

MÁS SOBRE EMOCIONES...

Emociones: Básicas- Atrapadas, En la Cultura y En el Coaching

Alguna idea inicial acertada sobre la naturaleza de las emociones humanas puede extraerse de la propia etimología del término. La palabra "emoción" proviene del latín *emotional*, que significaba "acto de remover" y del verbo *emotio* que viene a significar "alejarse" y "moverse". De ahí los juegos de palabras inglesas actuales que parten de la raíz *motion*, moverse y emoción a la vez.

Para los ancestros latinos la emoción tenía algo que ver con el movimiento, con la acción. En relación con la biología, las emociones suponen un complejo proceso hormonal, fisiológico e incluso muscular, que sirve para establecer y asentar la vida en sociedad. Ahora bien, para la psicología, simplificando, las emociones suponen el impulso básico de la mente consciente además de una fuente de patologías diversas si han sido mal socializadas.

Función adaptativa de las emociones: Preparan al organismo para la acción. Facilita la conducta apropiada a cada situación (Darwin).

Para las grandes religiones (cristianismo, budismo, islamismo, hinduismo), las emociones son el objeto central de su motivo de existir. Consisten en socializar ciertos impulsos emocionales - como la ira o el terror a la muerte- para reorientar a las personas hacia el amor y el gozo de existir. En definitiva, para favorecer la vida en sociedad. Desde la antropología, las emociones deben entenderse como el campo básico sobre el cual se crea la red de conexiones y prácticas sociales que devienen en sistemas y contenidos culturales.

Las emociones son la matriz sobre la que se mueve la vida social. Son tipos básicos de conductas relacionales sobre las que se da la comunicación necesaria para crear los diversos mundos culturales. El amor, por ejemplo, (y en palabras del biólogo Humberto Maturana) es el conjunto de conductas relacionales a través de las que el otro, la otra, o uno mismo, surge como legítimo "otro" en convivencia con uno mismo. El amor es el resultado de una forma de relacionarse socialmente basada en el reconocimiento mutuo.

En el sistema de salud chino, por ejemplo, las emociones se relacionan con el dominio emocional desde un lugar en el que se les confiere el poder de ser causantes de enfermedad. Por su parte, en el Coaching Ontológico la relación con la emoción es como: e - *motion*, en movimiento, en acción. Se les considera predisposiciones para la acción. Dada la emoción en la que cada uno se encuentra, se tienen a mano unas acciones y no otras; el poder reconocerlas permite ver como se reacciona ante una situación y/o evento determinado. El poderlo ver o prever hace que se tenga la oportunidad de afianzar y evolucionar en el ser personal y en consecuencia elegir determinadas acciones.

Hay certeza de que no hay emociones buenas o malas, negativas o positivas. Cada una tiene un rol en la vida (como biografía personal) que posibilita una manera de ver y actuar en la realidad. Permítaseme un ejemplo con algunas de las emociones básicas:

Rabia: Su rol consiste en dar la fuerza para alcanzar lo que se busca, defender la dignidad, poner límites, ir tras lo que es relevante para cada uno y lograrlo. Si se contiene y no se expresa, no sale, no cumple su rol. En consecuencia llega su toxicidad que puede verse manifiesta como enfermedad; puede trasladarse y convertirse en el estado anímico del resentimiento.

Tristeza: Su rol se ocupa de conectar con lo IMPORTANTE; viene a decir que eso que sucedió o siente muestra al sujeto que hay algo que perdió; lleva al pasado y sin expresarse emerge la insatisfacción, el discomfort que, de instalarse de manera continua, nubla de tristeza todo lo que se hace y es cuando llega el estado anímico llamado: depresión.

Miedo: Su rol es cuidar, poner en aviso de ese "algo" que puede suceder generando una PERDIDA FUTURA. El miedo protege, advierte, pone sobre aviso; permitiendo hacerse cargo de eso que, si llegara a pasar, generaría sufrimiento, dolor o una pérdida futura. El no escuchar el miedo o negarlo, se ve reflejado, por ejemplo, en la aparición de enfermedades como: gastritis o úlceras; aparece el estado anímico del temor, como preocupación constante o angustia.

¿QUÉ ES UNA "EMOCIÓN ATRAPADA"?

A veces, por motivos que aún no se comprenden, las emociones no se procesan completamente. En estos casos, en vez de simplemente experimentar la emoción y luego avanzar, la energía de la emoción queda de alguna manera "atrapada" dentro del cuerpo físico. Entonces, en vez de atravesar el momento de enojo, un período temporal de tristeza o incluso depresión, esta energía emocional (menos conducente), puede permanecer dentro del cuerpo causando un significativo estrés físico y emocional.

A veces se puede sentir que se está peleando contra el peso de algo, pero no se consigue identificar concretamente qué es, y tal vez la vida no transcurra según lo esperado. Tal vez ocurra que los intentos por formar relaciones duraderas nunca parecen funcionar y puede desearse que algunos acontecimientos del pasado nunca hubiesen ocurrido, porque la impotencia para superarlos. Incluso puede haber un sentimiento inquietante de que el presente está siendo tomado de rehén por el pasado de una manera vaga e indefinible.

Es quizás en estos momentos cuando de manera sintomática y física se cae en la cuenta de que la temporalidad de la emoción no es circunstancial y además no se logra explicar o deducir a que se debe el estado de ánimo. Es cuando, sin importar lo que se haga o diga, o el entorno en el que se encuentre, ese estado anímico permanece en cada uno; pareciera que atora, intoxica; se siente la necesidad de expulsarlo para liberarse de esa sensación.

En la mayoría de los casos (y no será esta la única manera), esos estados anímicos tienen origen en eventos de alto impacto en la infancia. Desde la psicología se reconoce que pueden quedarse registrados en el inconsciente acompañando a la persona permanentemente durante la vida, para lo cual se requiere hacer un trabajo "consciente", que permita traerlos al presente para empezar a rediseñar (resignificar) la manera de aproximarse y referirse a ese evento que ya sucedió, que ya pasó, y que, en algunos casos, no ha quedado claramente evidenciado; una vez visto, se puede empezar a emprender nuevos aprendizajes y otras acciones que posibiliten liberarse de la emoción, sacarla de su "cárcel" con lo que se consigue trascender a la vivencia de las emociones desde un espacio de mayor armonía y fluidez.

Existen otras causas internas que enferman dependiendo del valor que la mente asigne (ó asignó) al estímulo sensorial o al evento pasado, éstas son, por ejemplo, el resentimiento y la reacción ante las críticas.

a) **El Resentimiento.**

La misma palabra remite a su significado: "re-sentir", recordar y sentir ahora cosas que ya pasaron; volver a sentir de forma continuada día a día. Un resentimiento largamente cultivado, por ejemplo una pena pasada que se recuerda como si fuera hoy o el sentirse culpable hoy por lo que ya fue, el no perdonar lo que se nos hizo, puede carcomer el cuerpo hasta convertirse en la enfermedad que llamamos cáncer; algunas veces es un estado anímico que se evidencia como una emoción que se instala por periodos de 3 a 6 meses. Hay también momentos en los que esta sensación emocional proviene de atrás, del pasado. Y, además, pareciera que hay algo que siempre está ahí, presente, con cada uno, una "molestia", una "rabia" indeterminada y permanente que se manifiesta a lo largo de la vida. Quizás, y esa es la propuesta, podría comenzar a verse esta rabia, este enojó, como una emoción atrapada en nosotros.

b) **Las Críticas.**

Con frecuencia el hábito permanente de la crítica se refleja a su vez en la severidad con la que se hacen juicios críticos sobre sí mismos en relación con los propios comportamientos y con los comportamientos de los demás. Esto puede instalarse como una práctica habitual que conduce a la insatisfacción permanente, que hace que nada de lo que se realice este bien; siempre falta algo por hacerse según los estándares esperados. El inconsciente en donde eso está allí instalado, acompaña siempre al sujeto, al que le llega luego la sensación de malestar e inconformidad, que se prolonga hasta la minusvalía o baja autoestima. Dado que todo lo que se hace no es suficiente, se reconoce en el cuerpo la insatisfacción que se refleja en el desempoderamiento y falta de auto confianza; se desdibuja el Yo y la propia capacidad personal.

El subconsciente está al tanto de cualquiera de las emociones atrapadas que el cuerpo pueda estar albergando; también sabe exatadamente qué efecto tienen éstas en nuestro bienestar físico, emocional y mental. El subconsciente también está (siempre) al tanto de todo lo que necesita el cuerpo para estar bien; el llegar a reconocer la o las emociones atrapadas que acompañan a una persona, requiere de un profundo acto de reflexión, introspección y valentía, para verlas y tomar la decisión personal de querer salir de ellas, pues <como fieles compañeras en la vida> han teñido el camino con movidas y respuestas; de la mano de ellas las personas aprenden a relacionarse, aprenden una manera de estar y de ser, que si bien en muchos casos genera cargas que hacen presión y que buscan ser expulsadas, también encuentran un lugar en la cotidiana y habitual zona de confort de los seres humanos. El desplazamiento emocional es también parte de un proceso de desaprender y de atreverse a aprender una nueva manera de habitar nuestro mundo.

Uno de los aspectos maravillosos del ser humano es que las emociones atrapadas, una vez que son liberadas, reconocidas y trabajadas, se van para siempre. Por otro lado, es posible que una emoción particular alojada en el cuerpo produzca más de una incidencia. En este caso, se podrá liberar la misma emoción muchas veces, pero cada emoción será una energía atrapada separada y distinta, generalmente como resultado de acontecimientos emocionales diferentes del pasado. También es posible que una persona tenga varias emociones distintas que quedaron atrapadas por el mismo acontecimiento.

Si bien determinar y/o limitar unas pocas emociones para referirse a la práctica del coaching, es de cierta manera algo contradictorio con la práctica como tal, ya que el dominio emocional en todas sus dimensiones es fundamental en el arte del coaching ontológico, vamos a hacer una aproximación a aquellas emociones que deben estar presentes en el ejercicio del coaching; aquellas que si están, potencian la relación coach - coachee, que acentúan la creación de la confianza, facilitan la conversación y brindan un mayor abono para que el aprendizaje del coachee se dé.

**EMOCIONES FACILITADORAS Y/O
INDISPENSABLES PARA EL SER COACH:
(Luminosas en el Coaching)**

AMOR:

Siguiendo con una de las premisas del coaching ontológico en donde no hay un Yo sin un Tu, que es lo que permite legitimar al otro como un verdadero ser, tal como lo plantea H. Maturana en su definición del amor como resultado de relacionarnos socialmente. Es esta emoción la que permite estar, ponerse ante el otro, amar el espacio, amar la historia, amar la vida del otro, amarse haciendo lo que se hace, amar la magia, la lógica, el proceso, amar el caos, el devenir. El AMOR conecta con el alma del otro y predispone a SERVIR GENUINAMENTE sin restricciones.

COMPASIÓN:

Esta es la emoción base, es la que permite como coaches dar al coachee lo que "necesita", que no necesariamente es lo que desea!. La compasión pone la humanidad personal al servicio; solo bajo ella es que se puede poner completamente ahí para el otro, para ver que eso que hoy atraviesa su coachee es una situación que también puede sucederle a él en el futuro o que incluso pudo haberla vivido. Recuérdese otra de las premisas: "El Coach sirve desde sus heridas", es decir en la vida que ha vivido están los cimientos en los que se fundamenta el ser del coach.

ASOMBRO:

Solo mediante el asombro puede el coach sentarse frente al coachee y escuchar su historia como una historia nueva y única. Allí puede llegar la capacidad del coach para legitimar al otro con todo lo que trae, incluso sus quiebres; además asombrarse con su capacidad de aprendizaje, con su grandeza, con la magia, con lo inexplicable, con eso que pasa aun sin que sea diseñado por el coach.

CONTEMPLACIÓN:

Contemplar es lo que permite conectarse con lo relevante, asombroso y simple. Mediante la contemplación puede soltarse la expectativa personal acerca de lo que se espera que suceda en el Coaching o lo que traiga el coachee; con la contemplación se puede admirar y observar; deleitarse con lo sutil y casi imperceptible que se da cuando dos seres humanos están amorosa y genuinamente juntos.

GRATITUD:

Gratitud, del latín *gratitūdo* viene de "gratis". Es aquello que se da sin nada a cambio. Simplemente sucede. La gratitud afianza relaciones, pone en contacto con lo más grande. Se agradece a la vida, a Dios (el dios de cada quien); con la gratitud a la mano el coach puede agradecer el estar en presencia de la grandeza de otro, de la divinidad; puede agradecer la maestría de sus coachees, agradecer las voces y las enseñanzas de sus maestros y compañeros y lo gratificante que es esta práctica.

IRREVERENCIA:

Vista como emoción, la irreverencia le permite al coach traer la aventura, el desafío, el reto, la firme ternura y la perspicacia entre otras. Esta emoción dispone al coach al atrevimiento, siempre guiado por la gentileza de la compasión y dando cuenta de lo que le sirve al coachee en ese instante.

HUMILDAD:

Esta emoción es la que le permite al coach rendirse ante su coachee, ante lo que aún le falta por aprender como coach. Es la emoción que le posibilita al coach aprender de su coachee, poder parar a tiempo, reconocer cuando retirarse y saber que los logros de su coachee son suyos y no producto de la audacia y maestría del coach.

TRISTEZA:

Si la tristeza acompaña al coach y este puede salirse de sí y traer sus heridas al servicio de su coachee, va a poderse conectar con lo relevante, con lo que le importa, con lo que puede develar a su coachee. Esa conexión podrá contribuir a la generación del espacio que le permite al Ser del otro aparecer.

CONFIANZA:

Esta es la emoción base para que el coachee se atreva a ponerse, a coordinar acciones con su coach y a traer lo que realmente le importa: un Yo creíble y confiable; trae consigo su experiencia y su impecabilidad y todo su ser lo pone al servicio del otro. El coach es coherente y consecuente en sus acciones dentro y fuera de la sesión.

ALEGRÍA:

Esta es la emoción que posibilita traer la liviandad y que a pesar que en el Coaching se puede conversar acerca de lo que: inquieta, duele, atormenta, dificulta o se genera, todo puede ser abordado con liviandad. La alegría: convoca, sostiene y posibilita espacios serenos de aprendizaje.

SERENIDAD:

Esta emoción hace que el coach pueda "esperar"... Estar ahí para, por y con su coachee, en una línea de tiempo circular en la que no hay una única manera y el estar sereno le permite al coach estar: entero, completo y presente.

EMOCIONES SOMBRÍAS EN EL COACHING (desde su sombra)

SOBERBIA:

Esta es la sombra de la arrogancia con unas gotas de rabia. Aquí el coach se para en la sombra completa de la arrogancia y habla desde las certezas; trae la verdad y desde ahí es cuando se deslegitima el observador que el otro es..

En la Soberbia el coach sabe como debe vivir la vida el coachee, lo quiere llevar a un determinado lugar y eso indica que tiene una agenda propia. En la sombra arrogancia el coach quiere: resolver, solucionar, aclarar y responder. Desde ahí no hay espacio para APRENDER.

LÁSTIMA:

Cuando un coach acompaña desde la lástima, mira a su coachee con cierto dejo de superioridad. Ahí no hay posibilidad de que llegue la compasión; cuando el coach considera: "pobre de esta persona con ese quiebre o esa situación tan dura", es porque cree que está lejísimo de sucederle a él.

Con la emergencia de la lástima a veces llega en el coach las ganas de ayudar (que no es lo mismo que servir) y otras veces el de abandonar al <desvalido>, ya que considera que no hay nada que hacer.

EL DESPRECIO:

Esta emoción limita el relacionamiento entre coach y coachee, pues dispone al coach a rechazar, abandonar o menospreciar la historia del coachee y lo que este trae como quiebre; hace que se invalide el dolor y desde ahí no es posible interesarse genuinamente con el otro.

IMPACIENCIA / INTOLERANCIA:

Cuando los coaches se ponen impacientes, quieren ir a un lugar, van su ritmo y no al del coachee; pierden de vista la humanidad del otro, es ahí cuando quieren terminar. Se habla de lo "obvio". Ya sabe el Coach (y le molesta) que el otro no lo vea "tan claro". En esas circunstancias se puede atropellar o sobrepasar los límites del coachee.

MANIPULACIÓN:

La manipulación se da cuando el coach utiliza al coaching o lo que este sabe, para hacer que el coachee: vea, haga, crea y/o diga, lo que el desea que pase. Quizás busque un beneficio personal con el proceso. Esto va en contra de la ética del coaching.

El mundo emocional es un espacio amplio para los seres humanos y sus relaciones; logra ser perenne, siempre presente y, aún así, hoy día (quizás producto de la generación actual en la modernidad), en el proceso evolutivo intelectual y tecnológico, con esa práctica de poder ilusoria de controlarlo todo de los humanos en el siglo XXI, cada vez más se habla acerca de lo relevante de las relaciones y la inteligencia emocional. A la vez se confunde el poder y potencial de la voluntad para la acción, con la capacidad para: controlar, manejar, reprimir y/o evitar que las emociones aparezcan, afloren y se exterioricen. Por tanto, cobra mucha importancia poder conversar acerca del dominio emocional; hacer un recorrido por las emociones básicas e identificar el rol que cada emoción ocupa en la vida, para saber que existen emociones atrapadas y estados anímicos. Considerando sobre todo que en el transcurso de un día una persona pueda experimentar hasta 172 emociones, dados los diferentes eventos experimentados durante ese espacio de tiempo, todas dentro de un proceso sano y natural. Por lo tanto, hoy la invitación es al reconocimiento personal como seres socio- emocionales.

Por: **Lucila Rosa Mejía Londoño**

**“El coach debe aprender a buscar el alma,
a través de la ventana de las emociones”**

Julio Olalla – El Ritual del Coaching