

Escuela Internacional de Coaching Profesional



Diplomatura en Inteligencia Emocional y Desarrollo de las Competencias Emocionales

EICP



EL MIEDO

El miedo es una valiosísima señal que indica una desproporción entre la amenaza a la que nos enfrentamos y los recursos con que contamos para resolverla. Sin embargo, nuestra confusión e ignorancia lo han convertido en una «emoción negativa» que debe ser eliminada.



El miedo es la sensación de angustia que se produce ante la percepción de una amenaza. Es importante aclarar que no existe algo que sea en sí mismo una amenaza. Siempre lo es para alguien, y depende de los recursos que ese alguien tenga para enfrentarla. Un mar bravío, por ejemplo, puede ser una terrible amenaza para quien no sabe nadar, y deja de serlo para un experto nadador en aguas turbulentas. Esta observación, que puede parecer obvia e irrelevante, alcanza toda su significación cuando se intenta comprender y curar el miedo.

La reacción en cadena

Una respuesta interesante que los seres humanos producimos en relación con las emociones en general —y al miedo en particular— es que no sólo las sentimos, sino que además reaccionamos interiormente ante ellas. Y esto genera una segunda emoción. Solemos sentir miedo por algún motivo y, a continuación del miedo, podemos experimentar vergüenza, humillación, rabia, impotencia, etc., por tener miedo. Es decir, siempre tenemos una doble reacción. El miedo, por lo tanto, no es algo equiparable a una fotografía, a un instante estático, sino que se parece más a un filme en el cual la secuencia es: a) registro de una amenaza, b) reacción de miedo, y c) la respuesta interior a esa reacción de miedo.

La respuesta interior al miedo es de gran importancia, porque según sea su calidad actuará atenuando o agravando el miedo original.

Veamos un ejemplo que ilustra mejor esta idea: Miguel me consultó porque experimentaba un miedo muy antiguo a mostrarse en público y participar en grupos, lo cual le producía un gran dolor. Lo invité a que se conectara con ese aspecto temeroso, y que luego lo imaginara como si estuviera enfrente de él. Dijo: «Lo imagino sentado en una grada, entre otras personas, escondiéndose para que nadie lo vea; tenso, pálido y con un sudor frío en la cara...»

Luego le pregunté qué sentía al ver a su aspecto temeroso de esa manera, y respondió:

«Me produce mucha impotencia y desesperación... Me dan ganas de sacudirlo y decirle: "¿Por qué te escondes?... ¡Por qué no te muestras y cuentas lo que tienes que contar?... ¡Estoy harto de verte en la última fila!... ¡Te obligaré a ponerte en primer lugar para que te des cuenta de que puedes hacerlo...!"»

Una vez que le comunicó a su aspecto temeroso lo que sentía hacia él, se le dio al aspecto temeroso la oportunidad de responder, para lo cual lo invité a que ocupara el lugar donde había imaginado a su aspecto temeroso; le propuse que adoptara su postura corporal, su actitud tensa, contraída, asustada... y una vez que asumió ese papel, que ingresó en la piel del aspecto temeroso, le pregunté qué sentía al escuchar lo que se le acababa de decir. Respondió: «Me siento muy mal. Tengo mucho más miedo que antes. Ahora tengo dos problemas: el miedo que me despierta la gente, y el miedo que me produces tú cuando quieres obligarme a hacer algo que no puedo hacer...»

Como podemos observar, aquí se desplegaron las tres fases de la secuencia: a) la amenaza (el público), b) la respuesta de miedo (el aspecto temeroso) y c) la reacción interior hacia ese miedo, que en este caso actuaba claramente agravando el miedo original.

Quizá resulte extraño describir un diálogo interior en el que los protagonistas se hablan como si fueran dos personas. En el ejemplo de Miguel, en lugar de hablar acerca de cómo percibe a cada una de esas dos partes, vive una experiencia en la que cada parte se expresa a sí misma y le habla a la otra de un modo directo y sin intermediarios.

Este recurso se está utilizando cada vez más en psicología porque la experiencia clínica muestra que lo que una persona puede descubrir de cualquier aspecto de sí misma, si lo encarna, si se convierte en él por unos instantes y desde ahí se expresa, es mucho más profundo y esencial que lo que puede registrar si meramente habla acerca de él.

Es por ello que empleo esta técnica desde hace más de veinticinco años. Tanto en el miedo como en el resto de las emociones que se incluyen en el presente libro, esta forma psicodramática de abordaje se halla presente como un componente muy valioso de todo el proceso de descubrimiento, aprendizaje y transformación.



De hecho, si Miguel pudo percibir con claridad lo que su aspecto temeroso sentía fue porque se convirtió en él y asumió temporariamente esa identidad. Si no hubiera realizado esa experiencia, lo más probable es que no registrara el malestar y el agravamiento del aspecto temeroso, que siguiera creyendo que la reacción que tenía hacia él era la adecuada y que el aspecto temeroso no cambiaba sencillamente porque era así y va no tenía arreglo.

Una vez formulada esta aclaración, volvamos al tema específico del miedo. Cuando se explora esta emoción es necesario conocer la secuencia completa de reacciones, porque para el aspecto temeroso es tan importante el trato o maltrato que reciba de las personas de su mundo externo como el que recibe de los otros aspectos interiores. En Miguel, el miedo crónico estaba producido por esta actitud interior, ignorante y desesperada, que intentaba curar al aspecto temeroso de su miedo obligándolo a hacer algo que el aspecto temeroso no podía hacer.

Creencias equivocadas en relación con el miedo

El miedo es, sin duda, una emoción universal. Todos he-os vivido esa experiencia, y, sin embargo, nos vinculamos con él con un alto grado de desconocimiento e ineficacia. Ese



desconocimiento se pone de manifiesto en la actitud de descalificación que las creencias culturales han generado, las cuales han convertido al miedo en una emoción indigna. Cuando se dice de alguien que no hizo tal cosa «porque tuvo miedo», suele hacerse con un tono— más o menos velado— de descalificación y desprecio hacia esa persona.

Si resumiéramos en pocas palabras la creencia social predominante, sería: «El problema es el miedo. Si usted logra no sentir miedo hacia aquello que teme, verá que lo puede encarar y realizar sin las dificultades que su miedo le pronosticaba. El miedo es, por lo tanto, una emoción negativa, pura perturbación, y el recurso que le permita no sentir- lo será de gran utilidad para que funcione mejor.»

Como consecuencia, un recurso al cual se apela frecuentemente para no sentir miedo es la autosugestión: «Yo no siento miedo, yo no tengo por qué sentir miedo, no permitiré que esa emoción negativa me perturbe a la hora de hacer lo que deseo...» Otras formas del

Diplomatura en Inteligencia Emocional y Desarrollo de las Competencias Emocionales

desconocimiento y la descalificación se expresan en las populares frases: «*¡Hay que vencer el miedo!*; *¡No seas cobarde, no tengas miedo!*; *¡El miedo es signo de debilidad!*; *¡Los hombres no tienen miedo!*», etc.

De todas ellas, la más descalificadora es el «*¡No seas cobarde!*». [Equiparar miedo con cobardía](#) es una de las confusiones que más daño producen, como demostraremos más adelante. Tal como se puede comprobar, el núcleo de la creencia que hemos presentado es: [el problema es el miedo. Todo comienza allí. El miedo es pura perturbación. Hay que tratar, por todos los medios, de no sentirlo.](#)

Una nueva mirada

Si uno observa con detenimiento y sin prejuicios esta reacción, encontrará que [el miedo es una señal que indica que existe una desproporción entre la magnitud de la amenaza a la que nos enfrentamos v los recursos que tenemos para resolverla.](#) La amenaza puede ser física o emocional. Podemos temer ser golpeados, no contar con el dinero suficiente para mantenernos, ser humillados y excluidos del afecto de quienes nos rodean, etc. Si bien estos niveles se entremezclan, siempre alguno predomina, y los recursos requeridos son aquellos que están relacionados con todos los componentes de la amenaza.

Sea cual fuere la índole del peligro, si la amenaza a la que nos enfrentamos tiene un valor diez y los recursos con los que contamos para hacerle frente también tienen un valor diez, [no va a producirse miedo.](#) Si los recursos que tenemos son de un valor tres, el miedo surgirá y será, precisamente, el indicador de esa desproporción. Por ejemplo, si voy a dar una clase —y todos sabemos que se trata de un desafío que debe ser resuelto por quien la da— es necesario que disponga de los recursos psicológicos y la información suficiente para enfrentarme a esa clase con eficacia. Si no conozco adecuadamente el tema del cual voy a hablar y, además, soy hipercrítico, entonces, puedo imaginar que el público va a reprobar cualquier error o vacilación que yo tenga. Ante esa perspectiva, inevitablemente surgirá el miedo. [Pero es importante aclarar que el miedo no es el problema. El miedo está indicando que existe un problema, lo cual es completamente distinto.](#)

[Por lo tanto, el error que cometemos es convertir en el problema mismo lo que en realidad es una señal que indica la existencia de un problema —y que nos daría la posibilidad de resolverlo.](#)

Para entenderlo mejor retomaremos una metáfora ya presentada en la introducción: el miedo es como la luz que se enciende en el tablero de mandos del automóvil que indica, por ejemplo, que hay poco combustible en el depósito. Todos sabemos que el problema no es la luz roja, sino que esa luz es un aliado extraordinario que nos informa de que hay poco combustible y necesitamos resolver ese problema. Por lo tanto, [si hemos aprendido a aprovechar esa señal,](#) cuando la luz roja se enciende, agradecemos la información que nos brinda y tratamos de resolver la situación que nos muestra: detenemos el coche en la primera gasolinera y repostamos. Aprovechamos la luz roja; no la acusamos ni la

Diplomatura en Inteligencia Emocional y Desarrollo de las Competencias Emocionales

destruimos ni la convertimos en el problema, sino que la utilizamos para resolver el problema. Imaginemos que alguien dijera cuando se enciende la luz: «Estoy harto de esta luz roja que cada dos por tres se enciende y no me deja viajar tranquilo!... No me dejaré amedrentar por ella!...» Obviamente, nos quedaríamos con el coche detenido a mitad de camino por falta de combustible. Y aunque este ejemplo parezca casi risueño por lo absurdo, es, sin embargo, lo que a menudo hacemos con el miedo en el nivel psicológico.

La pregunta que surge a partir de esta observación es: ¿por qué actuamos así? Lo que ocurre es que se nos ha explicado, y hemos aprendido, qué particular carencia señala la luz roja del tablero de mandos, y qué hacer para resolverla. Pero en el plano psicológico, en cambio, no sabemos qué hacer con el miedo. No sabemos qué carencia señala ni qué hacer para asistirlo. Es necesario, pues, realizar un aprendizaje a fin de aprovechar la emoción de miedo del mismo modo que lo hacemos con la luz roja del tablero de mandos. A continuación veremos algunas de las confusiones más frecuentes que impiden el aprovechamiento de esta señal.

¿Existe la cobardía?

La idea de la cobardía nace de un supuesto equivocado: que todos disponemos de los mismos recursos para enfrentar los peligros, y que algunos, a pesar de contar con ellos, no los enfrentan. A éstos se los llama cobardes.

Esta denominación, además de ofensiva, es falsa. Como también lo es su opuesta: la idea de valentía. En este caso no es ofensiva sino elogiosa, pero igualmente equivocada.

Todos los seres humanos disponemos de diferentes instrumentos para enfrentarnos a



amenazas y estamos sometidos a la misma ley psicológica: si la amenaza supera a los recursos, surgirá el miedo.

Tarzán —arquetipo clásico del hombre valeroso— puede hacer frente a un león sin vacilar, sencillamente porque dispone de los instrumentos para hacerlo. El mismo Tarzán, ante dos o diez leones enfurecidos, inevitablemente sentirá miedo.

Puedo disponer de recursos de un valor mil, y si estoy rodeado continuamente por peligros de valor cinco mil, viviré continuamente con miedo. Por el contrario, puedo contar con recursos de un valor diez, y si estoy expuesto regularmente a peligros de un valor cinco, prácticamente no conoceré el miedo.

¿Dónde quedan la cobardía o la valentía ante lo anterior?: se disuelven como conceptos pues cesan en su validez.

Lo que uno comienza a ver en cambio es, simplemente, personas que disponen, o no, de recursos para enfrentarse a la amenaza que se les presenta. También comprende que si quien se retiró desarrolla los recursos necesarios, inevitablemente se enfrentará a la amenaza de la cual se alejó. Y su opuesto: si quien se enfrentó a ella no hubiera tenido los recursos de que dispuso, habría sentido miedo y se habría retirado.

Es importante alcanzar esta comprensión porque quien es tachado de cobarde, sobre todo si se trata de un niño, queda injustamente estigmatizado, la valoración de sí mismo se ve seriamente dañada y se perturba en gran medida su forma de relacionarse consigo mismo y con los demás.

¡Yo no tengo miedo!

Puede ocurrir que uno, efectivamente, no sienta miedo porque no experimenta situaciones en las que existe una desproporción entre la amenaza y los recursos. Es una posibilidad absolutamente plausible. Pero también puede ocurrir que si por sentir miedo uno ha sido rechazado, descalificado, tildado de cobarde, etc., poco a poco vaya anestesiando la percepción de su miedo. Ya no lo registra y frecuentemente desemboca en el: «¡No tengo miedo!» Al no contar con esa señal, arremete contra el desafío que tiene delante sin reconocer qué recursos son necesarios para hacerlo. Quien así actúa es quien mejor conoce el resultado final más frecuente: acabar estrellado contra los desafíos, con más heridas que logros. Anestesiarse el miedo es como cubrir la luz roja del tablero de mandos, para que no se vea...



¿Hay miedos injustificados?

A menudo oímos decir: «Este miedo es injustificado.» Y lo primero que es necesario afirmar es que no hay miedo injustificado. Puede ocurrir que sea un miedo cuyas razones desconozcamos, pero no por eso es injustificado. Es como si alguien le tuviera miedo a las cucarachas y le dijéramos: «Tu miedo es injustificado porque a mí una cucaracha no me asusta», o «Una cucaracha no puede hacerte nada...». Si a nosotros no nos asustan es porque contamos con los recursos adecuados para enfrentar esa experiencia, pero eso no significa que el otro necesariamente deba tenerlos. Puede parecer absurdo sentir miedo a una cucaracha, pero cuando se explora con mayor detenimiento ese miedo, se observa que la persona que lo padece,



lo que frecuentemente registra al ver una cucaracha es la manera que ésta tiene de huir y esconderse... con ese ritmo y esa velocidad que su misma desesperación le imprime. Esa imagen suele evocarle su propio aspecto temeroso y su manera desesperada de huir del mundo porque se siente indefenso. Y lo que en realidad le da miedo es percibir a su aspecto temeroso, porque no sabe qué hacer con él. La cucaracha es un símbolo que le recuerda ese aspecto. Entonces, el problema no reside en lo que la cucaracha es, sino en lo que le recuerda. Éste es, por otra parte, el mecanismo que subyace a todas las fobias, y asimismo lo que explica la intensidad del miedo y su aparente despropósito.

Volviendo al ejemplo anterior, cuando la persona aprendió a asistir y fortalecer su «aspecto cucaracha», éste deja de resonar con la cualidad de ese insecto y su miedo cesa. Algo similar ocurre con los otros miedos aparentemente injustificados. Por esta razón, cuando digo que tal o cual miedo es injustificado, en realidad estoy estrechando el Universo al tamaño de mi universo.

Para hacer las cosas no debo escuchar al miedo, porque si lo escucho no haría nada...

De ahí surgen los repetidos consejos: «*No le des importancia a ese miedo!*; *¡Olvídate del miedo...!*; *¡El miedo es mal consejero!*», etc.

Tales recomendaciones se apoyan en la creencia de que el aspecto miedoso «nunca haría nada», que es así por naturaleza y que no va a cambiar.

Se trata de una creencia completamente errónea que hace mucho daño al aspecto temeroso. Por lo tanto, deja sus secuelas perturbadoras: podemos «hacer que no lo escuchamos», pero él sigue ahí, cada vez más descalificado y asustado porque le sucede lo peor que puede ocurrirle al aspecto miedoso: no ser escuchado. Al no escucharlo se pone en marcha un círculo vicioso: cada vez pronostica situaciones más catastróficas, pero lo hace, en el fondo, para ser oído; y eso mismo es lo que hace que lo escuche menos y pierda credibilidad como consecuencia de sus propias exageraciones.

Cuando este círculo vicioso se instala quedan sentadas las bases para que el miedo se haga crónico y se agrave progresivamente.

Mientras nos hallamos en ese contexto funcionamos en lucha con nosotros mismos, cargando sobre los hombros nuestro propio aspecto temeroso, declarándolo un inútil, un fardo pesado y tratando de mantenerlo «dormido» para que moleste lo menos posible. En las pequeñas tareas de la vida cotidiana se puede, con algunas limitaciones, funcionar así, pero cuando nos enfrentamos a situaciones de mayor envergadura que requieren nuestra completa participación para encararlas, es cuando se nota más nuestra división y nuestra



lucha interior. La voz no escuchada del aspecto temeroso adquiere más peso, sentimos el miedo con mayor intensidad y ya no podemos anestesiarlo. Es entonces cuando se produce la retracción. Esto confirma nuestra creencia de que cuando escuchamos la voz del aspecto temeroso no hacemos nada y el círculo vicioso crece.

Actualmente se producen, cada vez con mayor frecuencia, [ataques de pánico](#), de modo que vale la pena recordar que ese cuadro intenso y dramático es el resultado de este tipo de círculo vicioso que amplifica y agrava el miedo hasta la vivencia de catástrofe y desorganización.

[El miedo psicológico comienza siendo pequeño](#). Cuando uno no ha aprendido a escucharlo y asistirlo, trata de suprimirlo como sea. En ese marco es donde el miedo crece y se transforma, o bien en el ataque de pánico que acabamos de mencionar o bien en el miedo encapsulado alrededor de un tema, que es lo que llamamos [fobia](#).

Como dice el refrán: «*El miedo no es tonto*.» Está detectando una desproporción entre la magnitud de la amenaza y los recursos con que contamos.

[El aspecto miedoso se calma cuando es escuchado con respeto](#), y cuando siente que lo que dice es genuinamente tenido en cuenta. [No es cierto que el aspecto miedoso sea así por naturaleza](#). Puede estar funcionando así desde hace mucho tiempo y creer que no hay otras posibilidades, lo cual es muy posible y también muy frecuente. Es entonces cuando parece que ya se ha instalado en esa modalidad temerosa como su forma habitual de ser, como su identidad misma. Pero todo eso es superficial. Cuando se ingresa más hondo en él se comprueba inequívocamente que [el aspecto miedoso no quiere vivir con miedo](#). Profundamente, lo que más quiere es que se lo ayude a desarrollar sus capacidades potenciales, y cuánto más lo logra y más puede, más expande los desafíos que desea.

Si escuchamos lo que dice, tomamos en cuenta en qué estado se encuentra y de qué modo podemos ayudarlo a equilibrar la relación recursos-amenaza, transformamos un lastre desahuciado en un colaborador activo y vital. Nos integramos, nos unificamos. Restablecemos la sociedad interior en la que existe colaboración. Pasamos del «para hacer necesito no escuchar» al «porque escuché todas las voces y asistí a quien lo necesitaba es que mi acción fue diseñada a la medida de mis posibilidades reales y, por lo tanto, actué cada vez con más tranquilidad y confianza».

Qué es curar el miedo

Para saber qué significa [curar el miedo](#) hay que introducir dos nociones: [miedo funcional](#) y [miedo disfuncional](#).

El [miedo disfuncional](#) es aquel que angustia, inhibe, desorganiza y bloquea la posibilidad de experiencia y aprendizaje.

Diplomatura en Inteligencia Emocional y Desarrollo de las Competencias Emocionales

Por el contrario, el miedo funcional es aquel cuya angustia es utilizada como señal que muestra una desproporción entre el peligro a que nos enfrentamos y los recursos de que disponemos, y que además pone en marcha la tarea de reequilibrar tal desproporción. Curar el miedo, entonces, es transformar el miedo disfuncional en miedo funcional.



Anteriormente se describieron los tres momentos del miedo: a) contacto con la amenaza; b) respuesta de miedo; c) reacción interior hacia el miedo experimentado.

Como se puede observar ahora, la funcionalidad o no del miedo depende de cómo se lleve a cabo la fase c) de esta secuencia, es decir, de las respuestas interiores que cada uno produzca en relación en el miedo que siente. Si se trata de respuestas inadecuadas, como en el ejemplo de Miguel, se pone en marcha el círculo vicioso que agrava el miedo: el aspecto temeroso se siente más amenazado, por lo que se intensifica su miedo, lo cual a su vez refuerza las reacciones interiores habituales inadecuadas, lo que agrava aún más el miedo, etc.

Puede resultar extraño atribuirle tanta importancia a las reacciones interiores en relación con el miedo, y tal vez sea necesaria una explicación más detallada. Para ello apelaremos a un símil del universo interpersonal con el que estamos más familiarizados.

Un niño está rindiendo un examen y sabe que si no aprueba sus padres lo castigarán, como otras veces, y le dirán: «¡Eres un vago, un incapaz. ¿Dónde tienes la cabeza? Sólo sabes jugar y romper cosas. Por un mes no tendrás más paga!» Ese niño tiene dos problemas: el examen y el castigo de sus padres si le va mal. En realidad el castigo de sus padres es el que convierte al examen en un problema que causa temor. Por supuesto, en ese contexto psicológico sólo pondrá de manifiesto una parte mínima de su capacidad.

Pensemos ahora en otro niño que conoce la asignatura más o menos como el anterior y sabe que si no aprueba sus padres le dirán: «Bueno, qué pena; ¿por qué no nos cuentas qué te pasó? Así tal vez podamos descubrir algo que te sirva para una próxima vez, y esto que ahora es doloroso quizá se convierta en una experiencia útil para ti y para nosotros...»

Lo más probable es que este niño se enfrente al examen con más tranquilidad y por lo tanto su rendimiento sea mucho mejor.

El examen es el mismo. La única diferencia es el trato ante un probable resultado negativo. Uno da tranquilidad, el otro aterroriza.

Esto es lo que le sucede a un niño en función del modo en que es tratado por sus padres. Luego, cuando ya es joven o adulto, esa clase de diálogo se produce dentro de sí mismo : ya existe en él un evaluador interior que reacciona ante todo lo que siente y hace. Ese

evaluador puede producir diferentes tipos de reacciones, desde las más inadecuadas y nocivas hasta las más sabias y curativas. En última instancia podemos decir que en la relación evaluador-evaluado se forja buena parte del destino psicológico de una persona. Puede ser tanto la fragua curativa en la que se van resolviendo los problemas del diario vivir, como una verdadera fábrica de sufrimiento y enfermedad.

Ésta es la razón por la cual se le atribuye tanta importancia al papel de evaluador interno, que es quien lleva a cabo la fase c) de la secuencia que antes describimos.

Anteriormente mencionamos también, con el ejemplo de Miguel, que es un tipo de respuesta inadecuado. Veamos ahora con más detalle en qué consiste una reacción adecuada: en general es aquella que escucha y respeta al aspecto temeroso, que reconoce que en su reacción está poniendo de manifiesto un desequilibrio entre la amenaza que enfrenta y los recursos con que cuenta y que sabe que si brinda al aspecto temeroso un trato propicio crecerá y se fortalecerá hasta alcanzar la plenitud de sus posibilidades.

En varias partes de este capítulo hemos hablado de escuchar y respetar al aspecto temeroso. Vale la pena destinar unos párrafos para aclarar en qué consiste esa actitud cuando está dirigida a algo que se rechaza, como en este caso es el aspecto temeroso.

Escucharlo y respetarlo no significa consentir en todo lo que el aspecto temeroso diga o haga.

Escucharlo quiere decir reconocer que existe y tratar de conocerlo lo mejor posible, más allá de que nos guste o no lo que percibimos.

Respetarlo significa reconocerle el derecho a estar como está. Saber que, dado el entorno psicológico en que existe y los recursos con que cuenta, la respuesta que está produciendo el aspecto miedoso es su mejor respuesta posible, independientemente de cuánto nos agrade. Saber también que tenemos el derecho de expresarle todos nuestros desacuerdos pero sin imposiciones. Si queremos que modifique algo de sí, todo cuanto podemos hacer es proponérselo, explicarle por qué se lo proponemos y disponernos a escuchar su respuesta, admitiendo que es el juez último que evaluará qué es lo más adecuado para él en ese momento. Sabiendo asimismo que tanto el aspecto temeroso como nosotros (en este caso su evaluador interno) podemos equivocarnos muchas veces, pero que si mantenemos ambas partes la actitud de una «sociedad de aprendices», crearemos las condiciones más favorables para producir acciones consensuadas, en las que cada uno se sentirá representado, y que serán también, cada vez más resolutivas y satisfactorias.

Por supuesto que esta actitud implica un cambio mental muy importante: de percibirlo como un pesado lastre, pura negatividad, al cual es mejor no escuchar porque todo lo que venga de él complicará las cosas más y más, a concebirlo como la fuente de donde

Diplomatura en Inteligencia Emocional y Desarrollo de las Competencias Emocionales

provenirá buena parte de la información necesaria para producir la solución anhelada, momento a momento.

Se trata de un cambio radical en la manera de evaluar al aspecto temeroso. Y ese mismo cambio es el que comienza a crear nuevas condiciones para que él también transforme su propia evaluación de sí. Veamos cómo ocurre este proceso en la práctica a través de la experiencia de Miguel.

Una vez que el aspecto temeroso descubrió cómo se sentía al escuchar a su evaluador interno, le propuse lo siguiente: «Ya que lo que te dijo te asusta todavía más, ¿qué necesitarías recibir para sentirte genuinamente ayudado por él?»

Y el aspecto temeroso respondió, habiéndole a su evaluador interno: «Necesito que no me fuerces, que te sientes a mi lado, que no me grites porque tengo miedo, que me acompañes, que me preguntes si estoy en condiciones de ocupar el primer lugar, y, si puedo avanzar una sola fila, que me acompañes en esa fila, y si necesito retroceder que me acompañes también sin retarme ni humillarme, y que no decidas por mí sin consultarme...»

En este caso, cuando volvió a tomar el lugar del evaluador interno, dijo, conmovido: «Así que esto era lo que necesitabas de mí!... Hace veinte años que te vengo padeciendo y no sabía que lo que te hacía te ponía peor...! Discúlpame, por favor [comienza a sollozar]. Si eso es lo que te ocurre y lo que necesitas, por supuesto que voy a dártelo...»

Y eso es lo que hizo en el transcurso de la sesión.

Esto puede parecer una simplificación excesiva o un idilio ilusorio, pero el hecho es que al escuchar de verdad al aspecto temeroso Miguel pudo conocerlo mejor, es decir, saber que había formas de tratarlo que le hacían bien y otras que le hacían mal. Pudo reconocer asimismo que dicho aspecto no era un enemigo que estaba ahí para buscarle la ruina sino que era un aliado, alguien que también quería crecer, pero que para poder lograrlo necesitaba un trato adecuado y específico, que a su vez él podía brindarle. Ese conjunto de factores contribuyó a que se activara una nueva actitud de confianza y respeto y la disposición a brindarle efectivamente lo que él necesitaba y le pedía.

La evidencia clínica fue, además, contundente: ese temor torturador y crónico disminuyó hasta su cesación.

Cuando se describen los diálogos interiores que una persona realiza en una sesión resulta necesario aclarar que una cosa son las palabras escritas (generalmente simples y casi obvias) y otra, abismalmente distinta, el estado emocional profundo desde donde tales palabras se pronuncian. En última instancia, lo que produce un cambio interior y cura un padecimiento es acceder a dichos estados, vivirlos y realizar el aprendizaje que los transforma. Lo que aquí se incluye es un lejano eco de lo que ocurrió, que intenta dar una idea de lo sucedido, pero que de ninguna manera lo describe en su totalidad. Hecha esta

salvedad, y volviendo al trabajo de Miguel, es necesario destacar que no siempre el evaluador interno produce una transformación tan rápida, intensa y profunda.

LA CULPA QUE TORTURA Y LA CULPA QUE REPARA

Suele considerarse la culpa como una «emoción negativa», torturadora, que no deja vivir. Ésa es la forma disfuncional de la culpa, y es posible aprender a transformarla en un valiosísimo aliado que repara sin torturar.

Qué es la culpa



Cuando uno dice: «Me siento culpable», está nombrando, una mitad de lo que le está ocurriendo en ese momento. La otra mitad es la voz interior culpadora, «el culpable» o «el culpado» y «el culpador» constituyen las dos caras de una misma moneda, conforman una unidad psicológica indisoluble. El culpador

Cada individuo está regido por un conjunto de pautas que regulan su funcionamiento. dependen del medio y la educación que se haya recibido; siempre existe ese conjunto de normas, algunas de las cuales pueden ser conscientes y otras no. Es lo que Freud conceptualizó como «superyo».

El contenido del código moral de cada uno y que una vez que este código se ha incorporado, establece un sistema que garantiza su cumplimiento. El culpador es el guardián del código, y cada vez que transgredimos alguna pauta de dicho código se activa una señal que informa que el código ha sido transgredido. Esa señal es el sentimiento de culpa.

Culpa funcional y disfuncional

Si dicha señal ayuda a que se produzcan las correcciones necesarias para restablecer el equilibrio hacer cesar el sentimiento de culpa, o agrega más sufrimiento, agrava la culpa y no conduce a ninguna resolución.

Culpa funcional que ayuda a resolver un problema, de la culpa disfuncional que añade más sufrimiento al existente, es decir, que se convierte en un problema más.

Acerca de las normas

Los contenidos de ese código fueron incorporados en algún momento del pasado y rigen a la persona a partir de ese momento. Nuevos problemas: *a)* es necesario contar con un conjunto de normas, y *b)* dado que las normas son cambiantes, ¿qué mecanismos arbitra cada individuo para cambiar sus normas?

Una mujer albergara, entre otros, el precepto de «No te irás de la casa de tus padres antes de casarte». Actualmente, dicho precepto ha perdido su vigencia por completo.

En numerosas personas el culpador, no tiene en cuenta que el código que está custodiando puede cambiar. Cuando así ocurre actúa dando por sentado que el código que él defiende es definitivo y está más allá de cualquier cuestionamiento.

Se ha producido una transgresión y se despliega el diálogo «Esta norma tienes que acatarla porque así me lo han enseñado mis mayores. Tu función es cumplirla, no cuestionarla, ¡y esto no se discute más! Si no lo haces, tendrás todo mi rechazo, mi desprecio y mi castigo...!»

Esta característica del culpador es precisamente un componente fundamental de la culpa disfuncional.

Un código de normas cristalizado que el culpado no quiera aceptar determinada norma —no necesariamente arcaica y cristalizada -y que luego de un debate comprenda que su aceptación es beneficiosa.

La tercera variante es cuando ambos sí coinciden en la aceptación de las normas que los rigen, y es lo que veremos a continuación.

Relación culpador-culpado

Coinciden en la norma, no existe una sola forma de informar. Las características torturadoras no son inherentes a la culpa en sí, sino a su forma disfuncional, de la cual precisamente el caso de Corina es un ejemplo prototípico.

Disfuncionalidad, modo que el culpador tiene de informarle al culpado que ha transgredido una de las normas que los rige produce más dolor, más confusión y, fundamentalmente, no instrumenta al culpado para producir una nueva conducta que repare la situación y restablezca el equilibrio. Acción que contemple código de normas.

La culpa disfuncional

El propósito esencial del culpador no es torturar al culpado sino lograr que actúe de acuerdo con las pautas del código interior que los rige.

Las formas disfuncionales más frecuentes son la descalificación y el castigo.

Provocarle intencionalmente al culpado un sufrimiento determinado.

Los tres componentes básicos de la culpa disfuncional: la cristalización del código que no se deja modificar por las nuevas circunstancias y la descalificación y el castigo como forma habitual de tratar al aspecto culpado cada vez que transgrede una norma.

¿Por qué el culpador descalifica y castiga?

Fuerzas en oposición: el culpador, las normas, y el culpado, los impulsos. Se libra *un* combate permanente porque cada uno está «luchando por su vida»

En el culpador existe otra ignorancia igualmente significativa: cómo expresar sus desacuerdos con el culpado.

La descalificación y el castigo son dos manifestaciones de esa ignorancia emocional en el modo de expresar un desacuerdo.

La descalificación consiste en confundir el impacto que un estímulo produce sobre mí con lo que ese estímulo es. Las frases que mejor resumen esta confusión son: «Si me frustra, es malo»; «Si me desagrada, es desagradable»; «Si estoy en desacuerdo contigo, no sirves»

La otra creencia equivocada del culpador es confundir enojo con castigo y utilizarlo, además, como forma de enseñanza.

Lo cual produce en él desorganización y resentimiento.

Largos períodos de maltrato recíproco más allá del tema concreto que estén debatiendo en ese momento. Ésta es la causa psicológica profunda de las transgresiones crónicas y la oposición sistemática. Es lo que habitualmente se llama «el rebelde sin causa» o «el rebelde por la rebeldía misma».

Este antagonismo no es esencial sino secundario.

Existe abundante evidencia clínica que muestra que cuando el culpador realiza el aprendizaje que le permite reconocer el error de la descalificación y el castigo, abandona progresivamente dichas reacciones y desarrolla la capacidad de expresar su desacuerdo con el culpado de un modo que no lo agravia y que, además, lo instrumenta. Permitan al culpado producir una respuesta nueva que, además de satisfacer sus necesidades, respete las pautas del código interior que ambos han aceptado que los rija.

Si resumiéramos este proceso en una frase podríamos decir que el culpador aprende a dejar de ser un culpador que descalifica y castiga para convertirse en un culpador que enseña.

¿Cómo aprende el culpador a enseñar?



¿De qué modo necesitas que te informe que has transgredido el código cada vez que lo haces, para sentirte verdaderamente ayudado por mí? La importancia que tiene la pregunta que un aspecto le formula a otro como recurso facilitador del descubrimiento y el aprendizaje.

Inevitable primer paso, y en la medida en que el diálogo interior continúa, la experiencia clínica muestra que las posiciones se van acercando hasta alcanzar, en un tiempo variable, un acuerdo satisfactorio para ambos.

El tiempo que necesitan para alcanzar un acuerdo depende de:

- 1- El grado de rigidez del código
- 2- La posibilidad del culpador de comprender el error
- 3- El tiempo que necesiten ambos para reconocer algo obvio que no son «enemigos esenciales»

Esta conciencia de ser partes de una unidad mayor, tan simple, tan obvia y tan fundamental, es uno de los pilares sobre los que se afirma y motoriza el proceso de construcción de acuerdos satisfactorios entre ambos.

El cambio de las normas

Rígido, absoluto y muy general. «No se debe abandonar a quien te necesita.» La tarea que el culpador y el culpado necesitan realizar es precisamente contextualizar, flexibilizar y darle más precisión a la norma

¿Cuáles son sus excepciones? ¿Cómo se puede respetar la esencia, adecuando la forma a la situación particular que se está viviendo? "Harás todo lo que te sea posible para contribuir a la felicidad de tus padres, hasta donde ellos puedan experimentarla."»

Este cambio de forma incluye dos componentes fundamentales: la norma pueda ser cumplida por el culpado. Esto es contextualizar y flexibilizar la norma.

El desacuerdo se resuelve enriqueciendo la norma anterior más que destruyéndola por completo y poniendo otra en su lugar. La idea de destruirla y sustituirla drásticamente es justamente la que tiende a activar el antagonismo entre el culpador y el culpado. La comprensión de la posibilidad de enriquecerla

El aprendizaje del culpado

Lo que necesita realizar el culpado es que el código que el culpador preserva, si bien por momentos pone límite a sus movimientos, y puede resultarle molesto, en lo profundo también lo protege a él.

Reconoce la necesidad del código de normas y de que exista una función que se ocupe de informarle cada vez que lo ha transgredido.

Tal comprensión genera una mejor disposición. En esencia son socios complementarios, encuentran que la adecuación recíproca, más que un vínculo idílico utópico, imposible de realizar, es un modo de relacionarse que les corresponde por derecho natural, que necesitan y pueden reencontrar, reconstruir y disfrutar.

A continuación incluimos una serie de preguntas formuladas en seminarios sobre la culpa que completan el desarrollo de este tema.

A mí me hacen sentir culpable los otros, especialmente mi esposa...

Cuando una persona nos «culpabiliza» por algo, experimentamos en efecto el sentimiento de culpa correspondiente sólo en la medida en que esa acusación cuente con la voz interior culpadora que sea la réplica del culpador externo, en este caso tu esposa.

«Fulano hace que me sienta culpable», en el fondo lo que estamos diciendo es: «Fulano me acusa de lo mismo que me acusa mi culpador interior.»

¿Todos sentimos la culpa del mismo modo?

Pueden expresarse de muy diferentes maneras en tres modos básicos: el físico, el emocional y el mental. Física lo hace a través de algún dolor corporal, sobre todo dolor de cabeza y sensaciones de opresión en el pecho. Cuando aparece como emoción es ese sentimiento de dolor, desasosiego, arrepentimiento y agobio, que es el típico

«sentimiento de culpa»; y en su forma mental se expresa a través de las autoacusaciones y los auto-reproches.

¿Todos los auto-reproches producen culpa?

El auto-reproche es el sustento mental de la culpa disfuncional cuando lo que nos reprochamos es no haber cumplido una norma de nuestro código interno.

Por haber fallado en algo y no haber logrado un deseo: y el dolor que produce está vinculado a la sensación de torpeza o fracaso, pero no es el dolor de la culpa.

¿La actitud transgresora es un valor?

La actitud transgresora no es ni un valor ni un disvalor, sino una descripción incompleta e insuficiente de una conducta.

APRENDER DE LA ENVIDIA

El primer instante de la envidia es un dolor agudo ante un contraste que nos remite a nuestros deseos insatisfechos. Si aprendemos a utilizar esa señal descubriremos la riqueza potencial de la envidia y no surgirá la necesidad de destruir los logros del otro.

La envidia es una de las emociones socialmente más descalificadas, al punto de que decirle a alguien «¡envidioso!» se ha convertido en una forma de insulto humillante. Por esta razón, cuando sentimos envidia, a menudo tratamos de ocultarla como si se tratara de algo vergonzante. Toda esta atmósfera desacreditadora hace más difícil aún la posibilidad de comprender la complejidad de esta emoción y la riqueza potencial que alberga.

Para acceder al sentido profundo de la envidia, exploraremos en este capítulo cuatro aspectos básicos:

- 1- Definición habitual de la envidia.
- 2- Explicación tradicional de su causa.
- 3- Una nueva visión de su naturaleza y razón de ser.
- 4- Los caminos para resolverla.

a) *Definición habitual de la envidia*

Suele definirse a la envidia como la reacción de dolor y enojo que intenta destruir lo que el otro tiene cuando percibimos que ese otro ha alcanzado algo que deseamos y que no hemos logrado.



Paula: «¡Me siento tan contenta! Conocí a Luis hace un mes en una fiesta y estoy fascinada. La semana próxima nos vamos de viaje juntos, y... ¡creo que me he enamorado!»

Eve: «¡Pero sólo hace dos meses que te separaste y ya has iniciado una relación nueva! ¿No estarás escapando? Mira que estas relaciones que empiezan de forma tan abrupta también acaban muy fácilmente...»

Juan: «¡Me han elegido para el papel protagonista de la película! ¡Te invito a que comamos juntos para celebrarlo...!»

Pedro: «Qué bien... Yo creí que se lo darían a alguien con más experiencia que tú. Discúlpame, pero he de irme. Será otro día.»

b) Explicación tradicional de su causa

Cuando se intenta explicar la razón de ser de esta emoción, se la considera, generalmente, como una forma del odio. Melanie Klein es una de las autoras que mejor representa a este tipo de corriente en el campo de la psicología. Ella ha afirmado, en efecto, que la envidia es una expresión de los «impulsos destructivos» o «fuerzas tanáticas» que todo ser humano alberga, en grado variable, dentro de sí. De modo que, según esta concepción, la destructividad del acto envidioso es el fiel reflejo de la destructividad esencial que ese ser humano alberga.

c) Una nueva visión de su naturaleza y razón de ser

Acerca de la definición habitual y la explicación de su causa.

En la definición habitual de la envidia el acento está puesto en «la destrucción del otro o de sus logros», pero si observamos más atentamente este sentimiento comprobaremos que el deseo de destrucción del otro o sus logros no es el objetivo central de la envidia. El objetivo central es la eliminación de un contraste cuya percepción produce un dolor insoportable.

Esta diferencia puede parecer una sutileza mínima e irrelevante, pero es de extraordinaria importancia por los cambios que introduce en el modo de comprender la envidia e intentar resolverla. Profundizaremos en esto.

Cuando una persona que me consulta está elaborando algún sentimiento de envidia, suelo preguntarle: «Si te fuera dada la posibilidad de realizar un deseo y tuvieras que elegir entre dos alternativas: uno, que la persona envidiada perdiera efectivamente todos los logros que le envidias, o dos, que lograras alcanzar tus deseos más queridos mientras la otra persona mantiene todo lo que ahora le envidias. ¿Qué alternativa elegirías?» (Ésta es una buena ocasión para que usted, lector, evoque alguna situación de envidia y se formule la misma pregunta.)

Hasta ahora todas las personas han respondido que elegirían la segunda alternativa. Esta elección quiere decir que la prioridad de quien envidia es, en realidad, lograr realizar lo que desea y no puede. Si cree que eso es imposible, trata de eliminar el contraste destruyendo el logro del otro. Es decir, la destrucción del logro del otro no es un fin en sí mismo, sino un medio para neutralizar un contraste.

Esta observación nos permite vislumbrar que la envidia no es tanto una forma del odio como una forma de la necesidad impotente y desesperada que trata de eliminar la percepción de todo lo que le recuerde su carencia.

Quien envidia a menudo no se da cuenta de que lo que quiere eliminar es el contraste. Muy pocas personas son conscientes de esa motivación profunda. Más bien sienten que a quien quieren atacar es al «envidiado». Es decir, perciben lo mismo que lo que sostiene la explicación tradicional. Todo esto en el caso de que sean conscientes de su envidia. La otra posibilidad —opuesta y frecuente— es que no registren estas reacciones interiores y crean que su enojo y su ataque hacia el envidiado están justificados por algo que éste ha dicho o hecho.

Y muy a menudo, en el curso de esos diálogos tensos en los que subyace la envidia, se producen desencuentros progresivos que desembocan, de parte de ambos, en «mini-ofensas» o agravios, que van creciendo y a través de los cuales la envidia original, ahora multiplicada, estalla y se descarga.

Volvamos al ejemplo de Juan y Pedro. Juan, a quien le dieron el papel protagonista de la película y quería celebrarlo, se siente herido ante el comentario de Pedro: «Creí que se lo darían a alguien con mayor experiencia.» Se siente herido, reacciona contraatacando y le dice: «Yo creo que cuando uno posee talento siempre consigue trabajo...» Pedro, que también es actor y está sin trabajo, ahora se siente agraviado directamente por este nuevo comentario, y el malestar inicial generado por el contraste se intensifica. Se suma el malestar de las dos situaciones y se descarga a través de la segunda, que es la que presenta una forma más clara y «legítima» para Pedro: «¡Me ha dicho que no tengo talento!»

A partir de este momento se detona en Pedro otra réplica más hiriente... y así es como se van entrelazando y sumando las heridas y los ataques.

Cuando se ha conseguido discriminar esta secuencia de pasos, que es la que agranda la «bola de nieve», se está en mejores condiciones de reconocer que este tramo y la eventual explosión de enojo destructivo posterior ya es un capítulo intermedio en esta trama, y no el primero. Esto quiere decir que el enojo destructivo de la envidia es el resultado de una inadecuada elaboración de la reacción inicial, y no su consecuencia intrínseca, necesaria e inevitable.

Condiciones que generan envidia

De lo descrito anteriormente se desprende que la envidia no es un «defecto» que ataque a algunos y a otros no, sino que se trata de una emoción universal, es decir, que todos los seres humanos podemos sentirla en la medida en que se den ciertas condiciones de contrastes intolerablemente dolorosos. Lo que puede ser distinto en cada uno es el umbral a partir del cual se detona, pero si ese umbral es sobrepasado, la reacción de envidia aparecerá inevitablemente.

Describamos entonces cuáles son las condiciones que la generan.

1. Cuando experimento ciertas necesidades o deseos y percibo a alguien que ha realizado alguno de esos deseos.
2. Cuando, además, creo que no dispongo ni dispondré de los recursos necesarios para lograr realizarlos.
3. Cuando tampoco cuento con una cuota suficiente de deseos satisfechos y disfrutados como para equilibrar el dolor que me producen los no realizados.



Si estos componentes están presentes, el contraste entre la percepción del logro alcanzado por el otro y lo que yo no estoy realizando (o lo que es lo mismo: mis carencias) no puede percibirse de un modo crónico debido a la desorganización que produce. Por lo tanto, o la situación se equilibra a través de la realización de mis propios logros o lo hace eliminando la percepción de los logros del otro. Éste es el

componente funcional de la reacción de la zorra de la fábula ante las uvas que ve todos los días en su camino, que desea, y que están demasiado altas para alcanzarlas. Ella termina diciendo «las uvas están verdes». Si bien en este ejemplo no hay un logro del otro, lo que suprime con su reacción es su deseo de las uvas. Como expresamos anteriormente, es

muy difícil sentir de modo sostenido el deseo de las uvas y la imposibilidad de alcanzarlas. El sentimiento crónico de impotencia es muy desorganizador y se lo trata de evitar. Por esta razón, o la zorra «consigue una escalera» o terminará sintiendo que en efecto «las uvas están verdes».

Veamos ahora qué ocurre cuando lo que se percibe es efectiva y concretamente un logro del otro.

Cuando deseo algo y no lo tengo, no estoy todo el tiempo en contacto directo y en un primer plano con ese deseo que no he realizado. Dicho deseo permanece en un estado de anestesia parcial. En el momento en que Eve se entera de la nueva relación de Paula, se conecta directa y abruptamente con el hecho de que ella también querría tener una pareja y no la tiene. Es decir, su estado de anestesia parcial cesa abruptamente.

A este suceso puntual se agrega otro factor que agranda aún más el contraste: junto con el deseo de tener una pareja se desanestesian también —como en cascada— los otros deseos que no han sido realizados. Si son muchos y significativos, el contraste es intenso y doloroso. Y si, además, supera la capacidad de Eve de absorberlo, el dolor se convertirá en enojo hacia Paula y se expresará a través de algún comentario hiriente.

Cuando Eve no tiene conciencia de sus deseos no satisfechos, puede incluso creer que Paula, al hacerla partícipe de su logro, es la causante de su dolor, porque de hecho lo siente al ponerse en contacto con ella. Puede atribuirlo a la forma en que se lo ha contado o puede imaginar una actitud de ostentación en ella, etc. Sea cual fuere la creencia, real o imaginaria, que Eve ponga en juego, esta situación suele generar efectivamente enojo en Eve hacia Paula y activar su reacción de crítica o descalificación.

Tal sucesión de malos entendidos es lo que luego parece avalar la creencia de que lo que la envidia procura en primer término es dañar a quien ha logrado lo que deseo y no tengo.

d) *Los caminos para resolverla*

La doble reacción

Si Eve es consciente de sus carencias, al enterarse del nuevo amor de Paula puede experimentar con mayor claridad la doble reacción que este suceso genera en ella. Por una parte puede alegrarse genuinamente por su amiga y, simultáneamente, sentir dolor y tristeza al recordar su anhelo no realizado de tener una pareja. Si legitimáramos esta doble reacción, podríamos transmitirla y la incluiríamos como una respuesta natural, normal e inevitable. Por ejemplo: «Me alegro por ti de que estés tan bien en esta nueva relación, de verdad me alegro... y también quiero decirte que siento tristeza, porque lo que me cuentas de recuerda que a mí también me gustaría estar enamorada y no me ocurre eso en este momento...»

Así como Eve comparte la alegría por el bienestar de Paula, Paula podrá reconocer y aceptar la tristeza de Eve por no estar enamorada.

Ante la propuesta de incluir su doble reacción, muchas personas se escandalizan y suelen decir: «¡Cómo voy a contarle mis tristezas en un momento de alegría...!»

En relación con este punto crucial, es necesario que todos comencemos a reconocer que es distinta la alegría de alcanzar un logro mientras otros no lo han podido hacer, de la alegría que se produce cuando ese logro es efectivamente compartido. Al ser compartido, la alegría es, sin duda, más completa y mayor. Y esto es, sencillamente, genuina solidaridad humana.

En última instancia podríamos decir que si hemos alcanzado un logro, no es justo que alberguemos la expectativa de una reacción de puro festejo que no reconozca las carencias que simultáneamente existen en los otros miembros de nuestro entorno. Resulta oportuno recordar aquí la sabiduría de aquellas frases populares que ya alertaron sobre esta realidad: «No es bueno contar dinero en casa del pobre...» O: «Uno no puede sentirse feliz en medio de personas que no lo son...»

Si Paula creyera que al suceso que está viviendo le corresponde un puro festejo y se sintiera molesta con la tristeza de Eve, estaría poniendo de manifiesto un aspecto infantil y egocéntrico de su personalidad que consiste en suponer que el estado de su entorno debe adecuarse completamente a su circunstancia particular.

Y sin embargo, a pesar de lo casi obvio de esta reflexión, es bastante frecuente observar la creencia, extendida en nuestra sociedad, de que ante una celebración la tristeza debe acallarse.

A esta creencia suele asociarse otro factor de índole más estrictamente psicológica, y es la confusión entre carencia e inferioridad. Para muchos de nosotros, incluir que no tenemos lo que el otro ha logrado no es vivido como el simple y eventualmente doloroso reconocimiento de un estado sino como el testimonio de nuestra inferioridad ante el otro que nos hace sentir humillados. Esta confusión, cuando está presente, también contribuye a que suprima el registro de nuestra carencia y nuestra tristeza.

Sólo cuando hemos conseguido resolver ese malentendido y trascenderlo, estamos en condiciones de comprobar que la inclusión de nuestra cuota personal de dolor es una manera legítima y funcional de darle una salida al impacto del contraste insoportable.

De ese modo reconocemos las dos realidades: la alegría por el logro del otro y el dolor por nuestra carencia. Además, experimentamos la sensación de integridad en el «aquí y ahora» de ese instante y no será tan necesario apelar a la eliminación del logro del otro para equilibrar la diferencia.

Si no podemos hacerlo y nos sentimos presionados a seguir alimentando exclusivamente la atmósfera de alegría por el logro del otro, generamos, de forma casi inevitable, una división en nosotros mismos: por un lado un aspecto nuestro en contacto con nuestro amigo, que está tratando de mantener la alegría y el festejo (que puede ser absolutamente sincero y genuino en nosotros, pero parcial), y, por otro lado, un aspecto agudamente dolorido por la cesación del estado de anestesia y el reconocimiento de que no hemos realizado algo que deseamos mucho. Este aspecto es como un niño que llora de dolor.

Si no sé qué hacer con este niño, trataré de suprimirlo y anestesiarlo de nuevo. En el momento agudo es muy difícil acallararlo, y uno, por lo tanto, suele sentirse tironeado por ese intenso dolor interior que impide seguir participando en el diálogo festivo de celebración. En ese mismo momento, o luego, al evocar la experiencia, es muy frecuente que uno tienda a reprochar a ese niño interno su respuesta tan intensa. Las frases que uno se dice a sí mismo suelen ser: «Debo de ser muy malo, muy egoísta, muy poco generoso, pues no puedo compartir y vivir esta alegría del otro...»

Ahora veamos la misma escena desde la perspectiva del aspecto dolorido, del niño que llora de dolor. Pongámonos en su lugar: además de estar en contacto abrupto con lo que deseamos y no hemos realizado, recibimos ese trato interno en el que se nos reprocha y se nos dice: «Malo, egoísta, poco generoso...» A esto se suma la sensación de impotencia e inutilidad que experimentamos por estar percibiendo lo que no hemos logrado...

Este conjunto de vivencias se convierte en una catarata de estímulos muy dolorosos que es completamente desorganizadora y devastadora.

De este estado de desorganización es de donde nace lo que llamamos envidia destructiva. La envidia destructiva consiste en tratar de hacer o decir algo para que el envidiado sienta algo equivalente a lo que yo, como «envidiador» estoy sintiendo: dolor, impotencia y desorganización.

De ahí la respuesta de Eve: «¿No estarás escapando...?» O: «Las relaciones que empiezan de forma tan abrupta también acaban muy fácilmente.» O el comentario de Pedro: «Creí que se lo iban a dar a alguien con más experiencia que tú...», y el resto de las otras formas de envidia destructiva que todos hemos padecido de parte de otros o experimentado en nosotros mismos.

Y que, vale la pena repetirlo una vez más, es la manifestación de mi legítimo dolor que luego fue degradado por la asfixia que produce la supresión...

Una vez que la envidia destructiva se ha detonado, ella misma pone en marcha una reacción interior de culpa, que si no es bien procesada hace que nos sintamos, además, no merecedores de alcanzar los logros que anhelamos. Por lo tanto, se van recreando las condiciones para que estemos expuestos a nuevas situaciones de envidia que, de no ser resueltas, agravan el círculo vicioso cada vez más.

Envidia sana-envidia destructiva

Estos dos conceptos me parecen útiles en tanto que tratan de diferenciar dos formas de sentir y expresar la envidia. Son útiles también, en la medida en que ayudan a disminuir el peso de la sanción social que cae sobre la envidia y crean un espacio de mayor legitimidad para poder sentirla.

La envidia sana consiste en poder reconocer que el otro ha alcanzado algo que yo también deseo y no he logrado, con la doble reacción que tal reconocimiento implica: uno, alegría

y admiración hacia quien ha alcanzado, y, dos, dolor y tristeza por reconocer que yo no lo he hecho.



Es importante agregar que esta doble reacción puede ser comunicada de un modo explícito, o no. Cuanto más clara y legitimada por mí mismo esté mi doble reacción, más libre me sentiré para evaluar si están dadas las condiciones para compartir, o no, lo que siento.

La envidia destructiva es aquella que, como su nombre lo indica, trata de destruir al otro y/o sus logros, como forma de eliminar el contraste, y que, además, no es consciente de ella misma, no se reconoce como envidia y suele explicar sus ataques apelando a otros argumentos que los justifiquen.

A continuación incluiremos las preguntas más frecuentes que surgen en los seminarios sobre este tema.

¿Por qué es tan dolorosa la envidia?

Como hemos dicho, la envidia es como un rayo que irrumpe y deja al descubierto una necesidad o un deseo profundo insatisfecho. Además, ese deseo o necesidad ha sido anestesiado, en la mayoría de los casos, por la cantidad de frustración que produce. Y ahí es donde cae el rayo: sorpresivamente cesa la anestesia y uno siente amplificado todo su dolor.



Uno queda «nadificado» frente al logro del otro. ¿Pueden ustedes evocar ese instante en el que la identidad misma queda tomada por la percepción intensa de una carencia? Entonces uno es sólo eso: el que no tiene, el que no ha logrado.

La percepción de lo que uno sí tiene o puede, cesa temporalmente. Y esta manera de auto-percibirse es lo que hace tan dolorosa la envidia.

Además de ser una emoción dolorosa, ¿la envidia cumple alguna función?

El sentido más profundo de la envidia es el de ser una señal que nos pone en contacto con un deseo no satisfecho. Cuando alcancemos un grado de conciencia más desarrollada, probablemente preguntaremos con naturalidad: «¿Qué deseo no satisfecho has podido descubrir a partir de la envidia que acabas de sentir?» Esto significa que aprovecharemos esa señal para enriquecernos.

Una de las peores cosas que se ha hecho con la envidia es convertirla en algo que uno no debería sentir.

¿Hay personas que tratan de hacer sentir envidia?

Sí. Cuando una persona tiene escasa capacidad de percibir y disfrutar de sus propios logros puede sentir la necesidad de generar un contraste a fin de experimentarlos. «Si tú no lo tienes yo percibo mejor que yo lo tengo.»

Lo mismo ocurre cuando hay una atmósfera de competencia. «Te cuento lo que he logrado para sentir que te he ganado.»

En otros casos la fantasía es distinta: «Te lo cuento así para que me admires, me valores, me quieras y no me abandones.» Como esta actitud surge de la propia inseguridad, lo que el otro puede sentir es sólo el impacto del contraste y la sensación de «me lo está refregando por las narices».

Por supuesto en cualquiera de estos casos, la consecuencia es el malestar y el deterioro del vínculo.

¿Qué diferencia existe entre admirar y envidiar?

Al admirar reconozco que el admirado cuenta con características que yo valoro y eventualmente quisiera tener. También aquí existe un contraste entre lo que percibo y cómo me siento. En la admiración el contraste no es doloroso, porque el admirado funciona como modelo o estímulo para que yo también me acerque a lo deseado. Ésa es la diferencia esencial con la envidia. En la envidia el contraste me remite a lo que no tengo o no soy, sin camino de crecimiento o transformación. En la admiración ese sendero está presente. Y está presente en la medida en que siento (consciente o inconscientemente)

que cuento con los recursos para acercarme o desarrollar lo que deseo.



Curso breve de Inteligencia Emocional 1

La relación entre estas dos emociones se comprueba también en su etimología: «envidia» proviene del latín *Eu video* (yo veo). «Admirar» también proviene del latín *Ad mirare* (mirar a). Ambas están referidas al mirar. Expresan dos reacciones que produce el mirar. Una, dolorosa; la otra, estimulante.

La admiración también es una etapa de la transformación resolutive de la envidia. Raso de la envidia a la admiración. Es importante recordar que este pasaje no es una cuestión de voluntad o de admonición moral («No está bien que sientas envidia»). Esta frase revela que no se ha comprendido la envidia y, además, complica más las cosas en lugar de transformarlas.

El pasaje de la envidia a la admiración sólo se puede producir cuando hemos descubierto nuestro deseo no logrado y los recursos que necesitamos desarrollar para poder realizarlo

