

ANEXO

“EMOCIONES: RECONOCIMIENTO Y EXPRESIÓN”¹

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

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

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

Cada una de estas emociones tiene una finalidad:

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

Emociones auténticas y sustitutivas

Dijimos que las emociones auténticas son aquellas que son adecuadas en calidad, intensidad y duración a la situación aquí y ahora. Se llaman auténticas porque tienen un correlato biológico ya que son compartidas por los animales superiores.

Lo natural y más sano sería poder expresar estas emociones auténticas pero la mayoría de las familias permiten la expresión de algunas y no de otras. O sea que las emociones sustitutivas se aprenden porque el sistema familiar prohíbe (la mayoría de las veces en forma no consciente) la expresión de las auténticas. Para adaptarse al sistema familiar se aprende a cambiar una emoción auténtica inaceptable en esa familia por una sustitutiva aceptable. Por ejemplo, en una familia machista los hombres no podrán mostrar tristeza, no podrán llorar, entonces cada vez que están tristes se mostrarán irritables, gruñones, la han cambiado o encubierto con una rabia falsa.

Así podemos encontrar familias donde se discute mucho y parecería que prevalece la rabia o familias en las que está todo bien pase lo que pase, familias donde no hay ninguna muestra de afecto, etc.

Algunas de las emociones sustitutivas con que solemos tapar una emoción auténtica son:

Falsa alegría: sonreír o reír para complacer a alguien que está contento cuando uno está mal.

Falso afecto: forzarse a querer a alguien sin sentirlo, ser meloso, empalagoso.

Falso miedo (fobias): temor irracional adquirido por experiencias traumáticas o aprendidas de algún familiar por imitación.

Ansiedad o angustia: temor opresivo e indefinido ante un estímulo presente o algo a enfrentar en el futuro que no lo justifica.

1. Adaptado de www.haciaeldespertar.org/expresion2.htm.

Culpa: es miedo al castigo, puede sentirse por disfrutar, aunque no se haga mal a nadie (“porque mis padres se sacrificaron por mí”), por casarse si la hermana mayor quedó soltera, por ganar dinero porque otros no lo ganan.

Inadecuación: es sentirse fuera de lugar, torpe, creer que todos nos miran y nos juzgan, que haremos un mal papel. Se siente al hablar en público, al bailar, al ser elogiado.

Confusión: es un bloqueo, incapacidad para razonar. Uno se dice a sí mismo “eres tonto”, “no entiendes”.

Vergüenza: parecida a la inadecuación pero acompañada de rubor, lo que la incrementa.

Falsa rabia: se siente ira, hasta odio, sin motivos justificados para un observador imparcial, durante demasiado tiempo, tal vez toda la vida.

Resentimiento: el resentimiento es parecido a la falsa rabia pero se canaliza hacia adentro, se masculla internamente. Suele ser causa de hipertensión y úlceras.

Celos: encubren inseguridad, ideas de inferioridad ante la competencia por el ser amado o por lo menos celado.

Rivalidad: pretende ganar siempre, tener lo mejor, no dejarse superar, muy competitivo.

Sadismo, saña: es una falsa alegría ante el sufrimiento ajeno.

Triunfo maligno: es el gusto de haber ganado y que otro haya perdido.

Depresión: es una falsa tristeza, motivada por excesiva autocrítica o conmiseración interna, por la prohibición de sentir o expresar rabia que se vuelca contra sí mismo.

Melancolía: es un grado extremo de depresión.

Envidia: es la tristeza por el bien ajeno. En vez de tender a mejorar uno mismo se añora o quiere quitar lo que tiene otro.

Nos abocaremos ahora a considerar cada una de las emociones auténticas y ver cuales son los mecanismos más frecuentes de sustitución aprendidos en la infancia.

RABIA

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

Como dijimos la finalidad de esta emoción auténtica es defendernos cuando nos agreden, cuando no nos respetan, poner límites, delimitar nuestro espacio.

Si alguien muestra rabia la conducta apropiada de la otra persona sería permitir su expresión y después analizar el problema que la provocó. Pero puede ser que en el ambiente familiar esta emoción no sea aprobada, o por ejemplo sea aprobada en los varones pero no en las mujeres, quizás no sea muy bien visto que una niña “buenita” tenga una explosión de rabia o levante la voz para defender sus derechos y se la rete cuando lo hace. Entonces aprenderá a reprimir esta emoción para ser aprobada en su núcleo familiar.

Las emociones sustitutivas que suelen reemplazar a la rabia son:

- **Falsa alegría:** esto se da cuando en la familia de origen alguien se reía cuando estaba enojado (se aprende por imitación) o bien se reían cuando uno se enojaba.
- **Ansiedad:** quizás en la familia se creía que si alguien se enojaba fuera capaz de matar. No distinguían entre “sentir y expresar” y “actuar”. O quizás hubiera algún familiar

muy violento y por no querer parecerse a él se reprimía la rabia por miedo a perder el control.

- **Falsa tristeza:** (esto se considera como estar deprimido, como emoción) no le dejaban expresar la rabia, volcándola contra sí mismo. También cuando se ha tenido el modelo de algún familiar que siempre estaba deprimido y uno se ha identificado con esa persona. En general detrás de toda depresión hay rabia no expresada.
- **Culpa:** esto sucede cuando al mostrar rabia, aún con razón alguien se mostraba muy dolido. Se empieza entonces a sentir culpable por estar enojado y se reemplaza la emoción.

Habrán notado que cada emoción auténtica tiene una emoción sustitutiva que es parecida, por ejemplo la rabia con la falsa rabia. En general cuando uno expresa una emoción auténtica, ésta no permanece en mí. Por lo que si se tiene una reacción desmedida o ésta tiene una duración excesiva en el tiempo, estamos ante la presencia de una emoción sustitutiva.

TRISTEZA

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

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

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

Cuando no es posible expresar la tristeza suele sustituirse por:

- **Falsa alegría:** si en la familia se reían al estar mal.
- **Falsa rabia** o resentimiento: suele pasar cuando al estar triste se burlaban hasta que uno se enojaba. También podía ser que hubiera otro familiar que competía por demostrar tristeza, aumentando su pena, monopolizando la atención por él. Esas personas que siempre sufren más que cualquiera, que si a uno les pasa algo a ellos les pasa algo peor.
- **Ansiedad:** es otra manera de tapar la tristeza. También porque alguien competía mostrando más tristeza, o porque le decían que sea fuerte o que los hombres no lloran.

Para distinguir la tristeza auténtica de la falsa tristeza se usan los mismos criterios que para las demás emociones. La emoción auténtica es adecuada en calidad, intensidad y duración a una situación del presente.

MIEDO

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

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

La manera más frecuente de tapar el miedo auténtico es a través de la falsa alegría y la posible situación familiar que lo genera podría ser que de niño se le inducía a reírse del peligro. Son esas personas que se ríen ante situaciones peligrosas.

La emoción sustitutiva que se puede confundir con el miedo es la fobia, también llamada falso miedo. El miedo apropiado se siente ante un peligro que asustaría a cualquier persona normal, no capacitada tal vez para enfrentarlo. Por ejemplo, una serpiente ponzoñosa asusta a cualquiera, menos a un experto en ofidios.

Las fobias son temores irracionales. El fóbico sabe que no hay sentido lógico para su miedo, sin embargo, no logra dominarlo. Es muy común que una persona fóbica haya tenido alguna experiencia traumática que comenzó con sus temores o bien que alguno de los padres, o a veces ambos hayan sido personas miedosas que hayan transmitido sus temores desde pequeños.

AFECTO

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

Es bueno diferenciar el afecto del atractivo sexual, que es más una sensación corporal, fisiológica, ya que a veces se confunden. Si bien lo óptimo es la combinación de ambas cosas pueden darse también separados. La conducta apropiada para cuando alguien expresa afecto es aceptarlo y retribuirlo. Sin embargo, en muchas familias no se expresa el afecto de manera directa, seguramente por una incapacidad para hacerlo o por falta de modelos.

Las maneras más habituales de encubrir el afecto es a través de:

- **Inadecuación o ansiedad:** esto se va aprendiendo cuando al demostrar afecto uno era ridiculizado o rebajado.
- **Falsa rabia:** esta emoción sustitutiva se aprende cuando en la familia se peleaba para evitar la intimidad.
- **Celos:** los celos se aprenden cuando en la familia no había suficientes caricias para todos, cuando había preferencias por alguien.

Hay que diferenciar el afecto del falso afecto, que no es auténtico.

Nadie debe querer a nadie, el afecto no se impone ni se compra, se gana con comportamientos, con comportamientos afectuosos a su vez. El falso afecto se distingue por la melosidad excesiva y hay que aprender a percibir estas muestras no auténticas por las señales que nos da nuestro registro corporal.

ALEGRÍA/PLACER

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

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

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

Como dijimos, cuando esta emoción auténtica no está permitida se sustituye por otra emoción, y la manera más habitual de esconder la alegría es a través de:

- **Culpa:** cuando en la infancia no podía estar alegre a menos que todos lo estuvieran. Son esas personas que no pueden disfrutar sin culpa de que les vayan las cosas bien porque alguien no está bien en la familia.
- **Ansiedad:** cuando disfrutaba, le apuraban para hacer otra cosa. O le decían que iba a pasar algo malo. O algún familiar actuaba de ese modo, mostrando el ejemplo y dando el modelo para no disfrutar.
- **Falso miedo:** si disfrutaba, le amenazaban o castigaban.
- **Falsa tristeza:** "Llorar de alegría". Cuando había alegría, la familia temía que pasara algo malo, lo que conjuraba llorando.

Aquí debemos diferenciar alegría de falsa alegría. La situación da el sentido a la emoción apropiada. No está bien reírse de las desgracias propias o ajenas. Si choqué con el auto y lo cuento riéndome hay una incongruencia. La falsa alegría es una forma de complacer a alguien que se divierte al vernos mal. En cambio el buen humor ante la adversidad facilita la salida de los problemas, es un medio para no dramatizar las cosas, mientras se traza un plan para resolver la situación.

Expresión adecuada de emociones

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

También se sabe que las personas tendemos a buscar el placer y a alejarnos del displacer. Esto no está mal, pero hay situaciones donde lo más sano es sentir y expresar una emoción auténtica displacentera. No es bueno evitarlas siempre y tampoco es posible. De hecho si recorremos nuestra historia personal comprobaremos que en los momentos dolorosos de nuestra vida hemos crecido mucho y hemos descubierto recursos y fortalezas ocultas dentro de nosotros hasta entonces.

Pero a veces, por querer evitar el sufrimiento, vivimos una vida a medias, porque también vivimos a medias los momentos plenos. Hay muchas personas que dicen que no quieren enamorarse por miedo a sufrir después si las cosas no funcionan, con esta idea es probable que uno no sufra pero tampoco que sienta afecto o se deje querer. En general si una persona tiene miedo a sentir rabia o tristeza estará bloqueada también para sentir alegría, placer y afecto.

Parecería ser entonces que las emociones son como una manifestación interna que tiene que ser expresada como parte de nuestro ser y pugna por salir a la superficie de cualquier manera. En otras

palabras es imposible reprimir las emociones, estas necesitan expresarse adecuadamente o a través de alguna emoción sustitutiva aprendida en la infancia con un costo extra (que luego veremos) o, en otros casos, a través de síntomas físicos.

Decíamos que las emociones sustitutivas tienen un costo extra porque al no expresar lo que uno realmente siente y encubrirlo hace que se acumulen o coleccionen emociones como si fueran estampillas, que con el tiempo se canjean todas juntas. Por ejemplo, un hombre no expresa lo que le molesta a su mujer y cuando acumuló las suficientes evidencias o “estampillas” directamente se separa.

Algunos beneficios de la expresión de las emociones auténticas son:

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

Ahora bien, y para finalizar, dijimos que en la infancia se aprende a expresar determinadas emociones y a reprimir otras, diremos ahora que si algo se puede aprender entonces también se puede reaprender. De una manera más adecuada y saludable, pudiendo liberar el desarrollo de todo nuestro potencial.

Imagino que ya se habrán preguntado, y si no es el momento de hacerlo: ¿Cuál es la emoción auténtica que más me cuesta expresar? ¿Cuales son las emociones sustitutivas que siento más frecuentemente? ¿Cómo pienso que aprendí esta manera de expresarme?

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