

MEJORA EMOCIONAL FACILITADA POR LA COMUNICACIÓN CON UNO MISMO

Paz Torrabadella de Reynoso
Psicóloga por la UB.

*“Es posible dejar de ser una máquina
pero para eso hay primero de todo que conocerla”
George I. Gurdjieff*

Resumen

Todos hemos vivido una ambigüedad o conflicto emocional del tipo “Sé que debería... pero no puedo...”. En estos casos parece que nuestros pensamientos y nuestros sentimientos no colaboran y ello nos somete a un malestar personal. Se trata de conflictos que padecemos internamente, y para la resolución de los cuales frecuentemente carecemos de herramientas. En este artículo se propone el concepto de “esquema emocional” a modo de instrumento útil a tal efecto. Un “esquema emocional” es un “mecanismo intrapsíquico” que genera las dos posiciones antagónicas dentro de la persona. Ambas posiciones antagónicas son entendidas como la cara y la cruz de un mismo problema de modo que se configuran entre sí. La resolución del conflicto interior o “mejora emocional” procede de la alianza entre ambas. Así la persona una vez integra ambas posiciones interiores supera un esquema de “acción / reacción” en el que se sentía en tensión y atrapada : Ello le aporta una mejora emocional sostenida pues consigue la generación de posiciones sentimentales más equilibradas conscientes y satisfactorias mediante la mejora de su esquema emocional.

Palabras clave: esquema emocional, , posiciones antagónicas o polaridades, esquema conductual, integración y cambio emocional

Darse cuenta de lo que pasa

La mayor parte de conflictos emocionales proceden de una oposición no resuelta en nuestro interior. Esta ambigüedad está presente en cada acción sentimental ; las personas iniciamos una etapa nueva cada vez que cerramos otra, y creamos problemas nuevos al aportar “soluciones”, y en realidad generamos nuestros propios padecimientos emocionales recurrentes al no ver que generalmente el problema está en lo que ponemos , sucesivamente, como alivio. Es por esto que paradójicamente, nuestros aspectos opuestos están íntimamente relacionados, y mientras uno intenta descontar al otro, oscilamos o nos desequilibramos como un péndulo. Para un mayor equilibrio emocional dinamizaremos la comprensión de ambos opuestos entre sí. De esta forma comprenderemos que los dos se delimitan y configuran

recíprocamente el uno al otro. En ello radica el logro de una mayor integración o plenitud emocional.

Un ejercicio práctico muy útil es seleccionar un problema sentimental que pretendes solucionar de tu vida. Redactar su argumento y luego rellenar unas diez veces la frase “. La razón por la que generé.....es.....” Entre las muchas ideas que acuden a la mente, se suele encontrar una, o más, que se siente como muy convincente: genuina. Esta entraña la razón por la cual no solucionamos el tema: la parte que no veíamos del mismo, y que de hecho lo conformaba: al igual que un “fondo” delimita una “figura”.

El procedimiento para este “darnos cuenta de algo constante en nosotros y al mismo tiempo inédito” consiste en redirigir nuestra atención a lo que está pasando en nosotros. Entonces vemos que existen dos posiciones posibles: la que ve las cosas de una forma (con un fondo) . Y la que ve las cosas inversamente, en la que “la forma” es el fondo. En realidad ambas posiciones son problemáticas por separado, pero se deben a una misma idea irracional que perpetúa un esquema emocional que conviene sustituir por otro mejor.

Generalmente, aquello en lo que creemos firmemente acaba formando parte de nuestras vidas. Por ello es importante que concretemos nuestros esquemas emocionales : ellos hacen que atendamos selectivamente, que interpretemos distorsionadamente que evitemos la exposición a situaciones que desmentirían el falso esquema ... y por tanto los esquemas disfuncionales se perpetúan a si mismos al interferir en el procesamiento de nueva información. El esquema emocional irracional contiene alguna exageración o exigencia y por tanto nos limita a dos reacciones exageradas y exigentes, que se excluyen entre si.

Cuando reparamos y expresamos estas partes “incoherentes” o “chocantes” o “contrapuestas” de nosotros mismos podemos ver que es la tensión entre ambas lo que genera nuestras reacciones sentimentales conflictivas.

Foco interior: esquema emocional

El esquema emocional constituye algo así como un resorte que genera sentimientos en nosotros de modo no voluntario. Por ejemplo un esquema emocional de ternura puede hacer que un hombre sienta admiración y anhelo hacia cualquier mujer que lleve un peinado igual al que llevaba su niñera cuando era bebé. El no sabe porqué ese tipo de pelo, le provoca reacciones de ternura hacia una mujer . “Aprendió” que una mujer que lleva ese pelo te cuida, hace feliz y mejora inmensamente tu vida. El esquema todavía funciona, provoca el sentimiento, pero él no sabe ni siquiera que existe y menos en qué consiste. Y ahora se siente tremendamente atraído sin saber por qué. Lamentablemente no todos los esquemas emocionales nos provocan predilección, y por el contrario ; algunos de ellos son la causa principal de nuestros sinsabores emocionales. Si queremos liberarnos de un conflicto emocional que padecemos frente a algo pero nos encontramos con un sentimiento que nos lo impide , probablemente existe un esquema en nuestro interior que conviene mejorar.

Si queremos mejorar un esquema emocional debemos primero atenderlo, y reconocerlo a fondo: enfocarlo. Cada persona es única y dentro suyo habitan multitud de esquemas emocionales.

Para ello buscamos una reacción problemática, (= materia prima para análisis del esquema.) Recuperamos la experiencia: la revivimos, procurando notar a fondo el recuerdo con la máxima intensidad y nitidez, (=episodio emocionalmente problemático.)

Enfocamos con toda nuestra atención las reacciones emocionales físicas al revivir el episodio. Este enfoque interior revela el aspecto emocional sentido. Reparamos en cual fue la interpretación que hicimos de la experiencia justo antes de la reacción problemática. Esta equivale al gatillo percutor que hizo detonar la reacción emocional problemática.

Finalmente reconocemos qué esquema implícito perpetúa el proceso; y podemos perfeccionarlo o sustituirlo por otro que convenga más; la interpretación que hicimos y disparó la reacción.

Este diagrama permite a la persona tomar conciencia de su esquema emocional, tiende un puente de significado entre su reacción indeseada y su funcionamiento interno al respecto.

Esa respuesta problemática representa uno de los polos . Y por tanto comprende en que difiere la contraria. Esto le permite comprender que el descuido de una de las polaridades lleva a extremar la contraria.

Conforme a este esquema para que en otra ocasión la reacción emocional sea más adecuada, conveniente, inteligente (=menos dolorosa, destructiva o extraña.) conviene que encuentre un centro. Este pasa por matizar y mejorar el esquema emocional: reestructurarlo.

Foco exterior: esquema conductual

Para hacernos más conscientes de nuestros esquemas emocionales procuramos “darnos cuenta “ de lo que hacemos: “descubrirnos”. Para que alguien llegue a percatarse de su actuación objetivamente conviene que enfoque todo lo que hace-exteriormente- para “evitar darse cuenta”. Entonces se enfrenta a su actuación; a la verdadera situación en su vida.

Así, muchas veces una persona no comprende porque le pasa y pasa algo pero no ha reparado en cual es su actitud postural, la forma en que respira, el tono de voz que emplea o los gestos que hace, etc...y como todo esto esta condicionando siempre todas sus comunicaciones . Al ver todas las cosas innecesarias que hace y atenderlas como un aspecto de si mismo, entiende lo que le permanecía “incomprensible”.

Cuando la persona ve lo obvio en su propio modo de usarse a si mismo (caminar, dar la mano, mirar...) se le hace evidente y con exactitud su sentimiento (posición emocional). Pues es como si los rasgos exteriores innecesarios fueran ventanas a través de las que se divisa la realidad de su posición.

Las personas damos con nuestro lenguaje corporal, la verdadera señal que explica gran parte de lo que nos estamos haciendo a nosotros mismos y a los demás en un momento dado.

Lo que existe en nosotros como resultado de un esquema emocional está continuamente mostrado a través de nuestra conducta externa y cuando estamos en conflicto aun más ostensiblemente. Sucede a veces que todo el mundo lo ve y el último en darse cuenta es el interesado, si es que alguna vez se da cuenta.

Conviene que expresemos pero sobre todo que tomemos conciencia de nuestros sentimientos cuando estos surgen y es posible. Cuanto más neurótica está una persona más procura establecer una dirección sentimental dada a sus acciones: esto se llama manipularse a uno mismo. Significa que cuando están en una posición , niegan la otra polaridad y es lo contrario de reconocer y comprender.

Reorganización de mis esquemas emocionales .

Tanto el foco interior (lo que interpreto y siento para mi) como el exterior (lo que hago y cómo me expreso) nos demuestran como funcionamos; la mecánica de nuestros esquemas emocionales. Un esquema emocional consiste por tanto en un “complejo activo” a menudo pre-consciente el cual nos obliga a pensar y actuar de un modo: nos condiciona interior y exteriormente , por tanto nos quita libertad.

Porque dicho esquema emocional a modo de “Falsa necesidad” nos obliga a a reaccionar en el momento presente de un modo limitado establecido en una situación lejana (muchas veces traumática) del pasado. Para superar esta situación requerimos adoptar una posición testimonial: aceptar lo que hacemos sucesivamente como parte de un todo con dos polos : reorganizarlo.

A este replanteamiento se le llama tomar conciencia. Cada toma de conciencia es un salto cualitativo en sabiduría personal: una vez aceptamos que somos nosotros mismos los que orquestamos nuestras reacciones problemáticas ello nos aporta libertad de elegir y por tanto evolución.

A partir de entonces, nuestra interpretación de los mismos acontecimientos es superada pues nos desplazamos de los “bandazos” de la parcialidad a la vivencia más centrada (la que nos permite manifestar las cualidades integradas de ambas polaridades) . Entonces asumimos que nadie nos manipulaba realmente salvo nuestro propio “Esquema emocional” y podemos superar su viejo “truco”

Experiencias nuevas.

Para que la observación a uno mismo sea útil, es preciso que la hagamos con amor propio; uno se observa para conocerse, no para criticarse. Se trata por tanto de una percepción de uno mismo como un ser en proceso de evolución y por tanto abriéndose a posibilidades y experiencias nuevas.

Una vez comprendido cualquiera de nuestros esquemas emocionales gracias a observarnos a nosotros mismos, se nos hace obvia la conveniencia de abrirnos a experiencias nuevas cada persona tiende a la repetición mecánica de experiencias anticuadas hasta que esta se plantea preguntas sobre el sentido de su vida (¿Qué me espera si sigo haciendo lo de siempre? ¿Es eso lo que realmente quiero?). La persona que intenta mejorar se pone pequeños restos para ejercitarse. Cada ser humano puede perfeccionarse interiormente, haciendo cosas “fáciles” que sabe que son buenas, y siente justas aunque “preferiría” no hacerlas.

Comunicación activa e integración de lo que se siente.

Cuando alguien dice “Se que debería hacer eso, pero no puedo evitar hacer esto otro” está explicitando una oposición interior: Una parte de si quiere, pero la otra no quiere. Al ser la persona ambas partes, para que se encuentre en paz necesita ponerse al tanto de todo cuanto ambas partes se expresan y se hacen. El diálogo enfrentado de ambas partes , fluye como expresión de “qué es lo que hace sentir mal” a la persona. Esto equivale a aclararse consigo misma; algo imprescindible para sentirse bien. Si otra persona intentara aclararla lo haría

desde el supuesto implícito de que ella no puede hacerlo por si misma y por tanto, la solución no sería clarificadora y útil en si, sino que simplemente alargaría el problema. Eso explica porque cuando una persona entra en conflicto no sirve darle consejos (“No te deprimas, debes estar más animada”, o “Tranquilízate, no ganas nada angustiándote”). El consejo de lo que “hay que hacer” como impuesto excluye el diálogo interior, se alinea con una banda y evita que la otra parte opuesta se exprese.

Queremos que las partes enfrentadas se expresen a placer y para eso procuramos que se dirijan a la otra parte para que de esta manera ambas partes interiores se comuniquen sus sentimientos. Una vez cada parte se ha reconocido, expresado a si misma, y conectado con la contraria, la persona abarca las necesidades de cada banda: se integra. Ve como ambas pueden ser comprendidas y tener su espacio. Así se responsabiliza de lo que se hace a si mismo. La expresión de las necesidades hasta entonces inexpresadas, articula y ordena su emoción: es una mejora sentimental cualitativa: estable. Entonces sucede que la parte crítica (“Se que se debe...”) dentro de la persona se va suavizando. Desaparece su dureza e intransigencia: se da la comprensión: ambos aspectos contrarios ya expresados disfrutan de mutua “empatía” o compasión. El efecto es de que ambos aspectos se han unido: la persona está integrada. La posición “dura” reconoce que en realidad no quiere atacar la banda “baja” (Pero no puedo...) sino que quiere hacer algo “por su propio bien:” ella, aunque dura, también tiene “carencias”, incluso pide la ayuda de la parte blanda. En suma reconoce que lo que es bueno para una también lo es para la otra. Este reconocimiento de que ambas partes se requieren y mejoran entre si, facilita la negociación y confianza entre ambas.

Cuando llegan a un acuerdo, ambas posiciones se integran en un interés único y la sensación es de trascendencia: la persona se ha liberado de un esquema de acción / reacción del ego en el que se sentía mal. (rabioso, ansioso o deprimido). Esto le permite centrar su perspectiva más allá de esas reacciones egoístas dolorosas: una comprensión que trasciende eso. Se le ocurren retos nuevos una vez liberada de la vieja dicotomía: cosas “prácticas y fáciles” que sabe que le convienen, y siente justas. Pero para que la mejora arraigue precisa cuidados y perseverancia.

Comentarios:

Aceptamos nuestras “dicotomías interiores” mediante aspectos de nuestra vida no resueltos. Realmente igual que dos enfoques contrapuestos también hay dos partes de uno mismo contrapuestas respecto al tema no resuelto. Una es la polaridad crítica o dura (“No debo...”) y la otra la polaridad sumisa o blanda (“No puedo...”).

El EE constituye algo así como una máquina que genera sentimientos. Es importante que concretemos nuestros EE para el cambio emocional Si queremos mejorar un EE debemos primero atenderlo, y reconocerlo a fondo: y enfocamos las reacciones emocionales físicas al revivir el episodio. Repararnos en cual fue la interpretación que hicimos de la experiencia justo antes de la reacción emocional problemática. Este diagrama tiende un puente de significado entre la reacción indeseada y el EE en nuestro interior. Para hacernos más conscientes de nuestros EE procuramos “darnos cuenta “ de lo que hacemos: Se trata de que veamos lo obvio, frecuentemente ignorado. Las personas damos con nuestro lenguaje corporal, signos que muestran lo que nos estamos haciendo a nosotros mismos y a los demás. Reorganización: El EE se basa en un “complejo activo” que nos “obliga” a reaccionar en el momento presente igual que ante una limitación (muchas veces traumática) del pasado, una vez aceptamos “cómo funciona el esquema” ello nos aporta libertad de elegir y por tanto evolución. Entonces asumimos que nadie nos limita realmente salvo nuestro propio esquema emocional y podemos superar su viejo “truco”.

Experiencias nuevas: Sabemos que el aprendizaje de ideas es solo útil si se aplica en la práctica. La mejora del esquema nos permite trascender el conflicto: entonces nos sentimos emocionalmente mejor. El cambio nos permite una experiencia nueva del “conflicto” (no necesito sino que prefiero, no exijo sino que intento, no es que no pueda sino que me cuesta..., etc...). La experiencia es mejor porque la trascendemos ahora: la interpretamos además de por motivos parciales, desde una perspectiva más amplia que los trasciende. Esto nos ayuda a ver posibilidades de acción más fáciles y efectivas, mejores emocionalmente, que antes no podíamos ver. El EE nos obligaba a la repetición de experiencias negativas. Normalmente, para que tenga lugar esta “experiencia nueva” requerimos la integración de nuestra dicotomía.

La integración de las dicotomías en lo que se sentimos se logra mediante la comunicación activa: Si nuestras partes enfrentadas se expresan a placer y se dirigen cada una a la otra dando salida a sus sentimientos y exigencias ambas conectan. La sensación es de trascendencia: de un esquema de acción / reacción en el que nos sentíamos atrapados

Referencias Bibliográficas

- Castilla el Pino, Carlos, *“Teoría de los sentimientos”*, Barcelona, Editorial Tusquets editores, 2000.
- Ellis, Albert, *“Razón y emoción en psicoterapia”*, Bilbao, Editorial Desclée de Brower, 1994.
- Le Doux, Joseph, *“El cerebro emocional”*, Barcelona, Editorial Planeta – Ariel 1999.
- Marquier, Annie, *“La libertad del ser”*, Barcelona, Editorial Luciérnaga, 2000.
- Naranjo, Claudio, *“La vieja y la novísima Gestalt”* Santiago de Chile, Editorial Cuatro Vientos, 1995.
- Shazer, Steve de. *“Claves en psicoterapia breve,”* Barcelona, Editorial Gedisa, 1992.
- Sternberg, Robert J. *“Inteligencia exitosa”*, Barcelona, Editorial Paidós, 1997.
- Torrabadella, Paz. *“Cómo desarrollar la inteligencia emocional”* Barcelona. Editorial Integral, 1997.

Apéndice

AUTO-EVALUACIÓN SOBRE MEJORA EMOCIONAL DE:.....

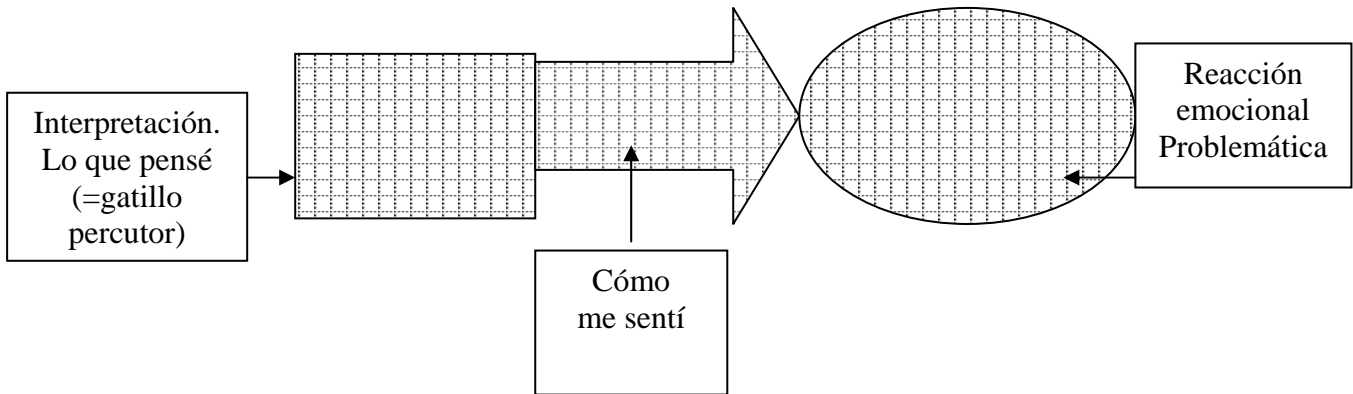
- 1.- Da nombre a una de tus “dicotomías interiores
- 2.- Piensa en una problema sentimental (=X) y rellena con 5 posibilidades distintas que se te ocurran:

“La razón por la que generé...(el problema X) en mi vida puede que es....:

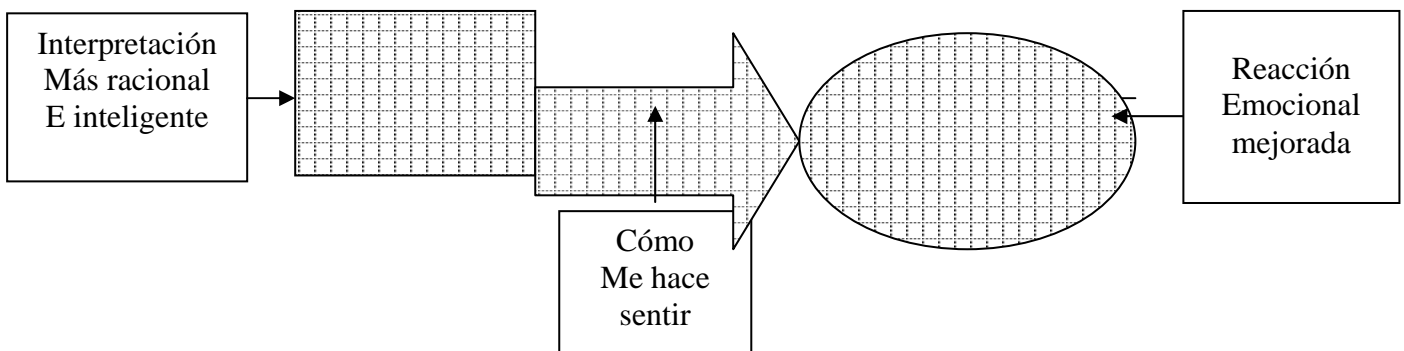
- 3.- Elige una de las anteriores hipótesis que te parece verosímil y apunta cual es el “esquema emocional” que denota

- 4.- Si un Esquema Emocional es una máquina que genera sentimientos de modo no voluntario, describe tres ejemplos de como a condicionado tu vida, sin que te lo propusieras, en diferentes ámbitos:

5.- Recuerda una reacción emocional problemática.y revívela, procurando notar a fondo el recuerdo con la máxima intensidad y nitidez. Enfoca tus reacciones emocionales físicas al revivir el episodio. Repara en cual fue tu interpretación de la experiencia justo antes de tener la reacción emocional problemática. Entonces rellena las dos partes cuadrículadas de este diagrama:



6.- Diseña aquí una mejora del anterior esquema emocional que genere reacciones mejores ante un episodio parecido:



7.- Describe tu lenguaje corporal, y signos que muestran lo que te estas haciendo a ti y a los demás tal cómo se transparentan en tu conducta externa y cuando estas ante un conflicto, desde tus dos polaridades en ambas columnas:

Signos polaridad baja Signos polaridad alta
 (“No puedo”) (“No debo”)

8.- ¿Qué te hace falta para reorganizar tu esquema y lograr que tus dos polaridades cooperen entre ellas en tu vida?

9.- Transcribe un diálogo entre ambas bandas o polaridades a través de sus tres partes o “actos”:

- Presentación mutua (expresan sus exigencias y sentimientos)
- Contacto (se entienden mutuamente)
- Integración (se alían , deciden cooperar)