

Índice

| | |
|--|----|
| Introducción | 2 |
| Gestión emocional: ¿puede que nos estamos equivocando? | 3 |
| El eterno debate entre corazón y cerebro | 6 |
| La grande pregunta que no nos vamos a hacer | 9 |
| Las bases de un nuevo enfoque hacia las emociones: | 12 |
| Las necesidades al centro de la comunicación | 19 |
| Acompañar las emociones: | 21 |
| Cultivar la empatía | 23 |
| Cultivar el agradecimiento | 27 |
| Acompañar quiere decir acompañarnos: | 28 |
| Tenemos que meditar ¿en serio? | 29 |
| La Comunicación Integrada | 32 |
| Algunos ejemplos | 34 |
| Aspectos prácticos del acompañamiento emocional: | 40 |
| Las necesidades vitales de la adolescencia | 43 |
| Recursos | 47 |
| Bibliografía | 53 |
| Créditos | 54 |

Introducción

Esta pequeña publicación ha nacido desde el deseo de ofrecer un marco teórico y práctico dentro del cual empezar a entender el cuidado emocional, en general, pero también en particular para la fase de la adolescencia.

El contexto ha sido una intervención mía en la Escuela d'Esplac, donde he propuesto un taller llamado “La gestión emocional con adolescentes”. Ya que mi intención en esta ocasión era ofrecer una experiencia lo más vivencial posible, me pareció importante suplementarla con un poco más de información y reflexión a nivel teórico.

Soy consciente del hecho que aun así esta publicación trata el tema de una manera bastante superficial en el sentido de que los varios temas abordados no se han podido profundizar y desarrollar por cuestiones de espacio y tiempo, sin embargo espero que aporte un marco de referencia claro desde el cual poder seguir explorando y reflexionando.

Mis propias referencias en escribir han sido la práctica de la Comunicación No Violenta, el Focusing, la meditación en el linaje de Thich Naht Hanh y mi experiencia como madre y maestra Waldorf por más de 15 años.

Deseo que os resulte provechoso!

Tatiana Sibilía, Febrero 2015

Gestión emocional, ¿puede que nos estamos equivocando?

Gestión

- 1 Acción o trámite que hay que llevar a cabo para conseguir o resolver una cosa: para pedir una beca de estudios hay que hacer diversas gestiones.
- 2 Conjunto de operaciones que se realizan para dirigir y administrar un negocio o una empresa: una buena gestión hace que las empresas ganen dinero.

Diccionario Manual de la Lengua Española Vox. © 2007 Larousse Editorial, S.L.

Lo primero que me gustaría hacer en mi investigación sobre la gestión emocional es sacudir un poco esta noción que las emociones se pueden verdaderamente gestionar.



Como si fueran cosas que se tienen que administrar, ordenar; como si fueran un problema que se tiene que resolver pasando por un proceso lógico y estructurado: primero hacemos esto, luego hacemos el otro y voilá ! El problema está solucionado!

Creo que las emociones nos piden un enfoque distinto.

No sé como es para las demás personas, pero mi experiencia con las emociones ha sido que más que gestionarlas yo a ellas, diría que ha pasado muchas más veces el revés. Quizás es esta percepción de que las emociones, algo así etéreo, puedan tener tanto poder sobre nosotr@s, que nos hace sentir un poco nervios@s (incidentalmente esta también es una emoción!), y para recuperar una medida de seguridad, nos proponemos “gestionar” las, o sea, convertirlas en algo que está bajo nuestro control. Sería como mirar la emoción y decirle: “Que voy a hacer yo contigo?”.

Efectivamente hay muchas cosas que se pueden hacer con las emociones, por ejemplo, decirle que no deberían existir.

“¿Porqué estás tan enfadado, si no ha pasado nada?”, sería una respuesta común a esta emoción, la rabia.

“Es que deberías calmarte un poco y no dejarte llevar

por este miedo...” sería otro enfoque... o también “Ya verás que se te pasará pronto...mira el lado positivo!”.

Hay una multitud de maneras de intentar gestionar las emociones, o más bien, de encontrar la manera de ponerlas en una caja, y la caja en un cajón, y el cajón en una habitación bien cerrada.

Creo que tod@s hemos tenido la experiencia de vivir emociones poco agradables que no se han transformado a través de estas estrategias.

Propongo entonces otro enfoque, un enfoque que no se pregunta “¿Qué puedo hacer con estas emociones?” sino “¿Qué me quieren decir estas emociones?”, propongo una escucha emocional, un proceso de atender a las emociones con empatía y apertura, sin decidir que vamos a hacer con ellas sino manteniendo nuestra curiosidad para descubrir el lugar donde nos quieren llevar.



El eterno debate entre corazón y cerebro



Desde la antigüedad nos hemos preguntado: ¿desde donde llegan las emociones? ¿Cómo se producen? ¿Hay un lugar físico que es su sede principal? Las respuestas han venido desde muchos lugares, pero me parece que casi todas se han basado en una dicotomía fundamental: la separación del físico y del no físico, o el material de lo no material. Si solo aceptamos la existencia del uno y no del otro, se hace bastante complicado entender aquellas cosas que tienen una parte física y material pero también otra que no parece

entrar dentro de esta categoría. Hay pocas cosas que nos empujan a enfrentar esta dicotomía como las emociones. Siglos de investigación nos han llevado a entender que la componente física de las emociones está vinculada al cerebro, la neurociencia ha podido identificar las partes del cerebro que están implicadas en las varias emociones que podemos sentir. Cada día podemos leer los resultados de nuevas investigaciones que nos explican cuales partes del cerebro se activan con la tristeza, la adicción, el amor etc.

Investigaciones aun más recientes han podido demostrar con suficiente fundamentos que el corazón (e incluso el estomago!) también tienen varias implicaciones en los procesos emocionales, el corazón incluso tiene una implicación más fundamental en todos los procesos que tienen que ver con la memoria emocional.

Lo que parece más y más evidente es que las emociones incluyen partes físicas y partes no físicas del ser humano, y por lo tanto se tienen que abordar desde los dos ámbitos. Es importante tener presente cuales son los procesos fisiológicos implicados en las emociones pero no me parece suficiente reducirlas únicamente a esta dimensión. Entendemos que las emociones tienen aspectos cognitivos, intelectuales y fisiológicos y por lo tanto abarcan la totalidad del ser humano.

No es suficiente tener un enfoque que solo se centra en uno de estos aspectos descartando los otros. Por lo tanto, aunque no podemos todavía entender

completamente la naturaleza de las emociones podemos empezar a entenderlas como una función esencial que necesita quizás más atención y cuidado que gestión.

Podemos entender que las emociones son una función de la inteligencia, o sea, de la capacidad de entender y responder a nuestro entorno de una manera favorecedora.

En este sentido es importante diferenciar entre las sensaciones, que tienen una componente más física, y las emociones, que no están necesariamente vinculadas a experiencias físicas.

El cansancio, el hambre, el dolor físico, el miedo por un peligro inminente etc. son sensaciones que despiertan la parte más antigua de nuestro ser, vinculada con la sobre vivencia, y por lo tanto generan reacciones que son automáticas, como la huida o la lucha. Sin embargo, disponiendo también de nuestro neo cortex, podemos moderar estas respuestas e incluso trascenderlas en función de otras necesidades que nos parecen más prioritarias, por ejemplo puedo moderar mi reacción de lucha frente a un supuesto peligro si entiendo que el peligro no es tan amenazante y quiero priorizar mi necesidad de aceptación o comprensión.

Este proceso de moderación, que no es supresión o negación, se sostiene por una capacidad fundamental y peculiar del ser humano: la consciencia.