

A decorative book cover featuring a central red heart. The heart is surrounded by various floral elements: a large white flower with a red and yellow center at the top left, a red flower with a yellow center at the bottom left, and a red flower with a yellow center at the bottom right. There are also green leaves, a small yellow butterfly at the top right, and a red and green flower bud at the top right. The author's name, 'Ana Gómez', is written in red cursive above the heart.

Ana Gómez

SINTIÉNDOME
MEJOR,
AMÁNDOME
MEJOR

Cómo validar tus emociones
te ayuda a construir
un amor seguro

zenith

ANA GÓMEZ

SINTIÉNDOME MEJOR, AMÁNDOME MEJOR

Cómo validar tus emociones te ayuda
a construir un amor seguro

zenith

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor. La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías. Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento.

En Grupo Planeta agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor. Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puedes contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Primera edición: junio de 2023

© Ana Gómez Gómez, 2023

© de las ilustraciones de la página 219, Shutterstock

© Editorial Planeta, S. A., 2023

Zenith es un sello editorial de Editorial Planeta, S.A.
Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)
www.zenitheditorial.com
www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-08-27347-9

Depósito legal: B. 9.906-2023

Fotocomposición: Pleca digital

Impreso en España – *Printed in Spain*



SUMARIO

INTRODUCCIÓN. Dar valor a lo que sentimos	13
--	-----------

PRIMERA PARTE
EL ABECÉ DE LAS EMOCIONES:
IDENTIFICACIÓN, VALIDACIÓN Y REGULACIÓN

1. ¿Cómo me siento?: la identificación emocional	23
Esto de las emociones, ¿qué es?	28
Emociones agradables y desagradables	34
Emociones adaptativas y desadaptativas	42
Emociones primarias y secundarias.....	46
No sé cómo me siento: la alexitimia y las emociones aporéticas	48
2. ¿Me permito sentir lo que siento?: la validación emocional.....	51
Los dos grandes tipos de validación: la validación interna y la validación externa	62
Cuidado, ¿qué no es validación emocional?	64
¿Qué es la invalidación emocional?	66
Los cuatro tipos de personas validantes.....	68
3. ¿Qué hago con lo que siento?: la regulación emocional.....	71
No puedo gestionar lo que siento: la infrarregulación y la sobrerregulación.....	74

¿Dónde están nuestros límites? La ventana de tolerancia	75
Tú la letra y yo la música: la autorregulación y la correulación.....	79
Una pincelada a las estrategias de regulación emocional.....	81

SEGUNDA PARTE
LOS ORÍGENES Y EL DESARROLLO
DE LA (IN)VALIDACIÓN

4. La historia de mis emociones es la historia de mis vínculos	91
El apego seguro o me puedo fiar de lo que siento.....	101
El apego inseguro-ansioso o casi todo me supera	104
El apego inseguro-evitativo o desconecto de mis emociones	107
El apego inseguro-desorganizado o vivo en un caos permanente	110
5. El entorno invalidante: la invalidación externa	115
Cuando el «No llores» es solo la punta del iceberg: las formas de invalidación emocional al destape...	129
• Rechazo indiscriminado: del «No es para tanto» al «Pásame la sal».....	131
• Castigo emocional: «No seas cobarde» y las dichosas etiquetas	133
• Sobresimplificación: «Querer es poder» y el positivismo tóxico	137
• Imprecisión: «Tú no estás triste, estás cansado», cuando le quitamos al otro su brújula interior....	141
• Mala atribución: «Estás llorando a propósito» ...	142
• Desalentar emociones desagradables: el famoso «No te preocupes» que «tanto» ayuda.....	144

• Ridiculizar: «Si solo era una broma, no te pongas así» o el humor como camuflaje	147
• Proporcionar soluciones: «Mira, tú lo que tienes que hacer es [insertar aquí una solución que no has pedido]»	148
• La omisión: cuando mi dolor es invisible	152
6. Cuando somos nuestro peor enemigo:	
la invalidación interna	157
La racionalización o cómo anulo el valor de mis emociones	160
La negación o cómo no quiero sentir nada	160
La minimización o cómo me comparo y menosprecio lo que siento	161
El significado personal negativo o cómo me machaco	162
El hipercontrol o cómo empujo a mis emociones al fondo del mar	163
7. Más allá de la invalidación emocional:	
la invalidación de nuestra persona	167
El niño interior herido, cuando las emociones no resueltas aparecen con gran intensidad	172
Ser para tu niño interior el adulto que necesitaste y no tuviste: la reparación y la cicatrización de tus heridas emocionales	176
8. ¿Qué sucede después?: convivir con la invalidación emocional	181
¿Por qué cuesta encontrar validación emocional en nuestros vínculos?	184
Añadir más leña al fuego: las terribles consecuencias de la invalidación emocional	190
¿Cómo puedo defenderme?: la metacomunicación y el poner límites como nuestras principales barreras	193

TERCERA PARTE
SER LUGAR SEGURO:
LA PRÁCTICA DE LA VALIDACIÓN INTERNA Y EXTERNA

9. Ser tu mejor amigo: la autovalidación	
consciente	207
Cultivar el autorrespeto: la autocompasión.....	212
El autocuidado como piedra angular de nuestro bienestar emocional	218
10. Aprendiendo el lenguaje del amor seguro:	
los seis niveles de validación	227
Oírnos con la mirada: el colchón de la escucha activa	231
Un espejo en el que sentirme bien: la capacidad de reflejar.....	234
Lectura de pensamiento	235
Validar en términos de experiencias pasadas	237
Validar en términos de experiencias presentes.....	238
La aceptación más pura: la genuinidad radical	239
11. La validación interna y externa de emociones	
agradables	241
La validación de la alegría	243
La validación del amor.....	246
Amor incondicional vs. amor condicionado	248
12. La validación interna y externa de emociones	
desagradables	251
La validación de la rabia	254
La validación de la tristeza	264
La validación del miedo	270
13. Cuando la validación es peligrosa	279
Qué sucede con la validación de la vergüenza y la culpa	281

Sentir una emoción no es lo mismo que teatralizarla: validación de las emociones de personas narcisistas	286
CIERRE. Amor conectado, amor cuidado	293
Notas	297



PRIMERA PARTE

EL ABECÉ DE LAS EMOCIONES: IDENTIFICACIÓN, VALIDACIÓN Y REGULACIÓN

«Llevo encima todas las heridas de las batallas que he evitado.»

FERNANDO PESSOA

Estoy muy emocionada. Estás a punto de embarcarte conmigo en un viaje. Un viaje que nos llevará a realizar una travesía por el mundo de las emociones. Lo esencial para el viaje que vamos a realizar es que lleves en tu mochila bien cargada de ganas de explorar nuevos senderos, una mirada libre de prejuicios con la que un niño pequeño observa el mundo, con la curiosidad de hacerte preguntas que quizás nunca te habías planteado y de abrir el corazón a nuevas posibilidades. Porque, en este insólito pero apasionante viaje, todo puede pasar.

Cuando te propones transitar un camino antes inexplorado, necesitas instrumentos que te ayuden a seguir una trayectoria. Precisas un mapa, una brújula o un kit con el que hacer señales de humo para no perderte o desviarte mucho del camino. Así, al menos, si caes en las terribles arenas movedizas de la tristeza, tienes que atravesar el bosque tenebroso del miedo en plena luna llena o te ves obligado a cruzar el puente inestable hecho de la madera endeble de la vergüenza, podrás contar con esas herramientas que serán tus más fieles aliadas. Es mi intención que aquí encuentres ese mapa o brújula que te proporcione información, reflexión, así como pautas y estrategias prácticas para que la travesía emocional sea más llevadera.

Quiero invitarte a disfrutar mientras te cuento lo extraordinario que puede llegar a ser el mundo de las emociones. Porque, aunque *a priori* parezca difícil imaginarlo, las emociones pueden ser nuestras aliadas cuando logramos comprenderlas y conectarnos a ellas. Es

verdad, pasaremos por momentos en los que habrá tormenta, en los que parecerá que el cielo se cae sobre nosotros, en los que creeremos perder la esperanza de llegar a la tan ansiada cima. Pero no hay luz sin sombra. Y es debido a que existe la tristeza que valoramos más los momentos de dicha.

Esta primera parte pretende empezar a desentrañar y a dilucidar el mundo de las emociones. Mi objetivo es que dejes de percibir tus emociones y tus sentimientos como algo abstracto y empieces a concebirlas como algo comprensible y alcanzable. A lo largo de este intenso y emocionante recorrido vamos a realizar parada en tres estaciones: la identificación, la validación y la regulación emocional. Estos son los tres pasos clave que debemos seguir cuando sentimos una emoción. Primera pregunta: ¿qué siento?; segunda pregunta: ¿me permito sentir lo que siento?; y finalmente: ¿qué hago con lo que siento?

Sigue siendo una realidad la de que hoy en día la validación emocional es como un trébol de cuatro hojas. Pocas personas consiguen dar con ella. Pero si, cada vez más, logramos tomar conciencia de qué es y tenemos herramientas para desarrollar esta habilidad y cómo realizarla, puede llegar a ser el pan de cada día. Ese es mi pequeño gran objetivo. Lo que veremos a continuación requiere de una lectura tranquila, pausada y serena, incluso puede que necesites de una doble lectura. Y si es así, no pasa absolutamente nada, es más, puede ser mejor y más beneficiosa.

Tómate el tiempo necesario para conectarte contigo y con la emoción de empezar un nuevo libro. No te apresures, coge aire, respira hondo y disfruta, porque, como ya te he dicho, ¡nos vamos de viaje!

1

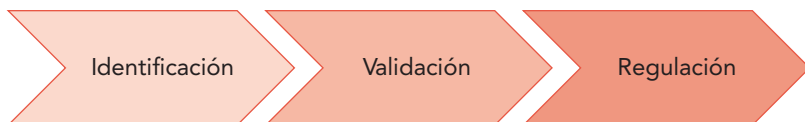
¿CÓMO ME SIENTO?:
LA IDENTIFICACIÓN
EMOCIONAL



Haz una pausa antes de empezar y pregúntate: ¿cómo me siento en este mismo instante? Intenta describirlo. Puede que te sientas ilusionado por empezar una nueva lectura, con curiosidad por descubrir qué quiero mostrarte sobre las emociones, interesado en aprender, motivado a descubrir, orgulloso de dedicarte este rato para ti mismo. Es normal si te cuesta responder a esta pregunta o si se te hace un mundo encontrar palabras para expresar tus sensaciones internas. Tranquilo, de eso vamos a hablar a continuación: de cómo identificar lo que sentimos.

La **identificación emocional** es la habilidad de poner nombre a lo que sentimos.

Nuestro recorrido contiene tres paradas emocionales que haremos siguiendo un orden determinado. Nuestro tren no puede avanzar hasta la siguiente estación sin antes detenerse en la anterior: no podemos pretender validar lo que sentimos sin antes encontrar una palabra para definirlo, y tampoco podemos regular una emoción sin antes permitirnos sentirla y validarla. Y es que sin identificación no hay validación, y sin validación no es posible la regulación. A esta secuencia la llamo el abecé de las emociones:



Cuando nos encontramos en una situación y surge una emoción, lo primero que tenemos que poder hacer con ella es identificarla. Porque si no somos capaces de nombrar qué emoción estamos sintiendo, ¿cómo sabremos por qué nos ocurre y qué información nos transmite?, ¿cómo sabremos cuál es la mejor forma de actuar ante esa experiencia emocional? Y, por último, pero no menos importante, ¿cómo podremos comunicársela a los demás?

Identificar una emoción se parece a descifrar las letras en la pantalla cuando vas al oftalmólogo porque no acabas de ver bien. El oftalmólogo te hace leer la típica serie de letras que todos conocemos, y, claro, las grandes las lees perfectamente, pero cuando te toca deletrear las medianas y las pequeñas, no ves tres en un burro. El oftalmólogo explora tus ojos, acierta con tu miopía, se percata de la graduación que puedes necesitar y te prueba varias lentes hasta dar con la que es perfecta para ti. De repente, pasas de no ver un pimiento a ver con total claridad. Qué placer, ¿verdad?

Las emociones que debutan con más intensidad, que serían las letras grandes, son más fáciles de reconocer. Cuando son las ocho de la tarde y has tenido todo el día de percances y contratiempos, y, como consecuencia, has ido acumulando hastío y desesperación, la emoción o emociones pueden ser más intensas y, por lo tanto, puede que sea más fácil notarlas e identificarlas. Pero aquellas emociones que surgen de situaciones más livianas pueden acabar por echársenos encima sin que nos demos cuenta si no las atendemos, y nos puede costar más ponerles un nombre, sobre todo al inicio.

Las gafas que te coloca el médico especialista que te ayudan a ver con todo detalle las letras de su pantalla fluorescente representan la práctica y destreza que vas adquiriendo gracias a ir prestando atención a tus sensaciones internas y a tus emociones. Al principio, reconocer tus emociones te parecerá más difícil o extraño, pero, poco a poco, irás fabricando tú mismo esas lentes que te ayudarán a volverte cada vez más hábil.

Pensar sobre lo que siento: la importancia de la mentalización

La habilidad para poner nombre a lo que sentimos está muy relacionada con la capacidad de *mentalización*. «Mentalizar», dicho de una forma clara y concisa, significa «pensar acerca de lo que nos sucede». La teoría de la mentalización integra la teoría clásica del apego (que veremos más adelante), la escuela de relaciones objetales del psicoanálisis, el estudio del desarrollo de la cognición social y la neurociencia cognitiva.¹ ¿Por qué quiero mencionar la importancia de esta teoría? Porque la mentalización es un sistema importante de regulación emocional. Este nos permite pensar acerca de lo que sentimos y ser capaces de reflexionar y leer nuestros propios estados mentales, acciones e intenciones, así como los de los demás. Por ejemplo, noto que estoy melancólico porque me siento con la cabeza gacha, con lágrimas en los ojos y con los labios apuntando hacia abajo. Gracias a la capacidad de mentalización, puedo realizar una evaluación cognitiva y aparece una palabra en mi cabeza: tristeza. La capacidad para traducir nuestro cuerpo y sensaciones, y encontrar una palabra en mi mente para describirlas hace disponible la emoción para decidir cómo manejarla. Por lo tanto, la tristeza ha pasado de ser únicamente una experiencia fisiológica a convertirse en una palabra en la mente.² Es decir, lo que hemos hecho ha sido mentalizar el afecto al nombrarlo.

La capacidad para mentalizar nuestros propios afectos deriva de la capacidad que tuvieron nuestros cuidadores para mentalizarnos o para leer nuestros estados emocionales y así hacernos de espejo. Desde pequeños estamos preparados para interactuar con los demás y más que necesitar que nuestros progenitores hayan desarrollado la capacidad de *mindreading* (leer la mente o los estados mentales), quizás necesitamos de su capacidad de *bodyreading* (leer el cuerpo).³ ¿No te parece relevante este cambio de terminología? Además, como vamos a comprobar a continuación, nos va a venir como anillo al dedo, ya que las emociones necesitan sobre todo de poder ser leídas a través de las sensaciones corporales.

Entonces la pregunta que nos ocupa es: ¿cómo identifico qué

siento? Para ello, es vital conocer de lo que estamos hablando y en este espacio, sin lugar a dudas, hablaremos de emociones. Conocerás y reconocerás qué es una emoción, qué funciones tienen las emociones en general y, en específico, con qué nos ayuda cada emoción.

ESTO DE LAS EMOCIONES, ¿QUÉ ES?

Seguro que te suena el típico: «¿Cómo estás?». Al que tú respondes: «Bien». Quizás se te esboza una sonrisa tímida porque te identificas con esa respuesta. Porque sabes que bien o mal no son sentimientos ni describen nuestras experiencias emocionales. A veces, no tenemos ganas de compartir lo que nos ocurre, pero en la mayoría de ocasiones lo que sucede es que como no tenemos suficiente vocabulario para describir lo que sentimos, nos quedamos atascados y encallados en un bien o mal que aporta más bien poco o nada.

Definir exactamente qué es una emoción es complicado. En el pasado, multitud de psicólogos, neurocientíficos e investigadores que focalizaron sus estudios en el campo de las emociones, iban manifestando y expresando su propia definición sobre qué es una emoción. Sin embargo, muchos de ellos no aceptaban las acepciones que les atribuían los demás. Lo cierto es que intentar concretar algo que es tan subjetivo, interno o abstracto provoca que sea difícil llegar a un consenso o acuerdo.

Como apunta Siegel:

«Cada una de estas visiones contiene cierta verdad para la persona, pero claramente el término emoción no tiene un significado precisamente compartido ni siquiera entre aquellos que usan este concepto en su trabajo diario».⁴

Una definición que puede ser fácil de comprender es la siguiente:

Una **emoción** es un proceso psicológico con una base neurobiológica que permite *adaptarnos* a las situaciones.

A veces, identificar una emoción puede resultar instantáneo —como cuando ves un arcoíris y sonrías y te invade una sensación de alegría— y en otras ocasiones se trata de una búsqueda. En dicha búsqueda, debemos hacernos preguntas como si fuéramos físicos y estuviéramos explorando un nuevo fenómeno astronómico con un telescopio. En otras palabras, tenemos que imaginarnos que vamos con una lupa que nos permite agudizar nuestra visión para percatarnos de nuevos matices o con una linterna que nos posibilita descubrir lugares recónditos que antes quedaban ocultos. Dicho esto, quiero preguntarte:

¿Qué emoción predomina más en una búsqueda o en una nueva investigación que quiere dar respuesta a un interrogante?

La respuesta es la curiosidad. Esta es la emoción principal que nos ha de acompañar a lo largo de nuestro viaje. La curiosidad surge en el deseo de descubrir, de conocer, de averiguar algo.

Para identificar una emoción podemos atender a nuestro cuerpo y a las señales y sensaciones fisiológicas que nos envía. Esta capacidad se llama «interocepción». Por ejemplo, gracias a la interocepción captamos que un día nos levantamos por la mañana y notamos que tenemos la nariz congestionada y percibimos un picor que nos escuece en la garganta. La interocepción mide muchas sensaciones diferentes: el hambre, el dolor, la temperatura..., y las emociones no se quedan atrás.

Un estudio muy interesante y ampliamente reconocido en el campo de las emociones que realizaron unos investigadores finlandeses permitió conocer la localización y la activación somatosensorial de las emociones.⁵ La culminación de este estudio fue el desarrollo de un mapa corporal universal, donde se observaba la activación, que lleva a la expresión o a la acción, y la desactivación, que lleva a la inacción o la pasividad, en distintos colores. Por ejemplo, la alegría o felicidad es una emoción que se expande por todo el cuerpo y recibe la máxima activación en la cara, activando los músculos cigomático y orbicular que están involucrados en la producción de la sonrisa. Por otro lado, en la tristeza aparecía un rojo intenso en el pecho debido a

la sensación de opresión, y en la garganta por la vivencia de «tener un nudo en la garganta», como cuando tenemos ganas de llorar y no podemos hablar, además de un color azul largo de todo el cuerpo que representa esa sensación general de abatimiento y desánimo.

Una de las lecciones más importantes en cuanto a las emociones es conocer las diferentes funciones que desempeñan. Una de las más importantes es la de que nos permiten adaptarnos a nuestro entorno y contexto, y eso las hace vitales para nuestra supervivencia. Es decir, las emociones son la vía de comunicación con nuestro mundo interno que nos permite relacionarnos con el mundo exterior. Todas las emociones cumplen unas mismas funciones generales y, además, cada una de ellas tiene una función específica distinta a las otras. Esta función específica es a lo que nos referimos cuando hablamos del mensaje que nos traen y que debemos escuchar.

Otra de las funciones generales, además de permitir adaptarnos a nuestro entorno, es que las emociones son un motor y uno de los sitios a los que nos lleva es a prepararnos para actuar. Como cuando la culpa nos lleva a pedir perdón y así reparar el daño que le hemos causado a alguien por haber elevado la voz en una discusión. Además, las emociones actúan como señal para otras personas. Siguiendo este ejemplo, la otra persona, a través de la emoción de culpa, conoce mi estado actual y, al hacerlo, puede regular su comportamiento conmigo. Después de recibir mi perdón, quizá reconozca que también se ha equivocado al decirme lo mal que lo hacía todo.

Las emociones también son grandes evaluadoras. Son capaces de darnos señales ante determinadas situaciones antes de que el pensamiento se haya puesto en marcha para analizar lo que está sucediendo. Cuando decimos eso de «Tengo la intuición de que algo va mal» son las emociones, de forma inconsciente, las que nos avisan del peligro antes de que hayamos tenido tiempo de procesar más información.

En consecuencia, nos ayudan a tomar decisiones y nos permiten guiar nuestra toma de decisiones en un sentido o en otro. ¿Cambio de trabajo o me quedo donde estoy? ¿Retomo las clases de pintura o aprendo por mi cuenta? ¿Prefiero hacer el viaje de mi luna de miel a

un lugar paradisiaco o mejor vamos de aventura? ¿Quizás este año prefiero no celebrar mi cumpleaños o hago una gran fiesta como los años anteriores? Claro que podemos, y sirve de mucho, hacer una lista de los beneficios de cada opción. Pero más allá de estas aportaciones, lo que de verdad nos señala hacia dónde dirigir el rumbo de nuestra vida es el corazón.

Por ejemplo, imagina que se te pasa por la cabeza el pensamiento: «¿Y si cambio de trabajo?». ¿Qué emociones sientes si piensas en ello? Puede que sean emociones agradables, como un poco de alivio, la esperanza o la curiosidad. O puede que, por el contrario, las emociones que despierte en ti esta cuestión sean el miedo o la sensación de rechazo.

Fíjate en que todas estas cuestiones solo podemos resolverlas si hacemos un análisis consciente de las emociones que derivan de plantearnos las dudas que tenemos sobre nuestro *modus operandi*. Las emociones son grandes maestras, nos impulsan a vivir de verdad una vida con sentido y, si logramos comprenderlas, se convierten en nuestras aliadas y nos ayudan a que cada paso que demos nos acerque a nuestro bienestar. Esto es lo que implica ser humano: vivir emocionalmente. Obviar esta realidad es un error y existir en este mundo conectados solo a nuestro cerebro racional nos cierra enormes posibilidades de crecimiento personal.

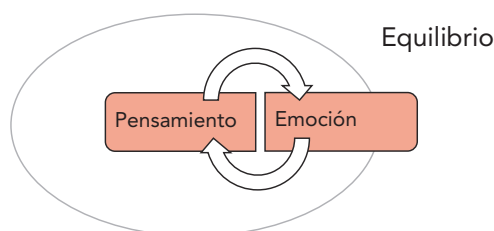
Lo cierto es que no podemos controlar, ni muchas veces predecir, la activación de las emociones. Su aparición es rápida y súbita; en palabras del psicoanalista Donald Winnicott, «como el estallido de un trueno o un golpe», y esta característica hace que tengamos que aprender a vivir en armonía con ellas. Dejar que aparezcan y evaluar qué hacer con ellas.

Como se había mencionado, cada emoción aparece por un motivo distinto y cumple con una función específica y particular. El siguiente recuadro contiene información sobre la aparición de cada emoción y qué funciones cumple. Hay que tener en cuenta que las siguientes funciones se relacionan con los estados adaptativos y funcionales de cada afecto.

	¿Cuándo aparece?	¿Qué función tiene?
Alegría	Cuando logramos algo que deseamos.	La afiliación, que nos relacionemos con los demás y establezcamos lazos. Sirve para crecer, nutrir y desarrollarse.
Tristeza	Delante de una pérdida, situaciones de rechazo y abandono.	Invita a la reflexión y a la introspección. Estas actitudes nos permiten pedir y recibir apoyo, conservar nuestros recursos y curar nuestras heridas.
Rabia	En situaciones de injusticia, traición o humillación. Cuando no obtenemos lo que deseamos o no logramos nuestros objetivos.	Movilizar recursos para la autoprotección y la autoafirmación. Gracias a la rabia ponemos límites frente a una invasión o una injusticia.
Miedo	Ante situaciones o estímulos de carácter amenazante. La amenaza puede ser por una vivencia real o por pensamientos que nos generan incertidumbre o nos hacen sentir vulnerables.	La protección. Nos conduce a la planificación, a prepararnos, defender y proteger a los seres queridos. Si vemos que no tenemos recursos para afrontarla, también hace que pidamos ayuda.
Sorpresa	Delante de un estímulo inesperado. Genera sobresalto, desconcierto o asombro.	La exploración y la orientación.
Asco	Delante de estímulos que nos generan rechazo.	Protegernos de estímulos potencialmente peligrosos y dañinos.

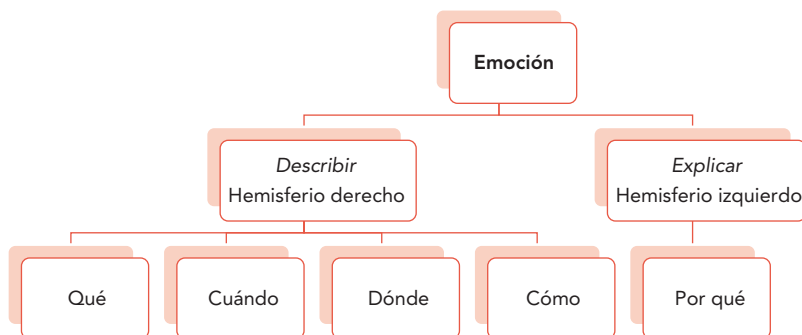
Vergüenza	Cuando no nos sentimos válidos o cuando hemos hecho algo que va en contra de nuestros valores o creencias morales.	Cambiar nuestro comportamiento, adaptarnos a la sociedad.
Culpa	Cuando sentimos que hemos herido a alguien.	Reparar nuestros errores y equivocaciones.

Quiero que sepas que las emociones no son guías infalibles ni son la verdad absoluta. Por eso, no nos podemos dejar llevar siempre por ellas. Si lo hiciéramos, cuando sintiéramos rabia, le daríamos una bofetada a alguien. Cuando sintiéramos tristeza, pediríamos la baja. O cuando sintiéramos celos, dejaríamos a nuestra pareja. Al igual que un pensamiento solo es un pensamiento, una emoción solo es una emoción. Por lo que es importante aprender a integrar emoción y razón, y es esa unión la que nos llevará a vivir desde el equilibrio.



Siguiendo a Siegel, me parece muy interesante compartir su distinción entre «descripción» frente a «explicación». ⁶ Describir nuestra experiencia emocional, cómo nos sentimos, dónde las experimentamos en nuestro cuerpo, significa preguntarnos «qué, cuándo, dónde y cómo». En cambio, querer encontrar una explicación a lo que describimos tiene que ver con el «por qué». Y a nivel cerebral también hablamos de dos procesos: el de la descripción, que se realiza desde nuestro hemisferio derecho, y el de querer encontrar una explicación causa-efecto mediante el razonamiento que nos permite llevar a cabo nuestro hemisferio izquierdo. Precisamente, en el pro-

ceso de identificación de las emociones necesitamos primero describir, «SENTIR», en mayúsculas y con todas las letras. Para así después encontrar un sentido y un significado narrativo mediante el pensamiento que permita completar el círculo.



EMOCIONES AGRADABLES Y DESAGRADABLES

En general, en el lenguaje común estamos acostumbrados a clasificar las emociones como positivas o negativas. En las positivas solemos incluir emociones que despiertan en nosotros una cascada de sensaciones agradables. En esta categoría estarían la alegría, el amor, la ilusión o la gratitud. En cambio, hablamos de la tristeza, el miedo o la culpa como emociones negativas porque nos generan malestar. Pero en lo que no caemos es en que ese malestar que nos generan tiene lugar precisamente porque esa emoción nos está enviando una información específica. Es como si tuviéramos un panel de control interno y se encendiese una luz roja. Esa emoción a la que llamamos negativa es un aviso que nos da nuestro cuerpo de que algo no está yendo como debiera y hay que realizar algún cambio actuando en consecuencia con esa emoción para que esa luz se vuelva a apagar. Ahora bien, es necesario tener en cuenta que esas luces se seguirán encendiendo, que nuestro objetivo no es vivir sin emociones negativas. Es más, aunque nos lo propusiéramos, no lo lograríamos. De lo contrario, estamos destinados a fracasar y a vivir desconectados.

Puede que comprendas mejor las emociones si logras verlas como mensajeras: ¿cuál es el mensaje que intenta darme esta emo-

ción? Además de preguntarte: «¿por qué estoy triste?», pregúntate: «¿para qué estoy triste?».



Nuestro propósito para con las emociones que llamamos negativas debe ser aprender a convivir con ellas, conocerlas y comprenderlas. Y para ello debemos desaprender lo que creíamos sobre ellas y aprender todo lo que nos pueden aportar. Las emociones negativas, en realidad, son vitales y desempeñan un potente papel en nuestra supervivencia. De nuevo, parece que realizamos esta distinción como si las emociones fueran algo que pudiéramos juzgar desde lo moral, como si sentáramos a cada emoción en el banquillo de los acusados y la sentenciáramos con el mazo de buena o mala. Por consiguiente, lo que hacemos es que si una emoción me hace sentir bien, entonces la acojo, mientras que si me hace sentir mal, entonces la desecho.

Como venía diciendo, las emociones no son buenas o malas como tal es. Esta polarización es errónea. Las emociones nos permiten adaptarnos a nuestro entorno y, por ello, todas son necesarias, porque nos aportan información muy valiosa y hay que saber poner la oreja a escuchar lo que nos quieren decir con su llegada.

Con todo ello, te propongo que, a partir de ahora, utilicemos mejor los términos «emociones agradables» y «desagradables» para diferenciar los dos grupos de emociones. No hay emociones positivas ni negativas, hay emociones que nos hacen sentir bien, nos producen sensaciones que son cómodas, que nos reportan bienestar, que son placenteras, y otras que, en cambio, nos transmiten malestar, molestan o interrumpen. Pero todas ellas son necesarias y completan nuestra experiencia humana.