

la **METÁFORA** *del* **BOSQUE**

*No te
pierdas
en tus
emociones*

LIDIA MARTÍN TORRALBA

LA METÁFORA DEL BOSQUE

No te pierdas en tus emociones

Lidia Martín Torralba

ISBN: 979-8-88769-308-8

eBook ISBN: 979-8-88769-309-5

Impreso en Estados Unidos de América

© 2024 por Lidia Martín Torralba

Edición: Henry Tejada Portales

Whitaker House

1030 Hunt Valley Circle

New Kensington, PA 15068

www.espanolwh.com

Por favor, envíe sugerencias sobre este libro a: comentarios@whitakerhouse.com

Ninguna parte de esta publicación podrá ser reproducida o transmitida de ninguna forma o por algún medio electrónico o mecánico; incluyendo fotocopia, grabación o por cualquier sistema de almacenamiento y recuperación sin el permiso previo por escrito de la editorial. En caso de tener alguna pregunta, por favor escríbanos a permissionseditor@whitakerhouse.com

ÍNDICE

Introducción: ¿Emocionalmente perdidos?	5
---	---

PARTE 1: PERDIDOS EN EL BOSQUE

1. Emociones: ¿grandeza o servidumbre?	15
2. Las emociones no son una brújula	25
3. Si no son una brújula, ¿entonces qué?	37
4. Si parece tan sencillo, ¿por qué seguimos igual?	49
5. El “camino de los tontos” y el “camino de los listos”	62
6. Resolviendo el dilema de ser felices.....	75
7. La gravedad funciona hacia abajo.....	87

PARTE 2: ENCONTRARSE Y SEGUIR ADELANTE

8. ¿Te ayudan tus emociones a estar más conectado?.....	103
---	-----

9. ¿Te ayudan tus emociones a comunicarte mejor?	117
10. ¿Te ayudan tus emociones a que te importen más las personas?	131
11. ¿Te ayudan tus emociones a estar más adaptado?	144
12. ¿Te ayudan tus emociones a actuar proporcionadamente?	157
13. ¿Te ayudan tus emociones a tomar mejores decisiones?.....	170
14. ¿Te ayudan tus emociones a entender mejor la realidad?	183
15. ¿Te ayudan tus emociones a relacionarte mejor contigo mismo?	196
16. ¿Te ayudan tus emociones a funcionar mejor?	209
¿Cómo ves el bosque ahora?	
(Cierre y conclusiones).....	222

INTRODUCCIÓN: ¿EMOCIONALMENTE PERDIDOS?

La vida es lo suficientemente complicada como para —adicionalmente— perderse en el bosque por no saber usar los elementos que uno lleva en la mochila, ¿no crees? Eso es lo que nos pasa con las emociones constantemente: tenemos una herramienta potentísima para nuestro viaje, pero no se nos dice cómo utilizarla; y más de una vez todos nos hemos perdido en ese gran bosque que son nuestros sentimientos. Ahora toca encontrarnos para aprender a salir, y no tener que volver a desorientarnos cuando podemos evitarlo.

Precisamente de eso trata este libro: ¿conocemos bien el equipaje con el que enfrentamos este trayecto para no confundir, sobre todo, unos elementos con otros? Porque la supervivencia —y créeme no es exagerado expresarlo así— es fundamental en este asunto. Una vez que estás en el bosque debes poder salir.

No puedes teletransportarte. Hay que atravesarlo, y debes saber cómo hacerlo.

No sé si eres asiduo a disfrutar del campo paseando, o si amas la naturaleza y te encanta buscar aventuras entre lo desconocido. Yo no soy especialmente aficionada a esta actividad, pero no hace falta ser expertos para darnos cuenta de que si te adentras en el bosque confundiendo un termómetro, un tenedor o una navaja suiza con una brújula, estás perdido.

Entre los varios instrumentos que uno puede llevar encima, solo la brújula te indica el norte, luego puedes decidir a dónde vas, pero tienes que saber dónde se encuentra ese norte para orientarte. El resto de los dispositivos sirve para otros usos, y las cosas son como son, no distintas. Empeñarse en que el mercurio del termómetro te dirige al norte solo te mantendrá perdido, y el tiempo corre en tu contra. No es cosa pequeña el bosque como para tomarlo a broma. Las emociones tampoco.

A simple vista este ejemplo puede parecerte ridículo. ¡Todo el mundo sabe para qué sirve un termómetro y nadie podría ser tan tonto como para confundir una cosa con la otra! Sin embargo, te sorprenderá saber cuán frecuente es este error en el terreno emocional.

Buena parte de la población de lo que llamamos el “primer mundo” (probablemente con poco acierto), suele confundir sus emociones con una brújula, es decir, con un instrumento que apunta al norte y nos lleva siempre hacia el destino correcto. El drama, desgraciadamente, es que en ocasiones nada está más lejos que eso.

Si algo así te pasa en un claro en el bosque, se puede resolver con relativa facilidad. Hay situaciones muy obvias y sencillas, sin muchas implicaciones, en las que tenemos más margen de error para equivocarnos. Pero si nos ocurre en el bosque de la vida, cuando el contexto es más oscuro, o la integridad y supervivencia están comprometidas, la cosa se complica.

De este sesgo y confusión que parecemos tener grabado a fuego tiene buena parte la famosa frase “*Follow your heart*” (que resulta sonar mucho mejor y más *cool* que “*Sigue tu corazón*”, incluso para los hispanohablantes), pero es nuestra responsabilidad si decidimos obedecer la consigna o no.

Esta frase es, como intuyes, un increíble producto de venta y consumo (*marketing*, en definitiva, y por eso se expresa de forma más *trendy* [de moda], porque también vende más). Hemos visto esta frase “hasta en la sopa”: en redes sociales, por supuesto, pero también en cuadernos, camisetas, bolígrafos y toda clase de objeto que se deje tatuar con este y otros contenidos similares, que pueden sonar muy bien, pero están absolutamente carentes de solidez.

Es solo cuestión de tiempo para que terminemos perdiéndonos en el camino por confundir “esa luz que siente nuestro corazón” con una brújula que indica el norte. Y así como nos ha pasado con esa frase, también lo hemos vivido de manera reciente con otras muchas al llegar la pandemia, un tiempo donde debíamos estar lo mejor preparados a nivel de recursos psicológicos en general y emocionales en particular... pero no lo estuvimos.

Allí se demostró que frases como “solo tienes que querer”, “si lo sueñas, lo tienes” o “tu único límite es tu mente” no son esas verdades absolutas que parecen cuando las leemos en redes. Al final solo son deseos expresados en forma de tuits, o frases incompletas de 140 caracteres. Sin embargo, si en vez de 140 caracteres se transmitieran en 140 palabras, esas frases perderían todo su encanto y aparente potencial para muchos, porque dejarían ver esa otra parte que no nos cuentan y que conecta con la cruda realidad. Una realidad que en el fondo procuramos evitar, aunque no lo sepamos: tenemos limitaciones. Quisiéramos una realidad nueva y fácil, pero ese no es nuestro mundo antiguo y complicado.

Esta aparentemente “inofensiva”, “supermotivacional” e “inspiradora” frase lleva cociendo a fuego lento, durante los últimos años especialmente, un tipo de expectativa en las mentes de las personas que la consumen, ¡y no es para nada despreciable! Lo que se destila de esas palabras está a la vista: se supone que donde nos lleve el corazón será lo mejor para nosotros, lo conveniente y más “auténtico”, donde realmente deberíamos querer llegar. Y, efectivamente, a las personas en general nos encanta ir hacia donde queremos, pero de ahí a que ese sitio sea el lugar idóneo y más beneficioso para nosotros hay una gran diferencia. Nuestro corazón, por cierto, cambia de opinión constantemente, aunque en algunos momentos se obceque en algo concreto.

Allí es donde tradicionalmente se atribuía que residían las emociones, y suele ser bastante engañoso porque, como veremos en detalle, no se guía solamente por cuestiones objetivas, sino por otras muchas absolutamente subjetivas y personales. Retroalimenta, querámoslo o no, nuestras propias inclinaciones

y deseos, confundiéndolos con la estación de llegada al final de la carrera, y eso nos despista.

Si me diagnostican un cáncer (ojalá que no) y tengo que hacerme una operación quirúrgica para atajarlo, mi inclinación emocional me anima a salir corriendo en dirección contraria, qué duda cabe. Me lo pide el miedo que siento ante el dolor y el riesgo, pero es obvio que no resulta conveniente, aunque lo desee con todas mis fuerzas.

El norte dice que ante una situación así, si lo que toca es operarse, es mejor hacerlo y cuanto antes. La emoción que siento habrá de ser escuchada y entendida. Es una señal que me habla de que esto es muy “gordo”, y que quizá debo prepararme... pero si sigo su inclinación sin más, no necesariamente llego al norte. En ocasiones quizá podría coincidir lo uno con lo otro (por ejemplo, cuando un niño pequeño, siente miedo ante un extraño y prefiere no irse con él, como le indica el instinto), pero esa no es la norma ni resulta unívoca.

Frases como las antes mencionadas podrían tener cierto sentido y servir como brújula, pero quizá en una especie de universo paralelo, donde por querer algo con fuerza y anhelarlo intensamente, las personas tuviéramos la capacidad de conseguirlo. También tendrían sentido en un universo donde lo que deseamos fuera lo mejor para nosotros, porque ahí sí habría coincidencia entre el norte y nuestros anhelos. Sin embargo, en el mundo del que formamos parte, las cosas funcionan de cierta manera, y empeñarnos en cambiar las leyes de la naturaleza (que también las hay psicológicas, como veremos) conduce a una complicación mayor en el recorrido; y muchas veces al desastre

del caminante, que se adentra más y más en el bosque en vez de salir de él.

Tener al corazón como brújula no es una buena estrategia, así que haremos bien en reconsiderar (juntos, si quieres) cuál es el verdadero papel que juegan las emociones en nuestra vida y cómo sacarles el máximo provecho:

- ✦ El primer objetivo será encontrarnos, y para eso hemos de saber dónde está el norte.
- ✦ A partir de ahí, cada uno de nosotros escogeremos nuestro camino, sin duda, pero lo ideal sería aprovechar los descubrimientos que hayamos hecho en el trayecto para no volvernos a perder.

Las emociones son una herramienta nada despreciable. Su potencial, de hecho, es asombroso y nos constituye como verdaderamente humanos. No somos solamente animales; y, desde luego, no somos muebles. Venimos dotados de capacidades increíbles, y no cabe duda de que su utilidad real termina dependiendo del buen o mal uso que hagamos de ellas. Reaccionamos a lo que pasa dentro y fuera, pero ¿cómo? Y, sobre todo, ¿para qué?

Necesitamos comprender cómo funciona uno de los ases más importantes de nuestra baraja, y sacarle así el máximo beneficio a la mano que nos ha tocado jugar en esta partida de la vida. Las emociones son ese as, y nadie puede permitirse ignorarlo si quiere que le vaya bien. Espero que redescubrirlas desde el enfoque que te propondré en estas páginas te resulte tan apasionante como a mí.

Nuestra travesía de vida es a la vez corta y larga, a menudo complicada en mayor o menor medida, pero desde los inicios trae consigo un amplio abanico y de dimensiones increíbles: el emocional. Este abanico brinda significados a nuestro camino y algunas pistas importantes que podremos reconocer, si aprendemos a afinar bien el oído.

¿Qué te parece si nos tomamos la oportunidad de saber qué nos ofrecen, el papel que pueden jugar, y disfrutamos del trayecto mientras descubrimos dónde estamos?

PARTE 1: PERDIDOS EN EL BOSQUE

Nuestra vida incluye bosque.
Parecerá más infranqueable
cuanto más intensas sean las emociones que sentimos,
y es real el peligro de perderse.

Cuando eso sucede, conviene hacerse preguntas...

¿Cómo he llegado hasta aquí?
¿Sabré cómo salir?
Si me he perdido, ¿por qué ocurrió?
¿Será que el norte no está donde realmente pensaba?

CAPÍTULO 1

EMOCIONES: ¿GRANDEZA O SERVIDUMBRE?

Déjame que te cuente que...

- ✦ Podemos considerar las emociones un gran invento que hay que aprender a manejar.
- ✦ Nos permiten reaccionar como humanos ante lo que pasa fuera y dentro de nosotros. No somos muebles.
- ✦ Las emociones de signo negativo nos gustan menos que las positivas, pero son igualmente necesarias y no tienen el efecto dramático en nosotros que solemos imaginar. Representan, más bien, un dolor necesario para nuestra salud integral.
- ✦ Si tengo que escoger entre las emociones como servidumbre o como grandeza, lo tengo claro: ¡GRANDEZA!

- ✦ Es cierto que la vida en ocasiones duele y que implica tiempos de bosque oscuro, pero pelearnos con esa realidad no nos ayudará. Solo retrasa el momento de encontrarnos para ya no perdernos más.

¡Veámoslo con detalle!

¿Cómo puede algo tan común entre nosotros, que nos acompaña desde el inicio de los tiempos, resultarnos tan complicado de manejar?

No sé si tienes la sensación de que conforme pasan los siglos, tenemos este asunto mejor integrado en nuestra cotidianidad; pero yo, por mi parte, y basándome en esa “ventanita privilegiada al mundo” que me provee la consulta psicológica desde hace más de dos décadas, tengo la impresión de que las manejamos cada vez peor. Te cuento por qué...

LAS EMOCIONES, UN GRAN INVENTO

Francamente, las emociones me parecen un gran invento. Lo llamo así porque tengo la absoluta convicción sobre nuestro increíble diseño, y eso incluye este regalo que tanto nos cuesta comprender y manejar.

Estamos en un escenario constantemente cambiante que nos provee múltiples experiencias sensoriales. Estas llegan a nuestro cerebro e impactan allí generando todo un mundo de reacciones. El pensamiento y la interpretación de lo sucedido a nivel racional son solo algunas de ellas, pero antes de llegar a ese punto nuestra respuesta emocional ya está teniendo lugar:

- ✦ Al principio parece *casi un acto reflejo*, algo que aparece sin más, sin que uno lo haya creado voluntariamente. Puede resultar invasiva, casi violenta en ocasiones, nos descoloca más de una vez... pero cumple múltiples funciones que iremos desgranando a lo largo de esta obra, por lo que nunca debiera tomarse a la ligera.
- ✦ Luego, en buena parte por la implicación del sistema límbico cerebral y otras zonas afines, aquello va tomando forma de *emoción concreta y compleja* a la vez.
- ✦ Llegado el momento, y con la inteligencia emocional suficiente (que se aprende, por cierto, y no siempre viene de serie), incluso podremos poner nombre a esta naciente emoción, distinguiéndola de otras. Conocer nuestras reacciones nos permite, a un *nivel más cortical*, razonar sobre qué está pasando allí, qué implicaciones tiene, de dónde parece venir...
- ✦ Finalmente *terminamos tomando decisiones* al respecto gracias a la zona más prefrontal de nuestra corteza cerebral.

No es este el espacio para profundizar en todo lo que sucede a ese nivel neurológico, pero será suficiente esta pequeña y muy simple explicación para hacernos ver con claridad que las emociones nos conectan con el mundo.

EL MUNDO EXTERIOR, EL MUNDO INTERIOR

- ✦ Algo sucede fuera, y nosotros reaccionamos.
- ✦ El exterior genera impacto dentro, y también aparece respuesta ante ello.

- ✦ Nuestras reacciones generan transformación fuera y dentro, siendo *inputs* para otros que, a su vez, también responden.
- ✦ Así continúa en una secuencia que realmente no tiene fin, porque como sucede en general con el comportamiento humano y nuestra interacción con el mundo que nos alberga, la cuestión funciona por acción-reacción-repercusión.

Si esto es tan aparentemente sencillo, entonces, ¿por qué nos complica tanto la vida? ¿Cómo es posible que tras siglos de avance y presencia en este mundo, este caballo de batalla siga siendo aún una de nuestras grandes asignaturas pendientes?

La vida es fantástica en su mejor versión, pero la verdad es que muchas veces duele, y mucho.

- ✦ Las emociones que consideramos *de signo positivo* no suelen ser las que nos traen los quebraderos de cabeza (aunque como profesional de una clínica psicológica debo decir que muchas de las grandes locuras que se cometen tienen lugar bajo periodos de euforia, que no es más que una alegría exacerbada en la que la razón queda en un plano muy secundario).
- ✦ Son *las de corte más negativo* y que nos resultan molestas o dolorosas las que nos ponen como si estuviéramos al borde de un precipicio que nos bloquea:
- ✦ “Si enfrento y sigo adelante, parece que caigo al vacío”.
- ✦ “Si doy marcha atrás, al menos tengo la sensación de no precipitarme”. Sin embargo, ¿hay realmente (como

solemos pensar) un abismo a continuación de las emociones negativas? ¿Cuánto hay de fundado en esa convicción?

Aquí es donde, como se suele decir, “viene donde la matan”. Esta es la clave del asunto: tenemos una razonable inclinación a evitar el dolor (y no seré yo quien abogue por ninguna clase de masoquismo como objetivo de vida), pero hemos de reconocer que entre huir del malestar innecesario y saltarnos cualquier clase de molestia hay una diferencia abismal. La metáfora del precipicio representa bien este escenario.

¿ABISMO SÍ, O ABISMO NO?

Pensémoslo así:

- ✦ ¿Existe realmente esa sima infranqueable delante de nosotros cuando nos sentimos mal, o será que nuestras impresiones nos engañan?
- ✦ ¿Puede ser que hayamos sobredimensionado la incertidumbre y el malestar para convertirlo en inasumible en nuestra cabeza?
- ✦ ¿Estaremos (quizá desde nuestro miedo a sufrir) creyendo que el dolor de las emociones molestas es verdaderamente inmanejable?
- ✦ ¿Cuántas veces nos damos la oportunidad de llorar (que es la manifestación fisiológica del sentimiento de la tristeza) y comprobar que esto no solo no nos lleva a depresión, sino que precisamente nos aleja de ella?

- ✦ Piensa en el ámbito de la educación infantojuvenil, por ejemplo, y consideremos si no estamos creando una generación infinitamente más frágil por estar evitándoles constantemente cualquier clase de frustración o inconveniencia. ¿Tendría que ver este asunto con que los suicidios (especialmente de adolescentes) no dejen de aumentar año tras año en las zonas más privilegiadas del planeta?
- ✦ De otro lado, al no educar emocionalmente hacia lo mejor, sino invitando constantemente a que cada cual siga lo que le pida el cuerpo (o el “corazón”, que suena mucho mejor), ¿no estamos generando un ejército de egoístas que no son capaces de empatizar de alguna manera? ¿Nos extraña que se hayan disparado los casos de acoso escolar y que, por ejemplo, muchas veces los propios adultos no estemos siendo parte de la solución, sino del problema?

Las personas lo pasamos mal con ciertas emociones, pero siendo muy honestos, no “explotamos” con ello. Sobrevivimos al sentirlas, y esto, que puede parecer una obviedad, es algo muy elemental y básico que hemos terminado olvidando y nos está llevando justo donde no queremos ir. Por allí no está el norte.

DOLOR GRATUITO Y DOLOR NECESARIO

En otras palabras, lo que verdaderamente constituye un peligro catastrófico para nosotros como seres humanos y emocionales que somos, es no ser capaces de entender que hay males gratuitos y males necesarios, y que estos últimos nos curten para que seamos cada vez más fuertes. Es lo contrario de lo que está pasando, por cierto.

- ✦ El masoquismo no da lugar a resiliencia, sin duda. Por eso no es la opción que proponemos. Ese es un *dolor gratuito*.
- ✦ Por otro lado, reconocer que algunas cosas en la vida nos hacen sufrir, y por tanto es signo de salud mental tener cierta reacción ante ello, nos constituye como las personas equilibradas que podemos y debemos ser, aunque no nos guste el proceso que se requiere para conseguirlo. Son *males necesarios* para madurar y crecer por el camino.

No hay atajos para esto. El proceso funciona así y no de otra forma, da igual cuánto nos empeñemos en que la gravedad vaya hacia arriba. Esta es la naturaleza psicológica y emocional en la que vivimos.

Si comprobáramos que las emociones realmente no son el monstruo que nos hemos imaginado, si consiguiéramos verlas como las aliadas que son, y no como enemigos, otro gallo cantaría. La solución no es reinventarlas, o negar la realidad de cómo va el mundo. La clave es empezar a comprenderlas y bailar con ellas llevando nosotros el compás.

¿GRANDEZA O SERVIDUMBRE?

Lo que sucede afuera a veces generará en nosotros alegría, otras veces tristeza, miedo, o decepción y enfado... y mientras esas reacciones sean coherentes con lo que se está viviendo afuera y con nuestro recorrido interno, esto forma parte del abanico increíble y tremendamente útil con que venimos dotados para relacionarnos con este mundo espléndido en el que residimos, así como en el ámbito interpersonal.

Las emociones negativas acompañadas a la realidad son un signo de salud mental, aunque impliquen sufrimiento. Ese dolor es necesario, y no deberíamos renunciar al crecimiento asociado a él solo por no profundizar suficientemente en cómo manejarlas. La experiencia humana está plagada de matices, y es cierto que son para valientes; así como una experiencia emocional plena que incluye los claros, pero también los oscuros. Tenemos toda una vida para eso, pero hay que atravesar los bosques y aceptar que los habrá.

Si tienes dudas sobre si la vivencia emocional del ser humano es grandiosa o una gran tirana, piensa en lo que sería tu vida si no tuvieras esa posibilidad de reaccionar:

- ✦ No valorarías positivamente un paisaje, ni el soplo de aire fresco que lo acompaña. Simplemente lo recibirías, pero nada más.
- ✦ No evocarías en ti belleza, ni disfrute; tampoco nostalgia o melancolía, y si bien puede resultarnos difícil lidiar con estas últimas, ¿qué es la vida si no podemos palparla y absorber sus posibilidades?
- ✦ Tampoco podrías acompañar a otros en la alegría o en el dolor (aunque de esto cada vez las personas huyen más, y no hacemos más que potenciar la soledad incluso entre los que queremos, por autoprotegernos y reducir nuestras molestias como sea).
- ✦ No cabría posibilidad de reaprender en los términos que las emociones nos permiten, grabando nuestras lecciones a fuego, y garantizando su perdurabilidad en la memoria.

- ✦ No podrías expresar tampoco cuánto y cómo te importan las cosas o las personas, ni recibirías información sobre esto mismo de parte de los demás. Sería como ir a ciegas, porque iríamos sin pistas (sin brújulas) para tomar decisiones.

MALAS Y BUENAS NOTICIAS

¿Imaginas, en definitiva, una vida de analgesia, donde no sientes dolor?

- ✦ ¿Cómo sería nuestra experiencia de amar, luchar, criar, crecer, prosperar... si no pudiéramos reaccionar más allá de lo que lo hace un mueble o un árbol?
- ✦ ¿Te has fijado en lo que solemos llamar “caras de póker”? Son aquellas que en una mesa de juego no expresan emociones conforme a lo que está sucediendo porque ni siquiera sienten, permanecen impasibles pase lo que pase. ¿Qué pasa dentro de ti ante eso?
- ✦ Quizá en ocasiones escogeríamos no sentir, pero desde la inclinación por huir del dolor; sin embargo ¿es ese deseo nuestro realmente el mejor lugar hacia el que podemos ir?

Cuando seguimos al corazón según nos dictan especialmente las nuevas consignas del momento posmoderno que vivimos, no tardamos demasiado en darnos cuenta, si somos honestos, de que aparecen en nuestro horizonte cercano profundas incoherencias:

- ✦ No queremos tener dolor o molestias, pero requerimos saber qué sienten otros para guiarnos y proceder. Ahí sí

vemos la necesidad de la emoción (por ejemplo, cuando expresamos: “Dime algo, que te estoy hablando”).

- ♦ Queremos que nuestras acciones produzcan un efecto en los demás, pero también queremos ser inmunes a lo que pasa fuera, para no sufrir.
- ♦ Deseamos vivir con intensidad y pasión lo agradable de la vida, pero quisiéramos borrar lo incómodo o molesto de nuestro panorama.

Como ves, lo que diseñamos desde esa falacia es una especie de “ley del embudo” desequilibradísima, que ni se ajusta a cómo funciona el mundo ni resulta justa para nadie.

Para expresarlo en términos distintos, solemos querer la “parte ancha”, la que nos conviene y nos resulta sencilla, pero no nos gusta la estrecha, y, de un tiempo a esta parte pensamos que puede elegirse.

En ese sentido siento mucho ser portadora de malas noticias. Para empezar, la vida viene como viene, y hay un tiempo para cada cosa. Nos guste o no, hay tiempo para reír y tiempo para llorar, entre otras muchas reacciones emocionales; y si me preguntas si en todo esto hay grandeza o servidumbre, mi respuesta no puede hacerse esperar: GRANDEZA. Esas son buenas noticias.

De lo que se trata ahora es de evitar que algo con tantas posibilidades termine gobernándonos, y para eso tenemos que seguir pensando sobre algunas cosas más.

CAPÍTULO 2

LAS EMOCIONES NO SON UNA BRÚJULA

Déjame que te cuente que...

- ✦ Cuando pensamos en las emociones, solemos movernos por sensaciones encontradas, incluso llegamos a extremos.
- ✦ Seguir el corazón es peligroso, aunque esté de moda en este momento y sea una de las consignas estrella de nuestro tiempo.
- ✦ El enamoramiento, las ideas de suicidio o cómo reaccionamos ante relaciones de calidad dudosa, son algunos de los escenarios que nos muestran ejemplos muy claros de cómo nos movemos en el terreno emocional.
- ✦ Nos hemos acostumbrado a tomar “venenos” varios para nuestra salud mental y un buen funcionamiento emocional, pero no identificamos esos venenos como tales, solo porque vienen adornados con “frascos bonitos”.

- ✦ Las emociones, como brújula, son pésimas, porque son cambiantes, y el norte no lo es. Algo tendremos que hacer al respecto, y te adelantaré qué.

¡Veámoslo con detalle!

Las emociones solo pueden entenderse como servidumbre cuando no comprendemos para qué están allí, ¡y cuán pobre sería nuestra vida si no estuvieran! Realmente esa interpretación solo habla de nuestra dificultad para interpretar su lenguaje y asimilar que algunos de los grandes regalos que recibiremos en la vida vendrán en un envoltorio que no nos gustará. Es exactamente lo que sucede con este ámbito de nuestra psicología.

UNA CUESTIÓN DE EXTREMOS

Solemos movernos frecuentemente por la ley del péndulo, que nos lleva de extremo a extremo y nos dificulta encontrar el equilibrio si no es por múltiples intentonas de ensayo y error (a veces, debo decir, uno también termina cayendo por agotamiento). La cuestión es que, en cuanto a las emociones, no sucede algo diferente:

- ✦ en general, tenemos una relación de amor-odio con ellas (amor hacia las emociones positivas, odio hacia las negativas, sin profundizar mucho más, lo que es parte del problema);
- ✦ pero, vez tras vez observamos:
 - » una inclinación hacia ignorarlas por completo, casi como si no tuvieran nada que aportar (de hecho, aquello no se podía observar directamente o medir tal cual

se consideraba [incluso en psicología y hace no tantas décadas]: como una “caja negra” que debía simplemente obviarse);

- » o también adoración, así las emociones prácticamente se han endiosado y encumbrado al punto de convertirse, *de facto*, en el faro que alumbra el camino por delante. De ahí al batacazo solo hay un paso, y eso sí debiéramos verlo como un verdadero precipicio ante nosotros.

Como diríamos en España, “ni tanto ni tan calvo”. Si en el equilibrio suele estar la virtud, huir de los extremos nos haría mucho bien. Fíjate además en que, conforme vamos separando “capas” y mirando este tema con profundidad, el tipo de pensamiento actual y más generalizado sobre las emociones empieza a mostrar sus muchas inconsistencias y fisuras:

- ♦ por un lado, ya nos resultan intolerables niveles normales de tristeza, decepción, culpa o vergüenza, porque nos parece que vamos a caer barranco abajo si las abordamos (confundimos molestia y dolor con peligro inasumible);
- ♦ pero por otro, no parecemos tener problema en tomar decisiones drásticas si es el “corazón” el que las pone delante. Nos movemos entre el pavor extremo y la ausencia total de él, lo cual es temeridad.

EL PELIGRO DE SEGUIR EL CORAZÓN

Parece que podemos empezar a intuir qué quiere decir realmente esa frase que nos repiquetea en la cabeza desde que empezamos nuestra reflexión.

Hablemos con propiedad. La expresión “Sigue tu corazón” verdaderamente quiere decir lo siguiente (y no se expresa con palabras, pero se sostiene con hechos, lo que es tan lenguaje y comunicación como las palabras, solo que distinto en su forma):

- ♦ “Haz lo que te gusta / apetece / tienes ganas de hacer”,
- ♦ y, a la par, “no pierdas el tiempo en nada que te produzca malestar, que la vida es breve”.

En síntesis:

- ♦ mucho refuerzo positivo y mucho refuerzo negativo (de eso hablaremos más adelante, pero sirva como adelanto).

LA TORMENTA PERFECTA

Pongamos a todo el mundo a funcionar de esta manera y nos daremos cuenta de que este tipo de *seudopsicología* barata (porque esto no es psicología de verdad) ha creado a velocidades de vértigo un ejército de personas profundamente incapaces a nivel emocional. Y aunque nos pese asumirlo, nosotros formamos parte de ese ejército, porque todos somos hijos de nuestro tiempo e influidos por la manera de pensar del momento.

Buena prueba de ello es que hace un tiempo hubiera sido políticamente incorrecto que alguien nos dijera: “Tienes que ser egoísta y buscar tu felicidad caiga quien caiga”. Hoy este planteamiento ya no resulta “rechinante” al oído y se escucha por doquier; incluso está bien visto. Forma parte del lenguaje cultural del momento, y buena parte de ello se lo debemos:

- ♦ por un lado, a un pobre manejo de nuestra faceta emocional;
- ♦ por otro, a nuestra inclinación a hacer lo que queremos, justificándolo de múltiples formas.

Este fenómeno está tanto en el inicio como en el mantenimiento del problema, y tendremos que reorientarlo si queremos conseguir cambios. Quizá vas intuyendo por qué digo que las emociones no son una brújula ni nos indican el norte. Déjame darte algunos ejemplos.

EJEMPLO #1: EL ENAMORAMIENTO

Sentir un arrebato de enamoramiento no significa que esa persona que lo produce sea ideal para tu vida.

- ♦ “Seguir tu corazón” sin un poco de análisis implicará hacer lo que te apetece, que es estar con esa persona, y eliminar del camino cualquier obstáculo, real o percibido, que te lo impida. El razonamiento será uno de ellos, que no te quede duda, y habrás caído en lo que se llama “pensamiento emocional”, que tiene muy poco de racional y es peligroso.
- ♦ Realmente no conoces a la persona, y si lo hicieras sería muy probable que ya no te gustara tanto; sin embargo, lo que te atrae de ella es tan potente que no te lo quieres perder. Seguir el corazón en este momento te proporciona una avalancha de endorfinas y adrenalina a la que es difícil resistirse. Ante ello uno no tarda en decirse “¿Por qué

no me voy a dar el gusto? En definitiva, de lo que se trata es de ser felices. *Carpe diem*".¹ Error.

- ✦ En ese instante, la filosofía posmoderna del momento que vivimos acaba de hacer un cóctel "perfecto" entre muchos de los valores que la componen (hedonismo, egocentrismo, exceso de peso en lo que se siente frente a los datos objetivos, utilitarismo, inmediatismo y otros, por mencionar solo algunos).

EJEMPLO #2: IDEAS DE SUICIDIO

Imagina otra persona que en un momento dado cree que la solución para su problema, por enorme que sea, es tirarse por el balcón o lanzarse a las vías del tren. Esto no es sino dar una respuesta definitiva a un problema que es temporal, o que incluso siendo definitivo puede superarse, solo que aún no podemos ver cómo hacerlo.

- ✦ Muchos de nuestros sentimientos de ansiedad y depresión tienen que ver con la manera que el cuerpo tiene de quejarse (en su idioma) y decirnos que llevamos mucho tiempo gestionando mal el estrés. Esto no es más que un desbordamiento, como explico con profundidad en mi libro *Psicología del cambio: preparados para un nuevo comienzo*.
- ✦ Esa percepción de tener delante nuestro algo demasiado grande para nuestros recursos, nos hace tener diversas reacciones emocionales; y si las usamos bien, nos darían

1. N. del E. Locución latina que es una exhortación a aprovechar el presente ante la constancia de la fugacidad del tiempo.

pistas sobre lo que correspondería hacer. Sin embargo, cuando intentamos huir del malestar como de la peste, solo nos esforzamos (sin conseguirlo) en acallar la voz emocional que clama por soluciones. Eso termina hundiéndonos en el fango de nuestras incertidumbres (de ahí la ansiedad) y de nuestra sensación de estar indefensos (relacionada con la depresión).

- ✦ ¡Qué diferente sería nuestra gestión de ese “callejón sin salida” si enfrentáramos nuestras inquietudes y miedos (exponiéndonos a la ansiedad) y realizamos los cambios pertinentes en nuestra vida, porque realmente no estamos tan indefensos como creemos!
- ✦ Lo que frecuentemente hacemos —y es una pena— es obedecer al corazón, que nos dice “¡sal de ahí de cualquier manera y cuanto antes, porque esto no es vida!”. ¡Qué paradoja! Porque la vida precisamente tiene que ver con vivirla, valga la repetición. Eso solo se hace mirándola de frente con lo que viene y cocinando el mejor plato posible con la despensa con que contamos en cada momento.
- ✦ Identificar las causas de lo que nos desborda y hacer algo con ellas (eso es “cocinar el mejor plato posible” del que hablamos) no suena tan atrayente como “sigue tu corazón”; y como no nos acaricia el oído, preferimos pensar que por ahí no es. Como origen y consecuencia, volvemos a considerar lo que sentimos como el norte a seguir, entonces es solo cuestión de tiempo darnos cuenta —y en el mejor de los casos reconocer— que hemos vuelto a perdersenos.

VENENO EN FRASCOS BONITOS

Para darle solución a esto y dejar de usar las emociones cual brújula que apunta al norte, nos encontramos con varias cuestiones clave que no se nos pueden escapar.

- ✦ Aunque el asunto se exprese con frases que suenan bien, nos llevan en dirección contraria a la solución. Ideas como “solo se vive una vez” y “hay que ser felices” podrían fácilmente ser matizadas con muy poquito esfuerzo, y llevarnos así en una dirección distinta y mejor, pero no lo hacemos.
- ✦ Por ejemplo, “solo se vive una vez, y por eso tendremos que procurar hacernos la comida más nutritiva posible con los ingredientes que tengamos, aunque nos requiera un esfuerzo. Evitar tomar malas decisiones es vital para poder ser felices”. La diferencia es bastante obvia, ¿no?
- ✦ El verdadero problema que nos precipita a equivocarnos de “instrumental” (emocionalmente hablando) es que ese segundo discurso no conecta con lo que nos encantaría que pasara:
 - » que nada costará esfuerzo,
 - » que todo será fácil,
 - » que podremos elegir sobrevolar los obstáculos, sin más,
 - » o que ignorarlos no tuviera consecuencias.

Las frases de moda conectan con nuestros deseos (¡que solo anhelan emociones positivas!) y nos hemos hipersensibilizado

respecto a lo que nos trae algo de malestar, a veces en porciones ridículas que igualmente sentimos que necesitamos evitar. Es lo que trae no entrenarse (o “habituarse”, en términos psicológicos) a lo que la vida trae consigo y que en ocasiones requiere esfuerzo. Nos hemos convertido en seres hipersensibles que ya no gestionamos bien ni lo más básico.

¿Esto nos resulta familiar mirando alrededor, e incluso dentro? Creo que se nos ha convencido tomar veneno porque, entre otras cosas, se nos vende en frascos bonitos.

BRÚJULA NO, PERO LUZ ROJA SÍ

Podríamos seguir poniendo ejemplos, pero creo que el punto está claro. En ocasiones sentimos fuertemente algo que nos impulsa en una cierta dirección que nos parece el norte, pero por muy bien que nos suene el “sigue tu corazón”, nuestro deseo se equivoca en multitud de ocasiones y nos revienta la vida (literalmente) si lo obedecemos. Por lo tanto, tendremos que buscar un enfoque alternativo para este asunto, y de eso hablaremos aquí.

Al descartar la idea de una brújula para el mundo emocional, no quiero decir que no tengamos que atender lo que uno siente. Llegaremos en su momento a desarrollar esto en profundidad, pero valga de momento este *spoiler*: las emociones no son esa brújula, pero sí una luz roja que nos dice cosas importantes (por lo pronto “detente y analiza”).

Desgraciadamente, eso también requiere de nuestro esfuerzo, trae cierto malestar, e igualmente se huye de ello como de la pólvora. Sin embargo, tenemos que entender que un asunto tan peliagudo como las emociones no puede abordarse

de manera superficial, y requiere un análisis más concienzudo que el que a menudo hacemos para resolverlo. En este mundo todo lo bueno suele costar algo.

Una de las razones más evidentes por las que nuestra emocionalidad no debería ser usada como indicador del norte, es que cambiamos de criterio constantemente. La consistencia no es nuestro fuerte, precisamente por nuestros deseos cambiantes y la realidad de intereses encontrados en cada momento, de manera que esto es como la pescadilla que se muerde la cola:²

- ✦ Los sentimientos tienen que ver con la forma en la que reaccionamos a los estímulos externos. Somos humanos y lo que sucede afuera nos impacta;
- ✦ pero también abre en nosotros una especie de diálogo interno, porque toma contacto con lo que vivimos antes (recuerdos, situaciones que nos marcaron, ideas arraigadas sobre el mundo y cómo debería ser...).
- ✦ Lo que recibimos objetivamente por los sentidos, entonces, es interpretado desde nuestra cognición, dando lugar a un producto emocional distinto.
- ✦ Esta emoción, en combinación con la manera en la que hemos considerado la información, generará de nuevo una reacción que será diferente a la anterior y así sucesivamente; de manera que, si tenemos que seguir al corazón como brújula, ¿qué parte de él será exactamente la que vamos a atender?

2. N. del E. Expresión que señala un problema que no tiene solución, y en el que se dan muchas vueltas pero del que nunca logramos salir.

EJEMPLO #3: RELACIONES DE CALIDAD DUDOSA

Aterricemos la cuestión en un nuevo ejemplo. Imagina una persona, H, que está teniendo, desde hace mucho, una relación de calidad dudosa (por decirlo suavemente) con otra, P.

De repente, aunque por enésima vez, la segunda tiene un mal gesto con H. Le ha vuelto a hablar ásperamente, dejándole de manifiesto que la sigue utilizando (aunque no lo exprese con esas mismas palabras, porque se delataría tal cual), y sus gestos han sido, de nuevo, despreciativos.

H recibe esos estímulos (*inputs*, les llamaríamos en terminología técnica), y aunque son objetivamente deplorables para ella y la relación, inevitablemente los pasa por su filtro. Reacciona a lo de fuera y lo de adentro. Por eso, de repente, se enfrenta a sentimientos encontrados:

- ✦ Por un lado, le gustaría desvincularse de P. Es lo que la razón le dice que haga. Sabe que es lo que le recomendarían también los que la quieren de verdad, pero se resiste.
- ✦ Por otro, recuerda las malas épocas en las que estuvo sin nadie, y le da tanto pánico volver a reproducir algo de lo que vivió allí, que prefiere “malo conocido que bueno por conocer”. Cree que la soledad es peor que lo que vive.

Por momentos su corazón la está moviendo en sentidos diferentes, porque están interaccionando los *inputs* externos con los internos, y su razón con sus deseos. ¿A qué obedecerá? ¿Dónde está el norte? Las brújulas suelen ser contundentes, pero estas sensaciones no parecen ser demasiado estables. ¿Cómo resolver la disyuntiva?

Generalmente la gente hoy funciona mediante pensamiento emocional; y, en este caso, sería poner sobre todo lo demás el miedo a la soledad, que parece ser más fuerte que el temor al ataque de la dignidad o a su propia integridad, en el caso de H.

Según está consigna, lo que muy posiblemente hará ella será persistir en una relación claramente tóxica, dejándose gobernar por la emoción más potente en ese momento. El plato está claramente desequilibrado, porque hay otros ingredientes clave que no se están teniendo en cuenta, pero “es que fuimos tan felices...”, se dice ella. “Cuando las cosas están bien funcionamos tan increíblemente...”. Ahora bien, ¿pesan más los hechos o los deseos?

En momentos como estos no siempre se sabe dónde está el norte, pero puedo decir sin miedo a equivocarme que no es por ahí. La “brújula” de las emociones nos ha vuelto a engañar. Tal vez porque nunca fue tal cosa.