

Las emociones como recursos

UNA CONVERSACIÓN CON JAN GLASENAPP*

¿Qué son las emociones? ¿Qué son los sentimientos?

Glasenapp: La palabra alemana "Gefühl" (sentimiento) es muy general. Describe lo que la gente siente y estos sentimientos pueden ser muy diversos. Incluyen a la sensación física, por ejemplo. Algunas personas dicen "me siento apático", "me siento cansado". "siento frío". Una emoción, por otro lado, es una descripción más concreta de una necesidad emocional que nos empuja en una dirección particular, que no es automáticamente el caso de las sensaciones físicas. Las emociones, como sugiere la palabra "emoción", nos da la fuerza para movernos en una determinada dirección para realizar cosas o para dejar de hacerlas. Nos ayudan a registrar los hechos importantes de nuestras vidas, a evaluarlos y a lograr la fuerza para cambiar. En el discurso académico hay una distinción entre la palabra "emoción" que describe el proceso completo de experimentar una situación, por ej, la percepción, evaluación y la motivación de un impulso para actuar y la palabra "sentimiento" que describe lo que un científico no puede medir, que es cómo se siente la emoción subjetivamente.

"Las emociones como recursos" ¿Qué significa eso?

Glasenapp: Creo firmemente que cada emoción tiene un significado y que para cada emoción hay una situación particular donde puede tener sentido sentirla y experimentarla. A fin de ser capaz de acción es importante comprender las emociones como recursos. Ellas nos dan importante información y tienen funciones importantes para la manera que manejamos el mundo en el que vivimos. Personalmente me molesta, para

nombrar una emoción, que incluso en ámbitos académicos, todavía se utilice la división entre emociones positivas y negativas. Como resultado de ello dividimos nuestras experiencias en 2 categorías, positivas y negativas y tratamos de evitar las menos placenteras. Puedo, sin dudas, comprender que la gente experimente y evalúe las emociones de manera diferente. Y en un mundo donde aprendemos, incluso de niños, que la evaluación es muy importante, es muy comprensible que nosotros también evaluemos las emociones. Para una vida satisfactoria, sana, sin embargo, necesitamos considerar las emociones como recursos y alentar a la gente a tomar seriamente sus experiencias emocionales. Eso también significa respetar las emociones que no nos resultan placenteras y encontrar una manera de apreciar las emociones que supuestamente son dolorosas o que se sienten como desagradables y utilizarlas como recursos valiosos (ver el recuadro azul). Leslie Greenberg, fundadora de la terapia focalizada en las emociones, habla sobre "productividad emocional": esto es cuando la gente puede utilizar la información contenida en sus emociones fundamentales (utilización de la emoción) y regula su experiencia de manera flexible.

¿Qué papel juega la cultura, la gente a mi alrededor y quien me influencia, etc?

Glasenapp: Los investigadores dan diferentes respuestas a esta pregunta. Hay una rama de investigadores de la emoción que enfatiza el aspecto universal de las emociones. El principal representante de esta rama, Paul Ekman ha producido fascinantes estudios que demuestran que la manera que ciertas emociones básicas se expresan es independiente de las influencias culturales,

LAS EMOCIONES COMO RECURSOS

Las emociones nos dan importante información y tienen importantes funciones para la manera en que nos manejamos en el mundo en que vivimos.

Felicidad

La felicidad nos señala que estamos recibiendo algo que es visto como positivo. Nos ayuda a resolver los temas de asimilación ligados con la expansión de nuestros límites y nos motiva a obtener más de esto.

Tristeza

La tristeza nos señala la necesidad de procesar la pérdida al estabilizar nuestros límites violados. Dispara un proceso psicológico que nos permite separarnos de lo que se ha perdido y aceptar esa pérdida.

Miedo

El miedo señala la necesidad de protección ante una posible amenaza. Activa funciones físicas que protegen nuestras necesidades: huimos o nos retiramos.

Enojo

El enojo señala la necesidad de protegernos activa y físicamente de una amenaza a nuestros límites de identidad. Esta activación, sin embargo, está expresada no solo por la huida (como con el miedo) sino también por nuestro distanciamiento de la amenaza.

Disgusto

El disgusto nos señala que algo que se ha convertido en demasiado cercano nos está poniendo en peligro. Moviliza la energía para librarnos de él y para asegurar nuestros límites.

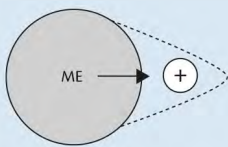
Sorpresa

La sorpresa nos señala que cualquier cosa es posible. Activa nuestro cuerpo, incluso si no está claro en qué dirección.

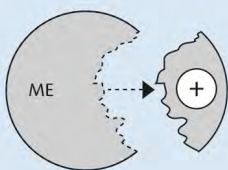
(Fuente: Glasenapp, Jan (2013) *Emotionen als Ressourcen, Manual für Psychotherapie, Coaching und Beratung*. Con materiales online, Weinheim: Beltz)

ESCENARIOS CLAVES DE LAS EMOCIONES

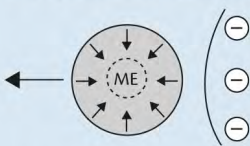
Felicidad: Estamos expandiendo nuestros límites y yendo hacia algo positivo.



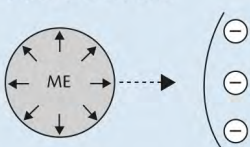
Tristeza: Nuestros límites están siendo heridos por una pérdida, tratamos de apegarnos a la persona u objeto perdido.



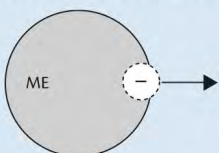
Miedo: Estamos protegiendo nuestros límites al alejarnos de la amenaza.



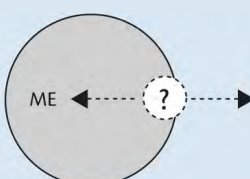
Enojo: Protegemos nuestros límites lidiando y discrepando con la amenaza.



Disgusto: Tratamos de librarnos de algo peligroso que ha traspasado nuestros límites.



Sorpresa: Algo, de pronto ha traspasado nuestros límites, todavía estamos inseguros de cómo evaluarlo.



religión u origen. Otros estudios han demostrado que las culturas pueden también tener emociones y conceptos específicos que se expresan de maneras muy específicas. Por ejemplo, los japoneses tienen el concepto de “amae” traducido como “libertad en seguridad” una emoción que expresa la necesidad simultánea de seguridad y dependencia. Así parece que existen emociones culturalmente específicas así como emociones básicas universales.

El mismo Ekman habla en este contexto de “exhibir reglas”. Esto significa que las emociones básicas son universales pero que la gente aprende a exhibirlas de maneras diferentes, por ej., con diferentes grados de intensidad, dependiendo de sus influencias culturales. Y acá el factor cultural parece realmente jugar un papel muy significativo. Reddy, antropólogo cultural, hasta habla en este contexto, de “régimenes emocionales”.

Esto significa que el entorno social tiene un efecto muy profundo en la manera que expreso las emociones y quizás hasta en la manera que las experimento. Todo esto es transmitido a través de la educación que recibimos.

¿Qué significan “inteligencia emocional” y “competencia emocional”?

Glaseapp: Durante mucho tiempo, la inteligencia era vista como el factor clave para, por ej., el éxito en la escuela y en el trabajo. Fue un paso importante advertir que la inteligencia puramente cognitiva no puede ser el único factor para lograr una vida exitosa y quizás satisfactoria. Esto es gracias al concepto de “inteligencia emocional” que define a la inteligencia más ampliamente, y que se aleja de conceptos puramente cognitivos. Desgraciadamente, este concepto no ha sido aceptado ampliamente entre los investigadores debido a problemas de definición. Es por lo tanto más simple, en nuestra así llamada “sociedad del conocimiento” hablar de “competencia emocional”, por ej., habilidades que no son solamente hereditarias pero que pueden también ser entrenadas.

La característica común a todas estas visiones es que todas ellas están preocupadas por el reconocimiento de las emociones en nosotros mismos y en los otros y por encontrar una manera de manejar estas emociones en diferentes formas. Esto significa reflejar y cambiar nuestra propia manera de manejar las emociones pero también pensar en cómo podemos influenciar la manera que otras personas experimentan las emociones.

¿Qué es el “estilo emocional” de una persona?

Glaseapp: La gente experimenta y expresa las emociones de maneras muy diferentes. Algunos, por ejemplo, las experimentan y expresan más intensamente que otros. Pero hay diferencias no solo en la cantidad de las emociones sino también en la calidad de las mismas. Es decir, la gente tiene variadas habilidades para percibir y diferenciar entre las emociones particulares. La idea de un “estilo emocional” abarca esto. Por ejemplo, algunas personas se enojan y se distancian cuando se sienten amenazadas. Otras, por otro lado, se retiran cuando sienten miedo. “Estilo emocional” describe las reacciones habituales de las personas en situaciones similares. Lo interesante acá es que cada persona tiene emociones que él o ella puede mostrar fácilmente, mientras que otras emociones no son utilizadas de esa manera. Lo lamentable acá, si cada emoción es un recurso y un medio útil para manejar una situación particular de la vida, es que la gente que evita o no utiliza ciertas cualidades emocionales tampoco, desgraciadamente, hace uso de estas ayudas. Por lo tanto es valioso pensar sobre el “estilo emocional” de una persona y también preguntarnos con qué emociones nos sentimos cómodos y qué cualidades emocionales encontramos difíciles de mostrar a los otros.

INTERVIEW

¿Qué debemos enseñarles a nuestros hijos?

Glaserapp: Deberíamos alentar a nuestros hijos a expresar sus sentimientos. Debemos también valorarlos y darles la sensación de que ellos y sus emociones son tenidos en cuenta. Al mismo tiempo debemos mostrarles maneras útiles para tratar sus sentimientos. ■

**El Dr Jan Glaserapp es psicoterapeuta privado en Schwäbisch Gmünd, Alemania y conferencista y supervisor de varios institutos de capacitación.*



Photo: © Angelika Schweizer

Traducción

María Elena Rey