QUE NO LES HACE BIEN A NUESTRAS EMOCIONES

Se ha comprobado que el mayor problema con la regulación de las emociones no es que no tengamos herramientas para calmarnos o animarnos, sino la cantidad de cosas que hacemos que empeoran, consciente o inconscientemente, nuestro estado emocional. Podemos no hacer nada con lo que sentimos, tratar de distraernos, evitarlo, intentar volver a meter las emociones para dentro... Todo eso complica las cosas, pero hay sistemas con los que podemos ponérselo aún más difícil. Podemos hacer cosas que hagan que el malestar aumente exponencialmente y, aun así, persistir en esas tendencias. Esto tiene que ver con sistemas complejos en los que la mente humana parece ir contra sí misma, y la persona se convierte en su peor enemigo. Sería el anverso de la autocompasión sana y el autocuidado.

Con todos estos mecanismos, la solución pasa por lo mismo: cuando te caes en un hoyo, lo primero que tienes que hacer es dejar de cavar. Eso no nos saca del agujero, pero al menos este no se hace más profundo. Tomar conciencia de que lo que estamos haciendo empeora las cosas ya es un paso adelante. Además, si no desmontamos estos mecanismos, no sirve de nada introducir otros nuevos. Sería como instalar un programa estupendo en un ordenador contaminado por un virus. Veamos algunas de estas formas contraproducentes de funcionar con nuestras emociones.

Culparnos o avergonzarnos de sentirnos como nos sentimos

Sentirnos culpables cuando cometemos un error nos hace mejorar, pero culparnos una y otra vez nos bloquea y puede hacernos empeorar en nuestro rendimiento. Sentirnos culpables cuando hemos hecho daño a alguien nos ayuda a ser más considerados, pero sentirnos culpables cuando es otro el que tenía la responsabilidad sobre esa situación hace que nos carguemos con

demasiado peso. No digamos ya si nos sentimos culpables o avergonzados por el daño que otros nos han hecho a nosotros. Paradójicamente, esto que parece ilógico es muy frecuente. En situaciones de agresión, humillación o abuso, muchas veces es la víctima, y no el agresor, quien se siente mal consigo misma, y se culpa o se avergüenza por haberlo permitido.

Con respecto a las emociones, también podemos reaccionar culpándonos a nosotros mismos. Nos enfadamos por sentirnos como nos sentimos, nos echamos la culpa por ser demasiado débiles, por no sentir lo que creemos que deberíamos sentir, o por dejar de sentir lo que estamos sintiendo, culpables por no superarlo, avergonzados por lo que nos llevó a esa situación... Alma es un buen ejemplo de este patrón. Ante la imposibilidad de defenderse, su rabia se volvió contra ella, y la vergüenza y sus dificultades para tolerarla siguieron alimentando ese bucle. Además, su vergüenza hizo también que nunca hablara de las cosas que le habían pasado, o que aún ahora la hacían sentir así, con lo que no pudo dejarse ayudar por la comprensión y el consuelo de otros, a su vergüenza no le dio el aire y no pudo deshacerla hasta que decidió tratar sus problemas. Internamente, las cosas negativas que se decía a sí misma agravaban enormemente el problema. Esto es equivalente a darnos martillazos en una herida porque decidimos que no debería estar ahí, o porque pensamos que hemos sido unos idiotas por lesionarnos. Es obvio que los martillazos no mejoran el estado de la herida, pero a quien se culpabiliza constantemente eso no le hace parar, porque cuanto más dolor nota, más martillazos se da. No hay un límite de hasta dónde se puede llegar con esa tendencia. Hay que pararla, tomar perspectiva, reflexionar sobre lo que estamos haciendo y sus consecuencias, e introducir nuevos modos de tratar nuestras heridas. Debemos cambiar **lo que nos decimos** por **lo que nos haría bien decirnos** todas las veces que sea necesario. Veremos unos capítulos más adelante cómo hacer este proceso de cambio.

Aferrarnos a nuestras creencias negativas

A veces nos decimos cosas terribles. Si pudiéramos escuchar nuestros pensamientos, tomaríamos conciencia de cómo nos hablamos y de con cuánta frecuencia nos insultamos o nos decimos cosas que no diríamos tan fácilmente a otra persona. Este diálogo interior puede pasarnos desapercibido, porque funciona en modo semiautomático, es como una música de fondo; pero, como sabemos, la banda sonora tiene un efecto muy potente en las emociones que nos genera una película. Es importante ser conscientes de lo que nos decimos sobre nosotros mismos, y no solamente de lo que sentimos.

Pensemos si alguna de estas frases ronda por nuestra cabeza: «No valgo para nada», «soy un inútil», «nunca conseguiré nada», «haga lo que haga nunca es suficiente», «todo lo hago mal»... Si estas u otras frases similares están con frecuencia en nuestra cabeza, esta puede ser la banda sonora de nuestra vida. Sería importante desmontarlas para sentirnos mejor. Sin embargo, aún hay una variante peor, podemos aferrarnos a esas ideas con uñas y dientes. Por ejemplo, podemos decirnos con frecuencia: «Lo hago todo mal», y cuando alguien nos dice que hacemos algo bien, esforzarnos en demostrarle que no es así o que lo que hacemos bien no tiene mérito alguno. A Pandora le pasaba un poco esto, buscaba ayuda de los demás, pero cuando estos trataban de darle ideas para afrontar su situación en el trabajo o para calmarla, ella las echaba por tierra.

Es importante pensar que, por muy rotundas que sean nuestras creencias, no son más que eso, pensamientos que están en nuestra cabeza, que empezaron a formar parte de nuestra idea de quiénes somos por un motivo y en un momento determinado. Son una consecuencia de nuestros aprendizajes, tienen raíces en nuestra historia. Pero toda creencia puede evolucionar, puede someterse a comprobación, puede cuestionarse. Una creencia de la que no nos permitimos dudar es siempre, precisamente por ese motivo, falsa. La convicción es lo más contrario que existe a la realidad objetiva. La realidad tiene matices, se puede ver desde distintas perspectivas, y esas perspectivas pueden evolucionar.

Hacer comparaciones

Nos comparamos con los demás, pero solo para devaluar lo que nos pasa. Hay comparaciones que son saludables y ayudan, como pensar que cualquiera en nuestra situación hubiera tenido problemas, o que estas cosas le pasan a más gente. Otras, en cambio, nos empujan hacia abajo: «En mi lugar, mi hermano habría sabido qué hacer», «soy más débil que otras personas, por eso no puedo superarlo», etc. Cuando pensamos en personas que pueden afrontar los problemas que nos preocupan o que pueden manejar las emociones que nos desbordan, no las vemos como referencia o modelo. Nos comparamos como si hubiese un nivel que tuviésemos que alcanzar y, mientras haya gente por encima de ese nivel, esas comparaciones son para nosotros una prueba de que no estamos a la altura.

Por debajo de esta tendencia suele haber creencias como «lo que hago nunca será suficiente», «soy inferior», «no soy suficientemente bueno» o «no doy la talla». Estas creencias subyacentes también tienen su historia, y no son palabra de Dios, sino pensamientos que hemos de erosionar y deshacer. Ninguna frase tan contundente puede ser cierta, porque las cosas no son blancas o negras, no son todo o nada. Hemos de aprender a ver los matices.

Autolesionarnos físicamente o alguna conducta equivalente

A veces los martillazos que nos damos en la herida no son imaginarios, sino reales. Muchas personas se hacen daño físico porque sienten que es el único medio a su alcance de aliviar el dolor emocional. A veces llegan a lesionarse de verdad, y otras simplemente se clavan las uñas, se muerden o se pellizcan, tratando de alejar la tristeza o la angustia. El dolor físico acapara por completo nuestra atención y, por un momento, el dolor emocional parece alejarse. El problema de este sistema es que el dolor emocional es una herida sin cerrar que volverá de nuevo a dar señales (doler) para que hagamos algo con ella: algo distinto, algo reparador, algo que ayude. Si volvemos a responder al dolor con más dolor, aunque nos parezca en ese momento más manejable, nuestras heridas internas no podrán cicatrizar.

Los seres humanos podemos ser muy creativos a la hora de hacernos daño. Muchas veces ni siquiera somos del todo conscientes de que eso es lo que hacemos. Podemos consumir drogas diciendo que en realidad nos gustan y que lo tenemos controlado, y entrar así en una espiral de autodegradación. Esas sustancias alejan el dolor por un momento y nos llevan a otro estado, pero, al no ser un recurso interno, la próxima vez que nos sintamos mal (y como no hemos arreglado el problema de fondo, eso ocurrirá pronto) dependeremos de esa sustancia para regularnos de nuevo.

Podemos calmarnos con comida hasta que nos duela el estómago y luego vomitar hasta que nuestro esófago se vaya dañando, tener sexo compulsivo, jugar, correr riesgos, hacer ejercicio forzando el cuerpo de modos poco saludables, y un sinnúmero de comportamientos que nos dañan, pero que damos por buenos porque nos alejan de un malestar que creemos que no podemos regular de otro modo. Estas conductas, y todos sus efectos colaterales, aumentan exponencialmente ese dolor que estamos tratando de exorcizar, pero eso no interrumpe el bucle. A veces nos sentimos mal por lo que estamos haciendo, pero la culpa y la vergüenza que eso nos causa, lejos de hacernos recapacitar, nos empujan de nuevo en la dirección del daño.

La solución para esto no es solo interrumpir el comportamiento, sino encontrar medios más funcionales para regular nuestras emociones. Cuando sintamos que tenemos otros recursos, estas conductas dejarán de ser necesarias.

Pensamientos suicidas

El extremo del mal autocuidado es planificar nuestro asesinato. Si somos de los que tienen con frecuencia esta idea en la cabeza, traslademos esa idea a otra persona: está en un mal momento, está angustiada con un problema, triste por una pérdida, sintiéndose impotente ante una dificultad... ¿Lo más lógico para ayudarla sería matarla? Probablemente en otra persona no nos plantearíamos hacer lo que con nosotros nos parece evidente, para el otro no lo veríamos como una solución.

Muchas veces, pensar en la muerte no es exactamente planificar nuestro asesinato, sino que funciona como una huida. Pensamos en descansar, en dejar de sufrir, en «acabar con todo» y dejar atrás los problemas. En cierto modo, es como pensar en irnos a una isla desierta donde nadie nos moleste y los problemas no existan. También podemos pensar que todo el mundo estará mejor sin nosotros (la muerte de un allegado por suicidio es de las más difíciles de superar, pero este dato no suele importarnos cuando le damos vueltas a esta idea). Estas ensoñaciones nos apartan por un momento, mágicamente, del dolor, pero solo para que este nos vuelva a saltar a la cara cuando conectamos de nuevo. El tiempo que pasamos fantaseando con estas falsas salidas es tiempo perdido para buscar soluciones o ayudarnos a sentirnos mejor. Pero, además, aunque nos parezca que imaginarlo nos da una cierta sensación de alivio, hacerlo nos envía mensajes de fondo que alimentan nuestro malestar, mensajes de que no valemos la pena, de que nos hemos rendido con nosotros mismos, de que no lucharemos por lo que necesitamos y de que no merecemos nada mejor.

Hagámonos de nuevo esta pregunta, pero sin contestar automáticamente: si esto que nos pasa, que sentimos, le estuviera pasando a la persona que más queremos en el mundo, ¿querríamos esa solución para ella? Probablemente no será así. Si estamos muy obcecados en estas ideas, seguramente no nos paremos a hacernos esta pregunta de modo verdaderamente reflexivo, y tenemos que intentar ayudarnos a cuestionárnoslo.

Al margen de lo que suponen en sí, estas ideas son un sistema muy contraproducente en lo relativo a las emociones. Interrumpen los esfuerzos productivos para autocalmarnos, entendernos y elaborar lo que nos pasa. Alimentan el malestar de un modo muy potente y, cuando nos paremos a darnos cuenta de cómo estamos, nos sentiremos mucho peor. Probablemente, en ese momento no comprenderemos que pensar en nuestra muerte está haciendo crecer nuestra angustia, crearemos erróneamente que pensamos eso porque estamos angustiados. Esto le pasaba a Soledad en los momentos de mayor decaimiento, y cuando pensaba en acabar con todo lo veía como una liberación. Sin embargo, cuando se metía en estos pensamientos, la sensación de fondo empeoraba, pero ella no era demasiado consciente de ello.

Si no podemos decirnos algo que sea bueno para nosotros, al menos recordémonos que pensar lo que estamos pensando no ayuda en absoluto. Hemos de aprender otras maneras de funcionar con nuestras emociones, y entonces esta idea dejará de estar tan presente, pero si queremos trabajar en esos otros sistemas y aprovechar nuestros esfuerzos, debemos ir reciclando esos pensamientos y cambiándolos por lo que nos hace bien. De otro modo, será como intentar avanzar con una piedra atada al pie, hará cada paso mucho más difícil. Probablemente necesitaremos buscar ayuda —dejarnos ayudar— para hacer estos cambios; el primer paso es saber que hay que hacer un cambio.

El odio y la venganza

Cuando no toleramos el dolor, podemos irnos a la rabia y enfadarnos con los demás o con el mundo, pero esta rabia no repara el daño. Podemos identificarnos con ella o sentir que no es del todo nuestra. En cualquier caso, quedarnos atascados en el odio y la venganza no producirá alivio, no nos ayudará a descargar y no liberará la tristeza. Creemos que si podemos vengarnos se solucionará lo que sentimos, pero esto nunca es así.

Cuando nos han hecho algo malo, es normal pensar en devolver el golpe: nuestro instinto de defensa reacciona al contraataque. Nuestra mente despliega distintas opciones, pensamos en ir contra el otro, en que sienta lo que nosotros sentimos, en marcharnos..., todo a la vez. Es comprensible y saludable. El problema llega cuando nos focalizamos en exceso en alguno de estos bucles, y pasa a ocupar todos nuestros pensamientos. Como en el caso anterior, mientras pensamos en descargar nuestra rabia o aliviar la presión (en este caso contra otros), sentimos una cierta liberación mental. De hecho, imaginar un enfado monumental con alguien es un modo de dejar salir parte de ese enfado, como abrir un poco la válvula. Sin embargo, cuando estamos en el circuito del odio y la venganza, la presión que sale vuelve a entrar. Nos vamos, literalmente, *calentando la cabeza*, y cada vez nos enfadamos más y más, como le pasaba a Iván.

Las razones para esto son diversas. A veces, esa es la única salida que nos ofrecemos. Abandonar la rabia nos parece equivalente a perdonar al otro, y esto nos resulta inasumible, quizás porque tenemos la justicia demasiado arriba en la lista de prioridades. Digo demasiado arriba porque no es malo buscar la justicia, pero sí que esté por encima de nuestro bienestar, de lo que nos hace bien. Muchas personas se embarcan en procesos judiciales o conflictos permanentes porque sienten que de otro modo la otra persona «se sale con la suya» o «se va de rositas», sin darse cuenta de que lo que hacen apenas afecta al otro, y sin embargo van destruyendo su propia vida, sus relaciones y su bienestar personal. Quizás nos digamos que eso no importa si conseguimos la revancha, pero realmente nuestro bienestar, nuestras relaciones, nuestra vida, tendrían que ser lo más importante para nosotros. Si no es así, es bueno llegar a entender por qué.

Este era uno de los problemas de Iván. Recordar su historia con su padre le hacía sentir mucho rencor, y si pensaba en ello durante un rato, la ira se iba apoderando de él. Con cualquier cosa que luego le hacía sentir mal, se quedaba mucho tiempo en ese bucle, recreando las ofensas recibidas y pensando en posibles venganzas. Lo mismo le ocurrió el día en cuestión con el incidente con el jefe, al que estuvo dando vueltas y vueltas. Cada vez que lo hacía, se enfadaba igual o más. Hablar con sus colegas no hacía que su rabia desapareciera. Si bien la rabia en sí es una emoción sana, es necesario romper estos bucles. Para cambiar todo esto, Iván necesitará ir al origen del problema, entender el dolor que subyacía a la rabia contra su padre, y cuidar este dolor hasta que se vaya deshaciendo. No se trata de perdonar, ni tampoco de olvidar, sino de mirar de frente lo que duele en lugar de enterrarlo. De ese modo, lo que alimenta la rabia se irá atenuando, y entonces sencillamente nos enfadaremos cuando toque, de un modo proporcionado, y esa sensación nos ayudará a resolver las situaciones.

La presencia de cualquiera de estos mecanismos supone un problema para la regulación de las emociones. Si entramos en estas tendencias, nuestras emociones se harán más difíciles e inmanejables, lo que aún potenciará más estos bucles. El primer paso para desmontarlos es tomar conciencia de que no nos ayudan y, precisamente por eso, debemos pararlos. El siguiente paso es

entender de dónde vienen, porque tratar de apartar sin más un pensamiento perturbador suele tener como resultado que este aumente aún más; hemos de desmontarlo desde la base. Y, en tercer lugar, hemos de tener más recursos para regularnos, recursos de los que sí funcionan para poder abandonar estos sistemas poco funcionales.

NO HAY MÁS VUELTAS QUE DARLE

No existen preguntas sin respuesta,
solo preguntas mal formuladas.

Matrix

La rumiación

Dar vueltas al malestar funciona como un amplificador. En psicoterapia se llama a este mecanismo *rumiación*, en referencia al proceso digestivo en algunos herbívoros, que mascan una y otra vez la comida, e incluso vuelven a hacer este proceso después de que haya pasado una primera vez por el estómago. A nivel psicológico, llamamos *rumiación* a focalizarnos de modo recurrente en el malestar físico o psíquico (o en un problema o preocupación), diciendo constantemente cosas como «no lo soporto», «qué mal estoy», «cuánto me duele» o «¿por qué me pasa esto a mí?».

A veces la persona rumiadora no tiene conciencia de lo perjudicial que es esto, o incluso de que ocurre. Acostumbrada a vivir con este tipo de pensamientos, le parece lo más normal preguntarse todo el día por qué está pasando una cosa, y hasta no tener la respuesta no ve lógico dejar de preguntárselo. La cuestión es que, a veces, el problema reside precisamente en la pregunta. Estos *porqués* no se basan en la curiosidad y la autoobservación, sino que funcionan como una autotortura. Es como si la persona se cogiera por las solapas y se sacudiera, diciéndose que no tiene ningún motivo legítimo para estar así, y presionándose para ponerse bien de una vez.



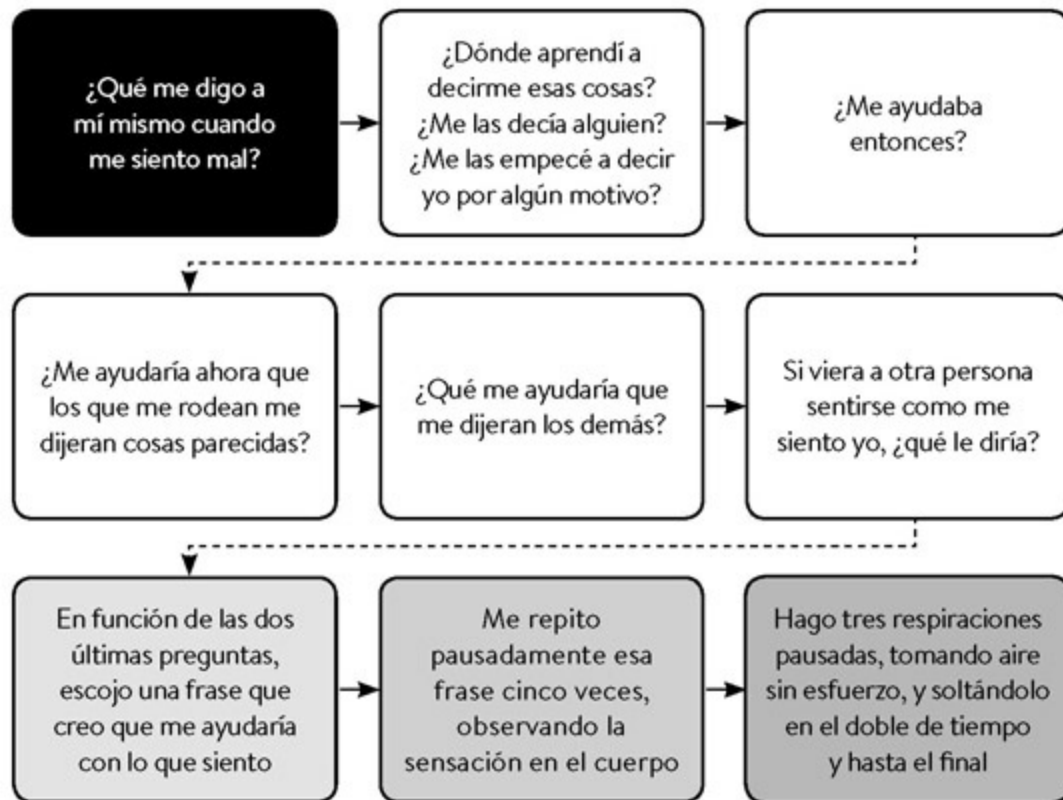
Ante emociones y sensaciones que sentimos como inasumibles, podemos, si somos muy racionales, tratar de resolverlas dándole vueltas desde la cabeza. Queremos que las emociones encajen en nuestro esquema, y cuando no lo hacen, sencillamente no queremos aceptarlo. La solución podría pasar por cambiar el esquema, pero estamos muy aferrados a él. Por ejemplo, podemos tener la creencia de que estar tristes es sinónimo de ser débil, y que ser débil es malo porque los demás se aprovecharán. Quizás hayamos tenido una experiencia en la que ocurrió algo así, y lo hemos convertido en ley universal. Nos decimos que si no somos débiles no nos volverán a hacer daño, y evitar la debilidad se convierte en un objetivo vital. Sin embargo, si no nos permitimos ponernos tristes, nunca dejaremos ir la tristeza. Para que la tristeza se pueda marchar, debe salir por la puerta de la conciencia, seguir el canal de las lágrimas y diluirse en la sensación de dolor compartido. Las personas que se autodefinen como fuertes suelen ser pésimos enfermos, porque no están programados para hacer las cosas que ayudan cuando

estamos débiles: no descansan, no recuperan fuerzas, no hacen cosas para ayudarse, no piden ayuda ni se dejan ayudar. Cuando se ven mal, solo se increpan diciendo: «No tengo por qué estar así», pero eso no mejora las cosas. La evidencia de que son humanos, de que todos tenemos momentos bajos y de que simplemente hay que llevarlos lo mejor posible no les entra en la cabeza, porque si la dejaran entrar tendrían que cambiar sus esquemas, y sienten que los necesitan para sobrevivir en el mundo.

Yo suelo explicar a los pacientes depresivos que hay muchas maneras de deprimirse, y que es importante aprender a *deprimirse bien*. El que se deprime bien ve que está bajo de ánimo (percibe su estado emocional), lo acepta (no se pelea con lo que siente), no se exige funcionar como si estuviera bien (es consciente de sus límites y se adapta a sus posibilidades), deja de hacer lo que le hace mal (no empeora aún más las cosas) y trata de buscar cosas o personas que le ayuden; cuando las encuentra, se deja ayudar. Por el contrario, el que se deprime mal no nota que está decaído hasta que no puede más, cuando percibe tristeza o cansancio no quiere aceptarlos y se exige seguir funcionando igual que siempre («no puedo estar así, no tengo motivos, tengo que ser fuerte»), se culpa duramente cuando no lo consigue, las cosas que hace cada vez lo complican todo más (se aísla por completo, se abandona, bebe alcohol, deja el tratamiento...), pone las cosas difíciles a los que tratan de ayudarlo, y no quiere reconocer que necesita ayuda. Los que se deprimen de esta última manera *consiguen* que su estado depresivo dure mucho más tiempo y sea mucho más duro. Por supuesto, no lo hacen a propósito, pero es importante que adquieran conciencia de que tienen cierto margen de maniobra, que traten de aprender a tratarse bien y a tratarse aún mejor incluso cuando se están sintiendo realmente mal. Solo cuando consigan hacer esto, podrán empezar a mejorar.

Algunas de las personas que habían tenido un mal día tendían a la rumiación. Por ejemplo, Marcial le daba vueltas y vueltas a cómo debían ser las cosas y Alma repasaba una y otra vez lo que había ocurrido, fijándose en sus fallos y defectos y recordándoselos constantemente. Cambiar esos procesos de pensamiento es clave para que mejore la regulación de sus emociones.

Como hemos visto, intentar apartar un pensamiento solo lleva a que se incremente cada vez más. Hemos de trabajar en reconvertirlo, en tomar ese pensamiento y hacerlo pasar de **lo que habitualmente me digo** a lo que **me ayudaría decirme**. Es interesante para ello ir pasando por este circuito.



La preocupación

Otro tipo de pensamiento repetitivo que amplifica el malestar es la preocupación. A diferencia de la rumiación, en la que se le suelen dar vueltas improductivas al pasado o al estado emocional presente, en la preocupación la persona tiende a focalizarse en el **futuro**, concretamente en el peor futuro posible. El que se preocupa se angustia con cosas terribles que podrían ocurrir, con anticipaciones catastróficas. La rumiación es frecuente en la depresión, y la preocupación es muy típica de la ansiedad.

La persona preocupada tiende a creer que la preocupación la protege, y que si deja de preocuparse será más vulnerable al peligro. Esta creencia a veces es generalizada en algunas familias, y se transmite de generación en generación. Sin embargo, no es cierto que las personas preocupadas tengan menos problemas o sepan protegerse mejor. Es más, a veces la preocupación nos bloquea de tal modo que los verdaderos peligros nos pasan desapercibidos. Literalmente, las ramas no nos dejan ver el bosque.

Pandora, por ejemplo, tenía gran tendencia a preocuparse, al igual que su madre. Siempre «se ponían en lo peor» y esto se veía potenciado por determinadas creencias familiares como que la gente que no se preocupa es irresponsable y que corren más riesgo de que les pasen cosas. Sin embargo, su preocupación no la preparó para volver al trabajo (más bien al contrario), ni la ayudó a buscarse un empleo mejor o a gestionar en el futuro de otro modo las situaciones de conflicto. Era una sensación tan desbordante que sencillamente la bloqueó. Pandora dejó que su preocupación se disparara a pesar de que con ella el malestar no hacía más que incrementarse, porque no vio que era ahí donde tenía que centrar sus esfuerzos, ni tampoco creía que pudiera hacer nada. Solo pudo pensar en una solución externa: tomar medicación.

Hasta cierto punto, es cierto que pensar en lo que puede salir mal nos ayuda a trazar un plan. Pero cuando nos convencemos —como si pudiéramos ver el futuro— de que es seguro que algo saldrá mal, y nos angustiamos con esa posibilidad, la preocupación deja de servirnos. Si esta tendencia es fuerte en nosotros, dedicaremos mucho tiempo de nuestra vida a preocuparnos por cosas que nunca llegarán a suceder. No importa si los hechos no confirman nuestra teoría; cuando nos encariñamos con una idea, no la contrastamos con la realidad, o hacemos trampa cogiendo solo los ejemplos que nos encajan. Recuerdo que, cuando era residente, había un compañero que tenía fama de gafe. Todos los del servicio de urgencias creían que cuando esta persona estaba de turno la guardia sería mala. Yo, que siempre he creído en la ciencia como modo de entender el mundo, me dediqué a registrar cómo eran las guardias cuando estaba esta persona, y resultó que muchas eran buenas. Cuando eso pasaba, nadie se daba cuenta de que este compañero estaba trabajando, pero sí lo hacían cuando venían muchísimos pacientes a urgencias

con cosas muy graves. Entonces si veían a esta persona decían: «¿Ves como este es gafe?». Mis investigaciones no desmontaron el mito, simplemente todos ignoraron mis argumentos. La idea había adquirido vida propia, y se negaba a desaparecer.

Si somos preocupados, **volvámonos científicos**. Veamos por cuántas cosas nos preocupamos cada día y cuántas de ellas se acaban cumpliendo. A veces estar muy preocupados hace que estemos más nerviosos y hagamos peor las cosas. Preocuparnos por si algo sale mal contribuye a que salga mal. Pero, incluso teniendo en cuenta esto, nuestras predicciones fallarán muchas veces. Esta información es la que debemos introducir la siguiente vez que nos preocupemos: «El otro día también pensaba que iba a pasar esto, y luego no fue así».

Las razones para que esta tendencia esté tan arraigada pueden encontrarse a veces en nuestra historia. **En algunas familias**, como en la de Pandora, **se confunde preocupación con cariño y protección**, y se dicen cosas como «me preocupo porque te quiero». Preocuparse se entiende como el único modo de querer y el modo lógico de funcionar. Despreocuparse se ve como un defecto y avanzar hacia ahí supone una pérdida de la propia identidad e incluso atenta contra la pertenencia al grupo social. Es bueno tomar conciencia de que estas creencias familiares son simplemente la forma de funcionamiento de un grupo de personas, pero que no son en modo alguno las reglas que rigen el mundo. Las familias donde la preocupación está muy presente no son las más saludables —por mucho que esta preocupación vaya acompañada de afecto y de las mejores intenciones—, porque en medio de la preocupación es difícil que se desarrolle seguridad y autonomía.

También es posible que debajo de la rumiación y de la preocupación haya emociones suprimidas, que funcionan como un motor que mantiene girando la noria. Puede que en el fondo nos avergoncemos de nosotros mismos, nos sintamos impotentes, o no queramos conectar con un dolor profundo y la tristeza que lo acompaña. Por eso nuestro cerebro da vueltas y vueltas buscando una salida que no implique tocar ahí abajo, pero al girar en círculos

llegamos una y otra vez al mismo punto. Nuestro cerebro es como una noria que cuanto más gira más velocidad coge. El primer paso para poder cambiar esto es bajarnos de la noria, tomar perspectiva y ver dónde está apoyado el eje sobre el que gira. Si encontramos la base, quizás podamos desmontar mejor la noria.

PAN PARA HOY Y HAMBRE PARA MAÑANA

Otro de los mecanismos que suponen un problema importante en la regulación de las emociones es la **evitación**. En un primer momento, cuando nos vamos de lo que estamos sintiendo o procuramos no vernos en ninguna situación que pueda activar una emoción determinada, sentimos alivio. Sin embargo, al poco tiempo, la emoción puede volver, las circunstancias nos obligan a afrontar las situaciones que antes esquivamos o el problema que dejamos para otro momento se ha vuelto inminente. Llegados a este punto, nuestra capacidad para manejarlo se ha hecho menor y todo se complica. Esto fue lo que le pasó a Pandora a raíz de su mal día (quería evitar la ansiedad que sentía, y acabó evitando ir al trabajo para que no se activara), pero es también lo que Alma hacía ante una vergüenza que no quería sentir, aunque aquí de un modo menos consciente.

La solución para la evitación es bien fácil: hemos de desandar el camino por el que nos hemos ido replegando y aproximarnos a las emociones y las situaciones de las que nos fuimos alejando. La terapia de exposición ha demostrado su utilidad en los problemas psicológicos relacionados con la evitación. Exponernos progresivamente a lo que nos causa ansiedad, de un modo programado, dejará de generárnosla. Sin embargo, suele ser difícil convencer a una persona que evita sistemáticamente lo que le hace sentir mal de que empiece a funcionar exactamente al revés.



Si somos evitadores profesionales, generalmente solo pensaremos en lo malo de afrontar y creemos que evitar es nuestra única opción. Para cambiar, hemos de comprender los grandes beneficios que nos aportará afrontar lo que tememos, incluidas las emociones que rechazamos, y hasta qué punto evitarlas nos está complicando la vida. Es cierto que nos va a costar, seamos realistas. La evitación es como una droga, ya que el alivio que sentimos cuando apartamos o dejamos para más tarde algo que nos angustia es inmediato y enorme. Las personas que evitan suelen reconocer bien esta sensación de alivio. Por el contrario, los beneficios de afrontar —aunque son mucho mayores— llegan más lentamente, y requieren de un acto de fe, ya que solo se ven después de tiempo de ir en dirección contraria a la tendencia evitativa.

La ruta para invertir el proceso y pasar de la evitación al afrontamiento y la tolerancia al malestar es clara: hemos de ir en la dirección contraria. Como la ruta es larga, es importante entender bien los motivos de nuestro viaje, y mantenerlos en nuestra mente a lo largo de todo el camino. La tendencia a evitar puede ser generalizada y extenderse a muchas circunstancias en nuestra vida, y el trabajo que debemos hacer equivale a nadar a contracorriente. Entender cuál es la ruta y qué etapas tenemos que cubrir puede darnos cierta sensación de control:

1. Debemos tener muy claras las consecuencias negativas de la evitación que queremos abandonar y las **ventajas de afrontar** esas mismas situaciones o sensaciones.
2. Dado que la evitación es fundamentalmente automática, hemos de convertirla en consciente y, para ello, tendremos que autoobservarnos **poniendo atención** en muchas cosas de las que habitualmente no nos ocupamos.
3. A menudo sentiremos la tentación de soltar las riendas y dejarnos llevar. **Buscar el alivio inmediato** de la evitación puede resultarnos muy atractivo, por eso es importante no dejarse seducir.
4. **Entendamos las claves:** bajo la tendencia a evitar puede haber aspectos concretos que es importante identificar.
5. Tengamos siempre una **imagen mental de cómo seremos al final** del camino, y seamos **comprensivos** con las muchas veces en las que nuestros ensayos no darán resultado. La única forma de cambiar un patrón es fallar muchas veces. Así es como aprendemos todo en la vida, por ensayo y error.

Lo bueno de afrontar

Afrontar **nos hace más libres**. Si tratamos de mantenernos alejados de todas las cosas que pueden disparar nuestro malestar, nuestro margen de maniobra se ve muy limitado. Para evitar todo lo que active las sensaciones que no les gustan, muchas personas dejan de ir a determinados sitios donde hay cosas que sí les interesan o de disfrutar de determinadas situaciones sociales. Este repliegamiento, además, no tiene límite. Podemos irnos retrayendo más y más. Primero evitamos los sitios con mucha gente, luego estar en grupos de personas, después ya no queremos encontrarnos con nadie, y acabamos sin salir de nuestra propia casa. Aquí nos encontramos con la versión más patológica de la evitación, que se llama *agorafobia*. Cuando las personas que sufren ansiedad caen en esta trampa, esta se retroalimenta y se complica. Además, si bien la ansiedad puede mejorar con fármacos, estos no tienen apenas efecto en la agorafobia. La solución para esta última pasa por

reconquistar el terreno perdido. Hay que volver por el mismo camino, pero en la dirección opuesta. Al hacerlo, el mapa de territorios por los que nos podremos mover será muchísimo más grande, y nuestras posibilidades y opciones para cualquier cosa que nos planteemos también.

Afrontar nuestras emociones **mejorará nuestra regulación emocional**. Una emoción de la que nos vamos en cuanto surge, o que nos esforzamos por prevenir que aparezca, es una emoción que no aprenderemos a manejar. Cada vez que venga, nos pillaré sin recursos, y reforzará nuestra idea de que la evitación es nuestra única opción. Si, por el contrario, la dejamos quedarse un rato, por muy desagradable que sea, no la alimentaremos con el miedo que nos da sentirla. Ese miedo a sentir multiplica nuestras emociones y las hace inmanejables. En cambio, permitirnos sentirla y quedarnos en ella pone en marcha el mecanismo de la habituación, que hará que la emoción vaya disminuyendo. Las emociones entrarán así en un proceso de elaboración que llevará a que vayan abandonando el sistema y dejando paso a otros estados emocionales, en función de lo que nos vaya sucediendo.

Al practicar quedarnos en nuestras emociones **es importante que nuestros pensamientos nos acompañen**. Si mientras sentimos algo desagradable nos decimos «no soporto sentir esto» o «quiero que se me quite esta sensación ya», nuestros pensamientos estarán alimentando el malestar, y es posible que notemos que este aumenta. Si, por el contrario, nos recordamos «puedo aprender a tolerar esta sensación» o «con el tiempo irá bajando poco a poco», nos ayudaremos a atenuarla.

Otro elemento que nos puede ayudar es **adquirir distancia**. Es tan importante permitirnos sentir todas nuestras emociones como no sumergirnos en ellas y bucear hacia abajo. Si somos capaces de observar lo que sentimos y seguir pensando de una manera productiva, es más probable que la emoción fluya y evolucione. Si nos cuesta, imaginemos que vemos la emoción representada de algún modo (como un color, como una figura, como la imagen de nosotros mismos sintiéndola, como una nube...) y que la vemos proyectada en una pantalla, o que vamos en el tren y la vemos por la

ventanilla como parte del paisaje al avanzar. No tratemos de hacer nada con ella. El ejercicio más importante por ahora es aprender a observar sin mirar hacia otro lado.

Poder ir a los lugares que evitamos, permitirnos sentir las emociones que rechazamos, abordar los problemas que demoramos tiene además otra ventaja importante que veremos con el tiempo. Hará que se desarrolle en nuestro interior una **sensación de seguridad**. Esa sensación hará que se empequeñezcan los problemas y que no vivamos nuestras emociones como algo desbordante, porque sentiremos que las podremos manejar.

¿Cómo se cambia un automatismo?

Como comentaba al principio de este capítulo, uno de los problemas de la evitación es que es semiautomática. La tenemos tan integrada en nuestro modo de funcionar que nos sale sola, casi sin darnos cuenta. Cambiar este patrón requiere ser conscientes constantemente de nuestras reacciones, lo que exige un nivel de atención que en el día a día es difícil de sostener. Saber que el esfuerzo vale la pena puede ayudarnos a mantener la atención focalizada, y regresar cuando perdemos el hilo. Aunque a veces nos cueste, cada vez que somos conscientes de este mecanismo, subimos un peldaño. Es una cuestión de constancia y de mantener el rumbo. Si nos distraemos, simplemente debemos retomarlo en cuanto nos demos cuenta.

¿En qué debemos centrar nuestra atención? Nos interesa fijarnos sobre todo en los momentos en los que estos patrones se suelen activar, en **las circunstancias que los disparan**. Quizás evitemos más las situaciones sociales, o determinados lugares. Es posible que evitemos **todo lo que pueda desencadenar la emoción que menos nos gusta**: hablar de temas que nos ponen tristes, pasear por sitios que nos dan miedo, estar en situaciones que tendríamos que manejar desde el enfado, o cosas que nos generen vergüenza o asco. Sería importante buscar el contacto con esas situaciones o sensaciones de modo planificado, y no que nos encontraran ellas a nosotros. Si decidimos pasar por un sitio que habitualmente nos pone nerviosos, es bueno que lo

programemos para un momento concreto, y que vayamos allí precisamente a encontrarnos con esas emociones. El efecto de hacerlo de este modo es totalmente distinto de cuando lo hacemos porque no nos queda otra. En el primer caso, estamos yendo a por nuestras emociones; en el segundo, son ellas las que nos alcanzan mientras nos batimos en retirada. Psicológicamente, las dos escenas tienen una tonalidad muy diferente.

Una vez que programamos ir a por lo que antes evitábamos, o generar emociones que solemos rechazar, es bueno que podamos regular nuestras sensaciones al hacerlo. Debemos estar en contacto con ellas, y no hacerlo tratando de pensar en otra cosa o yendo con alguien para sentirnos más seguros. Aunque evitemos emociones diversas, como la rabia, la vergüenza o la tristeza, en el fondo de una tendencia evitativa siempre hay miedo: *miedo a sentir lo que sentimos*. Y para perder el miedo hay que pasar por él; el miedo debe pasar por el cuerpo, quedarse el tiempo necesario para procesarlo, y luego hemos de soltarlo.

Una idea que puede ayudarnos es comprender que el miedo no piensa. El miedo es una respuesta muy primaria, que está activa desde que nacemos para protegernos del peligro. Un área cerebral muy relacionada con las respuestas de miedo es la amígdala, un pequeño núcleo, del tamaño de una almendra y situado en el centro del cerebro, que se activa con los estímulos desagradables y se calma (entre otras cosas) con lo que nos decimos. Cuando tenemos que reaccionar rápido, la amígdala decide, pero no piensa bien. Pasado el momento de la emergencia, nuestras áreas prefrontales —las zonas anteriores del cerebro que piensan y planifican— toman cartas en el asunto. Entonces conseguimos pensar a pesar del miedo, y es la combinación de ese miedo (que nos dice que hay que ponerse a salvo) y nuestra capacidad reflexiva (que es capaz de calibrar el peligro y trazar un plan) la que nos saca de una forma efectiva de las situaciones difíciles.

En cierto modo, la amígdala es como un bebé. Cuando algo lo sobresalta, el bebé llora. Esta es su reacción estándar, ya sea ante un ruido inofensivo, una persona desconocida o un peligro real. De hecho, un bebé puede que no sepa detectar cosas verdaderamente peligrosas, porque identificarlas requiere un nivel de comprensión del mundo que todavía no ha desarrollado. Lo que hace el bebé ante cualquier estímulo, por si acaso, es activar ese llanto que los

adultos no pueden dejar de atender. Es el cuidador el que piensa, calibra el peligro, calma al bebé si la situación no es preocupante, o lo aparta de ella si cree que puede perjudicarlo.

Cuando crecemos, el papel del cuidador pasan a hacerlo las áreas prefrontales de nuestro cerebro. Así, notamos el miedo (nuestra amígdala nos avisa) y pensamos sobre la situación (nuestro prefrontal reflexiona y decide). Nuestro miedo es como un bebé que está a nuestro cargo, y al que hemos de regular. Cuando un bebé llora, siempre hay que ver qué pasa, pero hay muchos tipos de llanto, y el cuidador se hace experto en distinguir si es un *llorar de que le pasa algo* o simplemente es hambre. Con nuestro miedo debemos hacer la misma distinción: ¿hay peligro de verdad?, ¿es grave?, ¿solo nos asustamos porque esta situación —que no reviste peligro alguno— nos recuerda a otra que sí fue peligrosa? Y, dependiendo de lo que valoremos, tendremos un tipo de respuesta u otro.

Si vemos nuestro miedo como un bebé y a nosotros como adultos aprendiendo a regularlo, nos ayudaremos a ser más conscientes de los dos polos de este sistema, ambos tan necesarios para funcionar de un modo equilibrado a nivel emocional. En general, esto sirve para todas nuestras emociones: debemos permitirnos sentir las y, a la vez, ser capaces de pensar mientras las estamos sintiendo. Si esto nos cuesta, practiquemos mucho. Empecemos por cosas pequeñas, asequibles, y cuando perfeccionemos nuestra técnica podremos ir subiendo el nivel de dificultad.

Llevemos esta metáfora a la evitación. Dejar que el miedo tome nuestras decisiones es el equivalente a dejar que un bebé controle el tráfico aéreo: la solución es tomar los mandos, por mucho que grite el bebé, y gestionar las rutas que más nos convengan. Por supuesto, debemos atender al bebé, calmarlo, hablarle, hacerle sentir que estamos ahí y que sabemos lo que hacemos. Llevamos a nuestro miedo a afrontar las cosas que solemos evitar, para enseñarle cómo encontrar el nivel adecuado para cada situación.

Desintoxicarnos de la evitación

Otro punto importante para pasar de la evitación al afrontamiento es no caer en la trampa de buscar alivio inmediato. Evitar es adictivo. Esa aparente liberación que nos aporta el decir «no voy» es inmediata, y si nuestra angustia es grande, el alivio es inmenso. Que después volverá el agobio multiplicado por diez es algo en lo que no pensamos. Solo queremos sentir ese momento de paz, eso que se parece a la calma, aunque sea nuestra peor trampa. En ese momento, como los adictos, estamos dispuestos a creernos todas nuestras mentiras. De otro modo, no tendría sentido ver razonables nuestras excusas, que se han demostrado falsas tantas veces.

Esto de las excusas es un punto importante para trabajar. Seamos conscientes de ellas. Escribámoslas en una libreta, elaboremos un cuestionamiento de nuestras afirmaciones. Sabemos que «ya lo haré mañana» es lo mismo que nos diremos al día siguiente, y que «ahora no me apetece» no es una razón para hacer algo que hay que hacer sí o sí. En lugar de estas frases, es más productivo decir: «Me da pereza, pero mañana me va a apetecer aún menos» o «no me apetece, pero me sentiré mejor después de hacerlo».

Si en algún momento caemos en nuestro patrón automático evitativo, seamos realistas con lo que estamos haciendo. No nos torturemos, no nos lo recriminemos, simplemente digámonos: «Evitar no me ayudará, ya aprenderé a cambiarlo». Al menos no nos estaremos mintiendo respecto al significado de lo que está ocurriendo.

Cuanto menos recurramos a la evitación y a su alivio inmediato del malestar, menos dependientes seremos de esa sensación. Es bueno recordarnos que veremos los cambios positivos a medio plazo y no modifiquemos la ruta hasta que esto se produzca.

Entendamos las claves

Hay varios factores que nos pueden ayudar a entender por qué este mecanismo se ha hecho tan presente en nosotros. La primera es cuándo empezó. El momento en el que empieza un patrón nos dice mucho sobre su sentido. A menudo, estos patrones son un recurso en momentos en los que nuestras opciones son pocas y hay que reaccionar de algún modo. Otras veces pueden haber aportado un alivio grande en un momento en el que las emociones eran inasumibles, y nos quedamos enganchados a ese mecanismo. Quizás hemos tenido modelos que tendían también a evitar, y hemos interiorizado ese modo de funcionamiento.

Otro factor interesante es qué ocurre justo antes, cuál es la sensación inmediatamente anterior a la frase de «ya lo haré mañana» o a empezar a distraernos de lo que ocupaba nuestra mente. Lo que estábamos sintiendo ahí es lo que nuestra mente cree que no vamos a poder manejar y, por tanto, nos aparta de ello. Lo que pensamos sobre esa sensación tanto en nosotros como en otras personas y las veces que ha estado presente en nuestra vida construirá la historia de esa sensación y de nuestra relación con ella. Entender lo que dispara la evitación nos ayudará a desmontarla desde la base.

Otro factor que podemos valorar son las consecuencias. ¿Qué creemos que pasaría si no evitáramos? Quizás pensemos que nos volveríamos locos, que perderíamos el control o que empezaríamos a desbordarnos para no terminar nunca. Puede que lo que temamos sean las consecuencias de tomar una decisión (por ejemplo, equivocarnos y sentirnos fatal) y por eso la demoramos indefinidamente.

Si conocemos estos factores, podremos pensar en estrategias concretas para desmontar el mecanismo. Por ejemplo, si demoramos las decisiones porque tememos equivocarnos, debemos trabajar en que nuestros errores dejen de tener esa connotación negativa y empezar a verlos como fuentes de aprendizaje. Equivocarnos fastidia, pero es algo asumible (excepto si nos hemos impuesto ser perfectos, en cuyo caso debemos revisar nuestras creencias). Sin embargo, la indecisión crónica puede amargarnos la vida. La

solución pasa por ponernos un tiempo limitado para tomar las decisiones; cinco minutos bastan para la mayoría, media hora es el máximo necesario para una decisión compleja. Si superamos ese tiempo, escojamos cualquier opción o echémoslo a cara o cruz. Tomar la decisión equivocada es preferible a quedarnos atrapados en la indecisión. Importante: una vez tomada, no nos permitamos volver a pensarlo. Cada vez que el pensamiento de «¿y si...?» vuelva a nuestra mente, debemos apartarlo con el argumento de que la decisión está tomada. Y punto.

Proyectémonos a futuro

Visualicémonos en un futuro sin el lastre de la evitación. Esto es lo que realmente pasará si dejamos de evitar lo que nos resulta molesto:

- Cuando tengamos que hacer algo, lo haremos de inmediato, antes de que asomen las excusas; con esto nos ahorraremos mucho tiempo y mucha angustia generada por la duda constante.
- Si tenemos un problema, buscaremos la solución más práctica y factible de las que tenemos a mano, porque hemos ido practicando con tal cantidad de problemas pequeños y grandes que nos hemos vuelto muy eficientes.
- Nos sentiremos seguros por dentro, porque, independientemente de lo que nos traiga la vida, sabremos (porque lo hemos experimentado) que podemos afrontarlo.
- Podremos pensar en todos nuestros recuerdos y pararnos a sentir lo que nos generan, y por eso entenderemos mucho mejor quiénes somos.
- Pasaremos por las situaciones difíciles sin sentir que caemos en un abismo, porque ya hemos visto que de todo se sale.
- Cada vez que afrontemos un problema, estaremos más preparados para lidiar con el siguiente.
- Cuanto más aprendamos a quedarnos en las emociones que sentimos, mejor sabremos modularlas.

EN LAS PROFUNDIDADES

En ocasiones, el problema no es que evitemos sentir, sino que no llegamos a hacerlo, o que gran parte de nuestras emociones estén sumergidas. Solo vemos la punta del iceberg y subestimamos todo lo que hemos ido metiendo debajo de la alfombra. Podemos tener indicios de que algo pasa, porque esas emociones sumergidas nos asaltan a veces inesperadamente, porque notamos cosas que no entendemos o porque los demás nos dicen que somos fríos o distantes. Puede que simplemente seamos conscientes de que no sentimos las cosas como lo hacen los demás, que lo que a ellos parece importarles, a nosotros es como si nos dejara indiferentes. Sabemos lo que se supone que deberíamos sentir ante determinadas cosas, pero no lo notamos. Además, si no notamos lo que sentimos, no se pone en marcha el resto de los pasos que da nuestro sistema para regular un estado emocional. Esto, que es lo más simple, es la base para lo más complejo. Veíamos claramente este patrón en el caso de Bernardo.

A veces, la anestesia emocional solo aparece para un tipo de emoción, o puede tener que ver con una etapa determinada o con algún recuerdo concreto, que parece bloqueado, y al que no tenemos acceso. Quizás ni siquiera somos conscientes de ello y, al no notar nada, concluimos que la experiencia está superada y que ya no nos afecta.

Dependiendo del tipo de desconexión que tengamos, la ruta de acceso a esos elementos emocionales será diferente. Veamos algunas posibilidades:

Nunca aprendimos a mirar para dentro o a ponerle nombre a lo que sentimos. Si en nuestra casa no se hablaba lenguaje emocional, pararnos a observar cómo nos sentimos, aunque solo sea un minuto, será un ejercicio extraño.

Ejercicio 1

Observar el cuerpo y las sensaciones internas. Como hemos visto, todo empieza en el cuerpo, de modo que observar nuestras sensaciones puede sernos útil, aunque no sepamos lo que significan. No hay que hacer nada muy sofisticado, basta con paladear la comida en lugar de engullirla, recorrer el cuerpo mentalmente observando las distintas sensaciones de peso,

tensión, relajación, calor... A veces solo prestamos atención al cuerpo cuando notamos dolor o un malestar intenso, pero es muy importante observar las sensaciones en todo tipo de momentos. No hay ningún instante en el que no *sintamos nada*, sentimos constantemente, aunque sea de manera sutil. Si nos acostumbramos a fijarnos en las sensaciones del cuerpo, irán haciéndose evidentes, igual que si nos concentramos en el sonido ambiental, percibimos sonidos y voces que habitualmente nos pasan inadvertidos.

Ejercicio 2

Hemos de aprender vocabulario relacionado con las emociones y las sensaciones del cuerpo, y empezar a construir frases. Para ello necesitamos una guía, practiquemos con alguien que maneje este lenguaje, tengamos conversaciones que empiecen con «Me siento...».

Es imposible aprender un idioma si no escuchamos a nadie hablarlo, y no desarrollaremos destreza si no nos lanzamos a interaccionar en esa lengua, aunque no seamos inexpertos. A menudo, las personas que no observan cómo se sienten ni lo expresan se rodean de gente más emocional, como intuyendo que eso es lo que necesitan. Sin embargo, precisamente por su dificultad, no le sacan todo el partido que podrían. Por ejemplo, un hombre callado, acostumbrado a centrarse más en qué hacer que en cómo se siente, puede vivir con una mujer expresiva emocionalmente. Esto es lo que le atrajo de ella. Pero a menudo ella tiene que *sacarle las palabras* porque él es reacio a llegar a casa y contarle cómo se ha sentido o lo que le preocupa. Si tenemos gente alrededor que puede servirnos de guía, apoyémonos en ellos para practicar nuestro nuevo idioma. Se nos hará raro, pero valdrá la pena. Si no tenemos gente así a nuestro lado, o se nos hace imposible dar el paso, hagamos este trabajo con un terapeuta, que está especializado en entender nuestras dificultades y podrá orientarnos.

Notamos cosas dentro, pero no nos gusta sentir las y nos convencemos de que no están ahí. Los seres humanos tenemos una capacidad fascinante para tapar la luna con el dedo y decir que no está. Muchas veces nos repetimos con tal convicción que algo no importa que pensamos que realmente es así. Tenemos determinadas reacciones, nos decimos «no quiero ser así» y pensamos que esta declaración de intenciones lo arregla todo. Todo lo que hay en nuestro interior es importante, y debemos reconciliarnos con ello. Los motivos por los que tratamos de dejar atrás y esconder una parte de nosotros están en nuestra historia, y ningún viaje vale más la pena que el que nos lleva a encontrarnos con nosotros mismos. Para este viaje necesitamos de los demás, sean amigos o profesionales, porque no tiene sentido ir a un territorio desconocido sin mapa ni referencias. Sería como querer diagnosticarnos un problema que no notamos porque estamos anestesiados, sin saber medicina ni preguntar a nadie. Para Bernardo, ser consciente del origen de su desconexión fue muy importante, pero antes tuvo que darse cuenta de lo desconectado que estaba. Una buena amiga, Clara, que tenía un funcionamiento totalmente distinto, pudo ayudarlo con esto, aunque no surgió de él, claro está.

Nuestro sistema nervioso siente las cosas más bajito. Algunas personas son extremadamente sensibles o sienten las emociones con mucha intensidad. Otras son más impulsivas y se van a la acción de modo inmediato, sin pensar. Pandora y Alma son dos ejemplos de lo primero, e Iván sería representativo de lo segundo. Del mismo modo, a algunas personas les afectan menos las cosas que les pasan a ellos o a los demás, y son más pausadas a la hora de reaccionar. Esto no es un problema si no es muy extremo, pero cuando la tendencia a no percibir las emociones es muy marcada puede hacernos funcionar de un modo más plano, y que no captemos algunas claves que solo se perciben a través de emociones sutiles, sobre todo en la relación con otras personas. Recordemos, sin embargo, que el temperamento (nuestras características innatas) puede modelarse, y quienes sienten menos las cosas pueden desarrollar esta capacidad prestando atención a sus sensaciones. Aunque un sonido sea bajito, se puede entrenar al oído para percibirlo.

Nos hemos desconectado nosotros mismos con las cosas que hacemos.

A veces vamos como zombis por la vida, porque nos aturdimos haciendo cosas o teniendo relaciones una tras otra para no pararnos a notarnos por dentro, tomando medicación para aplanar nuestras sensaciones o consumiendo alcohol o drogas. La protagonista de la película de Isabel Coixet *La vida secreta de las palabras* empieza a conectar con su historia pasada y las emociones que venían con ella justo cuando, después de cinco años de trabajar en una empresa, su jefe la obliga por primera vez a tomarse unas vacaciones. Muchas actividades en las que nos enfrascamos, en el fondo, cumplen esta función de mantenernos apartados de nuestras emociones subyacentes. Estos sistemas no son demasiado eficaces y, generalmente, seguimos percibiendo la marea de fondo, lo que nos puede llevar a incrementar más nuestra anestesia. En el fondo de esto hay muchos mecanismos contraproducentes de regulación emocional, o la convicción de que no tenemos capacidad propia para modificar lo que sentimos. Debemos aprender a pararnos y dejar que nuestras emociones nos encuentren, correr cuando somos nosotros quienes nos perseguimos no tiene demasiado sentido.

Lo más importante, sea cual sea nuestro tipo de desconexión, es que entendamos cómo es el proceso de reconectar con nuestras emociones. Recordemos lo que ocurría cuando observábamos nuestros estados emocionales: primero apenas los notaremos; cuando lo consigamos, puede que de entrada nuestra amígdala (el núcleo que se activa con las emociones negativas) tenga una actividad más intensa, pero si empezamos a ponerles palabras a nuestras emociones, empezará a bajar, y lo hará más que si no nos miramos para dentro. Lo mismo pasaba al escribir sobre lo que sentíamos: los primeros días parece que estamos peor, pero más adelante estamos mucho mejor que si no hubiésemos escrito nada o lo hubiésemos hecho sobre temas neutros. Si avanzamos más en este proceso de cambio, y nos dejamos abrazar, con el abrazo vendrá toda la emoción junta para deshacerse en él; luego, gracias a ello, poco a poco, se irá marchando. En todas estas situaciones, el primer momento de conexión es como abrir una puerta. Vendrá como una bocanada de aire caliente y, luego, poco a poco, nos iremos

aclimatando al nuevo ambiente. Si las emociones con las que estamos conectando son desagradables, lo que notaremos de entrada también lo será, pero pasado ese primer momento, la sensación disminuirá.

Cuando las emociones puedan empezar a salir, también podremos empezar a observarlas y a comprender su significado. Saldrán de los compartimentos en los que las habíamos encerrado y empezaremos a ver de qué están hechas. Cuando lo sepamos, conozcamos sus raíces en nuestra historia y entendamos cómo nos ayudan en el presente, aprenderemos a regularlas.

Recordemos también que la desconexión fue una adaptación necesaria o un sistema de emergencia para protegernos de experiencias abrumadoras. Seamos comprensivos. Quizás no tuvimos ocasión de aprender lenguaje emocional o nos quedamos en el *sistema frío* (el que se centra en las situaciones para resolver problemas) porque teníamos que ser fuertes o salir adelante, y pararnos a notar cómo nos sentíamos no nos lo hubiera permitido. Para poder ir empezando a reconectarnos, pensemos en otra persona viviendo lo que nosotros vivimos y tomemos conciencia de cómo se sentiría; a veces podemos ver las cosas más clara y objetivamente mirando hacia fuera que hacia dentro.

Para trabajar sobre ello, veamos a qué nivel está nuestra desconexión:



Pensemos también si la desconexión lleva ahí desde siempre o si algo cambió en algún momento de nuestra vida. Comprender mejora la regulación de las emociones, nos ayuda a prestar atención y tomar conciencia de los elementos más importantes, y a partir de ahí es cuando empezamos a tender hilos que enlazan las áreas superiores y anteriores del cerebro con las más profundas y con todo nuestro organismo.

Pero también podemos mejorar nuestra conexión de abajo arriba, partiendo del cuerpo. Muchas personas se benefician de trabajos como el yoga, el taichí y otros tipos de ejercicio. La influencia que el cuerpo tiene en la mente es enorme. Si pensamos en un problema flexionando los brazos, lo resolveremos mejor, se nos ocurrirán más ideas y nos miraremos más para dentro que si los estiramos y tensamos. Si adoptamos una postura corporal abierta, sentiremos más confianza en nosotros mismos y resolveremos mejor los problemas que si nos plegamos, y tendremos más emociones positivas.

Hagamos un experimento, paseemos un rato por la habitación o por la calle mirando al suelo, con la cabeza baja y los hombros caídos, y pensemos en una dificultad. Digámonos: «Yo valgo mucho, puedo solucionarlo». Digámonos lo mismo caminando con la cabeza alta, mirada al frente y la espalda erguida. Probablemente nos lo creeremos más fácilmente en el segundo caso. Se ha observado que cuando andamos encorvados hacia delante, nos sentimos menos orgullosos de nosotros mismos y nos sentimos más indefensos. Nuestro ánimo será peor y, cuando estemos desanimados, si adoptamos esta postura, nos costará más recuperarnos, porque vendrán a nuestra mente más pensamientos y recuerdos negativos. No es solo que el ánimo nos haga andar así, sino que la influencia va también en la otra dirección: una postura encorvada puede generar sensación de decaimiento. En cambio, cuando adoptamos una postura más erguida, es más sencillo acceder a pensamientos y recuerdos positivos.

El siguiente paso consiste en empezar a ver matices en nuestras sensaciones mientras empezamos a describirlas. Para saber lo que sentimos, debemos tener una idea de lo que representa una emoción. De lo contrario, solo notaremos las sensaciones, pero no sabremos a qué atribuir las. Si experimentamos una sensación en el estómago al hablar con una persona que se traslada a otra ciudad, nuestra mente elabora una idea sobre lo que esto nos

indica: «Me siento triste porque esta persona se está despidiendo, esta persona es importante para mí», y nos proyectamos incluso al futuro, asociando la sensación a lo que sentiremos cuando ya no esté. Si esta idea de lo que significa lo que sentimos no está, podemos llegar a traducir la sensación en el estómago como algo puramente físico, sin todas las implicaciones emocionales que realmente tiene: «Me habrá sentado mal la comida».

Para este trabajo es bueno tener a alguien que nos explique todo lo que desconocemos (recordemos, esto es parecido a aprender un idioma), pero probablemente recurrir a alguien para hablar de estas cosas será nuestra mayor dificultad. Si no nos paramos a notar lo que sentimos y no solemos hablar sobre ello, seguramente funcionaremos desde la autosuficiencia, nos diremos que no tenemos problemas o que no importan y pedir ayuda se nos hará incómodo y difícil. Sin embargo, aprender a dejarnos ayudar es una de las cosas más beneficiosas que podemos hacer por nosotros y, con el tiempo, nos dará otro tipo de autosuficiencia: la que nace de una buena capacidad para conectar con nuestras emociones y las de los demás.

EL FIN DE LA DICTADURA EMOCIONAL

Muchos somos pequeños dictadores en nuestro país emocional. No es que no notemos lo que sentimos, sencillamente no aceptamos que sea así. Creemos que para mantener nuestras emociones en niveles aceptables (en general, esto significa no notarlas en absoluto) debemos mantener un control rígido sobre todo lo que sentimos. No dejaremos fluir nuestras emociones y, en nuestra mente, estará muy claro lo que debemos o no debemos sentir en cada situación. Las gestionaremos sin tenerlas en cuenta, por *real decreto*. Este es el sistema predominante en el caso de Marcial.

Este estilo suele asociarse a una alta exigencia interna y, a veces, también externa. En lo que respecta a los niveles de procesamiento emocional, solo cuenta la cabeza. A nivel racional diseñamos un mundo perfecto a nuestros

ojos, donde las cosas son *como deben ser* y las personas se comportan *como es debido*. Que el mundo real sea diferente de nuestro planeta de diseño nos parece sencillamente inaceptable.

Si somos *fans* del control, podemos acabar utilizándolo para todo. Decidimos lo que tenemos y no tenemos que pensar, qué recuerdos han de venir a nuestra mente, en qué situaciones debemos estar y cómo tiene que funcionar la gente que nos rodea. Otras veces, solo lo empleamos para determinadas emociones que nos resultan particularmente antipáticas.

El primer paso para abordar el control es comprender que es un sistema abonado al fracaso y que más nos vale empezar a cambiarlo antes de que nos dé demasiados problemas, porque entonces tendremos menos energía y recursos para poder hacerlo. Controlar nuestras emociones supone un esfuerzo enorme que tarde o temprano nos llevará a claudicar o a enfermar. Pero, sobre todo, ya sabemos lo que pasa con las dictaduras. Cuanto más extremo es un régimen autoritario, más alimenta la rebelión y el resentimiento. Nuestras emociones empezarán a acumularse y a protestar, y si tratamos de sofocar la revuelta, no haremos más que alimentar el movimiento que nos empuja a cambiar las cosas.

Hemos de aprender a fluir con las emociones y con la vida en general, pero si alguien muy aficionado al control me está leyendo, se estará poniendo nervioso solo de pensarlo. Lo que asociamos con fluir si vivimos en el control es el caos, el desbordamiento y el sufrimiento sin solución. Es importante entender hacia dónde avanzamos y que, en realidad, no tiene nada que ver con esto. Lo que queremos conseguir no es menos control, sino un control mucho mejor, el que sale de dentro. No necesitaremos controlar lo que nos rodea cuando sepamos que tenemos recursos para ir manejando lo que sea que se nos ponga por delante. No hará falta organizar cada detalle cuando veamos que improvisando un poco no se cae el mundo y que, además, se disfrutan las cosas de un modo mucho más relajado. Cambiaremos el control por seguridad en nosotros mismos y, en el fondo, eso es lo que realmente necesitamos sentir.

¿Qué cambios necesitamos hacer cuando funcionamos en base al control? Con matices en función de cada persona, podrían ser los siguientes:

Practicar la flexibilidad. A menudo lo hacemos todo siempre del mismo modo o analizamos las cosas de la misma manera. Para aprender flexibilidad emocional hay que empezar poco a poco, cambiando nuestras rutas y modificando nuestras costumbres desde lo más pequeño, como probándonos ropa que nunca nos pondríamos o leyendo libros que de entrada no escogeríamos. Puede que no nos sintamos cómodos con estos actos, es normal. Sucede como con el ejercicio físico, al principio no siempre es agradable, pero hacer calentamiento y estiramientos ayuda.

Aprender de los errores. La rigidez y el control se asocian muchas veces al perfeccionismo, e intentar ser perfectos es un problema. Son los errores los que nos enseñan, y no podemos aprender sin ellos. Como comentaba antes, es interesante quitarle un poco de hierro a esto de cometer errores, e incluso introducir un poco de sentido del humor. Cometer errores inofensivos, de los que nos podamos reír, simplemente para acostumbrarnos a que forman parte de la vida, podría ser un ejercicio interesante. Cuando les propongo estas cosas a mis pacientes perfeccionistas me miran horrorizados, pero cuando se animan a hacerlo, tras un tiempo de sentirse muy extraños, empiezan a entender la liberación que supone comprender que todos nos equivocamos.

Coger cariño a la incertidumbre. Durante cualquier proceso de cambio hay un periodo de incertidumbre, pero tras ella hay una nueva seguridad. La incertidumbre no es más que un intermedio, una puerta por la que hemos de pasar. Una vez que dejemos de evitar esa sensación que necesitamos y que forma parte del descubrimiento y de los procesos de mejora, podremos aprender a disfrutarla. Para ejercitarla debemos hacer las cosas sin planificar demasiado, como quedar con un amigo sin tener pensado qué hacer. Puede que las cosas improvisadas no salgan bien a veces, pero el ahorro de energía que supone no invertir en una planificación exhaustiva acaba compensando. Además, descubriremos que improvisando podemos disfrutar de muchas cosas.

Coger cariño a la confusión. De la confusión surge la creatividad, y de ahí las soluciones más interesantes a los problemas. Hemos de permanecer en esa confusión hasta que el cielo aparezca despejado y podamos ver con claridad. Mientras tanto, limitémonos a observar. No tenemos que decidir qué tenemos que pensar, ni tener absolutamente claro lo que sentimos. De hecho, lo que sentimos es una mezcla de cosas aparentemente contradictorias, pero es esa mezcla la que mejor representa la realidad.

Ser un poco irresponsables. Hacer las cosas sin pensar en las consecuencias solo es un problema en su versión extrema. Pensarlas demasiado nos lleva a perder por completo nuestra espontaneidad, que es muy importante para vivir y relacionarnos. Debemos familiarizarnos con frases como «qué más da», «ya se arreglará» o «que se encargue otro». No estoy hablando de no asumir ninguna responsabilidad ni de cargar a otros con lo que hemos de hacer nosotros, simplemente de no sentirnos desproporcionadamente responsables.

Lo sé, si nos gusta el control, este capítulo nos estará pareciendo un despropósito. Además, puede que hayamos desarrollado nuestra tendencia al control porque nuestra familia ve el mundo así y hemos asimilado que «así son las cosas», o que el control nos haya resultado tan vital en alguna etapa que soltarlo nos aterre. Además, si tenemos tendencia a la rigidez, esto implicará que, para conseguir cambiar cualquiera de estas cosas, tendremos que trabajar en la misma dirección durante mucho tiempo. Lo bueno de las personas más controladoras es que, con frecuencia, son también persistentes. Si empleamos esa persistencia para ayudarnos en estos aspectos, conseguiremos llegar donde nos propongamos.

Planteémonos esto de un modo modesto y veremos que no es tan difícil. Si pensamos que tolerar la incertidumbre es vivir sin ninguna referencia, que ser espontáneos es no tener sentido común y que equivocarnos supondrá que todo el mundo nos cuestione, lógicamente, no nos moveremos. Nos conviene plantearnos cambios que sean minúsculos, tan diminutos que no nos desasosieguen demasiado. Veamos qué pasa si probamos una cosa y la repetimos con frecuencia. La primera vez que hagamos un viaje sin llevarlo todo planificado nos costará muchísimo, pero a lo mejor tenemos buenas

experiencias en él. Necesitamos esas buenas experiencias para sentir más seguridad en los siguientes ensayos. Si sale mal, como el intento es pequeño, el problema no será tan grave.

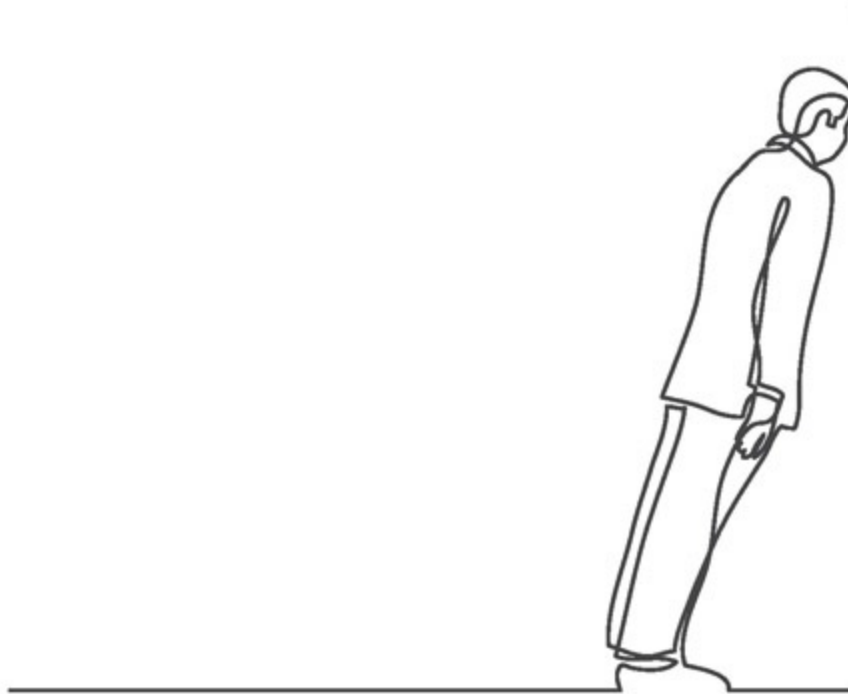
Si vamos aflojando el control sobre las emociones, ocurrirá como cuando nos vamos permitiendo conectar con lo que sentimos. De entrada, notaremos algo más, pero será un periodo corto; después lo notaremos mucho menos. Para mantener nuestra motivación es importante recordar lo que podemos ganar con el cambio: mucha más seguridad y mucho más control. Cuando empezamos a notar lo que antes conteníamos o nos negábamos a sentir, puede que sea desagradable, pero será una buena noticia. Si empezamos a notarnos tristes y se nos caen las lágrimas, estará empezando a aflojarse una presión que, de otro modo, acabaría estallando o enfermándonos. Si nuestras emociones se mezclan y lo que sentimos nos parece más confuso, significará que las emociones están empezando a fluir, y de todo eso saldrá una imagen mucho más clara y completa de nosotros y de lo que nos rodea.

Cuidado con intentar forzar el proceso. Si nos cuesta llorar por algo que nos pasa o que hemos vivido, no lo solucionaremos obligándonos. Esto sería equivalente a solucionar el control ejerciendo más control, o a deshacer un nudo tirando de los extremos con todas nuestras fuerzas. Mejoremos nuestra flexibilidad. Hagamos ensayos, practiquemos la incertidumbre, equivoquémonos. Los cambios irán llegando, pero lo harán cuando nuestras emociones quieran, no cuando nosotros las obliguemos.

LA REGULACIÓN DE LOS ESTADOS DE BAJA ACTIVIDAD O BAJA ACTIVACIÓN

A veces pensamos que regular emociones se limita a calmarlas, pero también está relacionado con la gestión de los estados de baja activación o inactividad. Soledad es un buen ejemplo de ello. El modo en el que nos estimulamos, activamos y motivamos cuando estamos decaídos, cansados o aburridos influye en cómo se procesan y evolucionan esos estados.

- Puede que tengamos dificultades para ayudarnos cuando estamos cansados porque *el cuerpo manda* y no hacemos nada que nos saque de ese estado.
- Quizás el problema viene del control del que hablaba en el capítulo anterior: no nos permitimos estar cansados, ignoramos las señales, nos forzamos más allá de nuestros límites y llegamos a enfadarnos con nosotros mismos por ser incapaces de hacer más.
- Otras dificultades tienen que ver con no llevar a cabo la acción que sería lógica, no atender la necesidad de la que nuestro estado emocional nos informa. Por ejemplo, estamos cansados, pero no nos permitimos descansar o nos torturamos por hacerlo, porque descansar *es de vagos* y nosotros nos definimos como fuertes y trabajadores, sin tener en consideración nuestras circunstancias emocionales.



Algunos problemas con los estados de baja activación o inactividad no tienen que ver tanto con esas sensaciones como con sus orígenes. Por ejemplo, si llevamos tiempo sin salir por una larga enfermedad, o hemos estado bloqueados por una situación, al terminar esos problemas el organismo puede no recuperar su estado anterior. Lleva tanto tiempo en situación de

inacción que la entiende como el punto de equilibrio al que tiene que volver. Debemos reentrenar nuestro organismo para energizarse y aumentar la actividad, pero, para hacerlo, necesitaríamos tener los recursos de los que disponíamos cuando estábamos más activos, y esto se convierte en un bucle sin solución. En otros casos, la situación problemática anterior produjo un bloqueo en el sistema que no podrá superarse sin trabajar en esa experiencia. Siempre es interesante explorar qué situaciones precipitaron el estado de apatía o cansancio, ya que en esas circunstancias encontramos frecuentemente información clave para entender su significado.

En otros casos, lo importante no es tanto el origen como el afrontamiento futuro. Nos estancamos en una situación que no nos gusta por temor a las potenciales consecuencias negativas de las acciones que no realizamos. «Si no me presento a los exámenes, si ni siquiera voy a clase ni consigo estudiar, no tendré la experiencia de fracaso que me resulta inasumible.» «Si no salgo de casa y no conozco gente, no se producirá una situación de rechazo, que no podría soportar.» Siempre hay algo en el pasado que sienta las bases para ese temor, pero el miedo a una nueva experiencia futura similar (y la evitación a toda costa de esa posibilidad) es lo que da lugar a que nos protejamos quedándonos quietos. Esto puede no ser evidente, el niño que teme fracasar en los exámenes puede presentarse como un vago o aparentar estar desmotivado, y la persona que no se relaciona para evitar el rechazo puede decirse a sí misma que le gusta la vida que lleva, porque esa es su forma de ser.

¿Cómo lo solucionamos?

- 💧 Si nos hemos quedado bloqueados en una experiencia, necesitamos acceder a ella para elaborarla y desatascar nuestro funcionamiento.
- 💧 Si nos exigimos y presionamos en exceso, es importante aflojar hasta dejar que surja nuestra motivación espontánea.
- 💧 Si nos dejamos ir, aprender a animarnos y estimularnos internamente es fundamental.

💧 Si tememos equivocarnos o fracasar, la clave es replantearnos nuestras ideas sobre los errores y aprender poco a poco a experimentar.

Veamos qué conviene que nos preguntemos sobre nuestros estados de cansancio o decaimiento:

¿Hay algún problema físico o mental que debamos tener en cuenta? Tener en cuenta los factores emocionales no quiere decir no valorar otros. Algunas enfermedades físicas generan un estado de cansancio, y conviene descartarlas. Beber alcohol o fumar cannabis puede llevarnos a un estado depresivo o de apatía, aunque el efecto aparente de estas sustancias sea otro y el consumo no sea muy elevado. Algunos problemas emocionales como la depresión, los cuadros psicóticos o el déficit de atención se asocian a falta de voluntad y motivación para hacer cosas que forma parte nuclear de estas patologías. Muchos de estos problemas necesitan un tratamiento específico.

¿Cómo nos tratamos cuando estamos desanimados, decaídos o cansados? Como veíamos al hablar de la rumiación, este mecanismo disfuncional de regulación se asocia muchas veces con depresión y con que se prolongue en el tiempo. Una persona que cuando se siente triste se enfada consigo misma por estar así, no se permite tomarse un tiempo para recuperarse, no busca ayuda ni se deja ayudar, o incluso hace cosas que empeoran aún más su estado —como beber, dejar una medicación que estaba ayudando un poco, o autoabandonarse—, tardará mucho más en recuperarse. Esta tendencia al autoabandono es lo que más perjudica a Soledad, como ya hemos comentado anteriormente.

El cansancio también puede ser resultado de una sobrecarga sostenida a la que nos hemos sometido. Por ejemplo, si nos autoexigimos mucho o tendemos a cuidar y responsabilizarnos de todos los que nos rodean desatendiendo nuestras propias necesidades, tarde o temprano acabaremos agotados. Si cuando notamos las primeras señales no nos permitimos descansar porque *somos fuertes* o nos decimos que «no tenemos por qué estar así» o que «podemos con todo», terminaremos enfermándonos. El colapso

físico que sufrió Marcial el día en cuestión tuvo que ver no solo con la presión de ese día, sino con toda la acumulada debido a su forma habitual de funcionamiento.

En ambos ejemplos, el problema no es tanto el estado emocional o físico (tristeza o cansancio) como lo que hacemos con él. Entender de dónde vienen no solo la tristeza o el cansancio, sino el rechazo a sentirlos o la dificultad para percibirlos hasta que llegan a hacerse inmanejables, es importante para saber lo que nos pasa y modificarlo. Sería importante que lo que nos decimos sobre nuestro estado se pareciera a lo que le diríamos a una persona a la que queremos, o a lo que nos ayudaría que otras personas nos dijeran.

¿Cómo gestionamos el esfuerzo? Podemos caer en estados de autoabandono porque no conseguimos hacer el esfuerzo que implica lo que nos podría sacar de ellos. Para poder esforzarnos en algo debemos creer en el objetivo, pero también debemos poder ver el esfuerzo como una sensación gratificante. Aunque el esfuerzo no es en sí placentero, muchas personas lo asocian con una sensación de autosuperación y logro; para ello han de llegar —al menos en ocasiones— a alcanzar sus objetivos gracias a ese esfuerzo.

Nuestras primeras experiencias relacionadas con el esfuerzo pueden sentar las bases para esto. Tanto si hemos crecido en la exigencia y nos han presionado para hacer cosas más allá de lo razonable como si nos lo han facilitado todo y no hemos tenido que esforzarnos nunca por nada, nuestra relación con el esfuerzo será poco saludable. Ambos extremos nos pueden llevar a evitar esa sensación, y muchas cosas que necesitamos precisan de un cierto nivel de esfuerzo.

¿Cómo nos llevamos con el aburrimiento? El aburrimiento tiene que ver con la falta de estimulación que se produce cuando algo es repetido, tenemos demasiado o no nos enfrentamos a ningún desafío. Como veíamos en capítulos anteriores, algunas personas se dejan absorber por esta sensación, incluso la disfrutan y la asocian al descanso, mientras que para otras tiene una connotación negativa y dedican grandes esfuerzos a evitarla. Algunas personas viven el aburrimiento como una sensación de vacío y de falta de

sentido. A veces la asocian a un sentimiento de bloqueo, de querer implicarse en actividades, pero verse incapaces. A nivel físico podemos experimentarlo como falta de energía o un fondo de ansiedad constante.

Como todas las emociones y sentimientos, puede ser positivo hasta cierto punto. Si nuestro día a día es vertiginoso, podemos disfrutar mucho de un día en el que nos permitimos aburrirnos a conciencia. El aburrimiento puede ser también un estímulo para la creatividad. Sin embargo, la dificultad para tolerar el aburrimiento puede traernos problemas. Hay personas que están siempre buscando estímulos y emociones fuertes, o que están todo el tiempo haciendo cosas con tal de no sentir esto; podemos incluso correr riesgos innecesarios en esta búsqueda de sensaciones.

El equilibrio en lo que respecta al aburrimiento implica ser capaces de perder el tiempo en ocasiones, y ser capaces de movernos hacia actividades que nos resulten productivas sin dejarnos dominar por la pereza o el autoabandono. Dependiendo de en qué punto estemos en este continuo, tendremos que desplazarnos hacia el otro lado.

¿Somos exploradores? A veces el problema no es la inactividad, sino las dificultades para realizar actividades que se salgan de lo habitual o que no sentimos que dominemos. Tenemos una tendencia natural a investigar el entorno y, cuando sentimos que controlamos nuevas áreas y actividades, nos sentimos competentes y satisfechos. Este sentimiento se ve claramente en un niño que consigue por fin colocar un bloque sobre otro, para en seguida tirarlo todo y poder así volver a sentir lo mismo de nuevo. Esta sensación es mucho más potente si se acompaña de un cuidador que celebra que el niño lo ha conseguido y le anima a seguir explorando. Si esto no pasa o el adulto tiene conductas inconsistentes, el niño se sentirá inseguro y no explorará.

De adultos podemos focalizarnos en nuestros deseos y aspiraciones, o dejarlos a un lado para centrarnos en la autoprotección y la evitación. Si estamos demasiado centrados en la vergüenza, en no fallar y en no fracasar, probar cosas nuevas y hacer cambios se nos hará imposible. A veces estamos demasiado apegados a las personas con las que nos vinculamos, y no nos

movemos a mucha distancia de ellos: nos sentimos inseguros si lo hacemos. En este último caso es frecuente que hayamos vivido con personas inseguras o preocupadas, que mostraban ansiedad o rechazo cuando nos alejábamos.

A explorar se puede aprender, mediante pequeños ensayos, volviendo de cuando en cuando a la base. Si nuestro problema es distanciarnos de las personas con las que nos vinculamos, es importante que hagamos cosas solos. No hay que hacer grandes expediciones, simplemente cosas poco habituales, o hacer sin compañía cosas que habitualmente hacemos con otros. Poco a poco iremos adquiriendo más seguridad.

¿Cuánta energía consumimos en una gestión emocional improductiva?

Gestionar mal las emociones es como tener un motor que consume mucho o unas ventanas que no cierran y dejan escapar la calefacción. Hay un consumo de energía desproporcionado, que se va por las rendijas. Si cuando nos enfrentamos a una situación difícil cambiamos la perspectiva y la vemos desde un punto de vista diferente, favoreceremos un procesamiento emocional más fluido. Por ejemplo, si alguien a quien queremos sufre una enfermedad grave y nos decimos que es muy triste, pero que si nos siente a su lado le estaremos aportando algo muy importante en esos momentos, conseguiremos sobrellevar la situación. Sin embargo, si nos decimos que no podemos sentir lo que sentimos para no tener que asumir lo que pasa, todo el tiempo que dure la situación tendremos que estar controlando nuestras emociones, por muy fuertes que sean. El control, la supresión, la evitación y la rumiación nos pasan una alta factura, y pueden llevarnos al agotamiento. Este agotamiento puede hacer también que tengamos menos recursos para regular nuestras emociones, menos paciencia, y que estemos más sensibles e irritables.

¿Se ha bloqueado nuestra capacidad de respuesta? Si pasamos por situaciones de peligro o ante las que no pudimos reaccionar, quizás nuestra capacidad de reacción se haya quedado bloqueada desde entonces. Ante las situaciones amenazantes, nuestra respuesta solo es activa cuando tenemos opciones de pelear o escapar, o si somos niños pequeños, llorar para que venga alguien. Cuando ninguna de estas opciones es posible, nuestro instinto

nos hace quedarnos quietos, hacer lo que nos dicen o desfallecer. Todo esto tiene un sentido para la supervivencia. Si hemos tenido que vivir en entornos así o en relaciones muy problemáticas, la tendencia a la parálisis puede hacerse permanente y activarse en automático ante cualquier circunstancia, aunque no revista peligro. Es posible que incluso ante los desafíos cotidianos nos quedemos bloqueados o nos vengamos abajo, porque las respuestas activas no están accesibles para nosotros.

En resumen, la comprensión de nuestra gestión del aburrimiento, la pereza, el decaimiento y el cansancio forma parte de la regulación de nuestras emociones, y debemos tenerla en cuenta. Para vencer la inercia necesitamos mover una pequeña pieza cada día. Hacer un gran esfuerzo solo sirve para tener un efecto rebote los días posteriores.

Lo que nos decimos internamente mientras lo hacemos es fundamental. Si nos fijamos, quizás tengamos un *desanimador interior* que nos echa abajo todo el tiempo. Imaginémonos entrenándonos para correr una maratón con alguien a nuestro lado diciendo: «Estás cansado», «nunca lo conseguirás», «mejor déjalo»... O diciéndonos cosas que sabemos que son falsas, pero que preferimos creer, como «ya lo harás mañana». Vigilemos lo que nos decimos internamente y aprovechemos para decirnos lo que nos ayuda.



A decorative border composed of black teardrop-shaped icons arranged in a grid-like pattern, framing the central text.

PARTE 5

**¿Y EL MANUAL
DE INSTRUCCIONES?**

Vale, decido arriesgarme y trabajar en conectar con lo que siento, ¿y ahora qué? Dentro de las cosas que podemos hacer con nuestras emociones, algunos sistemas —como hemos ido viendo— son más perjudiciales que beneficiosos, o solo son soluciones temporales. De modo que ¿cuáles son los sistemas más eficaces? Vamos a repasar aquí las alternativas que tenemos en el nivel consciente y, en el siguiente capítulo, veremos qué rutas tenemos para trabajar con nuestros problemas emocionales cuando su origen está más lejos de nuestra conciencia.

Las **estrategias de regulación** están relacionadas con los modos **más conscientes e intencionales** de manejar nuestras emociones. Estos sistemas son interesantes porque son más fáciles de aprender y manejar —lógicamente— que los que usamos sin darnos cuenta y de modo automático. Estas estrategias pueden reducir el malestar y hacerlo más manejable, o aumentarlo y convertirlo en sufrimiento. Cambiar nuestro sistema a otro que juegue más a nuestro favor requiere primero dejar de hacer lo que nos perjudica, como hemos visto en capítulos anteriores, para después poder hacer lo que nos beneficia. Recordemos que la presencia de estrategias contraproducentes es lo que más tiene que ver con el desarrollo de problemas psicológicos y físicos; así que, si conseguimos dejar de hacer lo que nos perjudica, estaremos dando el paso fundamental para mejorar. Si además conseguimos usar estrategias saludables, lo potenciaremos más. Lo que es importante tener en cuenta es que no sirve de mucho aprender estrategias sanas, por ejemplo, hacer ejercicios de *mindfulness* para ayudarnos a aceptar nuestras emociones como son, si sigue activa la tendencia a darle vueltas de modo improductivo a lo que sentimos. Las mismas técnicas de meditación nos ayudarán mucho más si antes hemos trabajado en desmontar la rumiación o cualquier otro estilo contraproducente de gestionar emociones.

Las estrategias que más ayudan a regular nuestras emociones pueden resumirse en tres grupos: encontrar estrategias prácticas y realistas para afrontar las dificultades cuando se presentan, es decir, tener una buena resolución de problemas; aceptar las emociones que las circunstancias de la vida nos van generando y mirar las situaciones desde un punto de vista que nos ayude, es decir, reformular el problema. Veamos cada una de ellas.

Resolver problemas

Aunque la resolución de problemas no es algo que hagamos directamente con las emociones, sí influye sobre estas modificando o eliminando los elementos que nos estresan y preparándonos para afrontar mejor futuras situaciones. Muchas personas tienden a *ahogarse en un vaso de agua* y, cuando se enfrentan a un problema, las emociones las desbordan y no se ven capaces de hacer nada. Lo primero que tenemos que hacer ante una dificultad es **confiar en nuestros recursos** para solucionarla. Esto no significa que siempre sepamos de entrada cómo hacerlo, simplemente nos decimos «ya veré cómo hago». Algunas personas siempre encuentran aparcamiento, y esto no se debe a ninguna capacidad mágica, simplemente confían en que aparecerá. Por eso, pasan un par de veces por el mismo sitio pensando que alguien podría salir y dejarles un hueco. El que no confía aparca un kilómetro más lejos desde la predicción de que no habrá sitio. Sé que esto parece una obviedad, pero lo que no se intenta no se consigue. Y, aún más, lo que no se intenta un número suficiente de veces tampoco tendrá muchas posibilidades de lograrse.

También es importante **saber hasta dónde vale la pena intentarlo**. Como siempre, el otro extremo también es un problema. Si hemos intentado algo cincuenta veces y no ha dado el fruto deseado, intentarlo la vez 51 no tiene sentido. Sin embargo, los seres humanos somos a veces muy persistentes en nuestros errores. Podemos llevar veinte años esperando que nuestra pareja cambie, enfadándonos cuando —como siempre— no lo hace, pero sin hacer nada creativo para conseguir el cambio o rendirnos a la evidencia. Una y otra vez decimos lo mismo, una y otra vez nos encontramos con lo mismo. También podemos seguir esperando que nuestra madre o nuestro hermano

entiendan cómo nos sentimos, a pesar de saber que nuestra relación ha sido siempre difícil. Acudimos a ellos cuando tenemos un problema y nos encontramos con la misma incompreensión, culpabilización o rechazo de siempre. El argumento que nos damos nos parece inapelable: «¡Son mi familia!», aunque si lo pensáramos de un modo lógico y pragmático, veríamos que no tiene sentido. Sería más productivo recurrir a alguna de los millones de personas que pueblan este planeta, con las cuales seguro que podríamos entendernos mejor, y limitar la relación con nuestros familiares a lo poco o mucho que esta pueda dar de sí. No tiene sentido bajar un cubo a un pozo que sabemos que no da agua cuando hay miles de pozos a nuestro alrededor. De modo que está bien tratar de resolver un problema, pero también es importante saber cuándo dejarlo por imposible o decidir que no vale la pena el esfuerzo. Eso sí, si llegamos a esa conclusión, no tiene sentido darle una sola vuelta más a la situación.

Pero vayamos con los problemas que está a nuestro alcance solucionar. Para abordar un problema, primero debemos ver cuál es y, para eso, debemos **buscar el momento adecuado para pensar en ello**. Recordemos que eso había hecho Lucía cuando dejó el análisis de la situación para un momento posterior, cuando pudiese pensar con calma en lo que había pasado y lo que quería hacer con ello. En los días siguientes no evitó el problema, dedicó tiempo a reflexionar sobre las opciones que tenía a mano y cuáles eran más productivas y viables para conseguir sus objetivos. Por el contrario, Pandora pensó recurrentemente en su futuro en medio del momento de mayor agobio, y añadió al problema del trabajo muchas otras preocupaciones que arrastraba, con lo que se colocó en el peor estado emocional para pensar con claridad. Recordemos que, para analizar un problema, nuestra energía no puede estar absorbida por la vía emocional, el cerebro no puede estar a todo. El mejor momento para analizar lo que ocurre es cuando estamos tranquilos, tenemos espacio para hacerlo y las circunstancias son las apropiadas. El tema es que, en esos momentos, lo último que nos apetece es pensar en problemas, y si somos evitadores profesionales, lo que haremos es demorar la decisión hasta agotar el tiempo. Esto suele tener como resultado que el problema cada vez nos agobie más, y quizás que las complicaciones se vayan acumulando.

Así que busquemos un hueco en medio de nuestras actividades habituales (no nos permitamos decir que no tenemos tiempo), y vayámonos a dar un paseo. En movimiento se piensa mejor, el movimiento nos pone en marcha, nos activa, nos ayuda a ir hacia la solución. A poder ser, paseemos por un lugar agradable que nos transmita buenas sensaciones y ayude a regular nuestras emociones. Al andar, vayamos **pensando alternativas** y hagámoslo con la mayor libertad posible. Pensemos lo que podríamos hacer, lo que nos parecería imposible poder hacer, lo que haría otra persona en nuestro lugar, pero con cuidado de no censurar posibilidades antes casi de que aparezcan. Es muy probable que lo que pensemos que tendríamos que hacer no sea bueno para nosotros, quizás es lo que otros esperan que hagamos, o algo que no está en nuestra mano conseguir. Del mismo modo, quizás algunas de las soluciones que sentimos imposibles para nosotros sí estarían a nuestro alcance si las abordamos del modo adecuado. Así que no decidamos durante el paseo inicial si las soluciones son válidas o no, buenas o malas, posibles o imposibles. Simplemente, barajemos todas las opciones.

Una vez hecho esto, sentémonos a pensar en un sitio agradable y veamos **cuáles de todas las opciones son viables para nosotros en el momento actual**. Por ejemplo, irnos a vivir a una isla desierta donde nadie nos moleste no parece una opción (a menos que seamos multimillonarios y tengamos una isla en propiedad). En cambio, sí que puede ser una buena alternativa hablar con una persona con la que nos hemos enfadado, siempre y cuando esa persona nos dé la posibilidad de arreglar las cosas. Si no quiere hablar con nosotros, tendremos que centrarnos en organizar nuestra vida sin ella: imaginar la conversación que podríamos tener, pero que nunca se producirá, no tiene ningún sentido.

Aceptar

En los últimos años se ha empezado a hacer hincapié en la aceptación como mecanismo de regulación sano, y en su entrenamiento mediante intervenciones basadas en el *mindfulness*: ser conscientes de nuestro estado emocional eliminando todo juicio y análisis, centrándonos en el momento presente y asumiéndolo por completo tal y como es. El trabajo con regulación

emocional basado en *mindfulness* se ha aplicado a muchísimas patologías, incluidos problemas relacionados con la desregulación emocional grave, como el trastorno límite de personalidad.

Pero, en la práctica, ¿qué significa aceptar? Muchas veces creemos que aceptamos una situación, pero nos decimos cosas como «no lo soporto», «no quiero sentir esto», «debería sentir esto otro»... Tenemos emociones que no queremos tener y deseamos que cambien simplemente porque sí. A veces sentimos una emoción que genera otras. Es decir, nos enfadamos por estar tristes: «No tengo por qué estar así»; nos avergonzamos de sentir miedo: «Soy un cobarde»; nos asusta sentir rabia: «Voy a explotar y perderé los papeles», y muchas otras posibles combinaciones. Ninguna de ellas ayuda, y van en contra de este principio de aceptación.

Las emociones hay que aceptarlas tal y como son, sin intentar cambiarlas, igual que cuando un niño se siente mal necesita que alguien vea cómo se siente. Por ejemplo, cuando se hace una herida le ayuda escuchar: «Duele mucho, ¿verdad?, ven, que te lo curo». La cura no es sofisticada, basta una tirita de dinosaurios o un ritual del tipo «sana, sana» para que el dolor se alivie, pero muchas familias se saltan este paso fundamental y van directamente al «eso no es nada», con lo que están enseñando al niño a barrer hacia debajo de la alfombra. La aceptación plena es una limpieza a fondo de todo nuestro sistema emocional, que requiere ponerlo todo a la vista. Veremos las emociones en estado puro, sin residuos, sin contaminación, tal y como son. Y quitaremos todos los añadidos.

La idea de aceptar sería equivalente a ver las emociones como nubes. Visualicémonos sentados en la hierba o en un banco, en un día tranquilo, con un poco de viento. Hay nubes que pasan por el cielo llevadas por el viento; nunca nos plantearíamos cambiar su ruta, quitar algunas de ellas o marcar su velocidad.

Veamos ese cielo en movimiento y pensemos en las emociones que notamos. Observamos que sentimos tristeza —lo notamos en nuestros ojos—, pongámosla en una nube gris. Debajo de la tristeza hay vergüenza —lo percibimos en nuestra cara—, pongámosla en una nube amarilla. También hay un matiz de asco —lo observamos al percibir el gesto de nuestra boca

—, convirtámoslo en una pequeña nube verde. Vemos algo de miedo por tantas nubes mezcladas —nuestro corazón se acelera un poco—, convirtámoslo en una nube azul. Por momentos surge rabia —nuestra mandíbula se tensa— por la impotencia de no poder tocar esas nubes y deshacerlas, y la convertimos en una nube roja. No importa cuántas emociones surjan, transformémoslas todas en nubes y dejémoslas en el cielo mientras observamos a cierta distancia cómo el viento se las lleva.

Al hacerlo, fijémonos también en los subtítulos, ¿qué dicen? Si aparecen pensamientos como «no quiero mirar todo esto», «no me gusta nada esa nube», «el viento debería ir más rápido y llevárselo todo de una vez», cambiémoslos por «puedo observar las nubes pasar», «puedo dejarlas venir, puedo dejarlas marchar». Nuestros pensamientos pueden interferir o pueden ayudar, no podemos evitar que aparezcan en nuestra mente, pero podemos transformarlos y ayudarlos a evolucionar.

Sintamos lo que sintamos, esas emociones que surgen no son opcionales. Pretender eliminarlas es como creernos capaces de modificar el clima. Podemos decidir salir a la calle cuando llueve y asumir que nos mojaremos, o quedarnos en casa para que la lluvia no nos toque, ponernos un chubasquero o llevar paraguas, ir en coche o andando. También podemos maldecir la lluvia, pero eso no suele hacer que se vuelva hacia arriba. Sin embargo, los seres humanos somos fascinantes en esto. Mucha gente que vive en lugares en los que suele llover se enfada cada vez que ve el cielo gris. Los que son más felices son los que ni se lo plantean. Algo sobre lo que no podemos influir es algo en lo que no vale la pena desperdiciar pensamientos.

Para que Pandora pudiera cambiar su sistema emocional, aceptar lo que está sintiendo y aprender a dejar estar estas sensaciones fue muy importante. Practicar ejercicios como el anterior, orientados a observar las emociones con distancia, aprender a describirlas y dejarlas fluir, vigilando que sus pensamientos no interfirieran, le ayudó mucho. Lo más complejo fue cambiar su tendencia a evitar y que asumiera que había que ir en la otra dirección: la aceptación.

Cambiar la perspectiva

Reformular una situación y verla desde otro punto de vista puede cambiar por completo nuestro estado emocional. Si algo nos sale mal y lo vemos como una fuente de aprendizaje para el siguiente intento, no nos sentiremos igual que si lo unimos al catálogo de pruebas que nos llevan a decirnos «soy un inútil». Si nos traiciona un amigo, y del inevitable dolor que eso nos produce extraemos algo de sabiduría para entender la complejidad de los seres humanos, la sensación será distinta que si lo vemos como prueba irrefutable de que relacionarse no vale la pena. Muchas psicoterapias basan su trabajo en cambiar una perspectiva que nos atasca por otra que nos abre posibilidades, como la terapia cognitiva o las terapias narrativas.

En ocasiones, cambiar el prisma desde el que vemos lo que ocurre no nos resulta fácil, porque tenemos una forma muy rígida u obsesiva de pensar. Cuando se nos mete una cosa en la cabeza, nos encasquillamos en esa idea y la defendemos a capa y espada. Lo malo de hacer esto es que a veces nos empecinamos en una dirección que nos perjudica, y aun así no nos movemos ni un milímetro. Es como si nos empeñásemos en seguir una ruta que está bloqueada, simplemente porque es la que nos parece que tenemos que seguir. Empujamos una piedra de una tonelada sin tener en cuenta que no tenemos fuerza suficiente, y no hacemos palanca o buscamos ayuda para moverla. Ser persistentes es una virtud siempre y cuando empleemos la cabezonería para el bien, pero hay que saber cuándo tiene sentido intentarlo, y también hasta cuándo hacerlo.

Uno de los motivos de que nos resulte difícil cambiar de perspectiva es la importancia que le damos a **tener razón**. Que algo nos parezca «lo lógico», «lo que tiene que ser» o «lo normal», no ha de ser lo primero en la lista de prioridades. A veces es mejor contemporizar con los demás, a pesar de estar convencidos de estar en lo correcto, porque no es una batalla que nos compensa lidiar en ese momento. Pensar que nuestro punto de vista podría ser erróneo nos puede ayudar a tener en cuenta aspectos que quizás habríamos pasado por alto. Puede valernos la pena darle la razón al otro y reservarnos para ponernos más tajantes con situaciones en las que nos juguemos más. O, sencillamente, puede bastarnos con tener nuestra opinión,

sin que los demás tengan que verlo del mismo modo. Si le tenemos demasiado cariño a tener razón y a que nos la den, nos pasaremos la vida peleando, y hay formas mejores de invertir nuestra energía, es importante no aferrarnos tanto a nuestras ideas. El mismo problema que tienen las personas que dudan de sí mismas y que nunca defienden lo que creen lo tienen los que están extremadamente convencidos de tener siempre razón. Para Marcial esto fue un escollo importante. Estaba extremadamente convencido de sus ideas sobre el mundo, los demás y sobre sí mismo. Desarrollar flexibilidad le llevó tiempo.

Otra de las cosas que puede dificultarnos cambiar de perspectiva es el grado de literalidad que le damos a nuestros pensamientos y creencias. Nuestras creencias sobre el mundo evolucionan en las distintas etapas de la vida (si no lo hacen, hagámonoslo mirar), y nuestros pensamientos son dinámicos y fluyen con las circunstancias. Mantenemos, es cierto, algunos criterios, pero estos son flexibles y se pueden cuestionar si aparece nueva información que nos haga replanteárnoslos. A esto se le llama *evolucionar*. Sin embargo, puede que tendamos a creernos nuestros pensamientos como si fueran palabra de Dios y estuvieran grabados en piedra. Nos identificamos tanto con nuestras creencias sobre nosotros mismos, el mundo o las demás personas que creemos que si las cambiamos perderemos nuestra identidad: si dejo de sublevarme con las injusticias, ¿qué clase de persona seré?, ¿cómo voy a aceptar que se hagan mal las cosas? La injusticia o la ineficiencia nos parecerán inadmisibles. No digo que nos tengan que gustar, claro, ni tampoco que nunca hagamos nada para cambiar esas cosas. Pero las personas que están todo el tiempo peleando contra la injusticia o la falta de profesionalidad no siempre cambian el mundo, muchas veces simplemente se amargan la vida a sí mismos y a los que les rodean. Ningún ejército ha conquistado un país embistiendo a cualquier enemigo ni peleando con todos sus hombres en todas y cada una de las posibles batallas. Precisamos tolerancia, incluso ante cosas que no nos gustan, para poder discriminar cuándo una pelea vale la pena.

Si somos de los que les cuesta dar su brazo a torcer, dar la razón o cambiar de idea, trabajemos en ello. Podemos seguir siendo así, desde luego, pero esto nos complicará la existencia. Y no, no estoy proponiendo dejar de tener opiniones o no tratar de defenderlas; solo que entrenemos la flexibilidad

mental. Si hay cualquier situación que solo vemos de un modo, intentemos planteárnosla desde otros cinco puntos de vista distintos. Es especialmente interesante ser capaces de imaginar cómo vería la situación una persona completamente distinta de nosotros. Si estamos agobiados, salgamos de nuestra visión en túnel y pongámonos otras gafas. Si estamos tan obcecados que esto nos resulta imposible, comentemos la situación y lo que sentimos con otra persona. Pero no hagamos trampa. Muchas veces cuando estamos mal y hablamos con otro, queremos que nos diga que tenemos razón, y que refuerce nuestra perspectiva; sin embargo, puede ayudarnos mucho más que nos dé otra diferente. Esto no nos obliga a abandonar la nuestra y adoptar la nueva, pero tratemos de hacerlo unos minutos, demos una vuelta a la piedra que está ante nosotros y mirémosla desde todos los ángulos posibles. Quizás descubramos un punto en el que hacer palanca.

LAS EMOCIONES NO SURGEN DE LA NADA

La emoción no es algo que surja de repente, sin ninguna relación con los acontecimientos previos ni los que anticipamos de cara al futuro. Una situación lleva a la otra, y las emociones que sentimos en un momento nos mueven hacia una acción, lo que da lugar a cambios que, de nuevo, nos activan sensaciones. Las emociones aparecen en medio de un flujo dinámico en el que nuestras sensaciones cambian de forma acorde con lo que va ocurriendo, y las emociones y sensaciones de los demás también entran a formar parte de este movimiento constante.

Gross describe las estrategias de regulación de la emoción en base no a un momento, sino a una **secuencia de acontecimientos**. Podemos seleccionar las situaciones en las que nos vamos a encontrar para que sea más probable que experimentemos emociones deseables o disminuir la posibilidad de que surjan emociones indeseables. Podemos adoptar una posición activa en la modificación de la situación mientras se está produciendo y redirigir la atención a una parte específica de esa situación para aumentar o disminuir algunas emociones. Cuando experimentamos una emoción, podemos

modificar la perspectiva cognitiva acerca de ella (reevaluación) y, cuando pasa, modular la respuesta final para aliviar la tensión, expresar lo que sentimos o participar en cualquier actividad que nos pueda ayudar a regular nuestro estado emocional.



Es importante entender cómo funcionamos en estos procesos que empiezan antes de que la situación se presente y se prolongan hasta después de que esta pase. Vayamos por partes:

¿Qué hacemos antes?

¿Escogemos las situaciones que nos hacen sentir bien? ¿Buscamos la compañía y el apoyo de gente con la que nos sentimos a gusto? ¿Pedimos ayuda cuando nos sentimos desbordados? Y, si es así, ¿aceptamos esa ayuda?

Y, por otro lado, ¿evitamos situaciones dañinas o que nos hacen sentir mal?, ¿nos protegemos de situaciones que pueden ser contraproducentes para nosotros? Si tenemos que afrontarlas, ¿tomamos precauciones?, ¿peleamos

todas las batallas aunque no tengamos posibilidades o demasiado que ganar con ellas?, ¿sabemos irnos de las situaciones o de las relaciones cuando se vuelven nocivas?

O, incluso, ¿nos hacemos daño deliberadamente? ¿Sabemos que algo es perjudicial para nosotros y lo seguimos buscando?

Si vamos a hablar de nuestros problemas con alguien que no sabe escuchar o que no nos entiende, la solución no es calmar la sensación de malestar que esto nos produce, sino cambiar lo que ocurre antes. Tendría más sentido hablar con otro interlocutor más adecuado y que nos distanciásemos de la primera persona o que mantuviésemos con ella una relación más superficial. Hay momentos en los que la evitación sí es necesaria y conveniente. Este sería uno de ellos.

Lucía hace esto cuando empieza a plantearse un cambio de trabajo y en sus actividades diarias. Si empieza a hacer cosas relacionadas con el dibujo y el diseño, no se sentirá tan frustrada con el trabajo que le permite mantenerse económicamente. Si va explorando alternativas laborales, no tendrá que aguantar a su malhumorado jefe una y otra vez. Estos cambios pueden prevenir futuras situaciones como las que vivió ese día. Aunque Iván también va a cambiar de trabajo, lo hace porque las circunstancias se desencadenan, y sin una reflexión previa basada en una buena comprensión de lo que ha sentido con todo lo que ha ido pasando, así que no está previniendo que se produzcan situaciones similares.

¿Qué hacemos durante la situación?

Cuando estamos en situaciones complejas o difíciles, ¿hacemos algo para que las cosas mejoren o para llevarlas mejor internamente? ¿Lo que hacemos pone las cosas aún peor? ¿O no hacemos absolutamente nada? Si no nos sentimos con recursos para modificar el curso de los acontecimientos, puede que dejemos que se desencadenen, como si estuviésemos bajo una tormenta y ni siquiera nos pusiéramos a cubierto ni echáramos mano de un chubasquero.

A veces, sabemos que lo que estamos diciendo o haciendo empeorará la respuesta del otro, y que al final nos sentiremos fatal, pero creemos que no podemos parar (y, por tanto, no lo intentamos). En ocasiones puede que sintamos incluso una cierta liberación de la tensión interna dejando que las cosas se desboquen y descargando todo lo que sentimos, diciéndonos «¡qué más da!». En ese momento las consecuencias no nos importan, nos ciega tanto la emoción que no reflexionamos sobre lo que estamos haciendo. Esto es lo que le pasó a Iván aquel día.

También podemos hiperfocalizarnos en lo que más nos molesta, en lugar de tratar de pasar por alto los puntos que más nos disparan para no desbordarnos y poder salir cuanto antes de la situación. Si una persona nos ha dicho una frase que nos molesta, nos la repetimos internamente una y otra vez, cargándonos cada vez más. Esto nos sitúa cada vez en una peor posición para manejar la situación. O, por el contrario, nos dispersamos con distintos detalles de lo que sucede, que nos arrastran en distintas direcciones, y olvidamos nuestras prioridades. Muchos de nuestros protagonistas tuvieron problemas aquí. Lucía no, ella dirigió su atención a los clientes, y eso la ayudó a calmarse. Marcial e Iván se centraron en los agravios recibidos, y se fueron alterando más. Alma se centró en lo que ella podía (supuestamente) haber hecho mal, y focalizó su atención en ello, incrementando su angustia y su vergüenza. De entre todo lo que pasa, incluso dentro de una mala experiencia, hay muchos aspectos, y podemos encauzar nuestra mente a algunos de ellos, o dejarla en *manos libres* para que sea absorbida por otros. Esto también puede influir en nuestro estado emocional.

¿Qué hacemos después?

Cuando todo ha pasado, ¿reparamos la situación? Si ha sido emocionalmente intensa, es normal hacerlo, pero ¿hasta qué punto? A veces dedicamos días y días a darle vueltas a lo que pasó, recriminándonos haber hecho o dejado de hacer esto o aquello. Sin embargo, no analizamos los hechos tratando de entender o de buscar alternativas para enfocar el tema a partir de ahora. Este girar en círculos en torno a «¿cómo es posible que...?» o preguntas similares

es un pensamiento rumiativo que hará que el malestar que nos generó la situación se prolongue mucho más de lo necesario, sin que nos sirva de nada si vuelven a repetirse las mismas circunstancias. Las dificultades de Marcial e Iván, en distintos estilos, para aceptar las situaciones, les llevaron a perderse en estos bucles, sin que les aportaran ninguna conclusión útil. Eran solo pensamientos circulares, norias mentales basadas en preguntas como «¿cómo es posible que...?» que incrementan el malestar.

También podemos recurrir a la supresión, anular nuestra respuesta emocional y decirnos que no nos importa o no nos afecta. Algunas personas tienen una gran habilidad para empujar las emociones hacia abajo y creer que las hacen desaparecer. Sin embargo, estas solo se van al sótano, desde donde presionan hacia arriba, seamos o no conscientes. Al anular todas las claves emocionales que nos informan sobre el significado de lo que ha pasado, no elaboramos lo ocurrido y no nos sirve para evolucionar. Esto fue lo que hizo Bernardo. Su sistema ya está diseñado para anestesiar la mayoría de las sensaciones, pero las circunstancias del día empujaron hacia arriba el malestar, y tuvo que recurrir al «no importa, no es para tanto, no pasa nada»...

O, si no somos tan hábiles sumergiendo las emociones en las profundidades de nuestra conciencia, podemos esforzarnos en evitarlas cuando aparecen, distrayéndonos de diversos modos. Si no conseguimos evitarlas internamente, podemos tratar de evitar cualquier situación parecida o cualquier cosa que nos las recuerde. Ya sabemos las consecuencias negativas que tiene esto. Si nos vemos en circunstancias similares, haber estado evitando las emociones que la primera situación nos produjo nos dejará en peores condiciones para la siguiente. Como vimos en el caso de Pandora, su mal día desencadenó un fenómeno bola de nieve, en el cual evitar la situación fue haciendo que el malestar aumentara y acabara limitándola durante meses. Su reacción durante ese día no fue lo peor, lo peor vino después.

Aceptar que lo que pasó pasó, permitirnos sentir las emociones que nos generó de forma pausada y momento a momento, hablar de ello y analizar el problema en busca de soluciones hará de lo ocurrido una fuente de

aprendizaje. Para Lucía, de hecho, fue un punto de inflexión para bien. Aprovechando de ese modo las experiencias, rentabilizando los días malos, nuestra forma de gestionar lo que nos ocurre será cada vez más eficiente.

Este mismo análisis de lo que pasa antes, durante y después es aplicable a las situaciones que nos generan emociones positivas: ¿las buscamos activamente?, ¿cuando estamos en ellas, nos permitimos disfrutarlas? Y, cuando pasan, ¿nos sentimos bien con nosotros mismos? No son pocas las personas que no dejan que haya cosas buenas en su vida y, cuando se dan, las boicotean o se sienten egoístas por permitirse dedicarse tiempo a sí mismas. Soledad nunca busca cosas buenas, por ello su ánimo baja cada vez más. Estas experiencias agradables, que son los principales antidepresivos naturales, no entran en su sistema, y aunque se encuentre con ellas por casualidad, no las deja entrar. Otros de nuestros personajes también están muy limitados en este sentido, pero por distintos motivos. Bernardo no discrimina qué es positivo, y de hecho no disfruta demasiado de nada, porque sus emociones están anestesiadas a todos los niveles. Pandora evita todo lo que se salga un poco de lo habitual para no ponerse nerviosa, y Alma, porque le da vergüenza, pero, al hacerlo, se privan también de experiencias emocionalmente nutritivas. Marcial está demasiado centrado en lo que tiene que hacer, y lo que le apetece no entra en sus cálculos.

Tengamos sensaciones positivas o negativas, es importante orientar nuestros intentos de cambio en el punto de la secuencia (cómo buscamos o evitamos determinadas situaciones, qué hacemos cuando se producen o qué hacemos después) que más necesitemos modificar. Otro aspecto en el que también tenemos que hablar de secuencias es el encadenamiento de diversos estados emocionales. Por ejemplo, si nos sentimos mal ante el rechazo de una persona que nos importa, podemos pasar de sentir miedo o tristeza a sentir enfado. Quizás el enfado sea una emoción que no llevamos bien, porque en el pasado nos hemos relacionado con gente con muy mal carácter y no nos gusta vernos como ellos, así que para no sentirlo salimos a beber algo y a desconectar. Luego nos sentimos peor y quizás de ese malestar final es de lo único que somos conscientes, pero lo importante es qué fue lo primero, cuál ha sido el disparador de toda la secuencia. Cuando nos sintamos mal, remontémonos al inicio, a lo que ocurrió antes de que nos sintiésemos así, a

la primera sensación de todas. Ese es el estado emocional que más nos interesa regular. Si entendemos cuál es y hacemos algo que nos ayude, en lugar de dejar que caigan las piezas de dominó, el resultado puede ser muy diferente.

EL ARTE DE LA REGULACIÓN

Regular nuestras emociones no se limita a atenuarlas si son muy intensas o potenciarlas si son bajas. Los seres humanos podemos hacer cosas verdaderamente sofisticadas y efectivas para modular nuestros estados emocionales. Por desgracia, como hemos ido viendo, también podemos empeorarlos considerablemente. Pero ocupémonos ahora de lo que serían los niveles más altos de virtuosismo en lo que respecta al manejo de las emociones.

Los procesos más sofisticados para regular las emociones están relacionados con el significado sentido (no el racional) y con notar la emoción sin reprimirla ni reaccionar, para poder ver todas las facetas que esta implica. No es lo mismo lo que podemos hacer a nivel inmediato ante el malestar que lo que se puede hacer a medio o largo plazo.

1. De entrada, para poder manejar una situación difícil, debemos poder **ajustar la intensidad** de la emoción que notamos; algo así como subir o bajar el volumen, para oír con mayor claridad.
2. Más adelante, debemos **ayudar a que la emoción evolucione**. Hemos de procesarla y digerirla, desmenuzando su significado en relación con nosotros y con lo que nos rodea, viéndolo desde distintos puntos de vista. Para ello tenemos que pararnos a observar los matices de lo que sentimos, pensar sobre lo ocurrido, hablar con otras personas y relacionarlo con otras situaciones. Aquí estaríamos cambiando de canal y, en su modo más sofisticado, combinando distintas pistas de música para dar lugar a una melodía nueva. Son estas estrategias complejas las que nos aportan más recursos.



Modos simples de regular emociones

Si no hacemos nada para regular nuestras emociones, ellas pueden amortiguarse por sí solas, pero muchas veces no sucederá. Podemos hacer cosas simples, como tratar de distraernos con alguna actividad, intentar apartar los pensamientos y sensaciones molestos o apretarnos las manos o mover las piernas para no notar el malestar. Evadirnos hacia nuestras fantasías entra dentro de estas estrategias menos complejas: pensamos en las vacaciones para llevar mejor un mal día de trabajo, o en un encuentro con alguien con quien podríamos entendernos cuando discutimos con nuestra pareja, pero esto solo funciona momentáneamente y con niveles de malestar bajos. Si la situación que hemos de manejar es difícil, no bastarán.

Un peldaño más en estos niveles de complejidad consiste en compartir reflexiones con otra persona, relativizar nuestro malestar comparándolo con otras situaciones o buscar otros ejemplos de cómo afrontarlo. Las prácticas religiosas también sirven para aliviar el malestar en las personas creyentes.

Los modos más elaborados y eficaces de modular lo que sentimos

Lo que representa un modelo más avanzado de procesar las emociones es la autocompasión y la capacidad de autocalmarnos. Nos decimos cosas que nos ayudan con nuestro malestar, nos damos buenos consejos, recordamos a personas que nos cuidaron o nos consolaron en el pasado, y seguimos su ejemplo y hacemos lo mismo internamente. Esto nos permite tolerar lo bastante emociones dolorosas para poder mirarnos para dentro y elaborar la experiencia, para llevar a cabo procesos psicológicos complejos como superar una ruptura, explorar material doloroso o transformar una vergüenza que no nos ayuda a adaptarnos. Si somos capaces de hacer esto, podremos afrontar y resolver la mayor parte de las situaciones que la vida nos ponga delante.

Cuando decimos que alguien se compadece de sí mismo, habitualmente nos referimos a una persona que se lamenta improductivamente de su suerte, que se queja sin hacer nada para solucionar sus dificultades y que solo trata de dar pena para obtener una atención que va más allá de la envergadura real de sus problemas. Pero este no es el modo en que se plantea la autocompasión desde intervenciones como el *mindfulness*. Para poder regular el malestar o cualquier emoción, tenemos que poder mirarnos en ese estado emocional con comprensión y deseo de ayudarnos. Se trata de aceptar y entender cómo nos sentimos, y de buscar lo que más nos puede ayudar con ello. Yo prefiero llamar a esto **autocuidado**, en parte porque es un concepto más amplio, y en parte porque carece de ese tono peyorativo que a veces damos al término *autocompasión*.

Para entender cómo funcionamos en este sentido, pensemos en nosotros en un mal momento. Veámonos como si fuésemos otra persona, observémosla y prestemos atención a nuestra reacción ante ella: ¿qué sensación nos despierta esa persona? ¿Podemos mirarla con comprensión? ¿Nos sentimos impulsados a ayudarla con su dolor? ¿A consolarla? Si lo que notamos al verla es rechazo, rabia, o si nos avergonzamos de alguien así, difícilmente podremos autorregularnos cuando sintamos algo parecido. Si nos decimos que con otra persona seríamos comprensivos, pero que no podemos aplicarnos lo mismo a nosotros, tenemos igualmente problemas a la hora de manejar esa gama de emociones.

Un trabajo que puede ayudarnos consiste en imaginarnos en la etapa de nuestra vida en la que nuestras emociones y nuestros sistemas de regulación empezaron a establecerse. Evoquemos **una imagen del niño que fuimos**, e imaginémoslo sintiendo lo mismo que sentimos ahora. Dejemos a un lado todo lo que pasó en nuestra infancia, esto no consiste en entrar en nuestros recuerdos antiguos, sino en encontrarnos con la persona que éramos en aquel momento. Miremos a ese niño y entendámoslo, aceptémoslo plenamente, tal y como es, con todos sus matices.



A algunas personas este ejercicio les incomoda. También les pasaría a muchos de los personajes que nos acompañan en este libro. Bernardo no sería capaz de imaginar ningún niño, y menos al que él fue. A Marcial esto le parecería una tontería, Iván se sentiría muy incómodo y a Alma le entraría mucha angustia mirando a la niña. Pandora no sabría que hacer con ella. Si nos pasan cosas así, pero no son muy marcadas, podemos intentar seguir con el ejercicio. Si son sensaciones difíciles, no nos forcemos, y pasemos al siguiente capítulo.

Quizás sintamos espontáneamente cariño, comprensión y deseos de cuidar a ese niño. En tal caso, dediquemos unos minutos a hacerlo, a hablarle, a calmarlo, a abrazarlo y a transmitirle que entendemos cómo se siente y que estamos ahí. Observemos nuestras sensaciones al hacerlo, notemos cómo nuestro cuerpo reacciona al ejercicio, y quedémonos sintiendo eso durante un tiempo.

Puede darse que notemos algo distinto, y es importante pararnos a entenderlo. Quizás sintamos que ese niño no nos gusta, que algo en él nos produce rechazo, nos avergüenza o nos enfada. No abandonemos el ejercicio por ello, esas sensaciones nos muestran cosas muy importantes de nosotros y de nuestra historia. Quizás tuvimos que desconectarnos de nosotros porque en alguna etapa nuestra vida nos sobrepasaba. Puede que nuestra forma de mirar a ese niño se parezca al modo en que fuimos mirados por alguna persona significativa de nuestra vida. En cualquiera de esos casos, no estamos obligados a seguir desconectándonos o rechazándonos por haber tenido esas experiencias en el pasado. No entremos ahora en nuestros recuerdos, ya lo haremos cuando estemos preparados. Sin embargo, reconciliarnos con nosotros sí es clave si estamos tratando de aprender un nuevo modo de gestionar nuestras emociones.

Pensemos en otro niño, en uno que conozcamos o en un niño cualquiera. Apartemos por completo nuestra historia y lo que tiene que ver con nosotros. Miremos a ese niño y pongamos en él la misma emoción que hay en nosotros. ¿Qué ha cambiado? ¿Nos resulta más fácil mirarlo sin juzgarlo si no lo asociamos con nosotros? ¿Podemos aceptarlo así? Si no es el caso, cambiemos de nuevo la imagen y pensemos en el ser vivo que nos resulte más querido. Estemos unos minutos pensando en esa figura y notemos nuestras sensaciones hacia ella, sin pedirle nada ni pedirnos nada. Observemos las sensaciones del cuerpo y quedémonos en ellas.

Ahora, simplemente, volvamos a la imagen del niño que fuimos. Mirémoslo con ojos nuevos, con los mismos ojos con los que hemos mirado a cualquier otro niño, a nuestra mascota o a lo que más queremos. No analicemos nada, simplemente mirémoslo y observemos nuestras

sensaciones. Veamos de qué nos damos cuenta, qué cambia respecto al principio del ejercicio, cómo evoluciona lo que sentimos. No tratemos de dirigir nada, simplemente observemos, notemos y démonos un tiempo.

Este ejercicio puede ser difícil por muchos motivos. Si nos cuesta hacerlo solos, dejémonos ayudar en el proceso. Una desconexión muy grande, un rechazo hacia nosotros mismos que no se va modificando al seguir estos pasos suele precisar de la ayuda de un terapeuta que nos pueda guiar en el proceso. No lo forcemos. Pero si nos ha sido difícil no desaprovechemos esta información. Las dificultades que hemos encontrado tienen mucho que ver con cómo funcionamos, cómo regulamos nuestras emociones y cómo conectamos con los demás. La forma en la que nos miramos es aprendida, tuvo su sentido cuando se desarrolló, pero puede ser modificada por completo.

Las emociones que rechazamos, que nos avergüenzan o que nos causan temor son parte de nosotros, reflejan necesidades profundas y nos hablan del significado de las experiencias que vivimos. Si no las miramos con comprensión, no podremos entenderlas, y no nos conducirán a ningún lugar. Nos quedaremos estancados en ellas, se bloquearán dentro de nosotros y no se irán nunca. Debemos mirarnos notando lo que sentimos, aceptarlo, comprenderlo y entender. Esta es la forma más profunda, elaborada y efectiva de regularnos.

¿A DÓNDE NOS LLEVAN NUESTRAS EMOCIONES?

La palabra *emoción* se deriva del latín *emovere*, cuyo significado está relacionado con mover, agitar o sacar hacia fuera. Las emociones siempre tienen este componente dinámico, y llevan a una acción. La rabia nos lleva a pelear para defendernos; el miedo, a escapar del peligro; la tristeza, a buscar consuelo y a mantenernos junto a las personas y las cosas que apreciamos; disfrutar nos lleva a buscar cosas buenas para nosotros; el asco a apartarlas, con la vergüenza se mantienen las normas de funcionamiento de los grupos sociales en los que vivimos. Si las emociones no llegan a su desenlace

natural, es como si se quedaran a medio camino, y por ello no pueden irse del sistema. De todos los personajes que tuvieron un mal día, solo Lucía, la que mejor regula sus emociones, fue la que consiguió sacar partido a aquellas experiencias. Su malestar le sirvió de revulsivo para hacer algo más gratificante con su vida, y al hacerlo teniendo en cuenta todas sus emociones y reflexionando sobre ellas, las decisiones que tomó fueron en la dirección que realmente necesitaba, pero a la vez fueron prácticas y realistas. El resto de nuestros protagonistas se quedaron en situaciones no muy favorables para ellos o se autogeneraron nuevos problemas derivados de sus sistemas de gestión emocional.

Dado que las emociones son dinámicas, su esencia no es permanecer. Están ahí mientras ocurre algo que tiene un significado, nos mueven en la dirección que ayudará a cubrir una necesidad esencial, incluidos los aspectos sociales, también vitales para los humanos.

Imaginemos que hemos sufrido un atraco; se nos pasó por la cabeza la idea de defendernos, pero el miedo nos frenó (afortunadamente, porque no hubiéramos salido bien parados). Cuando pasa el peligro, el miedo nos desborda, pero la parálisis inicial se resuelve al sentirnos a salvo, nos echamos a temblar y nos decimos: «Qué miedo he pasado». A veces, sin embargo, se nos queda el miedo metido en el cuerpo, y desde ese momento vivimos en estado de alerta. La cosa puede ser más compleja y pueden bloquearse también otras emociones. Por ejemplo, la rabia que nos habría llevado a pelear contra el atracador no se ha ido, se queda en el cuerpo y alimenta un bucle sin fin en nuestra cabeza. Nos imaginamos como protagonistas de una película de acción, solucionando el tema con unos golpes certeros o encontrándonos de nuevo con los atracadores y dándoles su merecido. Quizás estas imágenes mentales nos sirvan de desahogo imaginario, y la rabia se pueda ir despejando. Otras veces, parte de esa rabia se queda como en circuito cerrado, y no dejamos de imaginarnos una y otra vez esta venganza virtual, sin que se produzca ningún tipo de alivio.

Las razones para estos atascos pueden ser diversas. Es posible que haya otras emociones mezcladas, por ejemplo, podemos estar enfadados también con nosotros mismos, no solo con los atracadores, por no haber respondido heroicamente. O también puede jugarnos en contra la no aceptación, como

veíamos en el capítulo anterior: no podemos aceptar esta nueva conciencia de que el mundo no es tan seguro como lo sentíamos. También puede pasar que haya habido otras situaciones previas que nos generaron impotencia, y cuando esto pasa, cada nudo se va apretando sobre el anterior y se hace más grande.

Si nos vemos en una situación como esta, pensemos: ¿qué necesidad hay bajo lo que siento? Si no me sintiera bloqueado o paralizado, ¿qué haría? Puede que nos sintamos tristes y pensemos: «Se supone que he de buscar consuelo, pero no me gusta dar pena». Al hacer esto, nos estamos cortando la ruta natural de resolución de la tristeza. O pensamos: «No quiero estar triste» o «no voy a llorar», con lo que cerramos la compuerta y no dejamos fluir hacia fuera este sentimiento, porque nos imaginamos que el resultado será el desbordamiento o una tristeza que no podremos soportar y que nos destruirá.

Para que las emociones sigan su curso y lleven a un desenlace beneficioso para nosotros es importante que no haya nudos. Algunos que bloquean el procesamiento emocional son la rabia mezclada con impotencia y rechazo y el miedo asociado a vergüenza. La impotencia es rabia que no puede invertirse en nada productivo, la sensación de rechazo y la vergüenza nos llevan a irnos para dentro y a no buscar salidas.

También es importante que nos sintamos capaces de hacer algo. Nuestros pensamientos sobre nosotros y la situación pueden llevarnos a rendirnos antes de intentarlo. Hemos de creer que algo podremos hacer y que tenemos recursos para –de un modo u otro– buscarnos la vida sea como sea. También es fundamental que entendamos la necesidad que hay debajo de nuestras emociones, o no tendremos claro hacia dónde hemos de ir ni qué hemos de buscar. Cuando nuestro autocuidado no está bien, a veces negamos o ignoramos nuestras necesidades, y en cambio nos dirigimos hacia lo que las empeora e intensifica, en lugar de buscar cómo satisfacerlas de un modo sano.

Por supuesto, el tema no va de hacer sin más lo que una emoción nos pide. Esto fue lo que hizo Iván y el resultado no fue demasiado bueno para él. Si notamos enfado, no significa que tengamos que insultar a los que nos molestan, ni que debamos ser agresivos o desconsiderados. Muchas personas con mal carácter justifican sus salidas de tono diciendo: «No me lo tengas en

cuenta, no lo pensaba, es que estaba enfadado». Esto no justifica en absoluto la falta de respeto o la desconsideración; es nuestra responsabilidad aprender a manejar el enfado. Pero en el fondo de esta sensación está la conciencia de que alguien ha hecho algo que nos molesta. Hemos de discriminar su significado, ver si lo que el otro ha hecho es realmente negativo y si no nos hace bien; en ese caso, el enfado es la emoción que mejor encaja con lo que ocurre. Pero quizás veamos que lo que nos molesta no tiene tanto que ver con esa persona como con otras situaciones (la persona con la que Iván se peleó por la noche no era el verdadero objeto de su ira) o que, pensándolo bien, no tiene mucho sentido que nos enfademos con quien lo hacemos (como cuando Iván se enfadó con la pobre caldera). En este caso, reformularemos la situación, cambiaremos nuestro punto de vista y eso nos ayudará a calmar nuestras sensaciones.

Si llegamos a la conclusión de que la situación es realmente negativa, toca mover ficha, pero hacer algo no implica necesariamente decírselo a la persona que nos ha molestado. Ante el jefe de nuestra historia (quien, por cierto, tampoco regula muy bien sus propias emociones), que nuestros amigos le dijeran en medio de la bronca «es usted un maleducado» podría haber tenido muchos efectos, pero es medianamente posible que, de haberlo hecho, Iván no hubiese sido el único despedido. Hacer algo productivo puede implicar quedar con los compañeros para hablar mal del jefe (un deporte laboral frecuente) y buscar estrategias para responder a sus conductas que minimicen los problemas para nosotros. Observar cómo lo manejan otros compañeros puede ayudarnos a tomar ejemplos de distintos estilos, y es bueno que nos permitamos ensayarlos. Nunca hay una sola manera de manejar un problema. Si aprovechamos nuestro margen de maniobra y ventilamos la emoción, no se nos acumulará dentro.

A veces hacer esto no nos resulta sencillo. Nuestras respuestas emocionales y nuestra capacidad de reaccionar están bloqueadas. Sentimos que estamos muertos de miedo, pero no nos protegemos del origen del peligro; sentimos una vergüenza desproporcionada, pero no vamos puliendo nuestra conducta social, sino retrayéndonos de ella; nuestra tristeza está contenida y nuestra rabia se ha vuelto impotencia.

Si nos ocurre algo parecido, pensemos en un momento específico concreto que nos active esa sensación; parémonos a notar cómo es esa sensación y observémosla unos minutos.

- 💧 Detengámonos en el cuerpo, dónde la notamos más claramente, y los pensamientos que cruzan nuestra cabeza. Quizás pensemos: «No puedo hacer nada», «no valgo», «no hay salida» o cosas similares.
- 💧 Olvidémonos ahora de la situación concreta inicial, quedémonos solo con la sensación del cuerpo y los pensamientos, y viajemos atrás en el tiempo. Sin analizarlo, sin hacerlo desde la cabeza, rastreemos esta sensación hasta la primera vez que recordemos haberla sentido, la primera vez que esas frases aparecieron en nuestra mente. Tomémonos unos minutos para este ejercicio.
- 💧 ¿A dónde hemos ido? ¿Cuántos años hace? Parémonos en esa situación, notemos de nuevo las sensaciones y veamos lo que nos lleva a pensar... y volvamos de nuevo a ir hacia atrás. La experiencia más remota en el tiempo quizás sea de muy muy atrás. Y todas las situaciones posteriores que se conectan con la misma experiencia o las mismas palabras pueden haber ido haciendo el bloqueo más grande. En la situación actual, que se activase la misma respuesta era casi inevitable.

Estos nudos se pueden desmontar siguiendo el mismo proceso mediante el que se crearon. Los motivos que generaron el primer bloqueo seguramente ya no estarán presentes, pero el cuerpo ha automatizado esa tendencia y ahora se repite fuera del contexto original. Si tuvimos un compañero en clase que se metía con nosotros y nos ridiculizaba, quizás la imposibilidad de defendernos (un niño no tiene muchas veces recursos para esto) y la vergüenza por no hacerlo hicieron que esos recuerdos no se elaboraran. Las emociones asociadas a aquello no se ventilaron, siguen ahí, y se activan ahora ante otra situación de agresión, como le sucedió a Alma. Si no hubiera tenido aquella experiencia escolar, quizás no sentiría tanta vergüenza ante su jefe, y no se culparía a sí misma por bloquearse. Pero, al llover sobre mojado, nuestro cerebro conecta ambas situaciones, y un nuevo bloqueo acrecienta el nudo ya existente.

BUSQUEMOS UN GUÍA

Cuando nuestros sistemas de regulación fallan, no siempre resulta fácil recolocarlos. Si entendemos lo que significan, por qué se han desarrollado y cuáles son las alternativas, posiblemente podamos tomar perspectiva y empezar a introducir cambios. Si somos pacientes, iremos viendo resultados con el tiempo. Sin embargo, si estos mecanismos son persistentes, no conseguimos entenderlos, o nos cuesta adquirir perspectiva porque no tenemos la objetividad de un observador externo, es importante buscar ayuda profesional.

Sucede lo mismo en todos los aspectos de la vida. No podemos ser expertos en todo, y menos cuando somos a la vez parte del problema y de la solución. Si usamos un ordenador, podemos encargarnos del mantenimiento básico, de aprender a manejarlo del modo más eficiente, de elegir los programas más adecuados y actualizarlos e, incluso, de identificar cuándo hace falta cambiar alguna pieza. Pero si llegamos a un punto en el que no entendemos bien lo que ocurre, debemos buscar a alguien que entienda de esto y pueda ayudarnos. Para algunas cosas puede bastar un amigo hábil con la informática, pero a partir de determinado nivel de complejidad debe ser un experto. En cualquier caso, siguiendo con esta metáfora del ordenador, pensemos lo difícil que es que un ordenador que está teniendo un fallo se diagnostique correctamente o se pueda reparar a sí mismo. El propio fallo que debe identificar puede alterar su capacidad para hacer un diagnóstico y generar cambios efectivos.

Puede darse que ni siquiera tengamos conciencia de que hay algo que no funciona a plena capacidad. Quizás siempre hemos funcionado así, no tenemos mucha idea de lo que sentimos (y, por tanto, tampoco de que nos sentimos mal), o atribuimos el problema a una enfermedad física o a algo externo a nosotros que *inevitablemente* tiene que estarnos afectando. Esto le pasó a Marcial, y por eso para él pedir ayuda fue muy difícil. Cuando lo hizo, prefirió ir a un médico y se negó a acudir a ningún especialista. Al tiempo

que le daba medicación, el médico fue introduciendo algunas ideas y le sugirió algunos cambios en su modo de funcionar. Al menos, pudo empezar a hablar sobre sus sentimientos, cosa a la que no estaba muy acostumbrado.

Una forma de darnos cuenta de que quizás hemos de consultar con alguien para ver qué nos pasa es que las situaciones se repitan. A veces, sin que encontremos una explicación, nos vemos una y otra vez con el mismo problema, siempre terminamos teniendo el mismo desencuentro con la gente, nos acabamos implicando con parejas que acaban en puntos muy similares que no nos gustan, o experimentando siempre las mismas dificultades. Estos momentos que se repiten sugieren que se dan patrones poco saludables, porque nos llevan a sitios donde no nos interesa ir. Comprender qué patrón hay debajo de esto no siempre es fácil, y menos desmontarlo y cambiarlo por otro más funcional. Hay gente que trabaja con estos problemas, conoce bien los nudos más frecuentes y puede ayudarnos a deshacer el nuestro. Tomar conciencia de que siempre se repetían las situaciones animó a Alma a ir a la consulta de un psicoterapeuta, aunque la ponía muy nerviosa hablar con alguien de lo que le ocurría. Sin embargo, su nivel de sufrimiento era muy alto, y era muy consciente de que sus problemas eran emocionales, así que solo la frenó durante un tiempo su vergüenza y su temor a ser juzgada y rechazada (como le había ocurrido en otras situaciones de su vida) por el profesional.

También, si estamos muy desconectados emocionalmente, podemos ser conscientes de lo que nos ocurre al ver cómo funcionan los demás. Quizás tengamos la sensación de que nuestras emociones están embotadas o bloqueadas, pero si siempre hemos estado desconectados, siempre hemos visto y sentido así el mundo, es el único lenguaje que conocemos. Para nosotros tiene sentido, pero no conseguimos comunicarnos bien con los demás. A lo mejor no existe una desconexión completa desde siempre, pero hemos enterrado tan profundamente lo que sentimos que ya ni recordamos haberlo hecho. En todos estos casos, la pista puede ser ver que nuestro modo de sentir las emociones no parece como el de los demás, y nos cuesta entender a los otros y que ellos nos entiendan. Hay algo diferente (ser diferente no tiene nada de malo, siempre que no nos suponga un problema) y que no representa un recurso para la vida. Necesitaremos un guía para

descubrir qué puede ser. Para Bernardo esa persona fue su amiga Clara. Por supuesto que los demás también nos ven desde su subjetividad, pero, como suele decirse, cuatro ojos ven más que dos.

Si creemos que el problema es del mundo, de los demás (como solía pensar Iván), o que el problema es físico y no emocional (como le pasaba a Marcial), buscar ayuda en los demás para nuestras dificultades emocionales nos parecerá descabellado. Pero pensemos esto: aunque el mundo parezca haberse puesto en nuestra contra, creamos que los demás nos la tengan jurada o nuestro cuerpo se nos esté rebelando, el sufrimiento es nuestro, y en el sufrimiento siempre hay cosas que nosotros podemos cambiar. La forma en la que leemos lo que sucede, lo que hacemos con las emociones que nos generan las cosas, cómo interaccionamos con los demás en base a esto y qué soluciones damos al problema pertenecen a nuestro departamento. Por eso son cosas que podemos cambiar.

Como en todas las cosas, es bueno no caer en ningún extremo. Algunas personas creen que modificando el estado emocional se puede cambiar todo. Desde esa idea, hay pacientes que han dejado un tratamiento contra el cáncer a cambio de una terapia alternativa que prometía regular su energía interna y, desgraciadamente, han muerto de un problema que la medicina actual podría haber resuelto. Otras personas padecen estados depresivos graves y se niegan a tomar fármacos diciendo que «no creen en los medicamentos»; caen así en el mismo error que los que esperan solucionarlo todo con pastillas, pero por el otro lado. Algunos problemas emocionales son patologías graves en las que no se da solamente un problema relacionado con las estrategias de regulación de las emociones que estemos usando, sino que existe una alteración de las estructuras cerebrales y su función. Siempre que las emociones se desregulan, pueden verse cambios en el cerebro, pero hay patologías en que estos son más significativos y es necesario abordarlos directamente. Algunas enfermedades como la esquizofrenia, el trastorno bipolar, algunos casos de trastorno obsesivo compulsivo o determinados tipos de depresión necesitan medicación para regular el estado de ánimo, controlar las obsesiones o conseguir que los pensamientos y las percepciones sean ajustados. Pretender curar totalmente estos problemas leyendo este libro, sin tomar ninguna medicación, sería un error.

Generalmente, las personas que no toman medicaciones que saben que les ayudan, que no les están causando efectos secundarios relevantes y que cuando las dejan han comprobado repetidamente que empeoran sus síntomas son personas que no se cuidan bien. Puede que se digan que quieren solucionarlo por sí mismas, que no creen en los fármacos, o que el hecho de estar con medicación hace que estén más enfermos que si no la toman, pero si las analizamos un poco veremos que estas afirmaciones no tienen sentido. Con su forma de enfocar el problema, este empeora cada vez más; es absurdo *no creer* en algo que uno ya ha comprobado que ayuda, y el tratamiento no crea la enfermedad. Para mí lo que realmente explica esta situación es que para estas personas lo que les hace bien no es lo primero en su lista de prioridades. De otro modo, si comprobaran que tomando el fármaco se sienten mejor y al dejarlo se sienten peor, seguirían tomándolo mientras no encuentran una solución más provechosa. Con cierta frecuencia, las mismas personas que rechazan los medicamentos por sus efectos secundarios y su toxicidad fuman, beben alcohol o consumen drogas sabiendo de sobra las graves consecuencias para su salud de todo ello. No deja de ser una situación como mínimo paradójica.

No estoy defendiendo en ningún caso el «toma fármacos y échate a dormir», de hecho, creo que tenemos un problema a nivel mundial con el uso excesivo de psicofármacos. Si creo que algo puede tratarse con psicoterapia, lo prefiero con mucho. Pero no siempre se puede, al menos no al cien por cien. Si un medicamento es una ayuda, y no nos causa mayores problemas, sufrir gratuitamente no debería ser una opción. En cualquier caso, debemos aprovechar esa mejoría para hacer todos los cambios que necesitamos hacer.

EL PROCESO DE CAMBIO

¿Cómo cambiamos nuestra regulación emocional? Es cierto, no es fácil, pero tampoco imposible. Repasando un poco todo lo que hemos visto:

- Lo primero es saber lo que tenemos que cambiar. No pocas veces desperdiciamos enormes cantidades de energía en empujar donde no está la puerta o tratar de hacer cambios inviables.
- Lo que hagamos no hemos de plantearlo como una pelea contra nosotros mismos o nuestros sentimientos y sensaciones. Aparte de que es muy cansado, a nivel de regulación emocional suele ser contraproducente.
- Si nuestra dificultad es que no percibimos bien nuestras emociones o no las discriminamos, este será nuestro objetivo.
- Si el problema viene porque no sabemos quedarnos con nuestras emociones, ahí será donde incidiremos más.
- Si no terminamos el proceso de la emoción y nunca nos lleva a su destino, aprenderemos a completarlo.

Retomemos ahora lo que hemos ido viendo en los distintos capítulos y repasemos los pasos que hemos de dar en el proceso de cambio. Recordemos que, antes de aprender, hemos de desaprender. Los mecanismos contraproducentes como la autocrítica y la exigencia extremas, el darle vueltas y vueltas a lo que sentimos o lo que pasa (rumiación), evitar lo emocional, tratar de controlarlo, meterlo para dentro e intentar no mostrarlo a los demás..., todo ello son obstáculos para recuperar el equilibrio fluido de nuestro sistema emocional. Al funcionar así, estamos interfiriendo con procesos que la naturaleza ha diseñado sabiamente a lo largo de millones de años de evolución de nuestra especie, y hemos de recuperar la confianza en esa sabiduría de nuestro organismo. Si tenemos estas tendencias que hemos ido viendo en el libro, nuestra primera tarea es revertirlas. No se trata de pararlas, recordemos que si tratamos de apartar algo, vuelve con más fuerza. Hemos de reconvertirlas, hacerlas evolucionar.

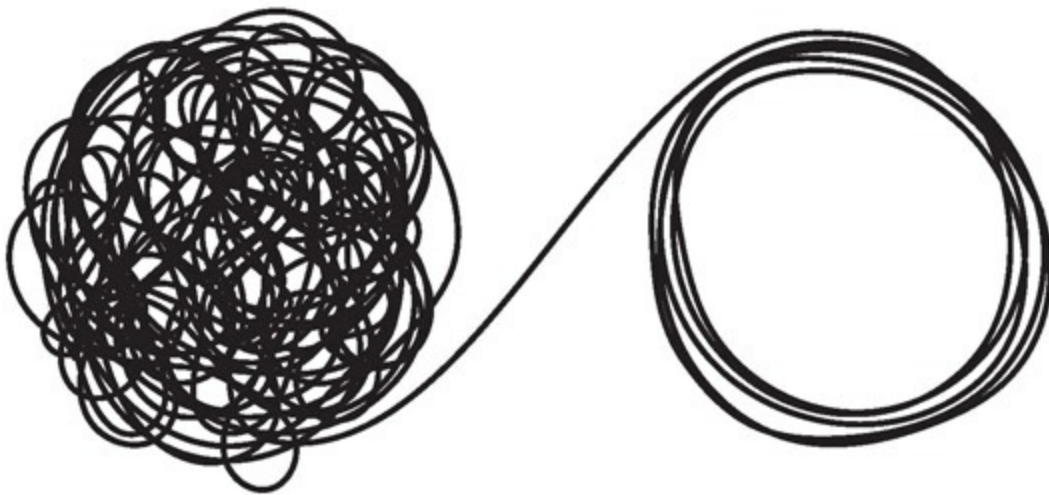
De peonzas a pelotaris

Una de las tendencias más perjudiciales en cuanto a regulación se refiere es dar vueltas y vueltas siempre en el mismo punto, a esto lo llamábamos *rumiación*. Girar alrededor de un problema o de cuánto nos duele (emocional o físicamente) va haciendo que el malestar crezca más y más, y que nos

vayamos hundiendo en el suelo. Es como una peonza que fuera escarbando hacia abajo, y podríamos salir por el otro lado del planeta sin resolver la situación original. En lo que respecta a los pasos de un procesamiento emocional sano, es como si nos quedásemos en un punto, atrapados en un bucle sin fin, mientras la salida, la resolución de ese estado emocional, quedase hacia delante. Mientras no avancemos, no podremos salir.

Por ejemplo, podemos decir una y otra vez: «¿Por qué me pasa esto?» o «¿por qué me siento así?», sin terminar de encontrar respuesta. Sería más práctico decir: «No sé por qué me siento así, pero está claro que estoy mal, así que ¿qué hago con esto que siento?». Al decirnos esto, vamos al siguiente paso y avanzamos en el proceso; por el camino, es posible que entendamos lo que no entendíamos. Podemos hablar con alguien sobre lo que nos pasa, y quizás la otra persona nos cuente una experiencia personal que resuene con la nuestra y nos dé pistas. Para que esto nos ayude, hemos de apartar nuestros porqués, describir cómo nos sentimos y escuchar con interés al otro (no poner cara como de que escuchamos mientras seguimos con nuestros *porqués*).

Si nos autocriticamos duramente o rumiamos sobre lo que sentimos, hemos de tomar esos pensamientos, entender de dónde vienen, recordarnos que no nos ayudan, pensar en lo que le diríamos a otra persona o lo que nos ayudaría escuchar y ensayar esas nuevas frases una y otra vez hasta que nos resulten familiares.



Observémonos de vez en cuando para ver cómo va esto. Cada vez que viene un pensamiento a nuestra mente, fijémonos en lo que notamos en el cuerpo. Conviene hacer esto un minuto con sus 60 segundos, sin sacar conclusiones. Si la sensación mientras nos repetimos lo que nuestra mente nos trae no es positiva, o no mejora, hemos de cambiarla. No importa si nos parece que es lo que nos tenemos que decir, si creemos que es cierto o que es lógico. Hemos de cambiar el planteamiento: lo importante es **si nos hace bien o no**. Busquemos, siguiendo los pasos anteriores, una frase que ayude o, al menos, que haga que la sensación inicial no empeore.

Nuestra insistencia en este ejercicio ha de ser igual o mayor que la insistencia de nuestros pensamientos negativos recurrentes, es decir, mucha. Al menos una vez al día hemos de hacer este circuito. Puede ayudarnos visualizar el vídeo de YouTube «Aprendiendo autocuidado: ¿qué me digo a mí mismo?», pero es importante que todas y cada una de las veces, en todos y cada uno de los pasos, nos paremos a hacernos las preguntas, a repetirnos las nuevas frases y a observar el efecto que nos producen. El cambio no será inmediato, así que tenemos que ritualizar el ejercicio, buscar una hora del día sagrada para trabajar en nuestros procesos mentales, ponernos una alarma en el móvil y pensar en trucos que nos ayuden con el tema de la constancia. La persistencia es esencial para conseguir algunos cambios, y como todo, también se puede aprender.

En todo caso, cuando nuestra mente es rumiativa, no basta con pararla. Tratar de interrumpir el bucle es importante, pero lo es más aún cambiar la dirección del movimiento. Es como si tomásemos la energía con la que giramos siempre sobre nuestro eje, como una peonza, y convirtiésemos el movimiento en impulso. En lugar de una peonza, seremos pelotaris (jugadores de pelota vasca), que pillaremos los pensamientos y los devolveremos con su propia energía en la dirección que a nosotros nos interesa (hacia lo que nos hace bien). Recordemos, la maestría en cualquier deporte requiere práctica.

Mirar de frente

Una vez que paremos los bucles rumiativos, hemos de aprender a quedarnos en las sensaciones. En ocasiones tratamos de evitar por todos los medios sentir. Es importante dedicar tiempo a mirarnos para dentro, notar nuestras sensaciones (sobre todo las del interior del cuerpo), los cambios en nuestra respiración. Tenemos que observarnos en distintos momentos, pensando en distintas situaciones y ver si podemos quedarnos a sentir esas sensaciones, o si vemos que tendemos a evitar lo emocional. En ese caso, lo que tenemos que cambiar es esa evitación.

Saber mirar de frente lo que sentimos es difícil porque requiere ir a contracorriente. Tenemos que ir a buscar las situaciones que lo activan en lugar de apartarnos de ellas, o tratar de recordar lo que intentamos olvidar. Una vez que notemos las emociones en cuestión, debemos permitirnos sentir las y quedarnos en ellas. Este trabajo tiene que durar al menos quince minutos, y tiene que ser constante. Nos podemos ayudar escribiendo con detalle tanto la situación que nos produce malestar como las emociones que nos causa, sin sacar conclusiones ni hacer análisis. Simplemente describiremos hechos y sensaciones, con detalle, con matices. Dos momentos pueden generar sensaciones parecidas, pero la combinación de sensaciones es siempre particular de cada circunstancia.

Afrontar no significa lanzarnos de cabeza a lo que nos cuesta, no es una reacción impulsiva. Tenemos que darnos tiempo para estar, pausadamente, y sentir bien las sensaciones. Tenemos que dejarlas estar en el sistema hasta que el procesamiento pueda ir las deshaciendo poco a poco, y repetirlo hasta que todos los residuos emocionales vayan desapareciendo. Si nuestra mente, acostumbrada a la huida, se va a otra cosa, con paciencia la traeremos de nuevo cuantas veces haga falta.

Para ayudarnos a motivarnos, podemos apuntar el nivel de malestar entre 0 y 10 que tenemos al empezar y al terminar. Al cabo de unas semanas de hacer esto, comprobaremos que el nivel de malestar baja. Cuando hayamos conseguido hacer este trabajo con una cosa, y veamos que podemos reducir el malestar, tendremos más claro que puede hacerse, ya no será un acto de fe. No intentemos cambiarlo todo a la vez, solo trabajaremos sobre un elemento al principio. Pasaremos al siguiente cuando nos hayamos aburrido por completo de mirar el primero y nos resulte manejable.

Cambiar control por autocontrol

Necesitamos autocontrol emocional, pero esto no se consigue presionándonos con nuestras emociones, gestionándolas con rigidez o controlando todos los elementos externos o a la gente que nos rodea. Esto no es más que un sucedáneo del verdadero control, y además acaba dando lugar a que las emociones se descontrolen, que es lo último que un fan del control querría. Tenemos que ir aflojando el control rígido y dejar que el sistema se equilibre por sí solo, soltar un poco las riendas del caballo y dejarlo hacer. Este cambio se puede llevar a cabo de un modo bastante controlado, pero es importante aprender a sentir. A las personas que llevan el caballo todo el tiempo con las riendas tensas puede asustarles que este empiece a correr e ir al trote; es importante entender que esto no significa que se esté desbocando. Al contrario, será mucho más fácil montar así, y la posibilidad de que el caballo eche a correr descontroladamente es mucho más baja. Desarrollaremos una sensación de autocontrol mucho más sólida y a prueba de imprevistos.

La idea es desarrollar mecanismos internos que hagan el control innecesario. Y lo que voy a decir ahora quizás todavía nos resulte chocante, aunque ya lo hemos comentado, pero hemos de buscar lo que menos nos gusta y ensayarlo. Muchas veces, el control se establece porque no toleramos la incertidumbre, queremos saber por anticipado lo que va a ocurrir porque pensamos que de este modo todo irá bien. Esta es una mala apuesta. La vida tiene la costumbre de salirse del guion y, si no aprendemos a manejar la incertidumbre, cuando ese momento llegue, nos pillaré absolutamente desarbolados.

¿Cómo se hace esto de practicar la incertidumbre? Desde luego, no se trata de lanzarse a la aventura. Este tipo de soluciones radicales suelen acabar en un batacazo. Es más cuestión de hacer cosas insignificantes y minúsculas, que introduzcan lo novedoso en el día a día, cosas que no podamos hacer en automático y que no nos suenen conocidas. Por ejemplo, desayunar en una taza distinta cada día, ir al trabajo por caminos diferentes o vestirnos en un orden no habitual puede ser un principio. Seamos creativos y planteémonoslo

con sentido del humor. Serían como las flexiones antes de hacer ejercicio. Todos los días tiene que haber algo atípico, hasta que la flexibilidad forme parte de la rutina diaria.

Luego empezaremos a trabajar en la no planificación. Dediquemos un rato al día a hacer algo no programado. A las 6 de la tarde, al salir del trabajo, miremos el periódico y veamos qué opciones hay en nuestra ciudad. Miremos nuestra agenda y llamemos a alguien. Entremos en una tienda en la que nunca entraríamos y miremos cosas que nunca nos compraríamos. Cojamos un autobús cualquiera y paseemos por un barrio (que sea recomendable) por el que no solemos ir. No hace falta hacer cosas exóticas o apasionantes y, desde luego, no tienen que ser arriesgadas. Simplemente, acostumbrémonos a hacer cosas sin planificar durante un tiempo, cosas que no estaban en la agenda. Si comemos fuera, probemos un plato diferente, o escojamos cualquier sitio nuevo. Si comemos en casa, busquemos una receta y hagamos un experimento. El objetivo no es que salga bien, sino aprender a sentirnos cómodos explorando, inventando, improvisando. Cuanto más rechazo nos produzca la idea, más interesante es para nosotros practicarlo.

Una vez que nos acostumbremos a la incertidumbre, a lo nuevo, a los cambios, a la improvisación, descubriremos lo que nos aporta. Cuando hagamos un viaje sin una planificación milimétrica, veremos que es más relajado y que podemos igualmente ver cosas interesantes. Si probamos nuevos sabores, algunos nos gustarán. Los momentos que no sean perfectos valdrán la pena, porque el gasto de energía será infinitamente menor, y seguirá habiendo buenas experiencias más que suficientes. Pero lo más interesante será la sensación de seguridad interna que irá creciendo en nosotros. Al principio será sutil, pero, si seguimos haciéndolo, acabará siendo una sensación muy sólida. No será como el control, que nos aportaba una seguridad siempre basada en tener perfectamente colocado lo exterior. Eso era como llevar una armadura, mientras que nuestra nueva seguridad interna será una fuerza que llevaremos puesta allá donde vayamos, y que no cambiará sean cuales sean las circunstancias.

De dentro afuera

Si no nos machacamos internamente, si no evitamos lo emocional ni tratamos de controlarlo, nuestro proceso empezará aquí, aprendiendo a mirarnos para dentro. Enterrar lo que sentimos, como hemos visto, tiene un coste. Si tratamos de hacer desaparecer o disminuir nuestras sensaciones presionando hacia abajo, esto nos generará dentro un depósito de residuos emocionales radioactivos. Algunas personas que llevan funcionando así mucho tiempo pueden sentir que hacen desaparecer sus emociones apenas sin esfuerzo, o incluso automáticamente. Otras deben repetirse una y otra vez «no quiero sentir esto» y ejercer una presión importante para lograrlo. Pero, lo notemos o no, mantener las emociones bajo la superficie de la conciencia consume nuestros recursos mentales. Debemos aprender a notar que están ahí (mirando hacia el fondo), cortar los cabos que las mantienen sumergidas, dejarlas salir a flote y permitir que se las lleve la corriente. Durante todo este proceso, también es importante no ocultarlas de la mirada de los demás, es mucho mejor decirles adiós con alguien mientras se alejan.

¿Cómo sentir lo que no sabemos que no sentimos? Tarea difícil, ciertamente, pero, como en todo, hay un primer paso: miremos hacia dentro. Si observamos el agua del mar con atención, empezaremos a distinguir cosas bajo los destellos de la superficie. Quizás veamos pasar un pez, flotar unas algas, o incluso la arena más abajo. Si el mar está revuelto, buscar un rincón donde las olas no batan tan fuerte puede ayudarnos a ver a través de unas aguas menos turbias, que han sedimentado un poco. También podemos aprender a bucear y, poco a poco, acceder a zonas más profundas. Traducido a las emociones, lo primero es observar sin prisa. Muchas veces ni nos paramos a hacerlo, o en seguida descartamos seguir intentándolo, porque «no notamos nada». Démonos tiempo.

No es necesario hacer esto de un modo complejo. Parémonos unos minutos y observemos lo que pasa por nuestra mente y las sensaciones de nuestro cuerpo.

Cuerpo

Veamos si estamos tensos o relajados y recorramos el cuerpo para ver dónde notamos más lo uno y lo otro. Observemos dónde notamos más calor y dónde más frío, si notamos peso o ligereza, si hay malestar y dónde se localiza más claramente. Veamos también cuál es la sensación más agradable de todas las que notamos, y en qué zona se ubica. Prestemos atención a nuestra respiración, ¿es lenta o rápida?, ¿fácil o con esfuerzo?, ¿llenamos nuestros pulmones o nos quedamos a medias?

Emociones

Pongamos nombre a lo que sentimos. Descartemos términos como *mal*, o incluso *angustia* o *ansiedad*, son demasiado genéricos; en esto de sentirnos, los matices importan. Y olvidémonos de si las emociones son justificadas o proporcionadas, simplemente veamos cuántos colores hay en nuestra paleta. Valoremos distintas posibilidades (podemos usar el cuadro siguiente como orientación). No tiene que ser solo una, puede ser un conjunto de muchas de ellas. Quizás nos equivoquemos, y confundamos unas emociones con otras, pero igual que cuando aprendemos un idioma, lo importante es practicar.

Aburrimiento	Admiración	Apatía	Asco	Calma	Cansancio
Esfuerzo	Euforia	Gratitud	Paciencia	Incertidumbre	Miedo
Enfado	Envidia	Soledad	Tristeza	Vergüenza	Dolor
Cariño	Optimismo	Seguridad	Celos	Rechazo	Disfrute
Satisfacción					

Si nos cuesta percibir cómo estamos, observemos durante unos minutos simplemente cómo respiramos: velocidad, profundidad, fluidez. Apartemos otros estímulos y centrémonos solo en este.

Ahora pongamos una música que nos guste o busquemos sonidos del mar o de agua, son fáciles de encontrar en internet. Veamos si nuestra respiración se acelera o se ralentiza, se hace más fácil o más difícil, más profunda o más superficial, si soltamos todo el aire o lo contenemos. No tratemos de cambiarlo, simplemente observemos durante un rato.

Luego pasemos a otro tema. Pensemos en algo que nos preocupe o en un mal recuerdo, no hace falta que sea nuestra peor experiencia. También podemos traer a nuestra mente a una persona que no nos gusta o un lugar al que no nos apetecería ir. Observemos de nuevo qué pasa con nuestra respiración en cada uno de los aspectos que describía antes.

Puede que percibamos cambios o que no, pero esto no debe desanimarnos. Es posible que este ejercicio nos haga perder la paciencia si estar tanto tiempo (realmente son solo unos minutos, pero nos puede parecer una eternidad) mirando para dentro es algo que nos resulta tan ajeno que nos sentimos incómodos. También puede que inicialmente no percibamos las diferencias en nuestra respiración cuando escuchamos música y cuando la situación es molesta. Lo que nos indican cualquiera de estos dos últimos casos es que necesitamos practicar mucho este ejercicio y también la autoobservación de las sensaciones. Importante: no le demos vueltas a qué significa. Esto de momento no importa. Si aprendemos a observar, con el tiempo, todo irá encajando.

Cuando, tras todo el tiempo que necesitemos, empecemos a percibir emociones diferentes, vayamos enlazándolas con lo que sucede fuera y dentro de nosotros. Observemos cuándo surgen, qué tipo de situaciones las activan y en qué recuerdos estuvieron más presentes. Veamos si nos incomoda sentir algunas de ellas, y con cuáles nos identificamos más. Preguntémonos cómo llevamos esas emociones cuando las vemos en los demás, y cómo de cómodos nos sentimos mostrándolas. Nuestra respuesta ante cada emoción debe ser igualitaria, sin etiquetar ninguna como buena o mala. Si rechazamos algún estado emocional, aunque haya habido circunstancias en nuestra vida que nos hayan hecho pensar que es algo negativo, es importante que nos reconciliemos con él. Aprendamos sobre esa emoción, y pensemos qué podría tener de bueno para nosotros aprender a manejarla. Cada emoción es un recurso y una ventaja que no conviene desaprovechar.

El siguiente paso es **aprender a mostrarlas**. No necesitamos desvelar toda nuestra intimidad de golpe. Solamente permitámonos decir «no estoy muy bien» cuando tengamos un mal día o «estoy preocupado» si le damos vueltas a un problema. Que no nos eche para atrás el hecho de que nos pregunten

más, es lo lógico. Al comentar cómo nos sentimos nos abrimos a la comunicación, y eso —cuando le cojamos el tranquillo— estará muy bien. Por ahora, demos un primer paso y respondamos sencillamente «por ahora prefiero no hablar de ello» si nos preguntan.

Y, por último, las emociones deben tener una repercusión en nuestra vida. Nuestras decisiones han de incluir en la ecuación las emociones que nos generan las cosas, porque detrás de ellas están las necesidades que hemos de atender. Cada emoción ha de **llevar a una acción** coherente con ella después de entender su significado y habernos ayudado a buscar un modo de darle respuesta que además nos haga bien. Es importante conectar con lo emocional, pero también terminar de procesar esos elementos y que nos lleven a algún sitio que tenga sentido para nosotros. Hemos de sentir, fluir y evolucionar.

APRENDAMOS REGULACIÓN SANA

A lo largo de los capítulos anteriores he descrito diversas cosas que podemos hacer con nuestro sistema emocional. A continuación, profundizaré en algunas técnicas, pero quiero subrayar que este capítulo no constituye en modo alguno un resumen del libro. Lo esencial para aprender a regular nuestras emociones no son las herramientas, sino el cambio de perspectiva. Solo pensando en ello y observando nuestro funcionamiento descubriremos muchas claves. Entender por qué se desarrollaron nuestras estrategias también es importante para entendernos mejor y para encontrar las claves del cambio. Después debemos ensayar nuevas maneras, y tener paciencia con el proceso.

Aunque estas viñetas describen procedimientos muy sencillos, si la relación con nuestras emociones es compleja, podemos atascarnos a muchos niveles. Si es así, no nos forcemos a seguir ni nos desesperemos. Es importante detenernos a entender lo que significan nuestras dificultades, y esto es mucho más relevante para mejorar nuestra regulación emocional que completar los pasos que se proponen.

Observarse con curiosidad y comprensión es esencial. Gran parte del procesamiento emocional se da de modo no intencional y no consciente. En ocasiones, los cambios también pueden producirse así, de hecho, a lo largo de nuestra vida, nuestro modo de regular nuestras emociones ha ido cambiando mediante experiencias y relaciones, a veces para bien y a veces para mal. Solo abandonar los mecanismos contraproducentes que desregulan nuestras emociones puede hacer que se produzcan cambios espontáneamente. Sin embargo, hacernos conscientes de nuestros estados emocionales es una ayuda para la regulación y permite introducir modificaciones —esta vez sí conscientes e intencionales— en el modo de regularlos. Cualquier trabajo posterior sobre nuestros patrones debe basarse en la conciencia de nuestro funcionamiento habitual.

Mis maestros emocionales

Normalmente aprendemos sobre emociones desde el momento en que nacemos, mucho antes de adquirir el lenguaje. Las personas con las que crecemos reaccionan ante nuestros estados de ánimo haciéndonos de espejo y regulándonos (sonríen cuando sonreímos, empatizan con nosotros cuando estamos tristes, o nos transmiten calma cuando tenemos miedo). También las vemos sentir todo tipo de cosas y reaccionar ante ello. Esas personas son nuestros primeros modelos de cómo se enfada uno, de cómo se siente y se expresa (u oculta) la tristeza, de cómo se manifiesta la vergüenza, de la reacción ante el asco, del manejo del miedo, de cómo se disfruta de las cosas. En base a estos aprendizajes, se establecen los primeros patrones. Luego a todo esto le vamos poniendo palabras, pero eso viene más adelante.

En esto de las emociones todos tenemos nuestros más y nuestros menos. Muchas personas no hablan el lenguaje emocional, ni interna ni externamente, y no son capaces de enseñar a sus hijos un idioma que desconocen. Otros no consiguen regular una emoción, por ejemplo, no modulan su rabia o se pelean con su propia tristeza, y cuando su hijo siente eso mismo, tampoco saben qué hacer con ello, o reaccionan de un modo que no ayuda al niño. Puede que algunas emociones estén como ausentes en la

historia de algunas familias, por ejemplo, no se habla jamás de tristeza («no llores, que me pones mal a mí»), enfadarse está prohibido («si te portas mal, es que no me quieres») o el miedo se percibe como algo muy negativo («hay que ser valientes»). Lógicamente, si ocurre esto último, a veces por normas no escritas que se remontan a varias generaciones atrás, se configurará una regulación diferente con esa emoción, sentando la base para futuros problemas. El nivel en el que se habla de lo emocional, en el que se expresa el afecto verbal o físicamente, o se permite su expresión, es muy variable entre unas familias y otras. Es importante entender nuestros orígenes, pero tengamos claro que no estamos en modo alguno determinados por ellos.

Para poder hacer cambios, es bueno apoyarnos en los aprendizajes más sanos de nuestra historia. Quizás ha habido figuras que fueron **modelos más sanos de regulación**, aunque no lo fueran en todo ni al cien por cien. Algunas personas quizás nos ayudaron de un modo significativo con algún estado emocional. A veces, incluso hay pequeños momentos que supusieron un punto de referencia. En ocasiones, algunos momentos insignificantes, breves, con personas que no formaron parte de nuestra vida de modo estable, aportaron algo que fue muy importante en una situación determinada. Repasemos todos los momentos, todas las etapas, todos los contextos. Hagamos una lista lo más extensa posible.

En esta lista, no descartemos nada, no eliminemos a nadie. A veces, una persona problemática fue un buen ejemplo en el manejo de una emoción o nos ayudó en algún momento con las nuestras. Otras personas pueden haber sido importantes en alguna situación, pero como ya no están ahí nos pone tristes pensar en ellas. Para lo que buscamos ahora, estas personas deben estar incluidas, no hay figura sin valor. Un compañero con el que solo hablamos una vez, un profesor que un día nos hizo un comentario que nos dio fuerza, alguien que no significó mucho, pero que es un buen ejemplo de templanza, perseverancia, firmeza, o cualquier emoción que nos cueste, han de ser incluidos en la lista. Dejemos esta lista a mano, y vayamos completándola con todas las personas de las que vayamos haciendo memoria o nos vayamos encontrando ahora.

Cada día repasemos la lista, pensemos en un momento con una de las personas que están en ella, dejando a un lado otros aspectos de esa persona o de esa época. Esto puede costarnos en algunos casos, así que empecemos por los ejemplos más fáciles, por los que no tengan ninguna asociación negativa, aunque no sean figuras tan relevantes en nuestra historia. Recordemos un momento con esas personas, lo que aprendimos de ellas, cómo nos ayudaron con nuestras emociones. Digámosle a nuestra mente que ese modelo también estuvo en nuestra vida y que puede aprender de él. Notemos la sensación del cuerpo cuando pensamos en ello, observemos el ritmo de nuestra respiración. Quedémonos un minuto con esas sensaciones, y guardemos la lista. Al día siguiente, tomemos otra persona de la lista, hagamos lo mismo, y recordemos también a la del día anterior.

Es importante que las figuras con una regulación más sana cobren protagonismo, que las tengamos presentes, que refresquemos lo que nos enseñaron. No es raro que le dediquemos más atención a las figuras de las que aprendimos nuestros patrones menos útiles, ya que son los que nos quedaron más grabados. Sin embargo, no parece muy justo hacer esto. Las personas más sabias emocionalmente también se merecen su espacio, y son las que más nos pueden enseñar en este terreno. Además, hacer esto nos ayudará a fijarnos también en este tipo de personas, y potenciar más la relación con ellas.

La herencia emocional

Dado que, como veíamos, la regulación de las emociones se aprende en la infancia, es bueno tomar perspectiva sobre esta etapa de nuestra vida. Si ocurrieron cosas muy difíciles en nuestra niñez, es bueno que no hagamos este viaje solos (podemos hacerlo con un buen amigo, o con un terapeuta), pero es un viaje importante. Mirar de frente nuestra historia, con todos sus capítulos, nos libera de la influencia del pasado, y nos permite funcionar como adultos de otro modo. No estamos obligados a quedarnos las herencias emocionales, pero, entonces, tenemos que hacer un acto de renuncia.

Tomemos una foto de cuando éramos pequeños, o visualicemos una imagen de esa etapa, la primera que nos venga a la cabeza. Pensemos en ese niño como si fuera otro, para tomar distancia con nuestras emociones y no meternos demasiado en ellas. ¿Qué aprendió ese niño de sus sentimientos? ¿Qué pudieron enseñarle las personas con las que creció? ¿Cuáles eran las normas no escritas sobre las emociones que había en la familia? ¿Cuál es la herencia que todos le dejaron en este terreno?

Ahora, como adultos, traigamos a ese niño con nosotros y digámosle que no tiene por qué seguir aquellas normas, porque lo bueno de hacernos adultos es que podemos empezar a guiarnos por nuestras propias reglas y hacer las cosas a nuestra manera. Entonces escribamos una carta dirigida a nuestra familia en su conjunto en la que expliquemos con qué herencia emocional nos quedamos, y a qué aspectos renunciamos. Por ejemplo, podemos decir que no aceptamos la regla de que llorar es de débiles, que es una vergüenza expresar enfado o que no es lícito disfrutar de las cosas. En lugar de estas creencias, apostamos por aprender a enfadarnos, conectar con nuestro dolor y mostrarlo con normalidad y disfrutar de la vida. Pensemos de nuevo en el niño que fuimos y mandémosle un mensaje: ya no está allí, ahora está en nuestro interior. Los que ahora regulamos nuestras necesidades, nuestras emociones, nuestra vulnerabilidad, somos nosotros. Miremos si, pensando en ese niño, hay alguna sensación en nuestro cuerpo. Puede ser una sensación cálida o un dolor antiguo. Sea como sea, coloquemos nuestra mano sobre esa zona, tomando contacto con ella, como si el adulto que somos ahora estuviese cuidando del niño que fuimos, de un modo completamente nuevo, a nuestro modo.

Si este ejercicio nos ayuda, podemos hacerlo en diversas variantes. Por ejemplo, podemos pensar en distintas imágenes, asociadas a estados emocionales concretos, como el niño triste, el enfadado, el avergonzado o el asustado. Pensar de este modo en los estados emocionales que nos cuestan nos puede ayudar a entender cómo se generaron nuestros problemas con ellos, y a establecer el cambio desde la base. Un niño ha de sentirse visto, entendido y aceptado, sea cual sea su estado emocional. La restauración de

esta experiencia es lo que hemos de introducir con este procedimiento. Las herencias emocionales que no queremos pueden desaprenderse, y aprender a mirarnos y regularnos de otra manera.

Si nos cuesta visualizar una imagen del niño que fuimos, o este ejercicio se nos hace incómodo, hagamos simplemente una lista de nuestra herencia emocional, y reflexionemos sobre qué parte de ese legado no queremos seguir llevando con nosotros. Renunciemos a esa parte de la herencia, y empecemos a pensar en ello desde el principio.

Dibujar emociones

Es importante sentir, pero también lo es tomar perspectiva. Mirar nuestras emociones, tomar contacto con ellas, pero a la vez ser capaces de pensar sobre lo que estamos sintiendo. El problema puede venir de que nos cueste conectar, o de que, si lo hacemos, sentimos que el estado emocional nos abduce por completo y que perdemos por completo la capacidad de reflexionar. De ahí vienen algunas tendencias a evitar las emociones o a tratar de controlarlas. De modo que busquemos en este caso distanciarnos un poco de la emoción.

Algo que podemos hacer es dibujar. Sí, todos sabemos hacer garabatos, no es necesario pintar una obra de arte. De hecho, si nos preocupamos de cómo queda, el ejercicio pierde su sentido. Si es posible, usemos colores, como, por ejemplo, las ceras que usan los niños en el colegio. Cojamos un papel y dibujemos las emociones básicas: alegría, miedo, tristeza, rabia, asco, vergüenza. Démosles una forma, un color, un tamaño. No pensemos mucho, no analicemos.

Ahora miremos nuestro dibujo con distancia. Veamos el conjunto: ¿qué colores destacan y por qué?, ¿en qué orden las hemos dibujado?, ¿qué sensación nos produce cada una? De no ser porque el ejercicio decía que había que incluirlas todas, ¿cuál pensaríamos en borrar del cuadro?, ¿hemos tenido dificultades para pintar alguna en particular?

Y ahora, reflexionemos: ¿qué tiene que ver este dibujo con nuestra manera de funcionar con las emociones?, ¿dónde aprendimos ese modo de funcionar?, ¿nos ayuda o no nos ayuda funcionar así? Y, si la respuesta es que no ayuda, ¿qué pasos podemos dar para cambiarlo?

Por último, pongamos palabras, pero solo las que ayudan, las que regulan, las que sirven para modular esas emociones. Pongámosle un título al cuadro, o pongamos junto a cada emoción una frase que pueda ayudarnos con esa emoción. De nuevo, observémoslo con distancia, tomemos perspectiva, y recordémonos que hay tiempo de ir aprendiendo lo que necesitamos para mejorar el equilibrio con todas ellas.

Si estamos trabajando en nuestros aprendizajes emocionales, es bueno guardar este dibujo. Dentro de unos meses, hagamos uno nuevo y comparémoslo. Veamos qué ha cambiado, y qué necesitamos para seguir con el cambio hacia lo saludable.

¿Qué siento sobre lo que siento?

Al hilo del dibujo anterior, podemos hacernos conscientes de lo que sentimos ante cada uno de esos estados emocionales. Estas emociones secundarias pueden interferir en el procesamiento de las primeras. Por ejemplo, si nos asustamos de sentir rabia o tristeza, o nos avergonzamos de tener miedo, esas emociones primarias, las iniciales, no podrán encontrar su camino. Si nos pasa esto con alguna emoción en concreto, podemos representar esa emoción y trabajar con ella. Al igual que antes, podemos dibujarla, o representarla en nuestra imaginación dándole forma, color, textura, tamaño. Viéndola ante nosotros, tratemos de tomar conciencia de qué necesidad hay debajo de esa emoción, y por dónde podríamos darle una resolución a esa necesidad.

Por ejemplo, podemos enfadarnos con nosotros mismos por sentirnos tristes (ser triste = ser débil = te harán daño de nuevo) o avergonzarnos por estar enfadados (nos dijeron demasiadas veces: «¿No te da vergüenza?» cuando nos mostrábamos enfadados). A veces no sabremos definir la emoción que sentimos ante el estado emocional que está en la base, pero notaremos rechazo hacia este, por ejemplo, no toleraremos una sensación de

asco que no identificamos bien. O, si no notamos demasiado bien lo que sentimos, simplemente percibiremos al observar nuestro cuerpo en detalle una sensación incómoda a algún nivel. Seamos conscientes de ello, pero empecemos a cambiar el enfoque, introduciendo frases como «puedo permitirme estar triste», «puedo manejar mi rabia», «puedo tolerar sentir vergüenza» o simplemente «puedo sentir esto que siento». Si nos cuesta mucho, pensemos en la persona que más queremos, o en el animalito que más nos guste, e imaginémoslo sintiendo algo como eso: concedámonos como mínimo el mismo trato. Es importante reconciliarnos con todos nuestros estados emocionales.

Los momentos de cambio

Conseguir tocar un instrumento con virtuosismo conlleva un aprendizaje largo, y no es fácil obtener sonidos melódicos hasta que pasa algún tiempo. En ocasiones, estas primeras etapas son particularmente difíciles. Cualquiera que haya tenido un hijo aprendiendo a tocar el violín, iniciándose en la batería, y ya no digamos la gaita, sabe bien a qué me refiero. Las primeras mil veces no sale bien. Que consigamos o no disfrutar tocando una melodía compleja, desgranando sus matices y transmitiendo todo su sentido requiere práctica, constancia y repetición. Pero, sobre todo, necesita una gran tolerancia inicial a hacerlo realmente mal. Hay que escuchar los sonidos chirriantes del violín y seguir ensayando, teniendo en mente cómo sonará cuando consigamos tocar bien.

Por ello, cualquier proceso de cambio de nuestros patrones de regulación debe prestar atención a los pasos lógicos en el trayecto y entenderlos como rutas de aprendizaje. Cuando empecemos a decir que no cuando algo no nos gusta, o a pedir lo que necesitamos, no manejaremos aún bien la rabia. Probablemente seremos bruscos, no graduaremos la intensidad de nuestro tono de voz, el gesto de nuestra cara será demasiado duro y nuestra reacción no será proporcionada. Los demás, lógicamente, se molestarán con nosotros. Si son gente que nos aprecia, es importante que los informemos de lo que ocurre, para que no se devanen los sesos elucubrando qué nos está pasando.

Hasta que aprendamos a enfadarnos con firmeza y sin alterarnos, teniendo en cuenta a la persona que está delante de nosotros, y podamos hacerlo con clase, elegancia y escogiendo la mejor estrategia, pasará tiempo. De hecho, al principio, es probablemente mejor que nos enfademos a plazos. Por ejemplo, si nos molesta algo de un amigo, es mejor primero salir a dar una vuelta (llevémonos papel y bolígrafo) y pensar en lo que nos molesta mientras descargamos tensión al caminar y estamos en movimiento (esto a la rabia, y también a otras emociones, le sienta bien). Después, podemos pararnos en algún lugar agradable y escribir en el papel todo lo que nos molesta y lo que nos hace sentir. Recordemos, escribamos lo que ocurrió y nuestras emociones, no nos vayamos a los porqués ni a los análisis. Descarguemos en la hoja todo lo que necesitemos, sin censurar mucho lo que decimos. Cuando ya no se nos ocurra nada más, leamos lo que hemos escrito y pensemos que alguien nos lo está diciendo a nosotros, exactamente así. Por último, escribamos de nuevo cómo nos sentimos, pero escogiendo ya las palabras como si estuviéramos hablando con esta persona. Volvamos de vuelta al punto de partida.

Si nos planteamos hablar con esa persona, no metamos nuestros porqués en la conversación y —importante— no hagamos reproches. El efecto de decir: «Me sentí mal en la discusión de ayer cuando me llamaste inútil» es diferente del de «¿por qué me tratas tan mal?» o el de «siempre estás igual». Digamos lo que nos duele, expliquemos cómo nos hace sentir; pongámoselo fácil al otro para entender cómo nos sentimos. Si es una persona con poca capacidad para la empatía (hay personas que son como sordos emocionales), le allanaremos el camino. Si es una persona hipersensible a las críticas, haremos menos probable una reacción defensiva, al menos en parte. Si su reacción viene de que tampoco tiene un control muy bueno sobre sus emociones, facilitaremos una conversación sobre sentimientos, que al menos ayudará con esto.

Quizás inicialmente el resultado no sea todo lo bueno que puede llegar a ser. Después de todo, somos aprendices. Si la otra persona no reacciona bien, prestemos atención a lo que acabamos de decir, a cuál ha sido nuestro tono, a la expresión de nuestra cara. Pasado el tiempo, ya no recordaremos ese detalle. La reacción del otro no está causada solo por lo que hacemos o

dejamos de hacer, por supuesto, también depende de sus propios temas, pero es bueno identificar cuáles son los disparadores para esa persona. Esto nos ayudará a planificar mejor la siguiente jugada.

Valoremos entonces nuestros intentos en lo que valen. Si hemos conseguido sentir una emoción que antes suprimíamos, alegrémonos cuando aparece, aunque sea desagradable. Si hemos podido expresar ante alguien nuestra tristeza, no renunciemos a volver a hacerlo a causa de la vergüenza que nos ha producido hacerlo. Si hemos sido un poco bruscos con nuestros enfados, pidamos disculpas y sigamos practicando. Cada intento imperfecto es un ensayo, cada ensayo es el camino para mejorar.

Recordémonos que al final todo será más fácil. Será diferente, puede que se nos haga extraño notar cosas de las que nos anestesiábamos o hablar de ello con otros. Percibir la mezcla de emociones y su variación quizás nos resulte confuso si estamos habituados a notar siempre una única sensación, pero el cuadro que dibuja esta mezcla es mucho más realista que una reacción monocolor.

ESTAMOS EN ELLO

Hay una sabiduría natural en las emociones que podemos recuperar, aunque nuestra forma de funcionar con ellas no haya sido saludable hasta ahora. Aprender a identificarlas, a escucharlas y a ver hacia dónde nos mueven nos ayudará a entendernos a nosotros mismos, a relacionarnos con los demás y a tomar decisiones saludables. Este cambio puede producirse simplemente porque nos demos cuenta de algunos de los mecanismos desfavorables que usamos y dejemos de hacerlo, pero no pocas veces requerirá la paciencia de sembrar y cultivar nuevas maneras de funcionar con nuestras emociones. Solo el hecho de estar leyendo sobre todo esto y de tener una mayor conciencia de nuestro mundo emocional ya es un paso importante. A partir de ahí, *solo* hace falta seguir andando.

¿Pero qué fue de nuestros amigos? ¿Pudieron aprender a gestionar sus emociones de otra manera? Y, de ser así, ¿cómo lo hicieron?

Lucía siguió evolucionando y volviéndose con los años más experta en relaciones y en lidiar con los problemas de la vida. Para ella, cada día (fuera bueno o malo) era una experiencia de la que sacaba algún aprendizaje. En cada mala experiencia incorporaba un recurso que la ayudaba a lidiar con lo siguiente. Tuvo temporadas complicadas, claro está, porque a todos la vida nos pone a prueba en algún momento, pero se apoyó en sus amigos y cuidó de sus emociones y, con el tiempo, las cosas se encauzaron. Ahí sigue, sin trabajar directamente en diseño, pero hace dibujos por encargo y se consigue unos ingresos extra.

¿Cómo consiguió Bernardo empezar a conectar con lo que sentía? Su amiga Clara pudo enseñarle el lenguaje emocional, y en sus muchos años de relación, Bernardo fue aprendiendo desde la base a entender lo que sentía y a tener conversaciones emocionales. Al principio tenía que fijarse mucho, y el contraste con la emocionalidad diáfana de Clara le abrumaba un poco, pero de algún modo él intuía que así es como eran las cosas, y que así era como él mismo podía llegar a ser. Si le vieseis ahora no lo reconoceríais. El otro día se emocionó hablando con Clara de viejas historias.

¿Y Soledad? Aunque ella percibía mejor sus emociones, al menos comparando con Bernardo, su mayor dificultad era su tendencia al autoabandono. Cuando este es un patrón nuclear, no solo no pedimos ayuda cuando estamos mal, sino que la ayuda que recibimos no la aceptamos o no sabemos aprovecharla. Las personas que fueron estando en su vida se fueron rindiendo. Cuando tocaba fondo y se veía muy al límite, se decía «no puedo seguir así» y empezaba a remontar. Recayó y repitió este ciclo varias veces, le costó mucho asumir que tenía que cambiar su funcionamiento interno para no dejarse ir y conseguir activarse en los momentos bajos. Pero finalmente va notando los cambios, y aunque aún tiene altibajos, son mucho más suaves y ya no interrumpen por completo su vida.

Marcial, como vimos, fue trabajando el tema indirectamente con su médico. Sus problemas físicos aumentaron después del día en cuestión, con crisis como las que habíamos descrito, a las que se sumó una tensión arterial descontrolada y problemas intestinales. En la consulta se centraba en sus síntomas y en que quería que se le quitaran, aceptando cualquier medicación con tal de que mejoraran sus problemas físicos. Cuando fue cogiendo

confianza con su médico (ya tenía más sensación de control), este pudo empezar a hablar con él sobre las cosas que convenía cambiar. Aunque no era un especialista en salud mental, su médico era un hombre empático y perceptivo y supo entender bien los problemas de Marcial. Con este hombre, con el que fue haciendo una buena relación, Marcial entendió sin hablarlo muchas cosas sobre las emociones. Fue cambiando un poco sus rutinas y perdiendo algo de rigidez. Hace poco hizo un viaje con su familia, y esta vez no organizó minuto a minuto lo que iban a hacer, y, contra pronóstico, resultó que se divirtió. Empieza a ver los beneficios de aflojar el control que siempre había regido su vida.

Pandora empezó a ir al psicólogo a raíz de aquel mal día, y durante los meses siguientes siguió tratamiento médico y psicoterapéutico, pero no le cundió mucho. Lo cierto es que el temor a reincorporarse al trabajo estaba siempre ahí, y lo que el psicólogo le decía de que tenía que afrontar sus miedos iba en contra de lo que ella realmente quería hacer. La cosa se alargó, se recuperó como pudo, volvió a trabajar, pero no acababa de estar bien. Dos años después volvió a terapia, esta vez por iniciativa propia, porque quería abordar el problema a fondo. Su psicólogo le propuso una pauta para afrontar progresivamente sus miedos y para aprender herramientas para regularse. Empezó a hacer cosas sola y a recurrir menos a los demás para calmarse, atreviéndose a tomar sus propias decisiones. Aunque al principio se sentía muy insegura haciendo estas cosas, ahora los cambios se han ido haciendo más sólidos.

Alma también fue a terapia, porque no encontraba el modo de resolver sus problemas. En su caso, le plantearon trabajar con EMDR en los recuerdos que estaban en la base de sus patrones, como los recuerdos del *bullying*, que tanto habían influido en su gestión de la vergüenza y en sus bloqueos emocionales. Pudo ver a la niña que vivió aquellas experiencias desde la adulta que era ahora, y adquirir una perspectiva totalmente distinta sobre aquello. El problema no fue culpa de una niña pequeña en medio de un ambiente hostil. Pudo mirar aquellos recuerdos con la distancia que da el paso del tiempo, sintiéndose bien consigo misma. Dejó de machacarse a sí misma por aquello y por sus sentimientos. Trabajó también muchos otros recuerdos, como la forma en la que en su familia manejaba los conflictos

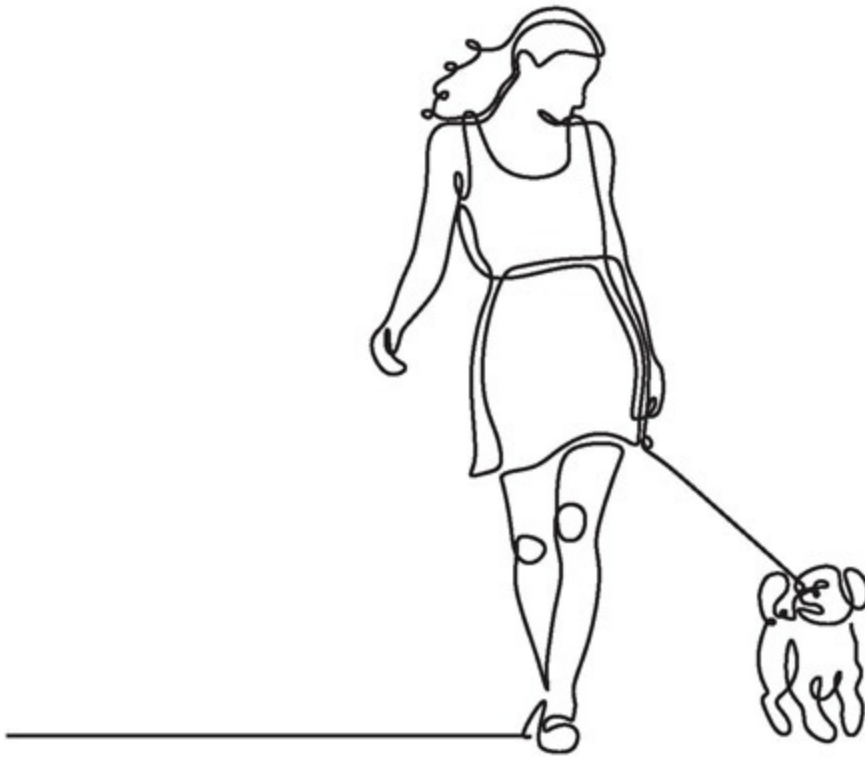
(escondiéndose) y la escasa valoración que le habían transmitido a lo largo de su vida. Fue muy valiente al hablar de todo esto con su terapeuta, la verdad es que le costó mucho, pero valió la pena. Su vida es mucho más gratificante ahora.

Iván tuvo muchos problemas, perdió tres trabajos más por motivos bien parecidos, hasta que la necesidad de ganarse la vida le ayudó a contenerse más. Sin embargo, la presión interna que tenía que soportar para ello era muy grande. La descargaba saliendo a beber con sus amigos y descontrolando un poco, pero se fue haciendo una espiral creciente y él mismo empezó a preocuparse. En medio de todo esto, se casó y tuvo un niño, Lucas, que tiene ahora cuatro años. Hace algún tiempo, llegando a casa estresado por el trabajo, y tras haberse tomado algunas cervezas con sus compañeros, discutió con su mujer. En las discusiones, Iván muchas veces subía el tono de voz más allá de lo que a su mujer le gustaba, pero él trataba de quitarle importancia: «No hagas caso, ya sabes que yo no soy así, solo estaba enfadado». Pero esta vez fue diferente. Su hijo Lucas se acercó a ellos, lo miró a los ojos, y le dijo a punto de llorar: «No le grites a mamá». Entonces se vio a sí mismo, tratando de parar a su padre cuando bebía y le pegaba a su madre. Tomó conciencia, esta vez de verdad, de cómo la historia se estaba repitiendo en él. Tenía muy claro que no quería que su hijo tuviera que pasar por nada parecido. Desde entonces se toma las cosas de otra manera. Su mujer le ha dicho que quizás no sería mala idea que buscara ayuda, y, por primera vez, se lo está pensando. Como Iván, muchas personas se dan cuenta de cómo manejan sus emociones a través del efecto que esto tiene en sus hijos, y encuentran ahí la motivación para cambiarlo.

Todos ellos están en proceso de cambio, en realidad todos lo estamos. Nuestra gestión emocional evoluciona constantemente, aprendemos de la experiencia, de las nuevas relaciones y situaciones que vamos viviendo. Lo que he buscado en este libro es que entendamos mejor y podamos así reflexionar sobre nuestras emociones y nuestra relación con ellas. Quizás nuestros sistemas se han ido perfeccionando y mejorando, y esta lectura simplemente ha alimentando nuestra curiosidad por este complejo e

interesante mundo de los sentimientos. O puede ser que nos hayamos atascado o cronificado en patrones que no nos convienen. En este último caso, trabajemos en modificarlos.

Si no somos capaces de hacerlo solos, no tengamos problema en pedir ayuda. Para muchos de nuestros amigos hubo figuras que les ayudaron en este proceso. El trabajo para Pandora y Alma fue más interno, tuvo más que ver con decidirse a afrontar y a mirarse para dentro. Aunque esto es importante para todos, para muchos de los demás, que no solían comunicarse emocionalmente, la conexión con otros fue especialmente importante en su proceso de cambio. Ya hemos visto como Clara, la amiga de Bernardo, fue su profesora de lenguaje emocional y su compañera en el proceso de aprendizaje. El médico de Marcial fue clave para que empezara a hacer cambios. El hijo de Iván le ayudó a hacer algo que nadie más había conseguido antes: dejar de ver solamente la paja en el ojo ajeno, y tomar conciencia de cómo funcionaba él y del origen de ello. Soledad tuvo un ayudante muy especial, su perro Lío, un animal muy inquieto que la ayudaba a activarse, y por el que sí fue capaz de salir a la calle con regularidad y empezar a hablar con otros dueños de perros. Lo que no había podido hacer por sí misma, fue capaz de hacerlo por Lío. Cuando estaba mal, el perro intuitivamente hacía todo lo que hemos contado en este libro: la miraba con compasión, le lamía la mano, tiraba de ella para que salieran. Lío sabía mucho de autocuidado, y, sin darse cuenta, Soledad aprendió.



Pero quizás el mejor de los maestros vino muchos años después para Marcial: su nieto Lucas. Con el niño, Marcial se relajó de la responsabilidad con la que crio a sus hijos, y dejó de lado todas sus ideas sobre el deber y el control. Aunque había mejorado mucho a lo largo del tiempo, esas tendencias no habían desaparecido del todo, pero Lucas hizo magia. Marcial se reía con él, se tiraba por el suelo, hacía travesuras, encubría al niño cuando las hacía para que los padres no se enteraran. Cuando el niño estaba triste, Marcial lo veía y se enternecía, y le cuidaba como nunca había podido cuidar su propia tristeza. Su hija no daba crédito, «papá está desconocido», decía. De hecho, con Lucas, toda la familia aprendió un nuevo modo de relacionarse.

De nada sirve todo lo que hemos contado si no lo llevamos a la vida, a las relaciones con los demás y con nosotros mismos. Lo que hemos de aprender sobre todo ello está en nuestras emociones y en las de los demás. Ahí descubriremos lo que no está en los libros.



MANUAL DE SUPERVIVENCIA EMOCIONAL PARA EL COVID-19

Algo más que un mal día

¿Y si pasa algo realmente grave? ¿Y si no es solamente un mal momento cotidiano, sino algo que altera por completo nuestra vida, supone un peligro para nosotros o nuestros seres queridos y le da la vuelta a todo lo que creíamos sobre las cosas?

Pues resulta que, en el proceso de publicación de este libro electrónico, el COVID-19, conocido comúnmente como *coronavirus*, ha venido a convertir esta hipótesis en una realidad y, ante estas circunstancias, hemos visto cómo funcionan nuestros sistemas de regulación emocional en una situación que se sale de todo lo que antes habíamos vivido, que hace tambalearse todas nuestras rutinas y certezas. En cuestión de muy poco tiempo, nuestra seguridad se ha visto amenazada por una pandemia global, todos en el planeta hemos compartido una misma experiencia y hemos reaccionado de modos emocionalmente muy diversos.

Esta situación ha pasado por varias etapas y, mientras escribo esto, el proceso está en pleno desarrollo y yo soy parte de él. Sabemos un poco sobre cómo evoluciona gracias a los países donde empezó antes y ya están saliendo del periodo crítico. Para ellos, todo esto empieza a ser pasado. Empiezan a recomponerse y a seguir con sus vidas. Aquí dejo algunas reflexiones sobre cómo vamos viviendo esta secuencia:

1. *¿Qué hemos hecho antes?*

Cuando la epidemia empezó en Wuhan, en otros países la vimos desde lejos. Pero, curiosamente, cuando las cifras de afectados en Italia empezaron a ser muy altas, en España muchos seguían teniendo cierta sensación de invulnerabilidad. Solemos sentirnos así cuando andamos por el mundo sin pensar que podemos enfermar o morir. Sabemos que puede pasar, pero no pensamos en ello constantemente. Cuando esto es muy extremo, somos imprudentes. Las situaciones peligrosas no van con nosotros, les pasan a otros. Frente a esta reacción, parte de la sociedad se fue a otro extremo: entró en pánico. Las peores anticipaciones de futuro se activaban en la mente de algunas personas, en la línea de las películas distópicas y apocalípticas que de vez en cuando ponen en el cine.

La situación era además muy nueva. Nos estaba afectando un virus desconocido, cuyas características, forma de transmisión y consecuencias no estaban aún del todo claras. Bueno, esto no es totalmente cierto, teníamos los datos de China, pero es verdad que unas circunstancias como estas no se habían dado en la historia reciente. Nos ocurría algo para lo que no teníamos referencias.

La **respuesta social** fue muy diversa, y también las reacciones individuales. Algunos le quitaron importancia al problema aun cuando la situación era ya apremiante y claramente grave. Otros entraron en pánico y empezaron a acumular provisiones equivalentes a las de un holocausto nuclear. Aparte de las creencias sobre la invulnerabilidad o la hipocondría que ya se tuviera antes de esta situación, han influido en estas reacciones nuestros modos de gestionar la amenaza y la emoción del miedo. Algunas personas, muchas veces por haber vivido previamente situaciones amenazantes (no resueltas emocionalmente), se bloquearon ante el peligro potencial. En lugar de reaccionar de modos eficaces de cara a la protección, se quedaron sin respuesta, paralizadas. Otras, con historias similares, se fueron al otro extremo e hiperreaccionaron, entraron en un pánico desproporcionado que tampoco las dejaba pensar de un modo productivo. Las situaciones adversas pueden servirnos de aprendizaje, pero en ocasiones forman un nudo que otras experiencias negativas posteriores van haciendo

más apretado y complejo. Es importante si nos ha pasado esto que nos entendamos y no nos juzguemos por ello. Darnos cuenta y ser comprensivos con nosotros mismos nos ayudará a irlo resolviendo un poco.

Pero fijémonos que el miedo no es el problema, sino un importante recurso que nuestro organismo pone en marcha en situaciones de peligro. Ante una amenaza real como el COVID-19, necesitamos sentir miedo, pero el justo y proporcionado que nos lleva a hacer cosas para protegernos. **Los que no tuvieron miedo** (o lo suprimieron precisamente porque no podían gestionarlo) **fueron imprudentes**. En Francia se reunieron miles de personas disfrazadas de pitufos con la pandemia ya desatada en su propio país: «queremos darnos valor, estar juntos». Estas afirmaciones carecían de sensatez, ya que estaba claro que la mejor protección era la distancia física. Y, además, la mejor solución para el miedo es llevar a cabo acciones que minimicen el peligro. Es precisamente ese el motivo por el que los humanos sentimos miedo. Por el contrario, **los que tenían demasiado miedo entraron en pánico**. En ese estado, las áreas prefrontales del cerebro, las que regulan la amígdala (un núcleo muy asociado al miedo), se desconectan. No podemos pensar cuando eso pasa, y desde ahí hacemos cosas no reflexivas y muchas veces desacertadas. Si añadimos la situación de pánico colectivo a esta tendencia, entramos en un fenómeno de «calentamiento emocional global».

2. *¿Qué estamos haciendo durante?*

Una vez pasado el *shock* inicial, vienen las medidas sociales para contener el virus, con todo lo que esto conlleva. O bien nos toca seguir trabajando expuestos de modo directo a la amenaza (sanitarios, transportistas, trabajadores de supermercados, limpiadores, farmacéuticos, fuerzas de seguridad, etc.) o bien quedarnos en casa, teletrabajando si tenemos suerte o yéndonos al paro y sumando al peligro inmediato que se acerca otras amenazas a la supervivencia que se ven venir en el horizonte. Aquí somos más conscientes de la situación, nuestras reacciones al miedo se extreman, pero aparecen otros elementos. Uno muy particular es el **confinamiento**, algo a lo que muchas personas no están acostumbradas y que supone muchos

desafíos. Hemos de parar el ritmo frenético, que para muchos marca su vida, y detenernos. Hemos de pasar un número de días indefinido, pero no corto, con nosotros mismos y con nuestras familias. Todo debe reorganizarse de otro modo y pocos podemos buscar en nuestros archivos de memoria situaciones similares de las que echar mano. Tenemos que convivir con una pareja con la que podemos tener una buena o mala relación y con unos hijos con los que no solemos pasar tantas horas y días juntos, ni siquiera en vacaciones, o enfrentarnos a un largo periodo de soledad.

Algunas personas han caído en el **autoabandono**. Sin horarios que cumplir obligatoriamente, se levantan cuando se despiertan, no se quitan el pijama, quizás ni se duchen o coman adecuadamente. Pasan la mayor parte posible del tiempo durmiendo y, cuando no es así, vegetan delante de la televisión. Otras **se han encontrado con su peor enemigo: ellas mismas**. Dentro de su cabeza, el miedo y el caos han activado el motor del automachaque de forma exponencial, y esto les genera una creciente ansiedad o empeora su ánimo, pero no pueden salir a la calle. Un tercer grupo está **buscando modos de cuidarse** estos días, organizando horarios para introducir algo de control en el día, apoyándose en otras personas, explorando recursos y posibilidades. Un cuarto grupo ha introducido actividades y estructura, pero en un **intento de no pensar y de no sentir**. Han llenado los primeros días de tablas de gimnasia, lecturas, cursos *online* y platos de cocina. Su riesgo son los residuos emocionales que van acumulando para después.

3. *¿Qué haremos después?*

Algo sí sabemos: todo esto pasará, y no será dentro de años, veremos cómo baja la ola en unos meses. Cuando pase, habrá arrasado algunas cosas y otras seguirán en pie. Entonces tocará reconstruir nuestro día a día, reparar muchos aspectos de nuestras vidas y, también, reequilibrar nuestras emociones. En ese entonces, empezaremos a darle un significado a esta experiencia. Sacaremos aprendizajes. Algunos se quedarán bloqueados en lo que ha

pasado y necesitarán más tiempo y ayuda para salir de ahí. Con más o menos dificultades, las vidas de la mayoría seguirán, y tendremos que gestionar las pérdidas humanas y materiales que todo esto causará.

Como esto es un fenómeno social, mundial, universal, desde luego no nos va a cambiar solo como individuos. Aunque ya ha habido antes epidemias y fenómenos colectivos, esta pandemia nos ha hecho pasar a todas las personas del planeta por una experiencia muy similar. Aunque las circunstancias sociales y económicas, la riqueza de nuestra red social, habrán funcionado como factores agravantes o atenuadores de las consecuencias de esta situación, hemos resonado juntos en la misma frecuencia durante un tiempo. En cualquier caso, habrá cambios, y no todos ellos serán negativos.

¿Qué podemos hacer?

En medio de toda esta historia, y de otras circunstancias que puedan venir más adelante en nuestra vida que nos tambaleen la existencia, tenemos un margen de maniobra. Por supuesto, muchas cosas están fuera de nuestro alcance. Como decía, las medidas de protección más efectivas para el COVID-19 dependen de decisiones políticas y colectivas en las que como individuos poco podemos mover. Sin embargo, dentro de nuestra situación particular, en el modo en el que abordamos la situación, podemos hacer cosas. Centrarnos en ellas nos devolverá cierta sensación de control sobre lo que ocurre, nos dará un poco más de poder sobre nuestra vida. Veamos algunas.

Entendámonos

Es normal tener miedo, es lógico sentir incertidumbre y estar preocupados por las consecuencias de todo esto. Podemos pasar por una montaña rusa de emociones que pueden ir cambiando a medida que se suceden los acontecimientos. Es bueno sentir todo esto, es nuestro organismo en acción diciéndonos qué significa lo que está pasando: hay peligro (lo sabemos porque sentimos miedo), es una situación completamente nueva (nos lo dice

la incertidumbre), las consecuencias sobre el futuro son poco claras (lo notamos en nuestra preocupación). Estas emociones ayudan a que nos movamos en la buena dirección: gracias al miedo tomamos medidas de precaución, gracias a la incertidumbre nos ponemos a buscar qué hacer, gracias a la preocupación hacemos planes. Negar estas emociones nos deja indefensos. Los que negaron el miedo se expusieron innecesariamente y aumentaron el peligro para todos. No planificar ni buscar alternativas puede dejarnos paralizados y en peores condiciones. Necesitamos sentir para entender. Necesitamos sentir para actuar. No tratemos de suprimir, evitar o controlar lo que sentimos, más bien, como hemos visto en este libro, aprendamos a cuidar de nuestras emociones.

No nos abandonemos

Ante muchos días sin actividad programada, debemos introducir un orden. Un marinero de altura describía perfectamente la necesidad de horarios, rutinas y una cierta disciplina en el día cuando uno pasa tiempo encerrado en un espacio cerrado. Levantarnos a una hora más o menos razonable por la mañana, asearnos y vestirnos, arreglarnos, hacer de comer y alimentarnos adecuadamente, hacer algo de ejercicio físico y alguna actividad que nos ocupe la cabeza. Estos ritmos introducen control, algo imprescindible ante una situación de caos. Además, el abandono aumentaría la sensación de malestar, mientras que la organización y el cuidado de uno mismo la contrarrestan. Si tendíamos al abandono de forma habitual, este puede ser un momento perfecto para invertir esta tendencia. Podemos salir de esta etapa reforzados si tomamos la decisión de aprovecharla para hacer un cambio. Un punto importante es neutralizar los «¿para qué?». «¿Para qué me voy a levantar?», «¿Para qué vestirme, ducharme?», «¿Para qué hacer de comer si estoy yo solo?». Démonos solo esta respuesta: para mí, por mí, para estar bien, para llevar esto mejor, para cuidarme.

No nos machaquemos

Cuidado con lo que nos decimos por dentro. Recordemos: nuestros pensamientos pueden funcionar como caja de resonancia o como amortiguador de nuestra angustia o nuestra desesperación. Hagamos que jueguen a nuestro favor. Si lo que nos decimos nos hace mal, cambiémoslo por algo que nos ayude. Digámonos lo que le diríamos a nuestro mejor amigo o lo que nos ayudaría escuchar. Quizás en este tiempo de *impasse* en el que estamos con nosotros mismos y la cabeza desocupada, esta se vuelva en nuestra contra lanzándonos insultos, habituales en nosotros, pero que ahora se multiplican. Demasiados «no valgo para nada», «todo me sale mal» o cosas así... O puede que lo que nos estemos diciendo sobre lo que sentimos nos haga sentir peor. Cosas como «no soporto esta situación», «esto no se va a acabar nunca», etc. hagan que llevemos lo que ocurre con mucho más malestar del que la situación nos genera de por sí. Cambiar el «no lo soporto» por «es lo que hay» puede bajar el malestar; o el «esto no se va a acabar nunca» por un «ya pasará». Aprovechar este momento para dejar de insultarnos y de machacarnos puede suponer un cambio importante para el resto de nuestra vida. Esto que está pasando no es culpa nuestra.

Hagamos algo

Pero no para dejar de sentir gracias a estar ocupados todo el tiempo o focalizándonos en los demás. Necesitamos abrir las ventanas para ventilar las casas y necesitamos notar lo que sentimos para que se ventilen también nuestras emociones. A mayores de esto, que nuestras emociones nos lleven a algún sitio productivo. Las personas que menos consecuencias psicológicas sufren después de atravesar situaciones traumáticas son las que pudieron hacer algo con la situación. Si al menos organizamos el día, empezamos a preparar algo que nos sirva cuando esto termine o, simplemente, aprovechamos para poner orden en la casa, leer esos libros que nunca teníamos tiempo de leer o hacer cosas de nuestra «lista de temas pendientes», compensaremos el caos con una sensación de eficacia personal, y de paso sacaremos algo productivo. Usemos estas semanas para cambiar nuestro modo de funcionar para bien. Hagamos que tenga significado personal.

Conectémonos

Aunque esta situación nos impone estar aislados y evitar el contacto físico, la era digital nos permite un gran nivel de conexión virtual. Que no podamos hacer las cosas que antes hacíamos no significa que no podamos buscar una solución creativa que nos aporte lo mismo. Así, la gente se reúne *online*, canta en las ventanas, homenajea a los sanitarios que están trabajando con los afectados, se llama por teléfono y se conecta de modos muy diversos. Estar aislados no nos obliga a estar solos.

En esta conexión social hay algo más que compañía: son lazos de apoyo mutuo. Los seres humanos somos seres sociales, y nos crecemos y fortalecemos en la relación con el grupo social. Estamos viendo una impresionante reacción social en este sentido, con múltiples iniciativas solidarias y gestos espontáneos de ayuda. Si sentimos que podemos hacer algo por alguien, nuestra impotencia por los elementos de esta situación que no podemos manejar bajará. Esto es lo que hacen las sociedades para curarse.

Démonos una oportunidad

Si en nuestro núcleo de relación había problemas, desencuentros o dificultades, este es un momento único que quizás nos dé oportunidades inesperadas. Lo que está pasando puede hacernos valorar cosas que antes no teníamos en cuenta o poner en segundo plano otras que creíamos esenciales. El tiempo de obligada convivencia puede agudizar controversias o facilitar un tiempo para hablar que nunca nos concedíamos. Al menos, si en medio de todo esto nos damos una tregua, y actuamos para protegernos de un enemigo común, saldremos de esta etapa con otra sensación.

Cuidemos de los niños

Los más pequeños no tienen mucho riesgo físico con este virus, pero sí un riesgo emocional importante. Del mismo modo que a nosotros nos ha alterado nuestra vida, a ellos también. Corremos el riesgo de centrarnos en

entretenarlos y que estén bien, saltándonos el paso de que nos cuenten cómo se sienten y ventilen ellos también sus emociones. Cuando lo hagan, no hemos de ir demasiado rápido a tranquilizarlos, sino que antes es necesario que reconozcamos y demos valor a sus emociones. Después, podemos ayudarles también a ellos a darles control, orden y expectativas de una salida de la situación. Pero no nos saltamos el primer paso de facilitar que puedan expresarse. Si los acompañamos en esta situación difícil, si somos su colchón emocional, estamos nutriéndolos de recursos para manejar las situaciones difíciles que les vayan sucediendo más adelante en la vida. Centrémonos en esto, que sí que podemos hacer, más que en lo que en otros momentos era posible. Es muy importante.

Protejámonos del impacto de los traumas

Si alguien cercano enferma, si enfermamos nosotros con gravedad, si nos toca atender directamente a los pacientes, vamos a vivir situaciones mucho más extremas y difíciles. Muchas de las personas que vivan estas situaciones necesitarán ayuda y es muy importante que puedan tenerla, que la busquen y la acepten con naturalidad. Todos tenemos un punto de ruptura; para los que les toque la parte peor, estará más cerca. Es normal que sea así. Podemos prevenirlo en parte, por ejemplo, no culpándonos por no hacer más de lo que podamos hacer. Lo que podamos hacer dadas las circunstancias extremas y extraordinarias que vivimos. Ninguno de nosotros puede hacer magia, muchas cosas no son posibles, o no lo serán para nosotros en esos momentos. No nos pidamos más de lo humanamente posible. Lo que intentamos hacer de quedarnos en casa para ponerlo más fácil en los hospitales, dar las gracias a todos los que están en primera línea por nosotros, la ayuda que prestamos a los que están solos o enfermos suavizará las consecuencias emocionales futuras tanto para ellos como para nosotros. Y si estas, como es normal, se producen, habrá ayuda para nosotros.

¿Cómo llevarían los personajes del libro todo este proceso?

Si pensamos en los personajes que nos han acompañado en este libro, podemos imaginar sus reacciones ante lo que se avecinaba y cómo podría cada uno de ellos ayudarse con ello.

Lucía tuvo una preocupación razonable, le parecía claro que el virus se iba a extender y no le gustaba mucho la sensación de indefensión que esto le causaba. Sin embargo se dijo: «¿qué le voy a hacer?», ya que realmente no había muchas medidas de precaución que ella como individuo pudiese tomar. En tanto no se llevaran a cabo medidas sociales, tocaba esperar, y cuando quedaba para charlar con su amiga Paula hablaban del tema, se contaban sus temores y procuraban bromear con el asunto.

Cuando llegó la cuarentena, se quedó sin trabajo. Unos meses de paro y después ya vería. Tras unos días de desconcierto y cierto miedo ante lo que venía, trató de organizar su día. Paula y ella, que vivían solas, cenaban juntas por videoconferencia y trataban de hacer las dos el mismo plato. **Lucía** ayudó a su vecina Emilia, que no se atrevía a salir a la compra porque era muy mayor y tenía miedo. Dibujó mucho esos días, dibujos con cosas que creía que podían ayudar, y los fue poniendo en Instagram. Aprovechó para hacer una formación *online* de diseño que esperaba que le sirviera para sacarse algunos ingresos si no se ponía fácil encontrar trabajo.

Pandora se desbordó completamente ya desde el principio. Para ella todo esto venía a confirmar la frase que tantas veces se había repetido: «Qué mala suerte tengo, todo me pasa a mí». El que esta amenaza fuese a afectar a todo el mundo no restaba para ella verdad a su argumento. Le tocó hacer la cuarentena con su madre, que estaba delicada de salud, y por tanto doblemente asustada. Las dos entraron en circuito cerrado con su preocupación, retroalimentándose la una a la otra. Llegados a un punto crítico, Pandora se desbordó y le dijo a su madre muchas cosas que nunca le había dicho. Aunque esta no cambió su forma de funcionar, empezó a frenarse un poco con Pandora. Tanto tiempo de convivencia las forzó a ajustarse y a medir los límites de cada una. No cambió todo, pero cuando la cuarentena terminó, su relación tenía un punto más de distancia y de madurez.

Bernardo solucionó el problema diciendo que todo aquello era una alarma injustificada y que si se contagiaba, pues se fastidiaría y apechugaría con lo que fuera. Su amiga Clara le hizo entrar en razón y tomó medidas de precaución solo por no escuchar lo pesada que se ponía. Ver en Clara angustia y preocupación le hizo pensar que quizás sí era un problema, y hablando con ella se fue haciendo un poco más consciente de sus propias sensaciones. No lo suficiente para que no aumentaran los dolores de cabeza, pero algo es algo.

Alma empezó a pensar en su incapacidad para afrontar las situaciones y su nivel de alerta fue muy alto. «Dios mío, si viene para aquí el virus, ¿qué voy a hacer?» No contó a ninguno de sus amigos su temor, se dedicó a tranquilizarlos a todos. Otras situaciones de amenaza que había vivido de niña, aunque totalmente diferentes, se activaban con lo que pasaba ahora. Sin embargo, haber trabajado en terapia le ayudó mucho a entender esas conexiones y a centrarse en lo que pasaba ahora. Se recordó que, en los malos momentos, era mucho más importante que nunca tratarse bien y fue consiguiendo encauzar sus pensamientos negativos. Salió de esta etapa fortalecida.

Marcial se puso furioso con el Gobierno por su inutilidad en afrontar la situación. A él todo esto le alteraba mucho, porque la falta de control y la impredecibilidad eran sus puntos débiles, pero decidió que había que tirar para adelante contra viento y marea. Por supuesto, tampoco habló con nadie de sus temores. Optó, sin darse mucha cuenta, por instalarse en el enfado y negar el miedo. Con la cuarentena, se quedó en casa de sus hijos, con su nieto. Para el niño, el abuelo fue imprescindible para llevar tantos días de encierro. La hija de Marcial nunca pudo agradecerle lo suficiente la ayuda que él supuso. El propio Marcial fue cambiando su enfado, que se fue diluyendo entre risas infantiles. Pese a las medidas de precaución que todos tomaron, Marcial ya tenía una edad y enfermó de forma grave. Gracias a que en su zona todo el mundo había llevado bastante en serio el quedarse en casa, el hospital pudo atender su situación y se recuperó. Pasó mucho tiempo en la habitación del hospital solo y con dificultades para respirar, fue bastante difícil, pero ahí al menos dejó de decirse cómo se tenía que sentir. Cuando

salió, empezó a valorar las cosas de otra manera y perdió buena parte de su rigidez. El dibujo que le dio su nieto cuando se fue para el hospital y el abrazo que le dio al salir fueron vitales para él.

Iván también se enfadó, como Marcial, pero no solo con el Gobierno, también con la oposición, con los chinos y con los murciélagos. Escribió furioso en Twitter y se sumó a todos los grupos de gente furiosa buscando a alguien a quien culpar de la situación. Luego vino lo de la cuarentena. Le tocó estar en casa con su mujer y su hijo y se cancelaron las salidas con amigos y el alcohol. Delante de su hijo tuvo que hacer extraordinarios ejercicios de contención, porque el niño estaba ya bastante inquieto. Pasó mucho más tiempo con el niño que nunca y se descubrió a sí mismo capaz de tener niveles de paciencia poco habituales en él. Su padre enfermó, y saber que estaba mal le hizo verlo desde un punto de vista diferente, ver a una persona frágil y vulnerable, algo muy distinto del que recordaba de niño.

Soledad anuló por completo sus aún frágiles intentos de salir a la calle y relacionarse, y empezó a meterse en casa y abandonarse. Todo este tema era para ella una prueba de que «no valía la pena intentarlo», así que se dejó ir. Suerte que su perro Lío estaba ahí y le dio además una razón legítima para salir un poco cada día, mientras los demás tenían que quedarse en casa. Tras unas semanas, se dio cuenta de que tenía que cambiar. Fue extraño, como si por un tiempo, ella no fuese la rara, la distinta, la defectuosa. Todo el mundo estaba recluido en casa, de un modo similar a como ella se había encerrado tanto tiempo de su vida debido a su tendencia a dejarse ir. Es como si el mundo se parase para ir a su ritmo. Y también fue como si aquello hacia lo que ella había ido, de un modo parcialmente consciente y voluntario, fuese ahora una imposición externa. Todo esto cambió su forma de pensar y de sentir. El día que la cuarentena terminó, salió a la calle como si saliese a una vida nueva.

Lo que venga después de toda esta etapa será un aprendizaje. Habremos vivido cosas muy duras y habremos cambiado. Muchos de esos cambios serán productivos. Si nos hemos cuidado emocionalmente, habremos llevado esta etapa lo mejor posible. Si no hemos sido capaces, al menos seremos más

conscientes de la importancia de este tema y de trabajar en él. De modo que, ya con más calma, podemos ponernos a ello. Serán cosas buenas que han salido de unos días muy malos.

BIBLIOGRAFÍA

GONZALEZ, Anabel, *No soy yo*, 2017.

MARCHANT, Jo, *Cúrate*, Aguilar, Barcelona, 2017.

SHAPIRO, Francine, *Supera tu pasado*, Kairós, Barcelona, 2013.

Consulta más lecturas recomendadas en www.anabelgonzalez.es

REDES SOCIALES

 @emociones5.0

 @emociones5.0

 @DAnabelGonzález

 TAD: Trauma Attachment Dissociation

Lo bueno de tener un mal día
Cómo cuidar de nuestras emociones para estar mejor
Anabel Gonzalez

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (art. 270 y siguientes del Código Penal)

Diríjase a Cedro (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con Cedro a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

Diseño de portada e ilustración: © Sophie Guët

Iconografía: Grupo Planeta

© de las ilustraciones del interior, © J. Mauricio Restrepo, © Shutterstock
Diseño de interior y maquetación: © J. Mauricio Restrepo

© Ana Isabel Gonzalez Vazquez, 2020

© Editorial Planeta, S. A., 2020
Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona
www.editorial.planeta.es
www.planetadelibros.com

Primera edición en libro electrónico (epub): marzo de 2020

ISBN: 978-84-08-23128-8 (epub)

Conversión a libro electrónico: Newcomlab, S. L. L.
www.newcomlab.com