

TRABAJAR CON EMOCIONES

VI Jornadas Galegas de Psicología Clínica, Lugo, Noviembre del 2001-11-09
Facilitador: Mario Salvador Fdez, Psicólogo-psicoterapeuta Col. G-0874

I. NACIMIENTO Y DIFERENCIACION DE LAS EMOCIONES

Definiciones: estado de agitación o excitación que experimenta un individuo o animal vivo que sirve para despertar, sostener y dirigir su actividad.

Etimología: “e-movere”= mover desde.

Conmoción orgánica consiguiente a las impresiones de los sentidos, ideas o recuerdos y que se manifiesta en una reacción visceral y la expresión de conductas. El objetivo final es movilizar las reservas del organismo para liberar energía que ha de transformarse en conducta funcional para la satisfacción de la necesidad

Reacción emocional: forma de adaptación del organismo a una situación dada.

Lo que en un principio es una respuesta refleja adaptativa, se convierte en un instrumento de interacción con el medio.

El recién nacido manifiesta al principio una excitación general. El desarrollo de una emoción es una función tanto de la maduración como del aprendizaje.

El niño no identifica lo que es una necesidad, simplemente experimenta una carencia y pone en marcha una conducta refleja en respuesta al malestar. Para él tener leche o calor es una cuestión de vida o muerte.

Pronto comienza a darse cuenta de que sus sensaciones de agrado o desagrado dependen de una persona externa a él, la madre; y empieza a entender un mundo de relaciones e interacciones más complejo.

Necesidad: es una exigencia natural, es una condición para un “bienestar” mínimo. Tiene una función protectora y no es negociable

Deseo: es una tendencia hacia otro, objeto o situación conocida o imaginada. Está entre la toma de consciencia de la necesidad y su satisfacción. A menudo, proporcionan un bienestar que desaparece con la satisfacción. La satisfacción cierra algo abierto por la necesidad.

Hay tres aspectos en las percepciones y sentimientos del adulto:

1. La CONSCIENCIA interna presente: por ejemplo, ahora soy consciente de ver o de entender alguna cosa extraña, de sentirme en cólera, contento, de sentir hambre, etc
2. La manifestación o la EXPRESION por una actitud, comportamiento o palabra: me esfuerzo por ver, oír, etcétera: " yo soy triste, contento, feliz,; yo tengo hambre, yo entiendo, toco, percibo un olor, etcétera.
3. La ACCION dirigida hacia cualquier cosa:. Por ej.: te abrazo, te llamo la atención, etc.

Toda emoción bien regulada requiere un comportamiento del otro, ya que los afectos son de naturaleza relacional y requieren una resonancia en el otro:

Alegría – Haber sido compartida: vitalidad, expresión de placer

Miedo- Haber sido protegido o informado

Tristeza- Haber sido consolado

Rabia- Haber sido escuchado, tenido en cuenta, respetado, actos correctivos.

El aprendizaje se efectúa sobre las formas de manifestar comportamentalmente las emociones, y aprendiendo la dirección y el objeto de los sentimientos

La pregunta básica es ¿CUÁNDO ES FUNCIONAL UNA EMOCION?

Las emociones son FUNCIONALES en la medida que son útiles para poner al día nuestros recursos frente a los problemas. Toda emoción funcional se acompaña de una conducta funcional, aquella que es eficaz. Y una vez que el problema se resuelve, el sentimiento desaparece.

Características FUNCIONALES:

- Movilizan nuestros recursos funcionales
- Ponen en marcha un comportamiento eficaz para responder a la necesidad
- Una vez resuelto el problema, desaparecen: Son pasajeras
- Poseen una orientación temporal específica:

Cuando estamos OK:

Futuro > Ilusión

Pasado > Nostalgia

Presente > Rabia, acción adecuada para manifestar el desacuerdo con la situación o comportamiento del otro que requiere cambios.

Cuando estamos mal:

Si pensamos en el futuro surge Ansiedad y Miedo
Si miramos el pasado surge Tristeza
Si miramos el presente surge Rabia

II. APRENDIZAJE DE SENTIMIENTOS PARASITOS Y “FAMILIARES”

Todo sentimiento que no es funcional, ha de ser considerado como parásito.

Sentimiento parásito:

- Es la emoción que se manifiesta para obtener una respuesta específica de otro.
- Confirmación cognitivo-emocional de una creencia de guión.

Formas de Instauración de los Sentimientos Parásitos:

- Por modelado de los padres (nunca se expresan ternura pero si resentimiento)
- Por descalificación de la emoción auténtica (El niño llora, nadie le hace caso). No se reconoce la manifestación de un sentimiento que es vivido por la familia como peligroso (sexualidad, cólera, ...) Conclusión: “Esto que siento no es real, no lo siento realmente, no sé que es”.
- Por reforzamiento de otra manifestación sustitutoria. “lo tendrá todo con amabilidad”. “Ten cuidado, no te fies”, “él es tan sensible, vulgar, ...”
- Por Prohibición expresa: “los niños no lloran”, “las niñas no gritan”, “tú estas loco, como te atreves a estar enfadado ...). Conclusión : No puedo sentir esto.
- Por la interpretación que se hace de nuestra conducta: “estas triste, pobrecito” (cuando el otro está simplemente reflexionando)

Los sentires parásitos tienen relación con como los niños aprenden a amoldar y conformar su sentir para mantener satisfechas las necesidades de sus familias para conseguir satisfacer sus propias necesidades de afecto, significación y valoración

Implican una autolimitación de la persona en algún aspecto .

Así pues, los sentires Parásitos se dan siempre en relación a la conducta que se espera de otros y se dan en una relación.

De manera que las reacciones del uno siempre servirán de experiencias reforzadoras para el otro.

La reacción a nuestros sentimientos ocultos es lo que produce nuestros comportamientos incoherentes

Conocer nuestros Circuitos Parásitos ha de servir para responsabilizarnos de nuestro comportamiento y ver otras opciones de cambio y manejo de nuestra vida

Estar “Curado” implica cambios a tres niveles: cognitivo, afectivo y de comportamiento.

¿Por qué se recurre a los sentires Parásitos?. Es como si la persona tuviese una sed o falta de vitaminas, cuando no dispone de sentimientos auténticos sobre los que obtener apoyo

El problema del sentir parásito es que como la acción y reacción no resuelven verdaderamente la necesidad real, necesitan ritualizarse, acumular en intensidad y repetirse una y otra vez.

El otro problema es intentar conseguir en la situación actual el tipo de apoyo o respuesta que se obtenía en las situaciones tempranas de nuestro pasado.

Como la satisfacción real queda siempre insatisfecha, puede manifestarse en malestares psicossomáticos (tensión, indigestión, dolor de cabeza, etc.).

AQUÍ PREVALECE EL PRINCIPIO FISICO DE QUE “LA ENERGIA NI SE CREA NI SE DESTRUYE, SOLO SE TRANSFORMA”

La adrenalina movilizada por el miedo a la amenaza o la rabia para luchar que no concluye en una conducta eficaz para parar el daño, cuando mantiene una sobreestimulación, provoca un sobreesfuerzo cardíaco que puede producir paro por fibrilación auricular.. En otros casos, el aislamiento, la parálisis, la indefensión y la tristeza, producen enfermedades más indirectas y lejanas en el tiempo, por inmunodepresión y, por tanto, vulnerabilidad a procesos infecciosos o incapacidad del Sist. Inmune para luchar contra las células malignas

III. SOCIALIZACION ADECUADA Y ALFABETIZACION EMOCIONAL

El adulto puede responder a sus sentimientos de varias formas:

- Conociendo que está sintiendo , y a pesar de ello, decidir no expresarlo
- Manifestarlo de forma verbal o no verbal: digo: “soy feliz, triste, ...”, arrugo la frente, ...
- Con una acción directa hacia algo o alguien: te beso, te repelo, ...

Etapas en los procesos emocionales

Para llegar a la etapa de la aceptación en cada proceso emocional es necesario cumplir las etapas precedentes en cada situación.

Estas son las etapas de cada proceso emocional:

Etapas de la rabia:

- Agresión física o verbal.
- Petición de que cese el otro la conducta dañina o desvalorizante. Eventualmente, pedir reparación.
- Aceptación de los límites del otro.

Etapas del miedo:

- Fuga.
- Petición de protección o de reafirmación.
- Aceptación de los propios límites.

Etapas de la tristeza:

- Meterse en sí mismo.
- Pedir consuelo.
- Aceptar (la realidad) los límites de la condición humana.

Etapas de la alegría :

- Ir hacia el otro. Acercarse.
- Compartir. Invitar al otro a que comparta.
- Disfrutar con ello. Aceptar la vida, la alegría de vivir.

El adulto tiene la opción de actuar o no lo que siente.