

OLIVIER NUNGE
SIMONNE MORTERA

ADMINISTRA
TUS
EMOCIONES



REACCIONES
INDISPENSABLES

ÍNDICE

<i>Prólogo</i>	7
<i>Nota previa</i>	11
<i>A modo de introducción</i>	13
1. ¿Qué es una emoción?	17
El concepto de emoción auténtica	18
Las emociones son múltiples y variadas .	20
Los cuatro grandes capítulos de las emociones	21
Cada una de estas cuatro emociones básicas desempeña una función específica ..	22
2. ¿Para qué sirve el miedo?	25
¿Por qué falseamos nuestros miedos? ...	27
<i>Ejercicio</i>	33
3. ¿Para qué sirve la ira?	35
Las tres fuentes principales de la ira	36
¿Por qué falseamos nuestras iras?	39
<i>Ejercicio</i>	45

4. ¿Para qué sirve la tristeza?	47
<i>Ejercicio</i>	61
5. ¿Para qué sirve la alegría?	63
<i>Ejercicio</i>	70
6. ¿Cómo falseamos nuestras emociones?	71
La colección de cupones	73
La goma elástica	79
El chantaje (<i>racket</i>)	83
Pequeño cuadro de mandos para administrar las emociones	91
 <i>Conclusión</i>	 94
 <i>Bibliografía</i>	 96

PRÓLOGO

EN buena parte de la sociedad occidental, cartesiana y racional, hasta hoy se ha tendido a dar preferencia a la racionalidad a través del indicador que representa la noción de CI (Cociente Intelectual), para dar una idea de la identidad de las personas. Un libro reciente, *La inteligencia emocional*, de Daniel Goleman, ha sacado a la luz el CE (Cociente Emocional). De pronto, se ha abierto al gran público, con toda la parafernalia del mundo científico, la importancia de la noción de emoción en la vida diaria y en la vida laboral. Asistimos así a una rehabilitación de lo irracional frente a los criterios, hasta ahora dominantes, de la racionalidad.

El análisis transaccional había enfocado ya su acercamiento a las emociones en cuatro capítulos, algo que a primera vista puede parecer, en efecto, muy simplista. Con todo, a mi modo de ver, no hay nada de ello. Y me gustaría evocar la reflexión de uno de los más grandes te-

rapeutas americanos, William Schutz, que articula la teoría de su práctica terapéutica en torno a tres conceptos: inclusión, control y apertura. A la acusación de simplismo que se le hace en ocasiones, este autor responde con las siguientes palabras: «¿Han observado que, en pintura y más aún en fotografía, con el azul, el rojo y el amarillo se pueden reproducir todos los matices del color y de la luz?».

Personalmente, creo que podemos decir lo mismo de las cuatro emociones básicas identificadas por el análisis transaccional (AT) —el miedo, la ira, la tristeza y la alegría—, siempre y cuando nos abramos a los matices y a la complejidad de estas realidades.

Por otra parte, el AT ha desarrollado de manera excelente algunos conceptos muy bien descritos en este libro, como el «chantaje» emocional, las manipulaciones emocionales y relacionales a la vez, así como los «cupones», las «gomas elásticas» y muchos más.

Quisiera decir una palabra sobre *Olivier Nunge* y *Simonne Mortera*, porque, desde hace mucho tiempo, conozco bien tanto su itinerario terapéutico como su actividad profesional. Me parece que gozan de una autoridad particular para hablar sobre este tema, porque han llevado a cabo un trabajo fundamental sobre sus emociones en la terapia, el AT, la *Gestalt*, la Bioenergética y la piscina de agua caliente especialmente y, además, en la didáctica y en la

formación profesional. Cuentan con la experiencia del acompañamiento de niños y adolescentes con dificultades, por haber trabajado durante mucho tiempo en diferentes instituciones. A ello se añade su experiencia terapéutica personal de más de doce años y como formadores en empresas, donde han acompañado a muchas personas y a todo tipo de grupos. A mi juicio, han sabido resumir en esta obra, voluntariamente modesta, lo esencial de lo que su experiencia les permitía poner al servicio de la vida cotidiana para personas todavía verdes en este tema.

Reciban mi agradecimiento los autores... y ¡buena lectura a todos! Al lector le corresponde cuidar ahora con esta lectura las semillas que va a encontrar en este suelo. A él le corresponden las sorpresas que van a brotar en él: tal vez contemple más tarde flores que, a partir de ese momento, reconocerá mejor en sí mismo.

VINCENT LENHARDT*

* Vincent Lenhardt es actualmente consejero, especialista en el acompañamiento de dirigentes, de equipos de dirección, y Presidente del Cabinet Conseil Transformance. Es terapeuta y enseñante, ex presidente de la EATA (Asociación Europea de Análisis Transaccional). También es autor de varias obras sobre *coaching* (adiestramiento y acompañamiento personalizado), inteligencia colectiva y análisis transaccional.

NOTA PREVIA

EL tema de las emociones ha hecho correr mucha tinta y suscita gran cantidad de debates desde hace siglos. Todo el mundo se preocupa de ellas: los biólogos, los matemáticos, los estadísticos, los filósofos, los teólogos y, por supuesto, los psicólogos.

Estos últimos hablan incluso de maneras muy diferentes en función de su marco de referencia: psicoanálisis, *Gestalt*, análisis bioenergético, psicósíntesis, psicocibernética, psicología comportamental, psicología humanista, psicología espiritualista...

Nosotros vamos a mantenernos básicamente en el marco de referencia del análisis transaccional creado por Eric Berne en la década de 1950, aportándole algunos complementos procedentes del análisis bioenergético y de la Programación Neurolingüística (PNL).

El objetivo que nos hemos marcado en esta obra es proporcionar al lector una serie de conocimientos, experiencias y pistas que le permitan mantener una buena higiene emocional y, de este modo, administrar mejor sus emociones en la vida diaria.

A MODO DE INTRODUCCIÓN

«En el ser humano, aun las emociones tienen que ser administradas».

DESDE nuestra infancia, nos acorazamos contra los sufrimientos o las heridas que hemos padecido en nuestro entorno familiar.

Hoy, cada vez que tememos recibir una herida emocional, nos encerramos como una ostra en nuestra concha y formamos un auténtico caparazón para impedir pasar al «enemigo». El problema es que entonces ni siquiera el amigo puede llegar a nosotros. Este corte respecto de los demás conlleva un corte respecto de nosotros mismos y de la vida, lo cual ocasiona muchos sufrimientos.

Vivir es tener emociones, sentir los «flujos de energía» en nuestro organismo para que pueda funcionar de manera natural. Bloquear nuestras emociones es bloquear este flujo, a riesgo de limitarnos únicamente a sobrevivir... e incluso a morir.

Las emociones son como los órganos del «cuerpo psíquico» y tienen sus funciones específicas. Contrariamente a lo que ocurre con el funcionamiento de nuestro cuerpo, no hemos recibido una educación de las emociones. Por eso confundimos las emociones sanas con los efectos negativos de las emociones que falseamos. Si combatimos, evitamos, acallamos o exageramos las emociones, éstas se traducen en manifestaciones que, a más o menos largo plazo, acaban afectando a nuestra salud física y psíquica.

Lo que nos cuesta decir, expresar, se convierte en enfermedad.

La originalidad del análisis transaccional consiste en que nos propone abordar el universo de las emociones con optimismo y confianza, pues todas ellas actúan siempre en nuestro propio interés. Son reacciones útiles, positivas, carentes de peligro e indispensables para nuestro desarrollo.

Aun las emociones consideradas como negativas son importantes y preciosas para nosotros, pues nos indican las disfunciones que se dan en nuestra manera de comunicarnos con los demás, en nuestras necesidades y en nuestros deseos.

En suma, toda emoción constituye una verdadera fuente de energía que nos permite comunicarnos mejor con nosotros mismos y con

los demás, por encima de la complejidad de las palabras.

En este libro proponemos una serie de elementos que permitan:

- ✿ situar el lugar de las emociones en el funcionamiento del ser humano adulto;
- ✿ identificar nuestras cuatro emociones básicas, con sus funciones específicas;
- ✿ aprender a utilizar el mensaje positivo de cada emoción;
- ✿ detectar las tres maneras habituales de falsear nuestras emociones.

1

¿QUÉ ES UNA EMOCIÓN?

UNA emoción es un regalo de la naturaleza. Pero en nuestra cultura las emociones tienen mala prensa, y se viven como algo peligroso. Por eso se dicen frases como éstas:

- «La ira es mala consejera».
- «El miedo paraliza».
- «Me muero de tristeza».
- «El placer del amor dura sólo un instante...
la pena de amor dura toda la vida».
- «No hay que mezclar los negocios con el amor».
- «Quien ríe en viernes llora en domingo»...

Tomemos la definición del *Petit Robert*:

«EMOCIÓN: *reacción afectiva, por lo general intensa, que se manifiesta a través de diferentes trastornos, sobre todo de carácter neurovegetativo*».

La connotación negativa de esta definición es clara, mientras que para el análisis transaccional las emociones son algo muy bueno para nosotros, los humanos.

Son un regalo que nos ha hecho la naturaleza. En cierto modo, nos fueron dadas al nacer, pero... sin manual de instrucciones.

Ello explica que hayamos permanecido durante demasiado tiempo en la ignorancia.

Por eso hemos tenido que descubrir el modo de empleo de las emociones:

- ¿Para qué sirven?
- ¿Cómo funcionan?

Vamos a caer en la cuenta de hasta qué punto hemos sido mal informados en este campo, pues las emociones son, en su punto de partida, reacciones útiles, positivas, carentes de peligro e indispensables para nuestro desarrollo como seres humanos. Constituyen un precioso instrumento para poner al día y resolver los problemas que cada uno tiene.

El concepto de emoción auténtica

Una emoción expresada de manera auténtica recibe el nombre de *reacción*, es decir, una respuesta emocional espontánea ante un acontecimiento concreto que acaba de producirse aquí y ahora.

Por ejemplo:

- Si tropiezo en la calle, lo normal es sentir miedo durante unos segundos.
- Si constato que mi hijo mayor ha utilizado mi cepillo de dientes para limpiarse los zapatos, es normal que experimente un arrebato de ira.
- Si mis amigos están a punto de dejarme después de haber pasado un buen fin de semana juntos, es natural que sienta tristeza.
- Si acabo de aprobar un examen, ganado una oposición, cerrado un buen negocio..., voy a experimentar espontáneamente alegría, placer.

Eso es lo que debería sentir, normalmente, en semejantes situaciones. Ésos son los sentimientos que experimentaría como otras tantas reacciones normales y apropiadas a cada situación, por su naturaleza, su intensidad, su duración.

Por desgracia, la ignorancia, la falta de educación al respecto, las ideas erróneas, la presión social... hacen que expresemos a menudo nuestros sentimientos (la «sensación que miente») de manera falseada, deformada e incluso peligrosa, tanto para nosotros mismos como para los demás.

Eso ya no es la reacción normal, sana y auténtica que constituye la esencia misma de to-

da emoción, sino una actitud inadaptada, un mal uso de nuestros órganos psíquicos.

Las emociones son múltiples y variadas

Hay centenares de palabras en nuestro vocabulario para designar la paleta de nuestras emociones.

Con frecuencia, al impartir cursos prácticos sobre este tema, nos sorprende comprobar cómo, por lo general, los participantes no experimentan, a lo largo de una semana más que una decena de dichas emociones.

Lo cual pone de relieve la falta de una educación clara en este terreno, no la incapacidad de experimentar todo el espectro de los sentimientos por nuestra parte.

Podemos experimentar la ansiedad, el temor, la confusión, la culpabilidad, el pánico, el malestar, la angustia, la ira, la contrariedad, la amargura, el furor, el rencor, la frustración, la vergüenza, la desesperación, la repugnancia, la aflicción, la pena, la decepción, el abatimiento, la soledad, el abandono, el amor, el afecto, el aprecio, la gratitud, la curiosidad, el entusiasmo, la pasión, la determinación...

Evidentemente, esta lista dista mucho de ser exhaustiva.

Los cuatro grandes capítulos de las emociones

Podemos reclasificar las diferentes emociones en cuatro grandes capítulos:

1. *El miedo*

Va desde el simple miedo –porque acabo de tropezar– hasta el estado de pánico –porque me encuentro en medio de un bombardeo–, pasando por el temor, la aprensión, la confusión o la angustia.

2. *La ira*

Va desde la contrariedad porque acabo de topa con un semáforo en rojo– hasta la «santa ira» –porque alguien acaba de atentar contra mi familia o contra mis bienes–, pasando por la agitación, la hostilidad, el rencor, la frustración o el furor.

3. *La tristeza*

Va desde la «nostalgia» –porque concluye un buen fin de semana– hasta la tristeza profunda porque acabo de perder a un ser querido, pasando por el aburrimiento, el desánimo, la nostalgia o la desesperación...

4. *La alegría*

Va desde la alegría de ver un sol radiante al levantarse, hasta la enorme felicidad de casarme

con la persona a la que amo, pasando por la armonía, la simpatía, el optimismo, la exuberancia, el entusiasmo...

Cada una de estas cuatro emociones básicas desempeña una función específica

Esta clasificación en cuatro capítulos no es neutra en absoluto. Cada emoción básica desempeña una función, del mismo modo que, en el plano fisiológico, tenemos órganos como el corazón, los pulmones, los riñones..., cada uno de los cuales desempeña una función específica.

- ¿Para qué sirve el corazón, si no es para bombear la sangre?
- ¿Para que sirven los pulmones, si no es para oxigenar la sangre?

Por otro lado, si tenemos sangre en los pulmones o aire en la sangre, nuestra vida corre peligro.

Podríamos pasar así revista a cada uno de nuestros órganos fisiológicos: tenemos necesidad de todos ellos para vivir, y de cada uno de ellos en particular con su función específica, sin mezcla de géneros.

Lo mismo ocurre con las emociones, que podemos considerar como órganos psíquicos, cada cual con su función específica.

Por tanto, antes de descubrir las respuestas en los capítulos siguientes, te proponemos que reflexiones un momento para responder a estas preguntas:

- ¿Cuál es la función del miedo?
- ¿Cuál es la función de la ira?
- ¿Cuál es la función de la tristeza?
- ¿Cuál es la función de la alegría?

2

¿PARA QUÉ SIRVE EL MIEDO?

EL miedo sirve para hacernos ver los peligros o las amenazas. En esos casos, la necesidad que tenemos es la de sentirnos seguros.

Por ejemplo: quiero atravesar la calle y oigo el ruido de los neumáticos de un coche que circula a mucha velocidad; siento miedo de que me atropelle; vuelvo a subirme a la acera para evitar el peligro.

El miedo es ese sentimiento que actúa junto con la huida para evitar una amenaza: para alejarnos del peligro.

Podemos comparar el miedo con la lucecita roja del salpicadero del coche que nos advierte de la falta de aceite. Gracias a esta advertencia, puedo dirigirme al taller o detenerme en el arcén de la carretera para rellenar el depósito.

En principio, el miedo es algo bueno, pues nos permite tomar conciencia de un peligro y adaptar nuestra conducta en consecuencia, a fin de poder protegernos.

Naturalmente, no se trata siempre de un sentimiento muy agradable; pero cuando es funcional, es decir, cuando está adaptado a la situación, sigue siendo tolerable durante el tiempo que necesitamos para abordar el problema. Una vez resuelto, desaparece el sentimiento de miedo.

El miedo no falseado no dura más que el tiempo necesario para administrar la situación amenazante, presente o futura.

*El miedo tiene que ver con el futuro,
con el peligro que puede acecharnos
a un plazo más o menos breve.*

Un miedo vuelto al pasado se convierte en un sentimiento falseado, disfuncional. Por ejemplo, una fobia a las serpientes es un miedo mal orientado en el tiempo, pues guarda mucha más en relación con acontecimientos pasados que con una amenaza para el bienestar futuro de la persona que experimenta dicha fobia.

*La expresión adecuada del miedo
es permitirse temblar, no quedarse solo,
pedir ayuda, poder hablar de ello...*

De hecho, podemos falsear nuestros sentimientos de miedo y comportarnos de manera

inapropiada, lo cual puede significar, a la larga, un peligro para nosotros. Del mismo modo, puedo seguir circulando con la lucecita del aceite encendida, sin prestarle atención, o cortar los hilos para que se apague tan molesto testigo, con el peligro de que se averíe... una biela.

¿Por qué falseamos nuestros miedos?

Ya hemos hablado de ello: la cultura, la educación, la ignorancia de la funcionalidad de las emociones...

Empezamos a manipular y falsear todo eso desde nuestra más tierna infancia.

Los miedos se vuelven más evidentes en el niño cuando empieza a emplear el lenguaje. El acceso a las palabras, a los signos, a los símbolos, favorece la toma de conciencia de los peligros existentes.

Un miedo clásico en los niños es el miedo a la oscuridad. En tales casos, los padres mal informados se quedan a menudo sorprendidos, y le preguntan al niño:

- ¿De qué tienes miedo?
- De los tigres que hay debajo de mi cama.
- Pero, cariño, si no hay tigres en nuestro país...

Y le proponen mirar debajo de la cama, en el armario... al tiempo que le dan una clase de ciencias naturales sobre los felinos. Por último, intentan racionalizar el miedo. Ahora bien, un miedo no se racionaliza.

La verdadera pregunta que hay que hacer al niño en este caso no es: «¿Por qué tienes miedo?», sino: «¿Qué puedo hacer para que te sientas seguro?».

El mismo niño nos dará la respuesta: que le leamos un cuento, que dejemos encendida una pequeña lámpara, que encendamos o la luz del pasillo y dejemos la puerta entreabierta. Se trata de ayudarle a encontrar lo que hemos de hacer para que se sienta seguro.

He hecho esto con mis dos hijos. Me acuerdo de la sorpresa que me llevé cuando, una noche en que iba a encender maquinalmente la pequeña lámpara, mi hijo me dijo: «*Ahora ya no vale la pena encenderla, hace ya mucho tiempo que no tengo miedo*».

Nunca insistiremos bastante en el hecho de que un miedo no se racionaliza, no se discute. La única respuesta apropiada encaminada a la acción es hacer lo necesario para sentirse seguro, protegido.

Pongamos un ejemplo personal.

Como formador, a menudo tengo que salir muy temprano por la mañana para desplazarme hasta el lugar donde tengo que intervenir. Dado que habito en una casa ligeramente apar-

tada del pueblo, mi mujer me decía una y otra vez: *«Cierra bien la puerta al salir, pues, cuando te vas a las 5 de la mañana, tengo miedo»*. Yo, con mi educación más bien cartesiana, le decía: *«Pero ¿de qué tienes miedo? No corres ningún riesgo...»*. Y con frecuencia me olvidaba de cerrar.

Ahora sé que es preciso respetar el miedo. He dejado de argumentar. Le doy dos vueltas a la llave cada vez que me marcho al amanecer, para que mi mujer se sienta tranquila.

Una vez referí esta anécdota en una conferencia, y una mujer joven intervino para expresar lo que sentía:

«Me ha hecho mucho bien lo que usted ha dicho. Tengo 23 años y estoy haciendo una carrera bastante larga, por lo que sigo viviendo con mis padres en una casa que está bastante aislada; cuando ellos salen y me quedo yo sola en ese enorme caserón, me siento aterrorizada. Pero, claro, no puedo impedirles que salgan.

Antes de oírle a usted, yo no sabía qué hacer; ni siquiera me atrevía a hablar de ello, pues no me parecía normal tener este miedo a los 23 años».

Le respondí que, del mismo modo que hay verdaderos y falsos problemas, tal vez también haya verdaderos y falsos miedos. Pero los falsos son peores que los verdaderos.

Ahora bien, aunque se trate de un falso miedo, es posible aportarle soluciones verdaderas.

Cuanto más cosas apropiadas hagamos para protegernos de un miedo, tantas más oportunidades tendremos de que desaparezca.

Quando le pregunté a aquella joven lo que iba a hacer en el futuro, su respuesta fue muy clara: *«Voy a pedir a mis padres que me digan con antelación cuándo van a salir pronto, así podré invitar a alguna amiga o ir a casa de alguien esa noche, para no volver nunca más a quedarme a solas con mi miedo en esa enorme casa»*.

He aquí una sencilla historia que ilustra cómo es posible administrar un miedo.

Me acuerdo también de un padre que vino un día a consultarme acompañado de su hijo de 14 años. Estaba muy nervioso y me soltó a bocajarro: *«Usted, que es psicólogo, no me va a quitar la idea de que este chiquillo se ha vuelto completamente loco. ¡Figúrese que le sorprendí ayer con los dos pies en el sillín de su motocicleta, soltando las manos del manillar en plena carretera nacional, precisamente en esta época de verano, en que pasan casi ocho mil coches al día...!»*.

Le propuse, pues, que me contara su historia, sus relaciones, cómo habían pasado los primeros años de sus vidas... El hombre me dijo que se había ocupado de su hijo como era debido, que le había enseñado buenos modales e inculcado buenas costumbres.

«Le he educado como a un hombre», me aseguró, «pues no quería que fuera un llorón o un gallina. Al principio fue duro, le expliqué que los hombres no lloran, no tienen miedo. Por ejemplo, cuando él tenía 6 años e íbamos a nuestra casa de verano en el campo, le ponía a prueba y le decía: “Ve a buscar la leche a la granja, de muestra que no tienes miedo”; y él iba».

Sí, iba..., pero apretando los dientes, sobresaltándose ante el menor ruido de las hojas movidas por el viento, con el miedo en el estómago y la mano crispada aferrada al asa de la lechera. Para hacer frente a aquella situación repetitiva, y para complacer a su padre, falseó aquel sentimiento de miedo, hasta que dejó de sentirlo.

Así pues, tuve que explicar a aquel padre lo que era un sentimiento de miedo funcional.

Contrariamente a las ideas recibidas, tanto de niños como de adultos, todos debemos sentir nuestros miedos, porque, si no lo hacemos, corremos el peligro de bloquear la señal, hasta dejar de recibirla, y ponernos a hacer cabriolas con una motocicleta entre los coches, porque ya no sentimos ningún temor.

Quien no tiene miedo a nada, vive a «tumba abierta». Y, a la inversa, quien sabe administrar sus miedos puede realizar grandes cosas. Así, el trapequista que, antes de mostrar su arte, observa si está puesta la red, verifica la so-

lidez de la estructura poste a poste. A continuación, podrá realizar prodigios burlándose de la ley de la gravedad, porque, en caso de caída, sabe que será recogido.

El miedo es algo bueno para nosotros. Su función es hacernos tomar conciencia de una amenaza, de un peligro, para permitirnos actuar de tal forma que podamos protegernos.

Cuantas más cosas apropiadas hagamos con relación a nuestros miedos, tantas más probabilidades tendremos de que desaparezcan.

Y, a la inversa, cuanto más ocultemos nuestros miedos, tanto más aumentarán éstos y tanto más peligro tendremos de ponernos en peligro.

Ejercicio

EL MIEDO

- Señala un miedo que te afecte actualmente.
- Describe la situación. ¿Qué es lo que ocurre?
- Toma conciencia de tus creencias, de tus valores, de lo que tu imaginación ha elaborado a propósito de este miedo.
- ¿Qué experimentas en el plano físico?
- ¿Qué esperas de esta situación, qué necesitas?
- ¿Qué puedes hacer para tranquilizarte?
- ¿Qué vas a hacer para protegerte?

*El miedo es muchas veces un conflicto
entre la necesidad de responder
a un criterio personal de triunfo
y la sensación de no estar a la altura*

3

¿PARA QUÉ SIRVE LA IRA?

LA ira sirve para movilizar nuestras energías al objeto de hacer que cambien las cosas, los comportamientos de los demás o nuestros propios comportamientos inconvenientes.

En tal caso, lo que necesitamos es que se nos respete. *Por ejemplo:* alguien me pisa un pie, y yo siento ira, elevo el tono de voz y grito: «¡Levante usted el pie, que me está haciendo daño!». Y el otro obedece.

La ira es ese sentimiento que acompaña al ataque, al combate, al hecho de hacer frente a una amenaza (ir contra).

He constatado, por ejemplo, que todos los domingos, hacia el mediodía, mis dos hijos se vuelven sordos. En efecto, cuando les digo: «¡A comer!», en un tono de voz ligeramente superior a lo normal, no me oyen. Ahora bien,

si grito: «¡A comer!», con la energía que proporciona la ira, vienen muchísimo más rápido.

En principio, por tanto, la ira es algo bueno: nos permite ver un problema y modificar lo que no nos conviene. Esta emoción responde a una situación presente y está destinada a catalizar un cambio. Es importante expresarla en el instante.

La manera de expresarla es pasar por la voz, el grito, la descarga de energía..., respetando al mismo tiempo tres condiciones:

- no hacerse daño,
- no hacer daño al otro,
- no romper ningún objeto.

Las tres fuentes principales de la ira

1. La frustración

Ésta sobreviene:

- cuando alguien no mantiene su promesa y, por ejemplo, no acude a una cita...
- cuando se nos priva de lo que nos es debido: el jefe no nos paga el sueldo a su debido tiempo...
- cuando nos vemos desposeídos: volvemos a casa y constatamos que nos la han desvalijado...

2. La intrusión en nuestro territorio

Es nuestro lado animal; toda intrusión llega hasta nuestro paleocerebro, con su lado reptiliano y serpentino. Si, por desgracia, metemos la mano en la madriguera de un reptil, es muy probable que éste nos muerda, porque no le gusta que le molesten. Del mismo modo, también nosotros nos llenaremos de ira si sorprendemos a un intruso en nuestro dormitorio.

3. Las trabas a nuestra libertad

- *de tiempo*: cuando alguien dispone de nuestro tiempo sin consultarnos; por ejemplo, si se modifica el calendario de los períodos vacacionales en la empresa;
- *de movimientos*: por ejemplo, cuando nos vemos metidos en un atasco de tráfico o cuando vamos a comprar a una tienda y ésta se encuentra abarrotada de gente.

Estos sencillos ejemplos nos muestran que la ira tiene que ver con una situación presente. Su función consiste en permitirnos resolver los problemas de la existencia aquí y ahora.

- Nos habla de una desposesión, de una falta, de una traba a nuestra libertad, de una intrusión en nuestro territorio.
- Nos permite movilizar las energías, porque, al concretar nuestro descontento y su

causa, nos disponemos a resolver el problema y a encontrar una respuesta eficaz.

- Nos permite unificarnos, porque, cuando estamos airados, no pensamos más que en una sola cosa, nos centramos en el problema que debemos resolver.
- Nos permite verificar, reforzar el vínculo con los demás, hacer evolucionar la relación hacia algo más satisfactorio. Así, a los miembros de una pareja, tras una primera trifulca, les hace un enorme bien sentir que siguen amándose... En el caso de un equipo, afrontar los conflictos permite hacer que nazca el sentimiento de pertenencia y crear la cohesión del grupo.

La ira funcional se reconoce por un comportamiento encaminado a resolver el problema, a diferencia de la violencia inútil o el simple desahogo, que no hacen más que perpetuar el problema.

También en este caso podemos falsear nuestro sentimiento —en este caso, la ira— y comportarnos de manera inapropiada. Sin embargo, una ira que no se expresa no se borra. Acabará manifestándose manera indirecta y destructiva, ya sea interna o externamente.

¿Por qué falseamos nuestras iras?

Una vez más, y debido al desconocimiento de la funcionalidad de las emociones, de la educación recibida..., se nos inculca desde la infancia una serie de creencias del tipo: «La ira es mala consejera»; «la ira es propia de personas malas, anormales, locas...». A pesar de todo, sentimos ira, aunque no la expresemos por temor a las represalias, por miedo a ser rechazados o a desagradar.

Está también el miedo a ser destructivo.

Y todo ello puede hacernos dudar: «¿Para qué sirve? No sirve para nada».

Podemos haber pasado también por la experiencia de la competición, de la escalada. Cada vez que me airaba delante de mi padre, él se airaba aún más que yo, y era él, naturalmente, quien ganaba... Entonces aprendí a callarme.

Podemos renunciar también a expresar nuestra ira para proteger al otro: «Si yo tuviera su edad, no podría soportarlo...»; «Es una mujer tan débil...».

Son ejemplos de cómo se pone freno a la ira. Pero hay otros muchos, porque el ser humano es inventivo, creativo, incluso para lo peor. Te invitamos a descubrir tus propios métodos y, sobre todo, a tomar *conciencia* de lo peligroso que es impedir mostrar la ira legítima.

*Todo lo que no se expresa se queda dentro.
Y todo lo que se queda dentro intenta expresarse.*

La ira acumulada intenta salir en forma de mezcla de sentimientos (la angustia, la ansiedad, la depresión... la culpabilización, que forman una especie de ira intrapsíquica) o en forma somática (trastornos cardiovasculares, calambres estomacales, úlceras, dolores de espalda...). De ahí que sea fundamental expresar la ira para eliminar las tensiones. Del mismo modo que es fundamental ir al cuarto de baño para eliminar los excrementos.

La eliminación emocional es tan importante como la eliminación física. La educación debería enseñarnos a controlar las emociones, del mismo modo que aprendemos a controlar nuestros esfínteres. Enseñamos al niño a que no orine en cualquier lugar, pero no le impedimos orinar, puesto que las consecuencias serían mortales.

Sin embargo, sí enseñamos al niño a reprimir su ira: «No debes enfadarte en público: a papá y a mamá no les gusta...», aunque sin indicarle dónde puede expresarla. Con esto, el niño bloquea sus emociones desde la edad de 5 años, con el riesgo de padecer un infarto a los 45.

Lo ideal es expresar nuestra ira en el momento en que la sentimos; pero resulta que tal momento no siempre es el apropiado. En consecuencia, necesitamos aprender a diferirla. Es verdad que la ira, como todas las emociones, no se puede expresar en cualquier momento, en cualquier lugar, de cualquier manera ni

con cualquier persona. Del mismo modo que no orinamos en cualquier sitio, en cualquier momento...

Podemos controlar nuestra ira en ciertos momentos y manifestarla en otros. Si no podemos expresarla aquí y ahora, la dejamos a un lado.

Por ejemplo, alguien nos trae un fax en un momento en que mantenemos una conversación importante. No vamos a interrumpir la relación con nuestro interlocutor para leerlo. Pero no por ello vamos a arrojarlo a la papelera. Lo ponemos a un lado y esperamos el momento propicio para averiguar lo que dice.

Imaginemos que un agente de las fuerzas de seguridad del Estado nos detiene injustamente. En tal caso, es legítimo sentir ira. No es necesariamente apropiado expresarla en ese momento, pues nos arriesgamos a acabar en la comisaría o en el cuartel. En consecuencia, la idea es mantener un tono cortés, y cuando el policía nos haya devuelto los papeles y nos encontremos fuera del alcance de su vista y de su oído, habrá llegado el momento de gritar, de vociferar en el coche para liberar la ira, que nos ha generado tensiones y todo tipo de contracciones psíquicas y psicológicas.

La manera adecuada de expresar la ira que no podemos manifestar en el momento en que la sentimos pasa por el grito, la intensidad, a fin de descargarla, eliminarla y evitar la acumulación, la intoxicación emocional.

Así pues, para cada ira que no podemos expresar en su momento podemos reservar un tiempo, un lugar protector, a solas o con algún iniciado, para exteriorizar esa ira antes de que nos haga daño. Podemos hacer *footing* gritando, o pateando, podemos golpear un *punching-ball*, o hacer como en algunas empresas japonesas, es decir, expresar nuestra ira ante la foto de nuestro jefe.

En esos momentos, es preciso soltar la presa, dejar de querer controlarlo todo con la cabeza, con la mente, y confiar en nuestro cuerpo. Éste, con su inmensa sabiduría, sabe lo que debemos hacer para que salga afuera la emoción.

En nuestra cultura tenemos miedo a la intensidad. No nos gusta oír a alguien que grita muy fuerte o que patalea, pues confundimos esta expresión simple con la violencia. Ahora bien, recordemos que podemos exteriorizar nuestra «ira» con intensidad, sin necesidad de romper objetos, sin hacernos daño a nosotros mismos ni a ningún otro.

Podemos exteriorizarla para nosotros mismos y no contra los otros.

La ira mal controlada, que insensiblemente se desliza hacia la violencia, tiene que ser proscrita; pero la ira que administramos de manera adecuada nos alivia, porque nos permite sentirnos bien y ofrece a nuestro cuerpo la posibilidad de regenerarse.

LA SERPIENTE VIRTUOSA

Érase una vez una serpiente venenosa que vivía en un agujero de una roca, cerca de un pueblo. Esta serpiente mataba a muchos niños con sus colmillos envenenados. Los lugareños intentaban matarla en vano. Por eso, como último recurso, se dirigieron a un santo que vivía en su morada solitaria y le hablaron de este modo:

– Santo Maestro, dignate, por piedad, emplear tu poder espiritual para impedir que la monstruosa serpiente siga con su obra de muerte.

El Santo aceptó y se dirigió hacia la roca, donde, por obra de su divino Amor, obligó a la serpiente a mostrarse. Entonces le ordenó:

– Serpiente, renuncia a morder mortalmente a los niños del pueblo, practica la no violencia.

La serpiente lo prometió solemnemente.

El Santo partió en peregrinación. Al cabo de un año, a su regreso, pasó junto a la roca donde moraba la serpiente, preguntándose si habría cumplido su palabra. Con gran sorpresa por su parte, la encontró agonizando, con siete heridas en la espalda. Tras preguntar a la serpiente qué le había pasado, ésta le respondió con voz apagada:

– ¡Oh, Santo Maestro, me han hecho siete heridas a causa de tus enseñanzas. Desde que

los niños se dieron cuenta de que era inofensiva, empezaron a tirarme piedras cada vez que salía a buscar comida. Varias veces me he refugiado en mi madriguera, pero, a pesar de todo, me han hecho siete heridas en la espalda. Maestro, antes los niños escapaban en cuanto me veían, pero ahora, por seguir tus preceptos de no violencia, soy yo quien se ve obligada a huir.

Al oír estas palabras, el Maestro acarició la espalda de la serpiente, la curó y le dijo sonriendo:

– Tontuela, yo te había prohibido morder, pero no silbar.

Ejercicio

LA IRA

- Señala una ira que te afecte actualmente.
- Describe la situación. ¿Qué es lo que sucede? ¿Se trata de una promesa no cumplida, de una limitación de tu libertad, de una intrusión en tu territorio...?
- Toma conciencia de tus creencias, de tus valores, de lo que tu imaginación ha elaborado a propósito de esta ira.
- ¿Qué experimentas en el plano físico?, ¿qué dice tu cuerpo?
- ¿Qué esperas de esta situación?, ¿qué necesitas?
- ¿Qué vas a hacer para lograr un cambio? Por ejemplo, ¿poner fin al hecho o al comportamiento molesto? ¿Obtener una reparación? ¿Redefinir los respectivos territorios? ¿Reajustar la percepción que tienes de tu propio territorio?
- ¿Qué vas a hacer para expresar esta ira? ¿Cuándo?

A menudo, la ira es indicio de un criterio personal que ha sido violado por nosotros mismos o por otra persona.

4

¿PARA QUÉ SIRVE LA TRISTEZA?

LA tristeza sirve para hacernos aceptar lo que no podemos cambiar. Es una reacción adaptada ante cualquier pérdida. Lo que necesitamos en esos casos es ser consolados.

Fijémonos, por ejemplo, en ese pescador que se inclina para atrapar un pez con su redón, y se le cae el encendedor al agua. Su primera reacción es, sin lugar a dudas, la ira, porque quiere que su encendedor «deje de estar perdido». Después se pone triste, dado que el objeto tenía para él un especial valor sentimental; y ese objeto ocupa sus pensamientos durante, pongamos, un cuarto de hora. Recuerda a la persona que se lo había regalado y lo práctico que era, y piensa lo que implicará el hecho de tener que prescindir de él. Se muestra decaído hasta la noche. A la mañana siguiente compra un encendedor barato; a la semana siguiente, enciende un cigarrillo y se dice: «¡Vaya, no

he vuelto a pensar en el encendedor que había perdido!»). Los días que siguen, lo echa de menos todavía de vez en cuando, pero cada vez con menor frecuencia. Su tristeza se va atenuando. Ha sido una tristeza funcional, puesto que le ha permitido adaptarse a la pérdida (Ejemplo citado por G. Thomson en *Transactional Analysis*, enero de 1983).

*La tristeza es ese sentimiento que acompaña
a la obnubilación producida
por la pérdida de un objeto o de una persona.
Implica un movimiento de retraimiento,
de repliegue sobre uno mismo.*

Aun a riesgo de que alguien se sorprenda, hemos de decir que la tristeza es algo muy bueno, ya que favorece una reestructuración de la vida en función de la pérdida. Es el sentimiento que resulta del proceso de duelo y participa en él.

El modo apropiado de expresarlo consiste en llorar, en exteriorizar los sollozos haciendo ruido, en manifestar nuestro mal, en hacernos abrazar.

La tristeza está vuelta hacia el pasado: la pérdida a la que se enfrenta la persona ya ha tenido lugar. Sentir tristeza con respecto al futuro sería un sentimiento falseado.

Por ejemplo, el pescador de nuestro ejemplo anterior podría seguir rumiando la pérdida de su encendedor, elaborar el acontecimiento

con trazos injustos, dramáticos, trágicos. Podría negarse a comprar otro encendedor, anticipando una tristeza producida por la posibilidad de una nueva pérdida. En tal caso, se encerraría y hasta podría añadir las otras pérdidas que ya ha sufrido y adentrarse en el camino de la depresión...

La naturaleza nos proporciona los medios para superar las crisis y las pruebas, tanto en el plano físico como en el psicológico. Si, por ejemplo, tu hijo se hace una herida en la rodilla, tú se la limpias, y en unos cuantos días desaparece completamente la «pupa», gracias al proceso de cicatrización.

El duelo y sus etapas corresponden al proceso de cicatrización psicológica. Está inscrito en nosotros desde que nacemos, y si dejamos que se desarrolle, la vida continúa bajo una nueva forma, nos adaptamos a la pérdida de un objeto o de una persona.

El precio que debemos pagar es el de un cierto sufrimiento, una cierta tristeza, y eso es algo que no nos agrada. Sentimos intensamente la tentación de evitar el sufrimiento, pero en ese caso ponemos trabas al proceso natural de duelo, y la cicatrización no se produce, o lo hace indebidamente. Es como si el niño del ejemplo anterior, a pesar tener una herida en la rodilla, se negara a que se la limpiáramos.

Nuestra vida cotidiana es una serie de duelos. Por la mañana, dejo el calor de la cama, de

mi hogar... y por la noche debo hacer el duelo de mi jornada, de lo que he hecho y hasta de lo que no he hecho.

Nuestra vida comienza por un duelo, el del útero de nuestra madre, donde estábamos perfectamente alimentados y alojados, en un ambiente cálido. Cuando entramos en la vida, debemos adaptarnos a la temperatura, a la respiración, a la alimentación y a otras muchas cosas. Podemos emitir la hipótesis de que estábamos adheridos a nuestra vida «in utero». En virtud del nacimiento, nos separamos de él y, en consecuencia, debemos hacer el duelo.

No hay vida sin adhesión, no hay adhesión sin separación, no hay separación sin duelo que nos permita superar el sufrimiento que sigue a la pérdida de un objeto. Desde que nacemos, nos adherimos a nuestros padres, que unas veces se ocupan de nosotros, y otras nos dejan solos en nuestra habitación. Cada vez que sobreviene una separación, se instala en nosotros el proceso del duelo, a fin de que podamos separarnos de un ser querido o de un objeto que estimábamos.

Como el lado del sufrimiento no nos conviene, sentimos la tentación de negar la realidad antes que sentir el dolor de la separación. Intentamos poner un sustituto en su lugar, incurriendo en el riesgo de refugiarnos en el trabajo, el tabaco, la droga, el ansia de poder, de dinero...

Estas sustituciones nos conducen a un callejón sin salida. Es mejor hacer frente a la separación y a la parte de sufrimiento que acompaña a la pérdida, del mismo modo que para el niño de nuestro ejemplo es mejor aceptar el dolor pasajero del antiséptico, que permitirá la cicatrización de la herida de la rodilla. Si tratamos de evitar ese dolor, nos arriesgamos a contraer una infección.

Al intentar huir del dolor de la pérdida, de la separación, corremos el riesgo de poner trabas al proceso del duelo y, con ello, generar una infección emocional y psicológica. Ahora bien —y éste es el leitmotiv de este libro—, la naturaleza hace bien las cosas, pues nos permite elaborar nuestros duelos con tiempo y siguiendo unas fases reconocibles que vamos a describir más adelante.

Nos inspiramos principalmente en los trabajos de la doctora Elisabeth Kübler-Ross. Hay otros autores que han profundizado en estas etapas, que en modo alguno tienen el carácter de verdad absoluta. Su orden cronológico puede variar de una persona a otra. Algunas permanecerán más tiempo en algunas fases que en otras. Debemos, pues, tomar estas etapas como indicadores que nos permiten comprender dónde nos encontramos en nuestros duelos, para administrarlos mejor.

Primera etapa del duelo: la negación

«¡No es posible! ¡No puede ser cierto!». Es lo primero que decimos cuando hemos perdido las llaves del coche. Las buscamos y volvemos a buscarlas diez veces en los mismos lugares.

La persona a la que se anuncia el diagnóstico de una enfermedad grave pensará: «No puede ser verdad, alguien ha debido de equivocarse en los análisis».

Yo mismo pasé por este estado cuando me dijeron que un conductor temerario, después de saltarse un stop, acababa de matar a un amigo mío. Me resultó muy difícil integrar esta triste noticia. Pasé una noche fatal, y a la mañana siguiente me llevó bastante tiempo volver a entrar en contacto con aquella nueva realidad que no me agradaba en absoluto. Recuerdo que no dejaba de darle vueltas en mi cabeza a esta frase: «No es posible, no puede haberle pasado a él... No es posible, no puede haberle pasado a él».

La negación es, pues, una resistencia a la realidad. Por un momento, hacemos como si la pérdida no se hubiera producido.

Esta etapa es importante y muy útil, porque sirve de amortiguador con respecto al impacto producido por la dura realidad. Sirve de fusible para soportar la intensidad de una pérdida repentina.

Ante cualquier pérdida y separación incómoda o dolorosa, tendemos a echar mano de este reflejo de negación, y ello puede durar bastantes minutos, horas, unos cuantos meses, incluso años... Algunas personas no logran superar jamás este estadio.

Por eso es importante respetar esta fase; lo cual no significa que sea preciso alentarla, perpetuarla, porque entonces bloquearíamos el acceso a la etapa siguiente. Y es que, aun cuando nos empeñemos en decir: «No es verdad», la realidad está ahí, inamovible. En el caso de mi amigo, estaba definitivamente muerto. Y yo no tenía el poder de cambiar tal realidad.

Segunda etapa:

la rebelión, la cólera, la protesta

«¿Por qué me tiene que suceder esto a mí? ¿No es justo! ¿Qué he hecho yo? ¿Qué he dejado de hacer?».

Y nos encontramos llenos de resentimiento contra la tierra e incluso contra el cielo. «Si hubiera un dios, no permitiría que pasaran estas cosas».

En el caso de mi amigo, yo podía estar airado:

- contra mí: «No debería haberle prestado mi coche»;
- contra él: «¿Cuántas veces le dije que no corriera tanto...!»;

- contra la sociedad: «¿Qué hace la policía? ¿Y las medidas de seguridad? Siempre ocurre lo mismo: tiene que haber decenas de muertos para que se arbitren los medios necesarios para garantizar la seguridad...».

En esta fase de la ira, volvemos a entrar en contacto con viejos reflejos.

- Cuando éramos pequeños y nuestra madre nos dejaba solos en nuestro cuarto (separación), a veces bastaba con una buena pataleta para hacerla regresar.
- Cuando nuestro hermano mayor nos arrebatava por la fuerza nuestro osito de peluche, también bastaba con unos cuantos gritos estridentes para que intervinieran nuestros padres y le obligaran a devolvernos el juguete.

Así, en nuestra infancia aprendimos a asociar la cólera con la posibilidad de hacer que volviera a nosotros el objeto perdido.

Esta segunda etapa del duelo es importante, pues, porque nos permite comprobar si podemos o no hacer que vuelva a nosotros el objeto perdido. Y cuanto más fuerte sea el vínculo, tanto más intenso será el enojo.

El personal sanitario de los hospitales conoce bien esa fase en la que los enfermos se muestran furiosos contra las enfermeras, los

médicos, el cocinero... Es una etapa que debe ser respetada. Pero, al mismo tiempo, tampoco debemos alimentarla, porque es preciso pasar, a continuación, a la etapa siguiente.

En el caso de mi amigo, el hecho de estar airado contra el mundo entero no hará que regrese.

Tercera etapa: el miedo

Poco a poco, vamos integrando la realidad, tomamos conciencia de la pérdida, y en ese momento podemos sentir miedo, dudar, experimentar un sentimiento de incertidumbre, de inquietud, incluso de pánico.

«¿Cómo me las voy a arreglar sin las llaves?».

«¿Qué va a ser de mí con esta enfermedad?».

En el caso de mi amigo: «¿Cómo voy a vivir sin él?». Esto es algo que afecta a mi miedo profundo a estar solo y ser abandonado. Por otra parte, yo paso muchas horas al volante y, en consecuencia, corro el riesgo de ser tachado de la lista de los vivos por un conductor temerario inconsciente.

En el caso de un enfermo de sida en fase avanzada, las cosas pueden presentarse de este modo: «¿Y si mi estado les repugnara hasta tal punto de que dejaran de aceptarme como uno de los suyos?». Esto es algo que afecta a su miedo al rechazo, al desamparo, al abandono.

Por último, y esto nos afecta a todos: ¿acaso no se resume el miedo a la hora de la muerte en la pregunta de si habrá alguien, después de semejante paso, que nos aguarde para recibirnos?

Esta fase es importante, y debemos recordar que el miedo no se racionaliza. Es preciso poner protecciones para pasar a la fase siguiente.

Cuarta etapa: el regateo

Se trata de transacciones internas.

- Sí, tengo un cáncer de pulmón; pero si dejo de fumar, si tomo los medicamentos como es debido, si voy a tal curandero, si rezo mucho...
- Sí, mi amigo ha muerto, pero yo no tengo la culpa. No tengo nada que ver en ello. Yo no estaba allí. Siempre le he dado buenos consejos.
- Sí, paso muchas horas al volante; pero si me compro un coche grande y muy seguro, con ABS, air-bag...

En esta etapa volvemos a entrar en contacto con actitudes que teníamos en la infancia cuando queríamos diferir un momento temido como el de acostarnos por la noche, por miedo a la oscuridad. Entonces hacíamos cantidad de preguntas que nos parecían muy importantes.

O hacíamos la escena del «todavía un ratito más...». En suma, recurriamos a cualquier cosa para diferir el momento temido de la separación.

Esta etapa es, por tanto, tan importante como las precedentes. Debemos respetarla, pero no prolongarla de manera arbitraria. Todos somos vulnerables en esta fase. La trampa consiste en alimentarnos de falsas esperanzas:

- en caso de enfermedad, estamos dispuestos a recurrir a cualquier tratamiento, y los charlatanes de todo tipo saben aprovechar perfectamente estos momentos de «regateo» para vender cualquier tipo de polvos de la madre Celestina...
- en caso de malestar psicológico, las sectas saben aprovechar a la perfección este período para engrosar sus filas.

Esta fase, si no se ve frustrada, debe conducirnos, de manera absolutamente natural, a la etapa siguiente, al momento que tememos desde el principio.

Quinta etapa: la tristeza

Es la depresión consecutiva a la integración del acontecimiento y su lote de sufrimiento:

- Sí, he perdido el encendedor, que se ha caído al agua, y no volveré a verlo.

- Sí, tengo una enfermedad grave, y no se puede hacer gran cosa.
- Sí, mi amigo ha muerto, y no puedo hacer más que llorar.

Este momento de depresión no es patológico, porque conocemos la razón por la que sufrimos. Se presenta a raíz de una pérdida concreta y sobreviene después de distintas fases. Entramos verdaderamente por vez primera en contacto con la pérdida.

La depresión se traduce en una baja de energía, en una necesidad de retirarse. Permite desinvertir, soltar la presa en lo referente a las cosas o las personas que acabamos de perder.

Esta quinta etapa es particularmente importante, porque nos encontramos en el corazón del dolor y en el dolor del corazón. Tenemos necesidad de sentirnos apoyados, de tener a alguien a nuestro lado: alguien que adopte una distancia emocional justa, alguien que sea capaz de escuchar nuestro dolor sin intentar apropiárselo, de guardar un silencio compasivo que nos haga sentir que, a pesar de nuestro sufrimiento, pertenecemos a la comunidad humana.

Cuando se trata de grandes sufrimientos, una persona que no esté acompañada se arriesga a ser presa de las «patologías» del duelo. Pérdida del sentido de la vida: suicidio, solicitud de eutanasia... constituyen otras tantas maneras de deshacerse del dolor propio de la se-

paración, más que de vivirlo; otras tantas preguntas últimas de amor y de pertenencia.

Es preciso prestar atención también al encarnizamiento médico y/o psicológico que intenta hacernos evitar este momento.

Con el debido acompañamiento, esta fase ineludible de tristeza, de depresión, de aceptar la pérdida..., nos abre la puerta a la aceptación.

Sexta etapa: la aceptación

Cuando llegamos a este punto, nos encontramos en la fase de la madurez. Ya no luchamos contra corriente, ni tampoco nos resignamos, porque eso sería despreocupación.

Podemos dar un sentido a nuestro sufrimiento, lo cual nos permite centrarnos en el sentido de nuestra vida.

Podemos aceptar la pérdida y reestructurar nuestro tiempo en función de ella.

Acordémonos del ejemplo del pescador.

Podemos hablar con calma de la pérdida, acceder a nuestras emociones sin sentirnos abrumados. Es lo que sucede ahora en mi interior cuando recuerdo a mi amigo. He vivido todas las etapas del duelo, y ahora que él ha muerto físicamente, está presente en mí y en mi vida diaria a través de una gran cantidad de pequeños signos.

En el caso de la pérdida de uno de los cónyuges, la entrada en esta fase de aceptación sig-

nifica el final de la viudez psicológica. La persona que ha enviudado concibe la realización de nuevos proyectos sin el ser desaparecido.

Si sabemos que vamos a morir, cuando nos encontremos en esta fase estaremos en lo mejor del «comienzo del final». Nos tomaremos el tiempo necesario para concluir, para poner las cosas en orden, para reconciliarnos con nosotros mismos y con los demás.

Éstas son las principales etapas del duelo; y a ellas podríamos añadir otras más «espirituales», como el perdón. Pero nuestro deseo es quedarnos en nuestro campo, el psicológico.

Vamos a repetirlo una vez más: estas seis etapas son relativas, a la vez que constituyen unos excelentes indicadores para administrar nuestros duelos.

Ejercicio

LA TRISTEZA

- Señala un duelo que te afecte actualmente.
- Describe la situación. ¿Qué ha ocurrido?
¿Qué pérdida has experimentado?
- Toma conciencia de tus creencias, de tus valores, de lo que tu imaginación ha elaborado a propósito de este duelo.
- ¿Qué experimentas en el plano físico?
- ¿En qué etapa de este duelo te encuentras?
- ¿Qué esperas de esta situación?,
¿qué necesitas?
- ¿Qué puedes hacer para consolarte?
- ¿Qué vas a hacer para acabar bien el duelo,
respetando todas las etapas?

*La tristeza nos indica cuándo hemos de soltar
la presa, cuándo debemos cambiar de rumbo.*

*Es el fermento del imaginario,
que nos permite vivir sin el objeto perdido.*

5

¿PARA QUÉ SIRVE LA ALEGRÍA?

LA alegría sirve para compartir con los demás, para hacer que circule un flujo de energía, de vitalidad. La necesidad que experimentamos en este caso es la de sentirnos amados, apreciados, reconocidos, admirados.

Imagina, por ejemplo, que has pedido a tu marido y a tus hijos que salgan a pasear un rato, porque has decidido limpiar la casa sin que nadie te moleste. Empiezas tu tarea, y suena el teléfono: el notario te anuncia que has heredado una gran cantidad de dinero. Al colgar el auricular, vas a cambiar muy pronto de tono emocional. Mientras que, hace unos minutos, el hecho de estar sola te venía muy bien, ahora te faltan tus seres queridos, porque no tienes más que un deseo: tenerlos cerca para expresar, para compartir tu alegría, y pensar con ellos todas las cosas buenas que podréis hacer juntos gracias a ese dinero.

La alegría nos señala que hemos alcanzado un objetivo, que hemos triunfado en algo.

La alegría es ese sentimiento que acompaña al hecho de compartir un bienestar, un placer.

Es un motor. Implica un movimiento de apertura, de ir hacia el otro.

Constituye, asimismo, un verdadero imán relacional, porque, cuando expresamos una alegría auténtica, ello mismo atrae la simpatía de los demás. Nos desinhibe. Gracias a ella, nos atrevemos a hacer un montón de cosas con la sensación de que todo es posible.

La alegría, por tanto, es muy buena para nosotros, porque, cuando la compartimos, sentimos que existimos, aumentamos nuestra vitalidad. La manera habitual de expresarla es gritar, saltar, reír, gesticular, abrazar a la gente, etc.

La alegría no soporta la competencia con ninguna otra emoción.

Hace algunos años, yo había preparado un examen con un amigo. Ambos teníamos, más o menos, el mismo nivel; durante más de tres meses, estuvimos «empollando» juntos. Llegó el día del examen, y más tarde apareció la lista con los resultados en la puerta del centro. Para poder verlos, tuvimos que atravesar toda la plaza de armas, que medía unos cuatrocientos metros. Una vez que estuvimos ante la famosa lista, enseguida me di cuenta de que yo había

aprobado. Sin embargo, el nombre de mi amigo no figuraba en la lista. Cuando me volví hacia él, comprendí por la expresión de su rostro que había suspendido... ¿Qué había pasado? No lo sé, pero yo me sentía atenazado entre dos sentimientos: la alegría de haber aprobado y la tristeza de que mi amigo hubiera suspendido.

En semejante contexto, me daba cuenta de que no podía expresar mi alegría. Y puedo jurar que, cuando tuve que volver a atravesar la plaza de armas con mi amigo, me pareció que medía... ¡veinte kilómetros!

Como ocurre con todas las emociones, también podemos falsear o encubrir la alegría desde la infancia.

Imaginemos a un niño que «se lo pasa bomba» en el jardín con un nuevo juguete. Más tarde, entra hecho «unas castañuelas» en el salón, lleno de entusiasmo, con la idea de compartir su alegría, y allí se encuentra a su padre, a su madre y a su hermana mayor de pie, con el rostro descompuesto.

Su padre lo mira con aire severo y le dice: «¿No te da vergüenza hacer todo ese ruido, no te da vergüenza estar tan alegre cuando tu abuelo acaba de morir? Mira a tu hermana mayor, toma ejemplo de ella».

Podemos imaginarnos que la alegría de aquel niño se quedó clavada allí mismo. De ello puede deducir que mostrar la alegría no es conveniente, y tomar la decisión de no volver

a expresarla ostensiblemente nunca más en el futuro. Se convertirá en un «estreñido» de la alegría.

Todos tenemos en nuestro entorno alguna persona que, como suele decirse, lo tiene «todo para ser feliz»; y, sin embargo, no parece serlo: ha aprobado los exámenes a los que se ha presentado, ejerce una buena carrera y cobra un buen sueldo; vive en una buena casa; su pareja funciona bastante bien, y sus hijos están espléndidos y van bien en el colegio.

A pesar de todos estos signos exteriores de felicidad, parece no vivir su éxito como algo satisfactorio. Se muestra eficaz en todo lo que hace, salvo en un punto: experimentar una satisfacción personal.

En nuestra experiencia práctica de psicoterapeutas, los autores de este libro nos topamos incluso con personas que pasan por una depresión porque acaban de alcanzar sus objetivos con éxito. Por ejemplo, un ejecutivo que había trabajado a fondo durante años para conseguir el puesto que tenía y que, pocos meses más tarde, se hundió en una depresión. ¡Ojo, se trata de una enfermedad muy extendida...!

Incluso la persona que parece haber triunfado en todo puede tener un vago sentimiento de fracaso. También aquí, el peso de la cultura y de la educación hace que, si bien tenemos derecho a tener proyectos, a ponerlos en marcha e incluso a llevarlos a buen puerto, llevamos,

no obstante, en nosotros un mensaje perverso del tipo: «*No te aproveches del fruto del éxito*», «*No te alegres*», con la sombra de la amenaza que aparece en el famoso proverbio: «*Quien ríe en viernes llora en domingo*».

Llamamos a esto el síndrome de Lucky Luke. Se trata del famoso héroe del cómic que «dispara más rápido que su sombra». Al comienzo de cada álbum, los Dalton están en libertad y aterrorizan a todo el pueblo. A continuación, interviene Lucky Luke, mete en la cárcel a los Dalton, y todos el mundo recobra la paz y la alegría. Bueno..., todo el mundo menos uno: Lucky Luke, que sigue siendo un «pobre *cowboy* solitario».

Recuerda la última fiesta que organizaste con éxito. Fuiste capaz de imaginarla, ponerla en marcha..., y cuando la fiesta se encontraba en su apogeo y todo el mundo se sentía feliz, cuando todo el mundo te felicitaba, ¿no estabas ya en otra cosa?:

- ¿Cómo voy a limpiar todo esto mañana por la mañana?
- ¿Cómo podré superarme la próxima vez?
- ¿No estaré demasiado cansada para volver mañana al trabajo?

¡Pues sí! Te encontrabas ya en otro proyecto, saltando una etapa: la de aprovechar el fruto de tu éxito, detener la imagen, saborear tu

alegría, llenarte de bienestar y, sobre todo, tomarte el tiempo de compartir tu alegría con los otros.

Ésta era, sin embargo, una buena ocasión de anclar una experiencia positiva para permitir el nacimiento de un nuevo proyecto.

Ocurre como con las etapas del duelo: si nos saltamos una, comprometemos las siguientes. Si no nos tomamos tiempo para aprovechar los pequeños placeres de la vida diaria y las grandes alegrías de la vida, si no las compartimos con otros, no recuperamos la energía nutricia vital para nuestro bienestar. Sin energía, sin vitalidad, nos volvemos más sensibles al riesgo de contraer enfermedades psicológicas (depresión) o somáticas (úlceras, infarto).

De ahí la importancia de administrar debidamente la emoción de la alegría. Debemos tomarnos un tiempo específico para compartirla con los demás, teniendo cuidado con los señores «Gruñones», que siempre hay más de uno en nuestro entorno.

Ejemplo: tu hijo acaba de aprobar un examen, y llamas por teléfono al tío Gustave: «Oye, Julien acaba de aprobar la selectividad». Respuesta del tío: «¡Pues qué bien...! Ya tenemos otro candidato a engrosar las listas del paro...». Esta reflexión ¿no te hace correr el riesgo de perder tu alegría?

Moraleja: una manera de administrar bien la emoción de la alegría es protegerse de todos los aguafiestas.

Para no caer en el síndrome de Lucky Luke, te proponemos el «síndrome» de Astérix y Obélix, porque, después de sus aventuras, se reúnen con todo el pueblo y disfrutan del banquete.

Es importante saber disfrutar del placer y aprovechar todos los momentos de alegría que nos proporciona la vida:

- tomarnos el tiempo de saborear tales momentos con los demás;
- aceptar sentirnos satisfechos con lo que hemos hecho;
- vivir cada momento por separado: proyecto, realización, éxito y placer proporcionado por el éxito;
- elaborar proyectos placenteros.

En una palabra, recurrir a todo para vivir plenamente la emoción de la alegría; a fin de recuperar la energía y la vitalidad.

Ejercicio

LA ALEGRÍA

- Señala un momento de alegría que estés viviendo en este momento o que hayas vivido recientemente.
- Describe la situación.
¿Qué es lo que pasa? ¿Qué acontecimiento maravilloso te ha sucedido?
- Toma conciencia de tus creencias, de tus valores, de lo que tu imaginación ha elaborado a propósito de este placer.
- ¿Qué experimentas en el plano físico?
- ¿Qué esperas en este tipo de situación?,
¿qué necesitas?
- ¿Qué vas a hacer para capitalizar la energía de esta alegría?

*La alegría es un motor,
un impulso hacia la intimidad y el compartir,
un imán relacional.
Gracias a ella, todo es posible.*

6

¿CÓMO FALSEAMOS NUESTRAS EMOCIONES?

POR qué no utilizamos nuestras emociones de una manera funcional?

¿Por qué no empleamos nuestros miedos para protegernos de un peligro, y nuestra ira para hacer que cambie lo que no nos conviene o no nos agrada?

¿Por qué, cuando perdemos algo o a alguien, no nos permitimos reconocer nuestra tristeza, y menos aún expresarla?

¿Por qué, en fin, nos mostramos tan reservados a la hora de expresar nuestra alegría?

Ya hemos dado algunos elementos de respuesta: la educación, la cultura, la falta de conocimientos y de práctica. Pero hay, al mismo tiempo, otra razón más propia de cada uno de nosotros, a saber: que mezclamos y nos mezclamos en las emociones. Corremos el riesgo de quedarnos bloqueados, por ejemplo, en la ira, porque no vemos que por debajo de ella subyacen el miedo y la tristeza.

Pensemos, por ejemplo, en una persona deprimida que no logra librarse de la tristeza que le ha ocasionado su divorcio. Tal vez no quiera o no pueda entrar en contacto con la ira que siente contra su ex-cónyuge o con su miedo a vivir sola.

Sea cual sea la razón, dicha persona se bloquea en la emoción de la tristeza, ignorando la presencia de su ira y de su miedo, que no consigue controlar. En consecuencia, bloquea el proceso de duelo. (Ejemplo citado por G. Thomson en *Transactional Analysis Journal* XIII, 1 de enero de 1983).

En el mismo orden de ideas, podemos considerar la ansiedad, es decir, el bloqueo en el miedo, como una defensa contra el contacto con la ira, cuando ésta era algo que no se admitía en el ambiente en que fuimos educados.

En nuestra práctica profesional nos hemos encontrado también con jóvenes delincuentes que se encerraban en su ira, en su rebeldía, porque manifestar miedo era peligroso en el ambiente en que se movían, y la tristeza les remitía a la falta de esperanza propia de una vida sin futuro. Sentir miedo podría haberles arrastrado fácilmente a una profunda depresión.

El tratamiento de un sentimiento bloqueado requiere, por lo general, tomar conciencia y de los otros tres sentimientos y, además, expresarlos. Por tanto, administrar nuestras emociones significa tomar conciencia de nuestros bloqueos y nuestros falseamientos de las emociones.

El análisis transaccional nos ha hecho ver cuáles son las tres formas más habituales de falsear nuestras emociones:

- la colección de cupones,
- la reacción elástica,
- el chantaje (*racket*).

La colección de cupones

Se trata de un proceso de acumulación de las emociones.

Ejemplo: me levanto por la mañana, voy al cuarto de baño, y me doy cuenta de que mi hijo mayor ha usado mi cepillo de dientes para limpiar sus zapatos. Siento cómo mi ira aumenta en el mismo momento en que «el autor de esta infamia» entra con una sonrisa de oreja a oreja y me da un cariñoso beso a la vez que me dice: «¡Buenos días, papá!». Me trago mi ira y, apretando los dientes, le digo: «Buenos días, hijo...».

Un poco más tarde, después de un rápido desayuno, me meto en mi coche para ir al trabajo; cuando lo pongo en marcha, me doy cuenta de que prácticamente no me queda gasolina. Recuerdo entonces que mi mujer utilizó el coche ayer y se olvidó de repostar. ¡Cuántas veces le habré dicho: «El último que use el coche, que piense en el que tendrá que usarlo después»!

Noto cómo mi ira sube de tono cuando, justamente en ese momento, mi esposa pasa junto

a mí y me dice alegremente: «Que tengas un buen día, cariño». Vuelvo a tragarme mi ira, aprieto una vez más los dientes y le respondo: «Gracias, lo mismo te deseo».

Al llegar al trabajo, me cruzo con la mujer de la limpieza y me doy cuenta inmediatamente de que, «una vez más», ha tocado mi mesa. ¿Cuántas veces le habré dicho que no la toque? Yo me oriento perfectamente en mi desorden, y me molesta que alguien intente ordenarlo. La mujer de la limpieza me abstrae de mis ganas irrefrenables de fulminarla diciéndome: «Que tenga un buen día, señor», a lo que respondo automáticamente: «Gracias, igualmente», con lo que encubro nuevamente mi ira.

Una vez sentado ante mi mesa de trabajo, mi colega viene a traerme un expediente y, al dejarlo encima de la mesa, le da sin querer un golpe a mi agenda, que cae al suelo. ¡Esto ya es el colmo! Es la famosa gota que colma el vaso. Me da un acceso de ira desproporcionada y le echo una bronca de padre y muy señor mío, hasta tal punto de que el hombre se agacha a recoger mi agenda y la deposita delicadamente encima de la mesa, asombrado por semejante manifestación de mal humor ante un hecho tan insignificante.

¿Qué ha sucedido?

Que he ido acumulando mis rencores; que no he sido capaz de expresar mi ira ante mi hijo ni ante mi esposa ni ante la mujer de la lim-

pieza... y ha sido mi colega (el último de la serie) quien ha pagado los platos rotos.

Cada vez que pronunciamos frases como: «A ése lo tengo yo fichado», «Estoy de él hasta el moño», «Ése va a saber quién soy yo...», etc., ¡cuidado!: estamos acumulando, coleccionando.

La idea de colección remite a lo que pasa cuando hacemos la compra en algunos supermercados. Al llegar a la caja, la empleada te entrega una libreta. Cada compra te da derecho a obtener un cupón que tienes que pegar en la mencionada libreta.

Diez cupones te dan derecho a un paquete de café.

Cincuenta cupones te dan derecho a una magnífica cafetera eléctrica...

Si eres muy paciente, con cien cupones puedes conseguir un viaje para dos personas a Colombia, donde podrás asistir a la recolección del café.

En el ejemplo anterior, lo que voy coleccionando son cupones de ira y, a cambio de cuatro frustraciones, me permito dar un grito: la caída de la agenda es «la gota que colma el vaso», y mi colega es el objeto de mi vertedero emocional.

En este proceso de mala administración, el problema consiste en acumular la emoción reprimida suficiente para superar el límite a partir del cual me está permitido expresar tal o cual emoción sin sentirme culpable.

Ahora bien, con los resultados de la acumulación emocional sucede como con las quemaduras:

- la *quemadura de primer grado* duele un poco, pero cicatriza bastante pronto sin dejar realmente huella;
- la *quemadura de segundo grado* duele más, tarda más tiempo en cicatrizar y, por lo general, deja una huella.

En el plano emocional, esto puede dar lugar a una acumulación durante meses

- con un determinado colaborador:
lo despido,
- con mi cónyuge:
me divorcio.

Cuando llegamos a la *quemadura de tercer grado*, la situación se hace muy grave.

En el plano emocional, los efectos de la acumulación pueden conllevar:

- el asesinato,
- el suicido,
- la locura.

O incluso una somatización grave, como un infarto, un cáncer...

¿Cuántas veces hemos visto en el telediario un suceso como el siguiente?:

El señor Dupont, de 46 años, ha disparado contra su mujer y sus dos hijos, después de lo cual ha intentado suicidarse. Lo más curioso es

que, por lo general, fracasa en su intento de suicidio.

El periodista entrevista a su jefe, a sus compañeros de trabajo, a sus vecinos..., y las opiniones son unánimes: «No lo comprendo. El señor Dupont era un hombre muy amable, no tenía altibajos de humor... Eran una pareja normal, y sus hijos estaban muy bien educados».

De hecho, es posible que el señor Dupont haya acumulado las frustraciones sin decir nada durante meses, tal vez durante años... y, finalmente, ¡la gota que colma el vaso! Y todo acaba fatal.

Dada nuestra educación, todos tenemos tendencia a entrar en este proceso de acumulación, pero cada cual a su manera. Hay quienes no coleccionan más que un tipo de cupones: la ira, el miedo o la tristeza; Otros, en cambio, los coleccionan todos.

Hay a quienes le gusta mostrar su colección, y hay también quienes la ocultan celosamente.

Y hay quienes ayudan al prójimo a completar su colección.

En nuestro trabajo en diferentes empresas, hemos observado a menudo el fenómeno de las «colecciones comunitarias». Por ejemplo, tres administrativos conversan en la sala de descanso del personal. Uno dice: «Fijaos en los comerciales. Son incapaces de rellenar correctamente el impreso A24 sobre gastos de despla-

zamiento... Y luego se quejan de que no se los reembolsen...».

Unos metros más allá, en la misma sala, conversan también tres comerciales, y uno de ellos exclama: «¿Os habéis fijado en los administrativos? ¿Habéis visto lo que han inventado para los gastos de desplazamiento? Dudo que cualquier persona normal pueda rellenar sus famosos impresos A24».

Cada clan desarrolla su colección contra los otros, y si el gerente no presta atención, el asunto corre el riesgo de acabar muy mal para la empresa, así como para los individuos que la componen.

*En el nivel emocional,
el ahorrar y acumular
no garantiza la riqueza.*

Una buena administración de las emociones consiste en no cargar, en no acumular, porque tal proceso puede llegar a ser muy peligroso.

No tenemos nada que ganar esperando. Es mejor hacer un uso funcional de nuestras emociones, tal como el que hemos descrito en el capítulo anterior.

De este modo, el expresar nuestras emociones poco a poco y de manera apropiada constituye el medio más seguro para hacer que desaparezca el malestar.

Este método de análisis de la colección de cupones permite:

- detectar la emoción que no nos permitimos expresar (y en qué marco);
- tomar conciencia de la colección que estamos haciendo, para liquidarla en pequeñas dosis en un entorno seguro, y hasta destruirla y renunciar a ella;
- acabar con el ciclo carga/descarga relativo a cada emoción para liquidar cada cupón;
- procurarnos, a intervalos regulares, las diferentes válvulas de escape que necesitamos;
- buscar otras maneras más provechosas de obtener los estímulos que necesitamos;
- ampliar nuestro repertorio de comportamientos en relación con la administración del estrés.

La goma elástica

Se trata de una reacción excesiva que puede concernir a cualquier emoción.

Por ejemplo: entro en una agencia de viajes para pedir información, porque quiero planificar las próximas vacaciones. En cuanto veo a la empleada que me atiende al llegar, experimento una ira espantosa e inexplicable contra ella y, a fin de cuentas, totalmente inapropiada, pues no conozco a esa persona, y he entrado en la agencia para concertar un viaje de placer.

A petición de mi jefe, tengo que hablar brevemente a mis colegas sobre un tema que entra de lleno dentro de mis competencias y

que conozco de memoria. Cuando me presento ante mi «público», siento miedo, no me salen las palabras, mis gestos son inseguros, siento pánico... Y mi intervención es absolutamente mediocre.

Sin embargo, conozco el tema, mi jefe me mira con buenos ojos, y mis colegas me estiman y reconocen mi competencia. Mi reacción, también en este caso, es desproporcionada con respecto al acontecimiento que he vivido aquí y ahora.

Podríamos multiplicar los ejemplos, y estoy seguro de que mis palabras te recuerdan situaciones que ya has vivido.

¿Qué sucede, entonces? En general, el acontecimiento presente se parece a una situación problemática que ya habíamos vivido en el pasado sin haberla resuelto en el plano psicológico. Como esta situación no ha encontrado una salida satisfactoria, los viejos sentimientos vinculados a la misma se añaden a los sentimientos relacionados con la situación nueva.

Vamos a ilustrarlo retomando nuestro primer ejemplo. La ira que experimento con respecto a la empleada de la agencia de viajes puede deberse al hecho de que se parece a mi tía Alice, con la que solía ir de vacaciones cuando era pequeño. Cada vez que le pedía algo que fuera placentero, la respuesta era siempre: «¡No! Ahora no, ya veremos más tarde...». Pero nunca cumplía sus promesas. En aquellos

momentos, yo sentía una enorme ira que no podía expresar. Ahora bien, como ya hemos visto, todo lo que no se expresa se queda dentro. Y todo lo que se queda dentro trata de expresarse en un momento o en otro.

Mis antiguos sentimientos reprimidos contra mi vieja tía reaparecen, pues, en mi conversación con la empleada.

El segundo ejemplo está tomado de una experiencia de acompañamiento que vivimos con uno de nuestros clientes, el cual se quejaba de sus dificultades para hablar en público. Sin embargo, se trataba de un hombre inteligente, competente e incluso brillante.

Le sugerimos que el miedo excesivo que experimentaba tal vez tuviera que ver con algún acontecimiento del pasado que no había tenido un desenlace positivo. Nuestra observación le intrigó, y en la siguiente sesión nos confesó: «Esta semana he tenido un sueño. Estaba en clase de 6° con mi profesor de francés, un excelente profesor por el que yo sentía el mayor respeto. Al despertar, me pregunté por qué había soñado con aquel hombre. Después vi la relación con lo que me dijisteis el otro día; me acordé de repente de un episodio doloroso para mí en aquella época.

De hecho, yo era un alumno muy bueno en francés, y tanto el profesor como mis compañeros de clase lo reconocían. Un buen día, cosa rara, no había tenido tiempo de preparar la

lección, pues mis padres nos habían llevado aquel fin de semana al Monte Saint-Michel. El profesor de francés me preguntó aquella mañana, convencido de que, dado mi nivel, iba a responder con facilidad, y toda la clase esperaba que yo respondiera correctamente. Pues bien, como no había preparado nada, me quedé completamente bloqueado y no pude decir ni palabra. Sentí la reprobación de mi profesor, así como la decepción que produjo en mis compañeros. No me sentía a la altura. Hice todo lo posible por olvidar lo antes posible aquel acontecimiento tan humillante para mí».

Nuestro cliente no pudo resolver este acontecimiento de una manera satisfactoria. Tenía entonces 11 años. Los viejos sentimientos volvían con fuerza y se añadían a la situación que estuviera viviendo cada vez que debía hablar en público.

En casos como éste, los sentimientos se vuelven desproporcionados, como si la situación actual estuviera atada, mediante una goma elástica, a la situación de nuestro pasado que volvemos a revivir.

No olvidemos que una goma elástica puede estirarse hasta llegar a ser tres veces más larga.

Ya se ve hasta qué punto podemos impedirnos funcionar plenamente en un determinado momento, a causa de tales reacciones excesivas. Corremos el riesgo de bloquear o deformar nuestra conciencia de la realidad actual.

En cambio, mediante un trabajo apropiado, preferentemente con un acompañante competente, podemos detectar también las situaciones de nuestro pasado para revivirlas en el presente, y realizar un trabajo simbólico y/o emocional sobre ellas.

No siempre resulta tan fácil descubrir el acontecimiento traumático como en el ejemplo que hemos citado. En tal caso, podemos detectar, a pesar de todo, nuestras heridas del pasado, cortar la goma elástica y aprender a expresar nuestros sentimientos actuales.

Por último, la goma elástica puede enriquecer asimismo nuestra vida, como en la famosa historia de «*la magdalena*» de Proust.

También hemos vivido acontecimientos felices, unos acontecimientos que podemos traer a nuestra vida actual; se trata de un método muy empleado en relajación, o visualización positiva.

El chantaje (*racket*)

Se trata de una reacción falsa y manipuladora que induce un parasitismo de los sentimientos. ¡Ojo: en este caso, una emoción puede ocultar otra! Por ejemplo, cuando yo era niño y quería conseguir algo que mi padre me negaba, si yo agarraba una rabieta, mi padre se mostraba inflexible: «No te sirve de nada ponerte así; no voy a ceder en ningún caso».

Pero si me encerraba en mi cuarto con una tristeza que «partía el alma», entonces él se des-

moronaba, porque no soportaba ver a su hijo infeliz, y yo entonces conseguía lo que quería. Cuando tan sólo tenía cinco años, deduje que la ira no era eficaz y que, en el futuro, cada vez que sintiera la ira, tenía que mostrar tristeza.

Hoy, más de cuarenta años después, puedo seguir mostrándome deprimido para obtener lo que me niegan, o corro el peligro de que me contraríen.

Así pues, hago uso de la emoción tristeza para ocultar la emoción ira y conseguir mis fines: se trata de un chantaje, en el sentido de que sustituyo una emoción por otra para conseguir la atención, «los signos de reconocimiento»* que necesito, mediante una manipulación.

Se denomina, pues, *racket* o sentimiento parásito toda emoción vivida en lugar de la emoción real y más profunda, que permanece oculta, porque está prohibida, es dolorosa y se experimenta como inapropiada a la situación que se vive aquí y ahora.

Como hemos visto, la función normal de una emoción es revelar claramente una necesidad para satisfacerla, y su expresión auténtica se denomina «reacción».

Sin embargo, puede darse un conflicto entre nuestras necesidades —especialmente las de pertenencia, las de sentirnos amados y las de ser reconocidos— que nos conducen a compromisos afectivos.

Desde nuestra más tierna infancia, estamos sujetos a una auténtica «doma de la emoción». Según la familia de que se trate, hay emociones diferidas o prohibidas.

Así, por ejemplo, hay niños a quienes, cada vez que manifiestan su ira, sus padres los envían a la cama, con el pretexto de que están cansados. De este modo, acabarán renunciando a expresar su ira, e incluso a sentirla; y cuando sean adultos, experimentarán una enorme fatiga siempre que se encuentren con un ambiente de tensión o de conflicto.

Algunos niños que con frecuencia son objeto de burlas por parte de otros miembros de la familia pueden aprender a ocultar su tristeza a base de burlas y risas. Más tarde, siempre que sientan tristeza harán el «payaso» y atraerán la atención de los otros, haciendo que se rían de ellos.

Por último, hay personas que pueden sustituir el miedo por la tristeza, porque en su infancia, cada vez que manifestaban miedo, sus padres les reprochaban que no estaban a la altura.

Desde muy pronto en nuestra niñez, tomamos conciencia de las emociones permitidas o no en nuestra familia; y con el fin de alimentar nuestra necesidad de ser amados, reconocidos, sustituimos una emoción por otra, para obtener la atención a la que aspiramos.

Se trata de una modalidad de chantaje no consciente.

El problema es que esta sustitución crea confusión, y nuestras necesidades quedan insatisfechas o mal satisfechas.

Peor aún, la censura de ciertas emociones provoca reacciones físico-crónicas, bloqueos de energía en nuestro cuerpo, estados de tensión que no pueden ser ni descargados ni resueltos —la «dificultad para explicar» nuestra emoción se convierte entonces en una enfermedad psicosomática.

El chantaje (emocional o de comportamiento) es en todos los casos una respuesta inadecuada al contexto o al acontecimiento desencadenante.

Se trata de un sentimiento basado en un sistema de creencias ilusorias adoptadas en la infancia. Como sentimiento aprendido, sustituye a la reacción auténtica, reprimida, porque la vivimos como peligrosa.

Por ejemplo: su papá le dice a Jean, que tiene 5 años: «¿Cómo puedes estar contento cuando tenemos tantas preocupaciones? Mira lo triste que está tu hermana: ella no es como tú». Jean comprende que si muestra tristeza, lo querrán más.

Cuando llegamos a adultos, volvemos a entrar en contacto con nuestras emociones de chantaje en ciertas situaciones de estrés y reproducimos el mismo tipo de comportamiento. De este modo, se instala un verdadero círculo vicioso, pues nuestra percepción selectiva de

los acontecimientos nos sirve de prueba y viene a reforzar nuestro sistema de creencias y nuestras convicciones profundas.

Si el jefe de mi oficina me pone delante un trabajo que he hecho mal, puedo mostrar tristeza, porque con mi padre eso siempre daba resultado.

Puedo mostrar pánico, porque, ante alguien que tiene tanto miedo, es normal que el jefe resuelva el problema en su lugar.

Peor aún, podemos provocar con nuestros allegados, con nuestros íntimos, situaciones aprendidas en la infancia, seguir perpetuando el mismo modo de relacionarnos con nuestro entorno, porque estamos persuadidos (creencias) de que no hay nada como eso para obtener los signos de reconocimiento que necesitamos.

El chantaje puede degenerar en un *juego de poder*.

Éste es, además, el origen de la palabra inglesa (*racket*). Franklin Einst da al respecto la siguiente definición: una banda criminal de malhechores (o *racket*) de protección obliga a la víctima a comprar la protección en la fuente misma del peligro, sin lo cual su empresa queda arruinada.

Podemos emplear el mismo procedimiento con nuestro entorno practicando un chantaje emocional. Por ejemplo, viviendo una emoción con la suficiente intensidad como para que afecte a los demás:

- si me muestro suficientemente colérico...
- si me hago mucho daño...
- si me pongo muy enfermo...
- si me muestro suficientemente confuso...

...los otros harán algo por mí o en mi lugar, se harán cargo de mí.

El chantaje es, por consiguiente, una especie de huida hacia delante, con el riesgo de escalar para obtener lo que queremos a cualquier precio. Del mismo modo que el jefe de la banda de malhechores se puede volver violento si no obtiene el dinero que exige.

El chantaje tristeza puede llevar al suicidio.

El chantaje ira puede llevar al asesinato.

El chantaje confusión puede llevar a la locura.

El chantaje fatiga (pupa) puede llevar a la enfermedad grave.

El chantaje puede llegar a ser, pues, muy peligroso, tanto en el plano psicológico como en el social.

Imaginemos a un vagabundo alcohólico. Se hace notar enseguida por su vestimenta ridícula, su modo de proceder, su mirada. De pronto entra en un bar bajo la mirada llena de conmiseración de los clientes y la actitud de superioridad del dueño, que está detrás del mostrador. Pide un «vaso de vino blanco», dos, etc., y todo va bien.

Pero al enésimo vaso, el dueño, que se consideraba superior hace un momento, se encuentra pillado en una trampa, porque:

- o continúa sirviéndole, y nuestro alcohólico acabará por los suelos envuelto en su suciedad;
- o se niega a servirle, con el riesgo de provocar la agresividad verbal e incluso física del vagabundo.

En ambos casos, los clientes, que hace un momento estaban llenos de conmiseración, van a salir corriendo del bar.

El dueño se verá obligado a llamar a la policía, que se llevará al «borrachín» a la comisaría.

En un caso como éste, la cuestión es: ¿quién manipula a quién? Nuestro vagabundo habrá conseguido que los otros, el sistema social, se encarguen totalmente de él.

Este ejemplo ilustra de manera adecuada el hecho de que es preciso prestar atención a la respuesta que damos a un «chantajista»; de lo contrario, corremos el riesgo de vernos pillados en la trampa, con dos posibilidades: o bien gastar una gran cantidad de energía, o bien salir corriendo...

Como nuestra infancia no ha estado exenta de problemas, tendemos a utilizar chantajes haciéndonos la ilusión de que, gracias a ellos, no seremos abandonados y obtendremos lo que necesitamos.

Con todo, el chantaje nos sume en la confusión, y nuestras necesidades psicológicas no quedan del todo satisfechas.

Este proceso es peligroso, por dos razones principales:

- las estimulaciones recogidas por este medio no tienen el valor de las emociones simples y auténticas;
- el entorno no soporta bien al chantajista, y éste no cosecha más que desconfianza y rechazo, porque los sentimientos parásitos del chantajista suscitan una emoción en forma de eco en la persona que tiene enfrente.

Conocer bien nuestras emociones y descubrir que una emoción oculta otra u otras, requiere un trabajo importante, y a menudo representa un verdadero shock.

Para Georges Thomson, la razón fundamental por la que nos quedamos bloqueados en una emoción es que no reconocemos la presencia simultánea de otra o de otras dos. Así, el individuo se aferra a su «depresión» después de divorciarse, porque no se autoriza a superar su cólera contra «su ex» o su miedo a vivir solo.

Nuestra experiencia como psicoterapeutas nos permite afirmar que, si queremos detectar y tratar nuestros chantajes, es más prudente hacer que nos acompañe alguien competente. A veces la emoción está tan reprimida que es preciso aprender pacientemente a reconocerla para expresarla de manera funcional.

CONCLUSIÓN

LA riqueza de nuestro vocabulario para designar las diferentes emociones demuestra que, en este terreno, el ser humano es capaz de experimentar una multitud de ellas.

En este ámbito se está desarrollando gran cantidad de investigaciones que vienen a enriquecer cada día nuestros conocimientos. Hemos optado por aportar la luz del análisis transaccional, con su aproximación en cuatro capítulos como los colores básicos para dar color a nuestra vida emocional.

Este análisis, simple pero no simplista, como subraya Vincent Lenhardt en el prólogo, nos aporta una ayuda consecuente al precisar cada función específica:

- El *miedo* nos indica los peligros y, de ese modo, nos permite protegernos.
- La *cólera* favorece los cambios saludables.

- La *tristeza* nos conduce, con el tiempo, a aceptar las cosas que no podemos cambiar;
- La *alegría* nos abre a compartir con los demás seres humanos.

Depende de nuestra higiene psicológica saber cuáles son las funciones de nuestras emociones básicas.

Depende de nuestro equilibrio no confundir las emociones sanas con los efectos negativos de las emociones falseadas: «cupones», «gomas elásticas», *rackets*...

Depende de nuestro crecimiento psicológico la expresión auténtica de nuestras respuestas emocionales espontáneas frente a los acontecimientos de la vida.

Seguro que no has tenido, querido lector, que aguardar a leer este libro para administrar tus emociones. Todo el mundo sabe ya un montón de cosas al respecto. Con todo, esperamos haberte proporcionado una serie de puntos de referencia para alimentar tu propia reflexión. Esperamos también haberte mostrado hasta qué punto las emociones son un regalo de la naturaleza.

Deseamos, pues, que conserves una buena salud emocional. Pero recuerda que administrar tus emociones requiere una práctica regular y sistemática, un verdadero entrenamiento diario.

BIBLIOGRAFÍA

- BERNE, E., *Análisis transaccional en psicoterapia*, Psique, Buenos Aires 1975.
- *Juegos en que participamos*, Diana, México 1986¹⁸.
- *¿Qué dice usted después de decir hola? La psicología del destino humano*, Grijalbo, Barcelona 1974¹⁴.
- FOURCADE, J.-M. — LENHARDT, V., *Analyse transactionnelle et bioénergie*, Delarge, Paris 1981.
- LENHARDT, V., *L'analyse transactionnelle*, Retz, Paris 1977.