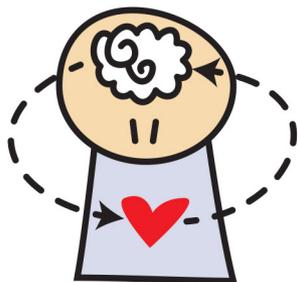


Raquel Ballesteros

TU EMOCIÓN TIENE RAZÓN

Primeros auxilios para entenderte
con tus emociones



Cuadrilátero
de libros 

TU EMOCIÓN TIENE RAZÓN



Título: **Tu emoción tiene razón**

© 2019 Raquel Ballesteros

© 2019 Viñetas para vivir

© 2019 Alfonso Alonso, por las ilustraciones

© 9 Grup Editorial, por la edición
Lectio Edicions / Angle Editorial
c. Mallorca, 314, 1.º 2.ª B
08037 Barcelona
T. 93 363 08 23
www.lectio.es
lectio@lectio.es

Primera edición: febrero de 2019

ISBN: 978-84-16918-51-5

DL T 54-2019

Impreso en Romanyà Valls, S.A.

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión de ninguna manera ni por ningún medio, sea electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito de los titulares del *copyright*.

Raquel Ballesteros

TU EMOCIÓN TIENE RAZÓN

Primeros auxilios para entenderte
con tus emociones

Ilustraciones de Alfonso Alonso

A mis padres

Índice

Introducción	11
--------------------	----

1. REACCIONAR A LAS EMOCIONES

El miedo instintivo y protector	22
¿De qué depende que tengamos más activa nuestra alerta?	25
Las necesidades humanas	30
Las desventajas de pensar	32
Las ventajas de pensar	36
Pensar y sentir - Sentir y pensar	38
Demasiada emoción • Demasiado pensamiento	

2. EL VALOR DE LAS EMOCIONES

Emociones primarias: el instinto en acción	47
¿De qué depende que nos demos más permiso para sentir unas emociones u otras? • La socialización de las emociones	
Las emociones primarias en el mundo humano	60
Sobre la rabia • Sobre la tristeza • Sobre el asco • Sobre el miedo • Sobre la alegría • Sobre la ternura	
Emociones secundarias o sentimientos	83
El peligro de bloquear o anular las emociones	89

3. RELACIONARNOS CON LAS EMOCIONES

**En guerra con nuestras emociones:
lucha, huida o bloqueo97**

El cuerpo en reacción • Las conductas evitativas • Los pensamientos repetitivos

**En paz con las emociones:
aprendiendo a sentir108**

El cuerpo: el contenedor de las emociones • Tomar conciencia de nuestras creencias • Aprender a sentir • Respirar conscientemente • Observar y aceptar nuestros pensamientos • Maternarnos • Hacernos cargo del malestar y actuar con conciencia • Cultivar nuestros valores

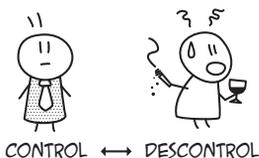
Reflexiones finales y agradecimientos143

Introducción

Una fantasía que albergamos los humanos es la de lograr vivir sin dolor emocional. Que pueda llegar el día, si encontramos la fórmula correcta, en que dejemos de sentir miedo, rabia, celos, vergüenza, culpa o tristeza.... Que las emociones desagradables desaparezcan por completo y para siempre. O que haya una técnica o una herramienta que nos quite todos los males.



Tal vez no seas un consumidor de espiritualidad, de crecimiento personal, ni de libros de este estilo, pero percibes que cuando te sientes «mal» tiendes a trabajar más, a consumir más tabaco o alcohol, a relacionarte más o a encerrarte, a ver más la tele, a meditar más, a imponerte mayor disciplina, a enamorarte más... Todos, absolutamente todos, buscamos una escapatoria al dolor, fórmulas rápidas o mágicas, parches momentáneos. Unas veces nos volvemos excesivamente racionales y rígidos para poder sostener lo que nos sucede y otras nos dejamos llevar por el caos de nuestras emociones e impulsos.



Te confieso que, como psicóloga, y tras muchos años de exploración personal, aún sigo cayendo en esa ilusión naíf de felicidad sostenida. Me llega información de cursos, *workshops* o libros que afirman haber encontrado la «fórmula perfecta» y me dejo atraer por los títulos que, como luces de neón, me invitan a probar suerte.



Otras veces busco cosas para evadirme, para no pensar o para extasiarme. Y todo esto con la misma idea de mantenerme en un estado de bienestar, placer o plenitud constante. Cosa que, como hemos dicho, no es posible. Pero que nos siguen vendiendo.

Existen múltiples terapias, libros o remedios que prometen eliminar el malestar vital. Y se sigue poniendo mucha expectativa en la idea de la «curación». El desarrollo personal se ha convertido en un mercado también.



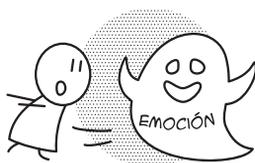
Por ello, si estás cogiendo este libro desde esa perspectiva, por favor iciérralo! Y te lo digo muy seriamente. No quiero contribuir a esta falsa creencia. Respira, sal a pasear y déjalo para otro día, si aún tienes ganas de curiosear en él.

Si sigues aquí, te diré que este no es un libro que prometa remedios, ni que te vaya a transformar definitivamente (nada externo a ti y a tu propia experiencia lo hará, lamento decírtelo). Pero sí puede ayudarte a entender muchas cosas, acompañarte y aligerarte en este camino llamado VIDA. Y me preguntarás: ¡¿Cómo?!

- Proponiéndote ideas para experimentar las emociones desde el corazón y no desde el instinto, para jugar y encontrar tu mejor manera de relacionarte con ellas.



- Mostrándote las estrategias inconscientes que te mantienen en el malestar, para que puedas reconocerlas en ti. Los mecanismos que, como humanos, hemos elaborado para escapar del dolor o tapanlo y que no nos sirven.



- Desmontando el mito de que existe una «fórmula para vivir», una manera correcta de sobrellevar los momentos de malestar. Y darte un empuje para empezar a vivir la vida a tu manera.



- Invitándote a dejarte en paz y a aceptarte con lo que te sucede internamente. Ir rompiendo el mito de «hacerlo bien».



Si ya conoces mi primer libro, *iCamarero, este café está frío!*, sabrás que elijo hacerlo en viñetas, porque este es el medio más directo, ameno, liviano y sencillo que he encontrado para explicarte este tipo de cosas.

En la **primera parte del libro** hablaremos de las emociones como lenguaje biológico y universal, contemplando lo que nos une a los animales y lo que nos distingue como humanos. Explicaremos las emociones más primarias, una a una, para descubrir el mensaje que nos traen y la función que tienen cuando las sentimos. En la **segunda parte** comprenderemos cómo podemos ir aprendiendo a relacionarnos con las emociones desde la aceptación y la cal-

ma. Entenderemos cómo los mecanismos que ponemos en práctica, por el mero hecho de ser recetas intelectuales, en ocasiones nos provocan más reflexión y exigencia, desconectándonos del sentir. Buscaremos maneras de explorar nuestras emociones desde el cuerpo y la mente, para encontrar un equilibrio entre ellos que nos una más a nuestro propósito sentido y nos permita integrar todas y cada una de nuestras partes.

¿TE ANIMAS?!

1

REACCIONAR A LAS EMOCIONES

Emoción viene de *movere*, que significa ‘movimiento’, y el movimiento es vida. Las emociones son la música que resuena en nuestro interior y que nos da indicaciones de lo que es verdadero para nosotros; nos ayudan a responder rápidamente ante el peligro y nos permiten adaptarnos al medio.

Sin embargo, en ocasiones ese movimiento es excesivo y descontrolado, como una música desafinada sin sentido ni dirección. Y ahí es cuando nos perdemos, nos descontrolamos y nos volvemos esclavos de sus impulsos.

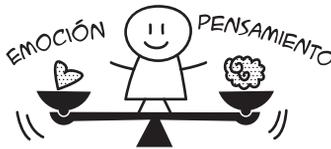


No nos han educado para atender y entender nuestras emociones. Y no hablo de un entender «racional», sino de una escucha y comprensión más profunda y equilibrada entre cuerpo y mente.

Para poner orden al caos emocional, la sabia biología nos dotó de pensamiento, de la capacidad de autoobservarnos y dialogar con nosotros mismos y con los demás. Esto nos resulta muy útil para socializarnos, adaptarnos y conseguir nuestras metas.



La emoción humana es entonces no solo una experiencia corporal, unas sensaciones determinadas destinadas a la supervivencia, sino también una experiencia cognitiva. Vivir las emociones implica no solo lo que sentimos corporalmente sino también lo que pensamos. Y cuando esto sucede de modo coordinado y en armonía, es maravilloso.



Sin embargo, muchas veces cuerpo y mente no establecen un diálogo amable y coordinado. Nuestro lenguaje interno (los pensamientos) a veces es severo, rígido o evitativo, obsesivo, catastrófico, y no facilita que nuestras emociones puedan calmarse, fluir o transformarse. O bien nos perdemos y ahogamos en las emociones o las limitamos, coartamos y tratamos de controlar en exceso.



¿De qué depende que tengamos una u otra respuesta a nuestras emociones?

La forma en que nos relacionamos con nuestras emociones depende de lo que aprendemos en nuestro proceso de socialización, de nuestras propias experiencias y de las de nuestros padres, familia o tutores. Vamos desarrollando nuestra personalidad interna y externa como una manera de adaptarse al medio en el que crecemos (la familia, la escuela...). Por ello gran parte de nuestras conductas son una repetición de pautas y patrones que no son nuestros o son una simple evitación u oposición irracional a lo que nos inculcaron. Y también una mezcla de ambas cosas.



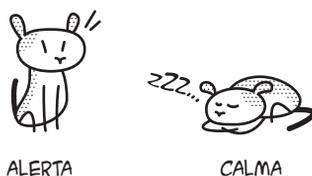
Estos patrones se van estableciendo y adhiriendo en nosotros de una manera muy profunda y compleja, definiendo cómo percibimos el mundo de adultos/as. Desaprender esos hábitos y encontrar la manera más auténtica y genuina de relacionarnos con nosotros mismos puede ser nuestra decisión de adultos/as. En este capítulo deseo explicarte un poco más a fondo ciertos aspectos básicos de nuestra manera de responder a las emociones.

¿Iniciamos el viaje?

El miedo instintivo y protector

Si vamos al origen y tuviéramos que simplificar todas las emociones en una, el miedo sería la emoción principal y el centro de todas las demás. Es la emoción más primaria y la compartimos con los organismos más primitivos, entendiéndolo como ese estado de alerta inicial que nos hace reaccionar ante cualquier peligro o amenaza.

De hecho, si observas un animal en su estado salvaje, prácticamente verás que existen dos estados que rigen su conducta: alerta y calma.



Desde la alerta, nos ponemos en reacción y podemos responder rápida e instintivamente, sin gastar tiempo pensando en la conducta adecuada. *¿Os imagináis un animal en la selva pensando si es mejor salir corriendo o quedarse durmiendo tranquilamente?*



Ante cualquier posible peligro, el animal simplemente corre y reacciona huyendo o atacando. Igual no era un peligro real, pero lo peor que puede suceder en ese caso

es que haya gastado energía innecesariamente. En caso contrario, hubiera arriesgado su vida.

Estar alerta nos prepara para reaccionar y esta es entonces la conducta más adecuada y más adaptativa. Cuando somos «negativos» y estamos reactivos ante ciertas situaciones, en el fondo estamos haciendo lo mejor para nuestra supervivencia. Estamos predispuestos y preparándonos para un posible peligro.



Podemos percibir peligro y estar en alerta, preparados para reaccionar con rapidez. O podemos sentirnos seguros y permanecer en calma, dándonos esto la relajación necesaria para experimentar toda la gama de emociones agradables (placer, alegría, sosiego, etc.).

Pero, ¿qué hace que nos mantengamos en el miedo?

Como hemos visto, la conducta más efectiva es la de permanecer alerta. Estamos entonces predispuestos por nuestra biología a reaccionar y a resolver las amenazas cuanto antes.

Sin embargo, los humanos que tenemos la suerte de vivir en una sociedad del bienestar, no tenemos amenazas cotidianas inmediatas que hagan peligrar nuestra vida. No vivimos en guerra, ni en una situación de extrema pobreza o riesgo nuclear. Aun así, muchos de nosotros seguimos respondiendo a muchas situaciones como si viviéramos en una situación de supervivencia constan-

te, sin que ninguna circunstancia amenazante esté produciéndose en ese momento. Esto nos mantiene en un estado de estrés repetitivo y agotador.

Tememos perder el trabajo, la pareja, sentirnos rechazados, fracasar, enfermar, la soledad, etc. Y, ciertamente, en la vida en algún momento fracasaremos, enfermaremos o contactaremos con la soledad. Todas estas posibilidades pueden producirse. Sin embargo, incluso aunque estén ocurriendo, permanecer en el estado de alerta tampoco nos permite resolver o sentirnos capaces de sostenerlas.