

Comentarios sobre EMOCIONES: UN REGALO POR ABRIR

Dan Newby y Lucy Núñez son líderes destacados en el dominio de las emociones. Su conocimiento y aprecio por el impacto y el valor de las emociones para darle forma a nuestras vidas se transmite de forma sencilla en este libro. Como coach, empleo las distinciones que brindan regularmente para ayudar a mis clientes a expandir su rango emocional y desarrollar prácticas nuevas que conducen a una vida más satisfactoria. *“Emociones, un regalo por abrir”* es una guía inspiradora e indispensable para cualquiera que busque capturar intencionalmente el poder que reside en el ámbito emocional.

—Kim Ebinger, *Coach Ontológica, EEUU*

Dan Newby y Lucy Núñez escribieron uno de los libros sobre emociones más útiles que he leído. Los autores nos llevan a través de un camino de interpretación (sin sostener que poseen la verdad sobre las emociones, lo cual de por sí ya es refrescante) de las emociones, desde lo teórico hasta lo práctico. Presentan una interpretación convincente sobre qué son las emociones pero, lo más importante para mí fue, cómo comprender las emociones, trabajar con las emociones y aprender de las emociones. Este libro contiene el catálogo más amplio de emociones que jamás haya visto, así como una manera fácil de entenderlas. Un recurso más que valioso para ayudar a profesionales, líderes de negocios y familiares que quieren estar más en contacto consigo mismos y a aquellos a quienes dirigen y cuidan.

—Curtis Watkins, *Coach Master Certificado, EEUU*

Nuestro trabajo con las emociones ha sido fundamental para fomentar una cultura de confianza y estabilidad en nuestro distrito escolar. Es por este aprendizaje que nos hemos transformado en una organización resiliente y compasiva, caracterizada por el entendimiento mutuo primero y, segundo, por celebrar nuestro crecimiento y resultados.

—*Julie Everly, Superintendente, Escuelas Públicas Monroe, Michigan.*

Con este libro, Dan y Lucy desvelan con maestría nuestra ceguera sobre las emociones. El libro brinda una reconstrucción poderosa y factible sobre qué significan las emociones y cómo distinguir entre distintas emociones. No he visto otro libro sobre emociones como este. Clarifica la fuente de nuestras emociones y nos invita a hacernos responsables por ellas, y, por lo tanto, por nuestros resultados. Es de lectura obligatoria para líderes y managers que sean emocionalmente analfabetos.

—*Sameer Dua, Fundador y Director, Institute for Generative Leadership, India*

Este libro lleva al siguiente nivel de lo que Daniel Goleman comenzó con Inteligencia Emocional. La sed por trabajar con emociones se incrementa donde sea que miremos. De lectura obligatoria para líderes, coaches y cualquier persona que quiera aprovechar las emociones como energía para la acción. La pasión de Dan por llevar el trabajo ontológico al mundo con su amoroso cuidado por la gente y las organizaciones es excepcional. Estoy agradecido por haberlo conocido como maestro, amigo y socio de negocios.

—*Mirko Kobiéla, Director Senior de Manejo de Talentos en Adidas Group y Fundador de Luminize: International Coaching and Consulting, Alemania*

Este maravilloso libro es verdaderamente un regalo transformador para cualquiera que quiera aprender sobre el tan subestimado dominio de las emo-

ciones y cómo impactan en cada aspecto de nuestras vidas. La enseñanza de *“Emociones, un regalo por abrir”* es práctica y brinda la perspectiva de un verdadero profesional y no de un académico. El compendio de distinciones sobre estados de ánimo y emociones lo convierte en una fuente excelente para principiantes y en una referencia ideal para profesionales experimentados. Finalmente, la potencia del material es solo la punta del iceberg de la experiencia transformadora de trabajar directamente con Dan y Lucy.

—*Christian Stambouli, Consultor de Proyectos y de Desarrollo de Equipos, EEUU*

Como profesional, esposo y miembro de la sociedad, este libro puso el punto final a mi larga búsqueda de un camino práctico y empírico hacia la alfabetización emocional. Aprender realmente las emociones vs. solo aprender *sobre* ellas es lo que se consigue al sumergirse en la lectura de este libro. Dan y Lucy abren una puerta para aprender cómo navegar las emociones lo cual nos puede ayudar a los seres humanos a comprometernos con la vida de muchas formas nuevas e impactantes.

—*Rafael García Monroy, Coach Ejecutivo y Entrenador, México y España*

Las emociones guían conductas que determinan resultados. Es por eso que la alfabetización emocional es absolutamente crítica para el aprendizaje y desarrollo humano. *“Emociones, un regalo por abrir”* ofrece un amplio espectro de emociones fácilmente accesibles a los lectores que deseen dar un primer paso hacia la alfabetización emocional.

—*Reiner Lomb, Coach Ontológico y Autor de*

The Boomerang Approach: Return to Purpose, Ignite Your Passion, EEUU.

Solía sentirme culpable conmigo mismo porque aquellas emociones que consideraba que eran “malas”, como la ansiedad y el miedo, se presentaban muy

seguido en mi vida. *“Emociones, un regalo por abrir”* me brindó la posibilidad de hacerme amigo de mis emociones. Ahora me siento liberado porque me enseñó que sentir esas supuestas “malas” emociones no es una limitación.

—*Jinobi Narain, Director, Aprendizaje y Desarrollo, Exucate Limited, Hong Kong*

Como muchos de nosotros, a menudo luchaba para manejar múltiples compromisos como dueña de un negocio, madre y encima, voluntaria. El conocimiento emocional que este libro contiene me ha permitido dejar mi capa de “supermujer” y redescubrir el poder que tengo para manejar mis compromisos. Definitivamente ha traído más paz a mi vida.

—*Jill Meaux, Coach y Consultora, Excelerant, EEUU.*

EMOCIONES: UN REGALO POR ABRIR

INTRODUCCIÓN A LA
ALFABETIZACIÓN EMOCIONAL

Dan Newby y Lucy Núñez

Copyright © 2018 Daniel Newby and Lucy Núñez

TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS

Ninguna parte de este libro podrá ser traducida, usada o reproducida de ninguna forma o por cualquier medio, en su totalidad o por partes, electrónica o mecánicamente, incluyendo fotocopias, grabaciones, o a través de cualquier sistema de almacenamiento o recuperación de información sin permiso expreso escrito de los autores o del editor, exceptuando el uso en citas cortas dentro de artículos y reseñas críticas.

(dan@dannewby.me, www.dannewby.me)

Límites de Responsabilidad y Exención de Garantía:

Los autores y/o editor no serán responsables por el uso inadecuado de este material.

Los contenidos tienen fines estrictamente informativos y educacionales.

Advertencia—Exención de responsabilidad:

El fin de este libro es educar y entretener. Los autores y/o el editor no garantizan que cualquier persona que siga estas técnicas, sugerencias, consejos, ideas o estrategias será exitoso. Los autores y/editor no tendrán responsabilidad ni serán hechos responsables ante nadie con respecto a cualquier pérdida o daño causado, o supuestamente causado, directa o indirectamente, por la información que este libro contiene. Además, los lectores deben ser conscientes de que los sitios web de Internet que se nombran en este trabajo pueden haber cambiado o desaparecido en el tiempo entre que este libro fue escrito y el momento en que ha sido leído.

Impreso y encuadernado en los Estados Unidos de Norteamérica

ISBN: 978-0-692-93482-1

Este libro está dedicado a nuestros padres Jesús, Rosa, Don, y May, quienes fueron, sin duda, los maestros con mayor influencia en nuestras vidas, y a nuestros hijos Suhail, Rachel, André, Will, y Octavio, a quienes amamos profundamente.

Casa de Huéspedes

El ser humano es una casa de huéspedes.
Cada mañana un nuevo recién llegado.

Una alegría, una tristeza, una maldad
Cierta conciencia momentánea llega
Como un visitante inesperado.

¡Dales la bienvenida y recíbelos a todos!
Incluso si fueran una muchedumbre de lamentos,
Que vacían tu casa con violencia
Aún así, trata a cada huésped con honor
Puede estar creándote el espacio
Para un nuevo deleite

Al pensamiento oscuro, a la vergüenza, a la malicia,
Recíbelos en la puerta riendo
E invítalos a entrar

Sé agradecido con quien quiera que venga
Porque cada uno ha sido enviado
Como un guía del más allá.

Rumi

TABLA DE CONTENIDOS

Prefacio	1
Introducción	11
Capítulo 1: Historia y contexto	15
Capítulo 2: Una nueva interpretación.....	25
Capítulo 3: El significado de las emociones	51
Capítulo 4: Grupos emocionales	117
Capítulo 5: No exactamente emociones.....	135
Capítulo 6: Navegando las emociones	151
Capítulo 7: Emociones en la vida diaria.....	169
Capítulo 8: Emociones en el amplio mundo.....	179
Capítulo 9: Conclusión	203
Capítulo 10: Diccionario de emociones y estados de ánimo....	207
Sobre los autores.....	273
Nuestro trabajo	275
Agradecimientos.....	277

PREFACIO

Muchos de nosotros creemos que somos emocionalmente fijos, que la única manera que podemos cambiar en el dominio emocional es a través de años de terapia o medicamentos. Yo también creía eso, pero ya no. Para mí, el gran momento de revelación llegó durante un tiempo en el que luchaba con la ansiedad. Vivía años oscuros, confusos, destructivos. Mi camino de salida se dio por dos cosas. Una fue que ingresé en un grupo de apoyo y aprendí todo lo que tenían para enseñarme. La otra fue aprender sobre las emociones. Me alfabetiqué emocionalmente. Pude darme cuenta de que, más allá de que era una persona educada en el sentido tradicional, era emocionalmente ignorante. Esta era una parte de mí de la que no tenía conocimiento o entendía, ni siquiera del modo más básico.

Abrir la puerta al aprendizaje de las emociones me obligó a ver mi ignorancia y relacionarlas con las decisiones que tomaba cada día. Tuve que aprender que el caos que estaba viviendo nacía de mi propio analfabetismo emocional y solo podía ser resuelto a través del aprendizaje. Los seres humanos no somos tan racionales como pensamos que somos. Razonamos y usamos la lógica, pero no somos “seres racionales”. Si fuese así, ¿por qué tenemos emociones? No serían necesarias. ¿Y si existen por una razón? Cuando exploramos esta idea, nos damos cuenta de que hemos subestimado una de las herramientas más importantes que tenemos como seres humanos.

¿Tienes una pareja o cónyuge? Si es así, ¿la selección de esa persona fue una elección racional? Puede que rías, porque elegir pareja o cónyuge es proba-

EMOCIONES: UN REGALO POR ABRIR

blemente la última de las elecciones racionales que hayamos hecho. Luego de pensar en esto por unos momentos, podemos reconocer que lo que impulsó esa elección fueron las emociones. Puede que nuestros padres nos hayan dado todo tipo de razón para no hacerlo, o que nuestros amigos dijeran que no era una buena idea, igual nos casamos con esa persona. Los argumentos, la lógica, no importaron. También es así cuando compramos un auto, elegimos un perro o decidimos qué comer en un restaurante. Es así con todo. ¿Es racional tener hijos? Bueno, no, no del todo. A veces ni siquiera es una gran idea. Pero lo hacemos. Así que la cuestión es, ¿por qué lo hacemos? Si somos seres racionales, deberíamos ser suficientemente “inteligentes” para no hacer esas cosas que no tienen sentido, pero las hacemos. Entonces, ¿qué sucede? Lo que sucede son emociones, porque las emociones dirigen nuestro comportamiento. Y esto no es ni bueno ni malo; simplemente es.

Mi historia

En los días anteriores a comenzar a aprender sobre las emociones, el *miedo* era una de las fuerzas conductoras de mi vida. Experimenté mucha *ansiedad*. No sabía la diferencia en ese entonces, pero las dos eran compañeras constantes. Había otras emociones también. La *soledad* era claramente una, y la *falta de confianza en mí misma* era otra. Pero el *miedo* era la más grande. *Miedo* de estar sola, *miedo* de ser rechazada, *miedo* a meterme en problemas, *miedo* de ser pillada, *miedo* de perder mis relaciones, *miedo* de todo. Diría que, en ese momento, agrupé todas esas emociones en *ansiedad*. Luego, cuando fui capaz de nombrar distintas emociones, me di cuenta de que eran *miedos* específicos. Pero, al comienzo, era solo una gran bola de *ansiedad*; me sentía *ansiosa* por todo. No sabía si lo que sentía eran técnicamente ataques de pánico, pero sufría mucho.

Prefacio

E hice lo que mucha gente hace, evitar las sensaciones. Hacía cualquier cosa que me ayudara a evitar el dolor del miedo. Trabajé mucho, miré mucha televisión, e inclusive evité mis emociones leyendo de manera obsesiva. Todas las cosas que hice, las hice porque las disfrutaba pero, durante este tiempo las estaba haciendo para evitar emociones que no quería sentir o reconocer. En las relaciones, tenía una tremenda cantidad de *miedo* de que mi pareja me dejara, me abandonara, estaría sola; así que intenté controlar la relación. Intenté controlar a la persona. Era manipuladora para conseguir que las cosas fuesen a mi modo. Pero lo principal era asegurarme de que no me dejara, aunque no tuviera ninguna intención de irse, lo cual no hizo. Fue un momento oscuro y confuso.

El grupo de apoyo me transmitió la idea de que lo que estaba haciendo era escapar de mis emociones. Cuando sentía *ansiedad*, trataba de alejarme de ella a través de distracciones compulsivas como mirar televisión o salir a la calle sin rumbo fijo. Lo que sea que hiciera, era con el propósito de evitar mis emociones. Mis mentores me dijeron que necesitaba encontrar un modo de “convivir con mis emociones”. No tenía idea de qué significaba eso. Un día, sin saber qué más hacer, decidí que si me quedaba quieta, no tendría opción; no sería capaz de evitarlos. Tuve que forzarme a mí misma a, literalmente, sentarme sobre mis manos para permanecer quieta y sentir las emociones que había estado evitando. Fue extraño e incómodo, pero mejor que el miedo y el dolor. Ahora me doy cuenta de que, en ese momento, dejé de huir. Comencé a hacer esto cada vez que sentía que las emociones me agobiaban. A veces era por cinco minutos, otras veces veinte, e incluso puedo recordar oportunidades en que fue casi una hora.

Mi miedo real antes de empezar a construir una comprensión de las emociones es que ellas me iban a matar, porque eran verdaderamente fuertes, dolorosas y aterradoras. Suena tonto ahora, pero en ese momento lo creía así. Poco a poco, me di cuenta de que, por muy mal que las sintiera, no iban a lastimarme. Lentamente comprendí y aprendí que no necesitaba *negar* y evitar mis

EMOCIONES: UN REGALO POR ABRIR

emociones, aunque fueran muy desagradables. Enfrentarlas y entenderlas iba a ayudarme, aunque no supiera cómo. Comprendí que, si aprendía algo sobre mis emociones, ellas no serían capaces de controlarme como hasta ahora.

Cuando comencé a formarme como coach y aprendí mis primeras distinciones emocionales, fue cuando comprendí cuán analfabeta era en el dominio de las emociones y que, si las emociones guían nuestro comportamiento, seguramente me estaba comportando del modo en que lo hacía debido a las emociones. Lo que me faltaba era saber cuáles eran las que me guiaban: eso era lo que necesitaba aprender.

Tuve la suerte de haber sido siempre buena aprendiz. Mis padres lo eran, y me enseñaron que aprender nunca es un desperdicio. Así que cuando pude ver lo que necesitaba aprender, o el área en la que necesitaba aprender, las cosas se volvieron mucho más fáciles y creí que quizás allí había algo valioso para mí. Al final, eso hizo que mi aprendizaje sobre las emociones fuera muy lógico, útil y práctico para mí.

Primero, tomé conciencia de mis emociones el día que me senté sobre mis manos sin hacer nada excepto observar mis sensaciones. Al comienzo fue incómodo, y estoy segura de que mis primeros pasos fueron poco elegantes. Poco a poco, aprendí a identificarlas y comprendí que las emociones, a veces, se sienten similares pero son distintas. Comencé a entender que cada emoción tiene su propia historia, y que si escucho esa historia, aún si no estoy segura en qué emoción estoy, ella me lo dice. Reconocí distinciones, comprendí qué emociones sentía, cómo me instaban a actuar, y me pregunté si el comportamiento subsiguiente era algo que fuera útil para crear la vida que quería. Me di cuenta de que aprender sobre las emociones era tan importante como cada cosa que había aprendido intelectualmente hasta ese momento en mi vida.

Sería darme demasiado crédito decir que me di cuenta de todo ello al comienzo. Fue similar a iniciar un viaje viendo un lugar que parecía intere-

Prefacio

sante y pensar “quizás hay algo allí para mí”, e ir allí. Y cuando llegas, ves lo siguiente y luego ves la próxima cosa. Y entonces, en algún momento, te das cuenta “guau, nunca tuve la intención de hacer este recorrido, pero sucedió”. Y sucedió porque había algo útil para seguir avanzando en esa dirección. Para mí, había algo que ayudaba a calmar el dolor y la confusión.

Ese fue realmente el comienzo de mi camino, dar los primeros pasos y luego tener gente que me apoyara cuando me salía del mismo. Pero también hubo algo valioso en conectarme con el dolor de cuán terrible era vivir en *ansiedad* y *miedo*, y darme cuenta de que yo estaba creando mucho de ello a través de mis propias acciones. Nadie más lo hacía por mí.

Antes, siempre me veía *calmada* por fuera pero nunca me sentía *calmada* por dentro. Siempre estaba *aterrada*, *ansiosa*, *dubitativa* y *temerosa*. Por fuera había aprendido a cultivar una apariencia *calmada*, pero, por dentro, no lo estaba. Ahora me veo *calmada* y me siento *calmada*. Hay pocas oportunidades en que me siento *ansiosa*; ya no me siento controlada por el *miedo* y ahora no es muy frecuente que las emociones me atrapen. Las siento, y al escucharlas de un modo diferente, me brindan información. Así que cuando me escucho a mí misma pensando “eso no es justo”, pienso ¿Estoy sintiendo *rabia*? ¿Por qué? ¿Está basado en algo real o es alguna historia que yo misma he creado?”.

En el pasado, mis emociones me llevaban. Mis emociones dictaban qué y cómo viviría mi vida. Ahora diría que me he hecho amiga de mis emociones. Me sirven. No me controlan. Por supuesto, hay cosas a las que reacciono, pero tengo muchas más opciones sobre cómo voy a responder a esas emociones una vez que las he escuchado. Así que hay un mezcla bonita de reacciones y respuestas. Eso faltaba antes. No tenía habilidad para responder; era reactiva. Ahora, la conversación en mi cabeza se enfoca en abrazar la emoción, aceptarla y buscar su valor. Abrazar una emoción también significa no descartarla como una invención propia. Si siento *miedo* de que mi pareja

EMOCIONES: UN REGALO POR ABRIR

me vaya a dejar, puede haber una posibilidad, pero pelear con él no va a ser beneficioso. Intentar controlarlo tampoco lo va a ser. Lo que sí será útil será decirle “me doy cuenta de que me siento *celosa*, sin un motivo en particular. Tengo este *miedo* de que voy a perderte o de que vas a irte. Simplemente quiero que lo sepas”. En el pasado lo escondería porque era algo que no podía compartir; no podía hablar sobre ello porque me sentía *avergonzada* de admitirlo. Si hubiera dicho “tengo miedo de que me dejes”, pensaba que eso lo llevaría a dejarme. Así que, en el pasado, sentí *miedo* del *miedo*.

Ahora diría que siento *curiosidad* por el *miedo*. A veces el *miedo* me *divierte*. Pienso “vamos, Lucy. Tienes 61 años y has pasado por mucho en tu vida. Sabes cómo funciona esto. No caigas en esto. Quizás él sí vaya a dejarte. Bueno, entonces te comprarás una motocicleta y recorrerás Europa. Encontrarás algo para hacer. Irás a trabajar en una excavación arqueológica y serás feliz, solo que de un modo diferente”. He podido comprender que ninguna historia es verdadera, solo que producen distintas emociones, y yo puedo elegir la historia y la emoción en las que quiero vivir. La comprensión final que me ayudó a *aceptar el miedo* fue que, más allá de cuán cerca estaba de la otra persona, ya estaba sola. Y había sido siempre así. No era que “un día iba a estar sola”. Iba a morir sola, y no importaba si me iba de primera o segunda, así será. *Aceptar* esa realidad fue el paso final, porque me permitió dejar ir los intentos de aferrarme a mi pareja. Ese paso me trajo una enorme *paz* y calma.

Ahora mantengo conversaciones completamente diferentes conmigo misma. Para ponerlo en mis propios términos, siento emociones diferentes sobre esas emociones, pero diría que son mucho menos poderosas, porque, cuando siento *miedo*, puedo nombrarlo; cuando siento *celos*, puedo nombrarlos, y sé lo que quieren decirme. La emoción de *celos* no intenta darme miedo; me está preguntando: “¿estás prestando atención a esta relación verdaderamente? ¿Estás haciendo lo que puedes hacer o lo que quieres en esta relación? ¿O estás igno-

Prefacio

rando algunas cosas a las que crees que sería mejor prestarles atención?”. Es una muy buena pregunta, porque muy seguido no presto atención a algo que tiene impacto en la relación. “¡Así que presta atención!” es lo que dicen mis celos.

¿Por qué emociones?

Existen dos emociones que nos permiten comenzar un viaje hacia el aprendizaje sobre ellas. Una es la *curiosidad* y la otra es el *escepticismo*. Cuando nos sentimos *curiosos* decimos “nunca pensé en las emociones de este modo. Dime más, dame un ejemplo, muéstrame cómo funciona”. Cuando somos *escépticos* decimos “espera un minuto. Eso no es lo que aprendí, así que no estoy seguro de creer en eso”. Eso es para lo que sirve el *escepticismo* como emoción. Se supone que nos ayuda a descubrir aquello en lo que creemos. “¿Voy a creer aquello que aprendí antes o voy a tomar esta idea nueva y creer en ella?”. Para aquellos de nosotros que hemos estado muy impregnados de racionalismo, que somos muy lógicos y cerebrales, el *escepticismo* es muy común. No significa que no aprenderemos o estaremos abiertos en algún nivel; simplemente vamos a ser cuidadosos al comienzo. Queremos estar seguros de que no estamos siendo engañados con “cosas emocionales”. Y otras personas son *curiosas*. Al final, quizás crean y acojan la idea, o puede que no, pero saben que quieren saber más.

Las emociones y los estados de ánimo son parte intrínseca de lo humano. Cada uno de nosotros está experimentando continuamente emociones que se mueven a través de nosotros en respuesta a los eventos internos y externos. Cuando estamos en presencia de otras personas nuestras emociones están siendo compartidas con y comunicadas a ellos con energía. Las organizaciones están llenas de energía emocional que intentamos alinear continuamente. El liderazgo puede ser pensado como la habilidad de generar las emociones requeridas para

EMOCIONES: UN REGALO POR ABRIR

la tarea que se ha de realizar. Si ese es el caso, como este libro propone, que las emociones son esa energía que nos mueve a la acción, entonces la existencia misma de la organización depende de las emociones. Aunque a menudo pensamos en la política en términos de muchas conversaciones inútiles e intentos de ganar poder, encontraremos la fuerza motriz fundamental de las emociones bajo esas acciones. El marketing puede ser visto como un intento singular de generar emociones que provocarán que alguien compre un producto. El marketing exitoso nos conecta y nos lleva al consumismo al hacer palanca en determinadas emociones. Los deportes, aunque generalmente sean vistos como una actividad corporal, no existirían sin las emociones de *ambición*, *orgullo* y *decepción*. Las artes de cualquier tipo son motivadas por otro conjunto de estados de ánimo y emociones. Las eras de la historia son a menudo definidas por el estado de ánimo del momento, y la geografía es frecuentemente un fuerte generador de emociones y estados de ánimo. Por último, las relaciones entre seres humanos —ya sean paternas, familiares o románticas— son todas el resultado y el origen de innumerables emociones.

Es seguro decir que, sin emociones, los humanos no existiríamos. No habría una “razón” para tener relaciones, cuidar los unos de los otros, trabajar, jugar o crear. No tendríamos “el sentido” de evitar un tren que se aproxima, o el de pararnos cerca del borde de un acantilado. No nos veríamos empujados a descubrir nuevos lugares o a inventar nuevas herramientas. De hecho, nada que sea humano ocurriría. No habría actividad humana. Por supuesto, sin emociones nunca nos habríamos vuelto humanos; quizás habríamos dejado de desarrollarnos al nivel de los reptiles, y eso sería el fin de la historia. Afortunadamente para nosotros, no nos detuvimos ahí.

Por mucho tiempo los humanos nos hemos vanagloriado a nosotros mismos por nuestra astucia intelectual. Hemos usado la razón como herramienta para enfrentar los retos de la vida, y construir un entendimiento del mundo que nos

Prefacio

rodea, lo cual nos da un cierto control. Y, sin embargo, nuestra habilidad para pensar y razonar no ha sido suficiente para resolver los desafíos que se nos presentan y aquellos que hemos creado. Pero, dado que creemos que la razón es la única herramienta que nos permite navegar por la vida, la única posibilidad que tenemos es pensar y razonar más. Es el propio éxito de la razón lo que nos ha cegado a otros modos de aprender y conocer.

Existen dos razones importantes para seguir el trabajo de alfabetización emocional. Creo que abrazar el aprendizaje emocional cambiaría la relación de cada ser humano con cualquier otro ser humano. Nos permitiría darnos cuenta y recordar que sentimos *desagrado* no porque la otra persona sea *desagradable*, sino porque ese es el modo en que nosotros la vemos. El *desagrado* no es sobre ellos; es sobre mí. Es mío. Es mi responsabilidad. Lo mismo sucede con la *rabia*, la *envidia* o el *amor*. Cuando siento emociones, ellas son mi responsabilidad: ser consciente de ellas y darme cuenta de cómo influyen en mi vida. Cambia fundamentalmente la relación de una persona con las emociones cuando se hace cargo de las mismas...de *todas* ellas. No puedo seguir diciendo “está bien lastimar a esta persona porque me hizo sentir *”rabia”*. Eso ya no es justificable. Es mi *rabia*; ellos son solo el blanco. Siento *rabia* porque creo que algo es injusto. Esto es lo que la rabia intenta decirme. Puedo reaccionar y castigar, o puedo responder buscando eliminar la injusticia, pero, cualquier cosa que elija, aún es mi *rabia* y mi responsabilidad. No podemos ver esto por ignorancia. Hablamos de que otros “nos hacen sentir *rabia*”, pero pasamos por alto que pueden haberle hecho exactamente lo mismo a alguien más y no haber desencadenado rabia en ellos, u otra persona puede habernos hecho lo mismo y no haber provocado *rabia* en nosotros. Hasta que asumamos la responsabilidad de nuestras emociones y aprendamos sobre ellas, no podremos elegir aquellas que nos darán apoyo y nos servirán en el momento. La alfabetización emocional nos brinda una herramienta extraordinaria para crear la vida que deseamos.

EMOCIONES: UN REGALO POR ABRIR

Abrazar el aprendizaje emocional también cambiaría la relación de cada ser humano con el mundo y la naturaleza. En el mundo existe un deseo tremendo de estar en paz. Hay un deseo creciente de vivir en armonía con el mundo natural y parar de destruir lo que hace que la vida sea posible. ¿Qué se interpone en el camino? La ignorancia emocional. No entendemos las emociones de una manera que nos permitan construir aquello que queremos construir. Hasta que no abracemos el aprendizaje del dominio emocional, las emociones nos poseerán, en vez de poseerlas nosotros a ellas.

Nuestra visión es que usarás este libro como un paso hacia la alfabetización emocional, y lo usarás en todas las áreas de tu vida. Nuestro deseo es que lo que aprendas de este libro, apoye y mejore tus relaciones con tu pareja, familia y amigos, y que sea útil para lo que persigas en tu vida, ya sea dentro de la educación, el cuidado de la salud, los servicios legales, la ingeniería o cualquier otra área. La competencia emocional es parte de vivir una vida humana rica.

En el mejor de los casos, queremos que este libro tenga el rol de normalizar las emociones y convertirlas así en parte de quienes somos, y que ya no sean consideradas extrañas o incómodas. Creemos que mientras más personas nos transformemos en seres emocionalmente alfabetizados, lograremos que el mundo mejore del mismo modo en que el conocimiento lo ha hecho.

Como mínimo esperamos que, luego de terminar de leer este libro, un lector quizás diga “bueno, no lo comprendí por completo, pero quizás haya algo allí”. Si todo lo que hace este libro es abrir una posibilidad de ver a las emociones de un modo distinto, estaremos satisfechos. Si un lector termina aprendiendo una distinción—por ejemplo, la diferencia entre *servicio* y *sacrificio*—estaremos encantados. Incluso la pieza más pequeña que sea aprendida será valiosa y cambiará tu relación con tus emociones.

INTRODUCCIÓN

Cómo usar este libro

Cada emoción sobre la que hemos escrito es importante, pero algunas son más comunes que otras. Algunas, como *rabia*, *compasión* o *duda*, se encuentran a diario, mientras que otras —como la *furia*, por ejemplo— las experimentamos quizás pocas veces en la vida. Puede que pienses en las más comunes como las teclas medias de un teclado de piano, y en las más raras como las notas más altas o bajas. Todas son útiles y son parte de una composición rica, pero algunas se usan más que otras. A veces, nuestras emociones son como acordes musicales: tres o cuatro notas al mismo tiempo. Así como con la comprensión de los elementos de un acorde, es útil separar las notas individuales para entenderlas claramente y ver cómo suenan cuando se las toca juntas.

Nuestra esperanza es que este libro te brinde un nuevo modo de pensar las emociones, y, más importante, que te aporte herramientas que puedas usar a diario para darle más sentido a la vida. Hemos organizado el libro en cuatro secciones. La primera expone nuestra interpretación de las emociones y de los estados de ánimo. La segunda sección echa un vistazo a más de cien de las emociones más comunes que encontramos en nuestro trabajo, y cómo Dan y yo las hemos podido comprender. La tercera lleva

EMOCIONES: UN REGALO POR ABRIR

esta interpretación al mundo de la vida diaria y las experiencias en su conjunto, y la cuarta es un diccionario alfabético de aproximadamente 220 emociones que enumera la raíz etimológica, su significado y el propósito de cada una. Esta última sección está diseñada para servir como una herramienta de referencia que pueda ser usada cuando busques entender una emoción específica. El índice también te permitirá encontrar fácilmente la referencia de lo que hemos explicado sobre cualquier emoción, así que puedes usar este libro como un recurso.

En este libro nos enfocamos principalmente en nuestra interpretación de las emociones y exploramos muchas distinciones. Somos conscientes de que se podría escribir mucho más sobre las emociones y su relación con el cuerpo o la biología, y aún se pudiera explorar más en el área de la cultura.

Tampoco le pusimos mucha atención a la pregunta sobre cómo trabajar con las emociones: ¿Cómo puedo cambiar mis emociones? ¿Cuáles serían modos útiles de practicar las emociones que quiero cultivar? ¿Cómo puedo aprender las distinciones más finas?, etc. Es una exploración infinita y muy personal, y puede ser sujeto de futuros libros. Es también el trabajo que hacemos personalmente en nuestro coaching y talleres, y te invitamos a contactarnos si te interesa.

La autocomprensión humana está en constante desarrollo, particularmente en esta área. Si tienes ejemplos o pensamientos que quieras compartir, si notas emociones que falten en alguna de nuestras listas, o si tienes una interpretación que crees que puede expandir este cuerpo de conocimiento, estaremos agradecidos si nos escribes. Este es un trabajo en el que estamos inmersos continuamente y, como resultado, está en constante desarrollo y toma matices cada vez mayores. Le damos la bienvenida a tu colaboración. Puedes contactarnos por correo electrónico a dan@dannewby.me o lucynunez.alg@gmail.com.

Introducción

Finalmente, puede que estés curioso por saber de dónde proviene esta interpretación de las emociones. No es creación nuestra sino que ha surgido del enfoque del entendimiento del humano como un ser completo, que ha sido catalogado como *ontológico*. En pocas palabras, el entendimiento ontológico de los seres humanos consiste en que somos más que simples seres racionales, y que las emociones y el cuerpo son también dominios legítimos de aprendizaje y conocimiento. La perspectiva ontológica es que, durante los cuatro siglos pasados, nos hemos visto cada vez más como seres racionales y, así, hemos entendido que aprender es una función únicamente intelectual. Coaches y maestros que toman el modelo ontológico trabajan con sus clientes desde el lenguaje (la herramienta de la razón) y le prestan igual atención a las emociones y al cuerpo (lo somático) para ayudar a formular un aprendizaje completo y sostenible. El modelo ontológico no niega o subestima la racionalidad de ninguna manera, pero la relaciona con estas otras dos partes esenciales de nuestro ser.

Capítulo I

HISTORIA Y CONTEXTO

Muchas gracias por tu correo electrónico. Llegó en medio de mi confusión. Lloré al leerlo pero, esta vez, el llanto era bueno: lo sentí fortalecedor.

La emoción de “dignidad” se siente muy bien. Estaba intentando pasar a “esperanza” porque pensé que esa sería la emoción que me serviría. No podía llegar a “esperanza”. La dignidad estaba allí.

Entonces, he estado llevando la “dignidad” por algunas horas hoy y he elaborado esta declaración: “No me haré la distraída cuando la gente escupe su tirria y enojo. Me pondré de pie por mi propia legitimidad como ser humano y por otros. A partir de este momento, me pondré de pie para proteger, cuidar y fortalecer la humanidad: la mía, la tuya, y la de todos”.

Desde que me conecté con mi dignidad, he notado que ya no temo declarar que soy musulmana. Después del 11 de Septiembre, no decía nada y evitaba el tema cuanto me fuera posible. Si lo revelaba, venía acompañado de “pero no soy como los extremistas”. Ahora ya no siento la necesidad de esconder esa parte de mi identidad. Sí, todavía estoy un poco asustada, pero no petrificada, avergonzada o pesarosa.

Hace poco recibí este correo electrónico de una ex estudiante y coach. Ella utiliza las emociones en su trabajo con clientes pero, como puedes leer,

EMOCIONES: UN REGALO POR ABRIR

ha aprendido a aplicar su poder en su propia situación. Para nosotros, esta carta no se trata solo de su aprendizaje y recorrido individual, sino también sobre nuestro recorrido humano colectivo. Comprender e, inclusive, hacerse amigo de las emociones es una de las cosas más poderosas que podemos aprender como seres humanos.

Dónde nos encontramos a nosotros mismos

La creencia central que impulsó la creación de este libro puede ser resumida en siete palabras: “Nosotros los seres humanos somos emocionalmente analfabetos”.

Eso no significa que haya algo malo en nosotros, solo que todavía no hemos aprendido a entender las emociones de un modo útil. Es similar a la relación de una persona no educada o analfabeta con las palabras escritas. Él o ella pueden ver la escritura y entender que las letras tienen un valor y un propósito, pero no puede descifrar o darle sentido de una manera significativa. Aunque algunas pocas personas sean incapaces de aprender a leer, es más probable que el analfabetismo resulte de no haber tenido la oportunidad de aprender. Vemos una posibilidad similar con las emociones. Los humanos hemos desarrollado muchas estrategias, teorías y modelos que nos ayuden a entender las emociones, pero no hemos encontrado una que revele su significado y utilidad. Sin embargo, hay una interpretación de las emociones que creemos que hace justamente eso.

Al parecer, durante la mayor parte de la historia humana, hemos pensado sobre las emociones y hemos intentado decidir cómo comprenderlas. Creímos que se originaban del pensamiento o del cuerpo. Hemos pensado en ellas como un resultado de equilibrios o desequilibrios biológicos. Han sido clasificadas como parte de la filosofía, la biología, la sociología y la psicología, pero el

Capítulo I: Historia y contexto

consenso de la mayoría de las teorías es que existen como una parte inseparable de nuestra experiencia humana, y que, en cierta medida, son parte de nuestra composición intrínseca y el resultado de nuestras experiencias. El lugar al que hemos llegado en este recorrido es una relación incómoda e inclusive sospechosa con las emociones. Tendemos a verlas residiendo en y emanando del corazón. Creemos que no son dignas de confianza y que compiten con o se encuentran en oposición al pensamiento y la lógica. Las vemos como el opuesto a la razón y generalmente creemos que necesitamos “hacerlas a un lado” para poder “pensar claramente”. Creemos que son fijas o, por lo menos, muy difíciles de cambiar, y que solo pueden ser cambiadas de la mano de ayuda profesional. Nuestra principal manera de interactuar con nuestras emociones es controlarlas o manejarlas, o al menos intentarlo, más allá de que a menudo tenemos miedo de su poder y creemos que la vida sería mejor si tuviéramos menos de ellas. En cierto modo nos relacionamos con ellas como si fueran una infección o un alienígena que se mudó con nosotros, y hacen todo lo que pueden para socavar la vida que hemos construido. En síntesis, no somos grandes *fans* de las emociones y, a veces, hemos deseado que simplemente desaparezcan y nos dejen en el predecible mundo de la razón.

Dada esta perspectiva, no es sorprendente que hayamos dejado el aprendizaje de las emociones al azar. Cuando examinamos los temas que constituyen una educación formal, la lista es larga en cuanto a lo cognitivo y lingüístico, pero hay muy poco en el campo de las emociones. En esencia, *esperamos* que nuestros hijos aprendan sobre emociones, pero no parece que sepamos cómo ayudarlos de un modo metódico o formal. Nuestra expectativa es que amándolos y diciéndoles qué emociones son convenientes y cuáles no, ellos aprenderán lo suficiente. Incluso, sobrevivir la confusión que significa ser adolescente, no asegura que estén preparados para vivir con competencia emocional. Una vez que somos adultos, asumimos que nuestra composición emocional

EMOCIONES: UN REGALO POR ABRIR

está fija y no cambiará; por lo tanto, no encontramos mucho valor en aprender sobre ella, a menos que esté relacionada a un desequilibrio de aquello a lo que nos referimos como nuestra salud mental. Y, en ese caso, tendemos a recurrir primero a la medicación antes que a aprender.

Quizás sea el caso con emociones que están demasiado cerca de nosotros y por esa razón no nos demos cuenta de ellas. O puede ser que estemos conscientes de ellas, pero creemos que podemos ignorarlas o librarnos de ellas. Quizás les temamos, o puede ser que las consideremos como una reliquia inútil del pasado, del mismo modo en que vemos nuestro apéndice. Sin importar la razón, el hecho de que no las veamos como una parte indispensable de nosotros mismos nos lleva a desestimar su valor.

La creencia de que las emociones y los estados de ánimos son fijos y que no hay nada que podamos hacer para cambiarlos ha sido común por mucho tiempo. El resultado lógico de esta visión es que el único modo de relacionarse con las emociones es controlarlas o manejarlas. La mayoría de la gente entiende a las emociones como que están programadas dentro de nosotros, y, por lo tanto, ellas pueden *controlarnos*. En este caso, “nosotros” es sinónimo de nuestro intelecto, que hemos llegado a ver como nuestra única guía confiable en la vida. Así que nuestro modo habitual de relacionarnos con las emociones es no confiar en ellas y creer que no se puede confiar en ellas. Gran parte de los humanos se sienten como mínimo incómodos con sus emociones y, en muchos casos, tienen miedo de ellas.

El surgimiento del racionalismo

Desde la famosa frase de René Descartes “pienso, luego existo” en 1637, hemos colocado cada vez más la razón sobre la emoción como la base del

Capítulo I: Historia y contexto

conocimiento. Hasta hace algunas décadas, usualmente creíamos que “saber” era sinónimo de comprensión cognitiva. Cualquier cosa que quisiéramos “saber” tenía que atenerse a las reglas de la lógica, la razón o las disciplinas asociadas a la matemática, física y otras “ciencias duras”. Cualquier “conocimiento” fuera de estos límites era sospechoso o ridiculizado. Esta creencia ha situado a los estados de ánimo y las emociones fuera de una consideración seria como un dominio de conocimiento y aprendizaje. Nuestro estrecho enfoque en la razón y el racionalismo resultó en el abandono de las emociones como campo de aprendizaje y conocimiento, a no ser que se encontraran dentro de los límites de las “ciencias blandas”: psicología, sociología, y similares. Pero incluso estas no fueron tomadas en serio como “ciencia real” y, por lo tanto, no eran consideradas como “verdadero conocimiento”.

Hemos ignorado las emociones como herramientas potencialmente valiosas. Las hemos prohibido o las hemos considerado sospechosas por mucho tiempo dentro de organizaciones. Este rechazo por las emociones es histórico. Durante la Revolución Industrial, el concepto de un grupo de gente trabajando junta cambió de orgánico a mecánico, al aplicarse los principios de la máquina sobre los seres humanos. La palabra *organización* refleja la idea de grupos trabajando juntos, siendo orgánicos por naturaleza. Las palabras *trabajo* y *trabajador* derivan de una medida mecánica del esfuerzo. En nuestros lugares de trabajo, las emociones aún hoy son trivializadas a veces, y casi siempre son subestimadas porque contradicen la naturaleza mecánica del *trabajo*.

En resumen, hemos confundido el tener emociones con ser irracional. No es lo mismo, y, cuando no distinguimos entre estos dos conceptos, perdemos el potencial de ambos. Es interesante notar que, más allá de que la creencia de Descartes se convirtió en una fuerza casi imparable en el pensamiento occidental, también existían otros con perspectivas diferentes desde el principio. Uno

EMOCIONES: UN REGALO POR ABRIR

de ellos fue Blas Pascal, un contemporáneo de Descartes, quien respondió a la frase de este escribiendo “el corazón tiene razones que la razón desconoce”. En todo este tiempo hubo gente que no vió la razón como el único modo de conocer e inclusive pensar, no obstante, se convirtió en la manera más común de entendernos a nosotros mismos y por lo tanto, al mundo.

Hiperracionalismo y la devaluación de las emociones

Al haber progresado en el camino de vernos a nosotros mismos como seres racionales, se estrechó cada vez más nuestra opinión. Nos hemos acercado a una especie de hiperracionalismo que excluye por completo cualquier forma de conocimiento excepto la razón. En otras palabras, la razón es considerada el modo único y principal de conocer algo.

Este libro está basado en el concepto de que la validez de una idea depende de su utilidad. No intentamos probar que una cosa es verdadera y otra es falsa, sino que queremos compartir una perspectiva que ha sido útil para un creciente número de personas.

Considerar las emociones como un dominio de aprendizaje equivalente a la razón es de tremenda ayuda para nuestro autoentendimiento como humanos. No es más o menos confiable. Cuando ambas se combinan, pueden producir una sinergia que no hemos experimentado nunca antes, y nos permite vivir de un modo más dinámico y con un mayor sentido de confianza en uno mismo. Los humanos hemos ignorado durante mucho tiempo el dominio emocional, y, al hacerlo, esto nos ha llevado a ser emocionalmente ignorantes. La buena noticia es que la ignorancia puede ser revertida a través del aprendizaje, y que tenemos la oportunidad de aprender sobre las emociones. En síntesis, las emociones pueden volverse uno de los mayores

Capítulo I: Historia y contexto

pilares de apoyo en la vida. Podemos hacernos amigos de ellas y aprender a desarrollar un nivel más alto de confianza en su valor.

La creencia, al menos en la cultura occidental de los últimos siglos, ha sido que las emociones son sospechosas y poco confiables; no podemos fiarnos de ellas para tomar decisiones, y necesitamos quitarlas de la ecuación para poder hacer elecciones sensatas. El nombre de esta actitud es *objetivismo* y es una idea de la ciencia del siglo XIX. En ese tiempo, se creía que el observador de un objeto no tenía influencia ni podía afectar el estado del objeto y, por lo tanto, estaba separado de aquello que observaba. Resulta que, a través de la teoría cuántica, hemos aprendido que esto no es así. Se ha probado que el observador es un factor a determinar en el resultado del experimento, y la vieja idea de que era posible ser objetivo se diluyó. Ahora podemos ver que al momento de tomar una decisión, las emociones de la persona que está decidiendo no pueden ser removidas. Las emociones son parte del que decide y, por lo tanto, son parte del proceso. No puede ser de otro modo.

Dado este desarrollo del entendimiento humano del universo (del que somos parte), es hora de considerar cómo podemos ver las emociones a través de un lente actualizado. Además de demostrar que “ser objetivo” no es la posibilidad que pensamos que era, también hemos aprendido que cada uno de nosotros es un observador distinto y único. Por lo tanto, lo que vemos cuando miramos el mundo dependerá más de nosotros que de aquello que miramos. En el área de las emociones, esto significa que, más allá de que tú y yo usemos la palabra “rabia”, cada uno tiene su propia interpretación de qué es la rabia, cómo se ve, y cómo se siente. Nuestras interpretaciones probablemente sean similares, pero no exactas. De hecho, no hay modo de saber si son exactas. Por lo tanto, puede decirse que cualquier emoción tiene una *interpretación* pero no una *definición* que aplique universalmente.

Emociones y aprendizaje

En el área de las emociones existe algo que es clave tener en cuenta en términos de aprendizaje. Dada la influencia mecánica sobre nuestro modo de ver el mundo, tendemos a pensar que el conocimiento es *acumular información*. Cuando nos acercamos al aprendizaje emocional, hay una distinción entre *aprender emociones* y *aprender sobre emociones*. **Aprender sobre emociones** es internalizar y entender los conceptos, la idea y la lógica; todos los modos cognitivos en que podemos *aprender* algo. Por ejemplo, *aprendemos a cocinar* mirando programas de cocina en televisión. **Aprender emociones** llega a través de estar en contacto con ellas, sintiendo su energía, nombrándolas, experimentando con ellas y abrazándolas; es en resumen, a través de sentir las y aceptarlas, como cuando estamos en la cocina cocinando. En cierto modo, es aprender de dentro hacia afuera.

La comprensión total llega al enlazar lo conceptual y lo empírico. Y *saber sobre* emociones puede ayudarnos a *conocer* las emociones. Este libro presenta ideas, conceptos y modelos que, de ser adoptados, te permitirán experimentar tu relación con las emociones de otra manera. Sin embargo, sin la creación de experiencias que incluyan a las propias emociones, existe el riesgo de aprender solo acerca de las emociones. Por supuesto, esto es así para aprender cualquier cosa de forma profunda y completa, pero dada nuestra tendencia a considerarnos seres racionales, a menudo caemos en la creencia restrictiva de que si sabemos *sobre* algo, ya tenemos una visión completa sobre ese algo. Con las emociones definitivamente no es así. Puedes ganar una gran cantidad de entendimiento cognitivo de este texto, pero necesitarás dedicar tiempo a las experiencias emocionales y su reflexión para obtener una comprensión más amplia sobre este dominio.

¿Es como sí? ¿O es amor?

Cuando dirigí talleres de pintura intuitiva en grupo, vi cómo la gente suele verse atrapada en la necesidad de que les guste su pintura. Si su pintura no les gusta, sienten como si hubieran fallado o hubieran hecho algo mal. En la conferencia de Dan sobre las emociones lo vi hacer distinciones hermosas sobre qué significa que “nos guste” algo en la vida. Describió cómo el apego al gusto a menudo produce una visión cerrada del mundo y cómo la emoción del amor es la que a menudo buscamos o necesitamos. Me sorprendió cómo Dan podía llevar a la gente a través de este poderoso territorio sin un pincel en sus manos.

—J.C.

De la frustración a la calma

Mi descubrimiento llegó durante una clase a la que debía asistir como parte de mi trabajo. La recuerdo como si fuera ayer. Ahora sé que estaba en la emoción de la rabia. Estaba lidiando con la muerte de mi madre, que había sucedido hacía tres meses. Mi padre estaba sumido en una depresión; sus emociones cambiaban a cada momento y bebía muchísimo. Mi esposa estaba descontenta con la cantidad de tiempo que pasaba con ella. Mi supervisor era la persona más difícil con la que me había tocado trabajar. La

EMOCIONES: UN REGALO POR ABRIR

presión que sentía estaba al máximo. Acto seguido, me comunican que debía ir a una clase para aprender a comunicarme de una mejor manera con mis colegas y dijeron que también me ayudaría con mi vida personal. No tenía nada de sentido para mí. Ya estaba atrasado con el trabajo y ahora tenía que tomarme tres días para ir a “jugar” con mis emociones. Estaba exhausto y rabioso porque no tenía opción, tenía que ir a una clase a la que no quería asistir.

La primera mañana intenté aislar la voz del facilitador. Después del almuerzo, comenzamos a hablar sobre qué son las emociones y cómo podíamos entenderlas de un modo útil. Fue en ese momento que empecé a escuchar. Al día siguiente profundizamos en emociones específicas. Qué descubrimiento, entender que mis emociones siempre eran la frustración y la rabia. Aprendí que la emoción con la que yo elegía comunicarme con el otro marcaba la diferencia y, desde ese día, mi vida cambió para siempre. Aprendí muchas maneras de ser un líder positivo y sobre cómo la mente y las emociones trabajan de modo práctico. Ahora siempre reflexiono en qué emoción me encuentro antes de responder a cualquier pregunta o tomar una decisión. Un cambio importante es que ya no sufro ataques de pánico. De algún modo, saber que las emociones son normales y que solo intentan decirme lo que está sucediendo ha hecho que mi vida sea mucho más calmada y menos atemorizante. Nunca lo habría imaginado.

—L.Z.

Capítulo 2

UNA NUEVA INTERPRETACIÓN

Todos los seres humanos compartimos ciertos aspectos fundamentales. Respirar es algo que todos los humanos hacemos. Comer para alimentarnos es otro. Dormir es una tercera cosa. Estos son aspectos propios de ser humanos que, hasta cierto punto, tenemos el poder de elegir *cómo* o *cuándo* hacerlas, pero no podemos elegir *si* las vamos a hacer o no. Más allá de estos, hay otros aspectos centrales de ser humanos que a veces subestimamos. Uno de estos es que todos los seres humanos tenemos emociones. Las emociones no son discrecionales. Es decir, no podemos elegir si las tenemos o no. **Somos** seres emocionales tanto como somos seres racionales. Aunque individualmente nos relacionemos o expresemos nuestras emociones de modo diferente, dependiendo de nuestro carácter, cultura y experiencia, eso no cambia el hecho de que todos tenemos emociones.

Es fundamental para la comprensión de lo que estamos sugiriendo que todas nuestras creencias sobre qué son las emociones y cómo trabajan son interpretaciones. Pueden ser interpretaciones respaldadas por investigaciones y experimentación. Puede que tengas datos recolectados para “probar” que la creencia que propones es la única verdad, pero, si profundizas lo suficientemente, verás que tu creencia es una interpretación particular de lo que son

The Unopened Gift

las emociones. Lo que nosotros, los autores, ofrecemos es simplemente otra interpretación del fenómeno de las emociones. No estamos asegurando que sea la verdad, pero estamos respaldándola como útil y práctica. Nuestros años de experiencia como coaches, profesores, facilitadores y consultores nos han demostrado que no poseer una interpretación útil de las emociones dificulta nuestra habilidad de conectarnos con la vida de muchas maneras. Nos hace menos efectivo en la mayoría de las cosas que hacemos. Es a menudo fuente de confusión porque, cuando creemos que los humanos somos solamente seres racionales, cualquier evento que no pueda ser explicado racionalmente entonces no se puede explicar. Por lo tanto, no es comprensible dentro de los límites que hemos creado con nuestro modo de pensar habitual.

Si buscas en el diccionario la definición de emoción, generalmente encontrarás dos: “una emoción es un sentimiento” o “una emoción es un estado afectivo de conciencia”. Mientras que ambas tienen validez, ninguna definición es particularmente útil para entender qué son las emociones, qué rol tienen en nuestras vidas, qué puede significar cuando las sentimos o cómo navegarlas. La interpretación ontológica del dominio emocional, permite que las emociones y los estados de ánimo sean entendidos como herramientas útiles en la vida diaria.

En la interpretación ontológica, una emoción es lo que su etimología sugiere: *e-moción*. Es “eso que te pone en movimiento” o “eso que te mueve”. Todos podemos notar la energía que nos urge a movernos más rápido, cambiar de posición o decir algo que nos parece importante. Esa energía es la emoción. En este caso, “acción” y “movimiento” son distintos de “movimiento” en el sentido tradicional. Una emoción como la pereza hará que estar acostado inmóvil en el sofá sea atractivo, que es su particular “predisposición a la acción”. Aunque no haya “movimiento”, hay emoción porque la disposición es a no moverse. La energía emocional puede mostrarse como una reacción a

Capítulo 2: Una nueva interpretación

una experiencia, lo que sería una *emoción*, o puede ser más duradera, en cuyo caso le llamaremos un *estado de ánimo*.

Tanto los estados de ánimo como las emociones tienen las siguientes características específicas:

Las emociones (y los estados de ánimo) no son discrecionales

Somos seres emocionales. Por nuestra naturaleza, las emociones están presentes y son parte de nuestra composición. Cada humano siente emociones y estados de ánimo. Por supuesto, las demostramos de distinto modo dependiendo de nuestra cultura, historia, género y otros factores, pero las emociones y los estados de ánimo están presentes en cada ser humano, desde el nacimiento hasta la muerte.

Las emociones no son siempre divertidas, y algunas de ellas son rotundamente dolorosas. Muchos de nosotros hemos imaginado alguna vez cómo sería la vida sin ese dolor. Puede que hayamos intentado ser “menos emocionales” o “más objetivos” como modos de intentar manejar el malestar. Quizás hayamos intentado mitigar el dolor con distracciones o abstinencia. Estas cosas pueden que funcionen temporalmente, pero no son estrategias útiles a largo plazo. Por tanto que un estilo de vida *a lo Spock* (un personaje de Star Trek que no tenía emociones) nos atraiga algunas veces, no se alinea con la manera en que estamos constituidos los seres humanos. Cada uno de nosotros tiene una parte integral de energía, que llamamos emociones, y esa energía nos mueve. Y así debe ser, puesto que simplemente, sin esa energía, la vida humana no existiría. No habría ningún eje impulsor para refugiarnos y alimentarnos, y las relaciones serían imposibles.