José Manuel Montero

Lanza tus emociones

Serendipity

Desclée De Brouwer

José Manuel Montero

192

TUNEA TUS EMOCIONES

Crecimiento personal
COLECCIÓN
Serendipity

Desclée De Brouwer

ÍNDICE

Prólogo 9

1. Introducción 11

La experiencia base: Tuning Emocional 13
Su utilidad. Entendiendo mis emociones 15
¿Equipamiento de serie o extras? Con qué me contento . . 16
Conformarse o personalizar. ¿Quiero cambiar? 20

2. Componentes del coche emocional 25

Unas nociones básicas sobre el coche.
Sensaciones, emociones, sentimientos 25
Las tripas del coche. Qué me pasa por dentro 35
Los ingenieros de la mecánica emocional.
Qué me dicen los especialistas 40
El combustible. Lo que me alimenta 56
Sistema eléctrico. Mis nervios 60
Chapa y pintura 75

3. Aparentando con nuestro flamante vehículo 91

Llamar la atención. Quiero que me vean 91
Impresionar y dejarse influir por el entorno.
Cómo me ven los demás 99

4. Tuning propiamente dicho 105
Modificaciones del motor. Mis nuevos alimentos 105
Modificaciones de la pintura. Mis nuevos colores 114
Equipo de sonido. La banda sonora de mi película 124

5. Teoría y consejos sobre la conducción emocional 147
Encendido 147
Conduciendo sobre la marcha.
El Comportamiento de la emociones. 151
Los 7 pasos del Tuning. Afinando mis emociones. 162

Epílogo 173

Anexos 175

Bibliografía 179

PRÓLOGO

En los últimos años están apareciendo un buen número de publicaciones que tratan el tema de las emociones. Probablemente, desde que Daniel Goleman unió los conceptos inteligencia y emoción hemos comenzado a prestar una atención poco habitual al terreno de los sentimientos. Sin embargo, además de reconocer su importancia, poco más se ha hecho por el momento. Las sugerencias de los manuales de autoayuda o las recomendaciones de las escuelas que propugnan el autocontrol llegan como consejos generales que parecen valer para todo el mundo y, también, para nadie. Quienes se interesan por el tema se enfrentan a un panorama de enfoques tan distintos como los provenientes de la medicina, el arte, la psicología, o el marketing comercial. Cada uno arrojando su particular visión sobre el papel que juegan nuestros afectos. Integrarlos todos hasta alcanzar una comprensión global y que a la vez aclare cómo se conectan todas esas explicaciones, es una tarea que no hemos hecho más que comenzar.

El "Tuning Emocional" surgió como una manera sencilla y comprensible de poner en conexión estos datos de diferentes ramas del saber. Del mismo modo que en un vehículo se ensamblan piezas y componentes tan variopintos como asientos, chips electrónicos, o



motores, resultando una máquina que funciona como un conjunto único, así hemos ideado una manera de explicar los sistemas que tienen relación con las emociones y los sentimientos. E incluso, las opciones que están a nuestro alcance para que funcionen de acuerdo a nuestras necesidades.

Explicaremos en primer lugar en qué consiste "tunear las emociones", para después adentrarnos en los entresijos de la mecánica emocional y el papel que juega cada uno de los componentes de este peculiar coche. En este punto contaremos con la ayuda de algunos personajes famosos por sus reflexiones e investigaciones.

Se ha reservado un apartado especial a la función social y comunicativa en "Aparentando con nuestro flamante vehículo". Las emociones y sentimientos, además de informarnos a nosotros mismos sobre nuestro estado, también se encargan de comunicar datos a los demás en relación a nuestros deseos e intereses, y lo hacen bajo la influencia del entorno humano y cultural. Desvelaremos cómo se comportan según el escenario en que vivamos y de qué manera pueden variar según las circunstancias.

Finalmente, veremos algunas maneras de tunear nuestro equipamiento emocional; tanto a nivel interno, el motor y el combustible, como en su apariencia más perceptible por los demás, pintura y sonido, junto con algunos consejos que pueden ser útiles en los desplazamientos diarios y un "kit" de 7 pasos con el que realizar cambios de emergencia si los sucesos nos alteran.

Muchas personas han experimentado con este procedimiento, para cambiar sus sentimientos ante experiencias que consideraban incómodas. Su interés y entusiasmo por conocer mejor su mundo interno y el deseo de seguir aprendiendo de nosotros mismos me ha animado a poner en orden todas estas ideas. A todos ellos; gracias.



1

INTRODUCCIÓN

El *Tuning Emocional* es un enfoque de las relaciones con uno mismo y los demás que enfatiza el papel activo y personalizado que mujeres y hombres juegan en ellas a lo largo de sus vidas. Al inicio de nuestra existencia como humanos entramos en contacto con nuestro propio cuerpo y el ambiente que nos rodea equipados con un pequeño ramillete de formas de interactuar: la risa, el llanto o la sorpresa, entre otras. Son reacciones que todos los niños sanos tienen y, por lo tanto, instintivas o heredadas. Los genetistas nos están mostrando con sus últimos descubrimientos el mapa de la información que viene de serie en nuestro organismo, pero también nos aseguran que no todos esos datos van a manifestarse a lo largo de nuestra vida. Muchos aguardarán ocultos hasta que las condiciones apropiadas les hagan salir a la luz, lo cual puede que suceda a los pocos años o tal vez nunca. Y esas condiciones son las características del entorno en el que vivimos, nuestro propio comportamiento y el de las personas que nos rodean. Entre todas moldearán y hasta cierto punto condicionarán la expresión genética.

Por lo tanto, no todo está predeterminado en nuestra vida futura. Hay un cierto margen de maniobra que no depende de la casuali-

dad o la suerte. Somos seres que vivimos en un ambiente, pero desde que nos hicimos preferentemente sedentarios hemos comenzado a manejarlo y adecuarlo a nuestras necesidades. Tenemos un papel muy activo con nuestro entorno, en ocasiones demasiado. ¿Cómo saber lo que nos conviene? ¿En qué dirección debemos actuar para llevar una vida mejor? Las respuestas las genera un cerebro altamente evolucionado que se ha especializado más que en el resto de las especies en hacer planes y predecir el futuro. Somos capaces de anticiparnos en horas, días e incluso años a los cambios del ambiente ayudados por nuestra habilidad para combinar datos y un lenguaje muy elaborado. Pero, además, contamos con un sistema de orientación que no es exclusivamente racional: las emociones. De la misma forma que hemos perfeccionado nuestro pensamiento, las emociones, que aparecen con sus expresiones más elementales en los primeros años de nuestra vida, pueden desarrollarse y ampliar su potencial. No hacerlo significa mantenerlas en un estado infantil y atrofiado, algo similar en el plano intelectual a los casos de niños salvajes que fueron descubiertos en el siglo pasado viviendo solos en la selva. Nuestro equipamiento emocional es un poderoso sistema de orientación que puede ayudarnos a tomar las decisiones más ventajosas en cada situación. De nosotros depende aprender a leer y escribir nuestros afectos o circular por la vida como auténticos analfabetos emocionales.

Las páginas que siguen están dirigidas al público en general con la intención de servir de herramienta para conocer mejor su mundo emocional y modificar aquellos estados que quiera cambiar. No es pues una obra "académica", pero tampoco prescinde de las aportaciones de los investigadores que han contribuido a que entendamos un poco mejor lo que sentimos. En diferentes momentos se hará referencia a ellos y a sus explicaciones con una redacción que intenta ser amena y, por lo tanto, prescinde de algunos detalles técnicos para no aburrir al lector no especializado.

La experiencia base: Tuning Emocional

Una experiencia habitual en nuestras vidas es establecer relaciones emocionales con personas, con situaciones e incluso con objetos y observar cómo el inicial impacto, ilusión o disfrute declinan progresivamente con el tiempo. El ejemplo más simple sería situarse en la piel del comprador de un coche nuevo. Trate de ponerse en situación porque puede servirle para comprender la importancia del Tuning Emocional.

Partamos de la siguiente afirmación: "Un coche nuevo huele a nuevo los 3 primeros meses".

Para la mayoría de los propietarios de un vehículo las sensaciones iniciales que les procura su adquisición se mantienen vigentes durante unos meses. En la medida en que llevaran tiempo planificando su compra, comparando marcas, anhelando un modelo más o menos deseado, así serán las experiencias iniciales. Sin embargo, son suficientes unos pocos meses o en el mejor de los casos un par de años para que el valor, encanto e ilusión con el coche comiencen a disminuir rápidamente. En poco tiempo, por lo general no más de 3 años, las experiencias iniciales se han vuelto rutinarias, conocidas, predecibles y, por tanto, de menor intensidad. Es el momento de interesarse por otro modelo.

Este es el comentario general. Excepto para un reducido grupo de conductores. Los aficionados al *tuning*. Su interés por modificar el modelo que les han vendido –igual para todos– y darle un "toque personal", mantiene su interés e ilusión por un vehículo que conforme pasa el tiempo va cambiando y respondiendo más a sus gustos. Como consecuencia, el deseo de conseguir una determinada pieza o accesorio, la satisfacción por poder comprarlo y el placer asociado a que su instalación les hace "un poco más diferentes", van en auge.

La personalización, por lo tanto, mantiene la emoción y puede ayudar incluso a desarrollarla.

En mi actividad profesional, he observado cómo la mayoría de las parejas anhelan experimentar y mantener la fase de enamoramiento a lo largo del tiempo. Pero al igual que para nuestro comprador de un coche nuevo, esta sensación va perdiendo intensidad según pasan los primeros meses, llegando algunas personas a experimentar frustración, sufrimiento e incluso repercusiones importantes sobre su autoestima, cuando dicho estadio de la relación desaparece. ¿Es natural que suceda así? Las vivencias de las parejas parecen asegurar que sí; que el enamoramiento dura un tiempo limitado y después sigue un período de aparente acostumbramiento, calma plácida, o "amorcillamiento", según la simpática expresión de un amigo. El interés y la novedad ceden paso a la rutina cotidiana y la monotonía casi siempre provoca que nuestra atención, cuando algo es conocido y repetido, se dirija a otro lado.

Suelo emplear un ejemplo doméstico para explicar a las parejas por qué estas experiencias son tan frecuentes y que, sin embargo, no son una consecuencia inevitable del "paso del tiempo" sino más bien de lo que "pasa a lo largo el tiempo". Cuando no pasa nada, la relación de enamoramiento se convierte en una "relación lavadora". Sí, sí; igual que nuestro trato con ese electrodoméstico que tenemos en casa. Al principio todo es nuevo, hay que adentrarse a menudo en manual de varias páginas donde descubrir el funcionamiento del último modelo que hemos comprado. Todo novedades y pruebas para lograr familiarizarnos con esa máquina que tanto nos ha costado. En las primeras semanas por supuesto que lava mucho mejor que la antigua, hace menos ruido, arruga menos las prendas… en fin, todo son excelencias. Pero años después, un buen día, nuestra lavadora se estropea. Y siempre, siempre, tiene la mala costumbre de hacerlo con la colada en su interior. Quien haya pasado por ello sabrá el chasco que supone. "¿Qué ha pasado?". "¿Por qué

me ha tenido que suceder esto justo ahora?". Expresiones de enojo y probablemente más de un improperio ante el desastre que se nos avecina. Lo que normalmente no hacemos en esta situación es reflexionar sobre lo que ha pasado a lo largo del tiempo en el que el aparato funcionó correctamente. Y suele ser lo siguiente: A diferencia del resto de los electrodomésticos de una cocina, la lavadora que ha realizado fielmente su trabajo es, con mucho, el que menos atenciones ha recibido. Las placas de cocina, el horno, la campana extractora, hasta el frigorífico se limpian de cuando en cuando. Esto es lo que yo llamo una "relación lavadora". Una convivencia en la que se hace la función que toca realizar todos los días pero no se le atiende ni pasándole una bayeta a nuestra sufrida máquina. Se espera que desempeñe su trabajo, porque así lo hace siempre, pero no se cuida de su funcionamiento y, claro, tras tantas jornadas de desatenciones se enfada y nos deja con el problema en el momento menos adecuado. Si pensamos que nuestras relaciones emocionales, como el enamoramiento, van a funcionar automáticamente como las lavadoras, entonces, ya podemos prepararnos para que un buen día se estropeen sin previo aviso.

Su utilidad. Entendiendo mis emociones

Al igual que en otras facetas de la vida hay que dedicar un poco de empeño y trabajo a las facultades que deseamos que se mantengan ágiles con los años. Sean las habilidades intelectuales, el rendimiento físico o nuestra salud, en general, necesitan cuidados y un ejercicio adecuado. Sin embargo, las emociones, se han entendido a menudo como un asunto fuera de nuestro control. Simplemente eran algo que nos sucedía y durante tiempo las personas convivían con ellas como características que difícilmente se podían cambiar, cuando no caían en el saco de eso que llamamos la "forma de ser" de cada cual. Afortunadamente hay algunos datos que nos permiten pen-

sar que hoy día no tiene por qué ser así. Las investigaciones sobre nuestras emociones y sentimientos comienzan a desvelarnos cómo se generan, de qué manera funcionan dentro de nuestro cuerpo, para qué nos sirven y, sobre todo, cómo controlarlas. Ya no es necesario contentarse con lo que a cada uno le ha tocado, se pueden hacer cambios y adaptar nuestras reacciones a la forma en que queremos ser y mostrarnos a los demás.

Si deseamos mantener estados emocionales positivos, mejorar nuestras relaciones con otras personas, no ceder al aburrimiento, la rutina y diferenciarnos del resto de las reacciones "iguales para todos", debemos aprender a diferenciar, adaptar e individualizar nuestras emociones.

Como veremos en capítulos posteriores, todos nacemos con un repertorio básico de reacciones emocionales, pero las experiencias pueden ampliar y diversificar el abanico de posibilidades. El Tuning Emocional afirma que las emociones pueden ser más duraderas y desarrollarse en la medida en la que las personas tomamos un papel activo sobre ellas, planificamos, entendemos, comparamos, elegimos y nos preparamos para experimentarlas. En definitiva; personalizamos nuestro equipamiento emocional. Tuneamos nuestras emociones.

El Tuning Emocional, por tanto, se puede adquirir, entrenar y aprender.

¿Equipamiento de serie o extras? Con qué me contento

¿Con qué se conforma usted? Al comprar un vehículo la oferta del vendedor nos muestra varias opciones. Desde el modelo básico que los concesionarios denominan "de acceso a la gama", a veces tan ramplón que hay que comprar incluso aparte las alfombrillas, hasta el "tope de gama", con numerosos aditamentos y mejoras que lo hacen muy diferente del primero. Las características de serie

permiten que los compradores salgan del concesionario con coches iguales en lo básico, mientras que los extras añaden diferenciación y hasta un toque de distinción que permite pensar a los demás que su dueño no se ha conformado con lo mínimo. Tenemos entonces que decidir qué necesitamos y, por otro lado, qué más nos gustaría en función de nuestro poder adquisitivo y nuestras prioridades en materia de seguridad, prestaciones o estética. Para los que quieren ir todavía más allá existe la opción del "tuning". Tunear un vehículo es la opción para quienes lo desean a la medida y esto no siempre se consigue directamente del vendedor del coche, sino que hay que acudir a profesionales especializados que se encargan de recoger nuestras preferencias y ofrecernos equipamientos que en ocasiones no están entre los que ofrece el fabricante de la marca que hemos comprado.

El tuning es un fenómeno que nace en Europa y se ha extendido a nivel mundial. La palabra proviene del término inglés "*tune*" cuyo significado como sustantivo es melodía o sintonía, y como verbo, afinar, ajustar o poner a punto. Posiblemente se acuñó a partir del mundo de los rallies, donde para conseguir más velocidad, estabilidad y seguridad se realizaban modificaciones en los motores incrementando su potencia, se ponían neumáticos más anchos y adaptados a las condiciones del terreno, faros más potentes o en mayor número y se incorporaban espectaculares barras en su interior para prevenir el aplastamiento del piloto en caso de vuelco. Cuando el fenómeno se desarrolla fuera del mundo deportivo los cambios van más allá y afectan a los equipos de sonido, tapicerías, pintura, etc. Tunear, por lo tanto, es modificar algo para adaptarlo a nuestras necesidades y gustos.

Resulta interesante como el tuning ha ido penetrando especialmente entre los jóvenes a pesar de no ser una moda precisamente barata. Incluso entre personas de más edad la personalización de

sus vehículos con elementos no tan aparentes también ha tenido su público. Baste recordar cuántos padres de familia han equipado sus coches con pantallas de DVD para que sus hijos viajen más distraídos o con cortinillas de singulares diseños en las ventanas laterales para protegerles del sol. En base a justificaciones más o menos racionales a muchas personas les interesa algo más personalizado. Sin embargo, esto que podemos hacerlo con nuestras pertenencias y elementos externos, sean estas el coche o la decoración de la casa, no ha sido un fenómeno que se haya ampliado a nuestro mundo interior. De alguna manera asumimos y nos adaptamos a que somos como somos. Nuestra forma de comportarnos, de vivenciar y sentir las experiencias es como si vinieran de serie y no pudiesen en modo alguno ser modificadas. "Soy así y eso no lo va a cambiar nadie"; sería la sentencia resumen para quienes consideran que el equipamiento de los humanos viene de serie y no hay muchas opciones para adaptarlo a un modo más agradable para nosotros mismos y para los demás.

Me sorprende que muchas personas tengan un equipamiento interior que no les resulta en absoluto cómodo y que sin embargo permanezcan años y años sin hacer ningún arreglo. Y hablo del interior porque en cuanto al exterior, nuestra apariencia física, sí que hemos aprendido a realizar cambios. Antes fue el mundo de la moda el que nos ayudaba a tener un aspecto más distintivo y para ello tuneábamos nuestros vestidos, el peinado o los complementos. Incluso, recientemente, se han profundizado en el retoque llegando a cambiar nuestra propia fisonomía según los avances de la cirugía estética van permitiendo realizar modificaciones en prácticamente cualquier parte de nuestro cuerpo. Pero ¿para qué cambia la gente su apariencia? No es solo para mostrarse rejuvenecidos a los demás, o para subsanar pequeños defectos en nuestra imagen. No; la mayoría desean, a través de esas modificaciones externas, sentirse mejor internamente; aceptarse, mejorar su autoestima, acercar su aparien-

cia a la imagen ideal que tienen de sí mismos, quererse más…, etc. Todo ello dirigido a un mundo subjetivo y de la máxima importancia para los humanos que es el terreno de las emociones y los sentimientos. Parece como si por el momento los cambios solo pudieran realizarse en una dirección: de fuera para adentro. Altero mi imagen, mi piel, mi apariencia, para que el resultado sea que algo cambie en mi interior. Y es que la experiencia parece demostrar que esta es la única vía posible, hasta el punto de que si nos llegamos a sentir de una forma que no nos gusta resulta complicado pensar en cambiarla desde dentro, incluso no tenemos una idea concreta sobre cómo se podría hacer. "Me siento así y no puedo evitarlo", diría un estudiante al notar su estado de nervios a la puerta de un examen. Es un estado incómodo, agitado y poco conveniente para realizar la prueba con la máxima eficacia, pero sobre el que tenemos poco control hasta que eso de ahí fuera, el examen, finalice. Mientras tanto mis tripas seguirán crujiendo, el corazón palpitando con fuerza y el frío atenazará mis dedos como si la temperatura hubiera descendido de golpe. ¿De verdad no hay nada que podamos hacer salvo aguantar?

Algunos estudiosos se han interesado por estas vivencias pero, a pesar de diversas investigaciones que expondremos brevemente, el mundo de las emociones y los sentimientos sigue dejando muchas preguntas en el aire. Hasta no hace muchos años se reconocía que, de entre todos los temas que han suscitado el interés de la Psicología y otras ciencias que investigan nuestro comportamiento, el mundo emocional era uno de los que menos se había abordado en profundidad y carecíamos de explicaciones válidas sobre cómo se genera, qué formas hay de controlarlo y de desarrollarlo. Solo en las últimas décadas el tema ha vuelto a suscitar el interés de los expertos y de la población en general con publicaciones que hablan incluso de la habilidad para manejarlas como una de las facetas de la inteligencia: la inteligencia emocional.

Conformarse o personalizar. ¿Quiero cambiar?

Tal vez si se tratase de un automóvil no importaría mucho, a fin de cuentas se trata de un utensilio a nuestro servicio que puede cambiarse por otro. Pero nuestros sentimientos nos van a acompañar durante toda nuestra vida y no se pueden comprar rápidamente otros nuevos y sin estrenar. La vida humana es una sucesión de ciclos y etapas que se van desarrollando según la biografía de cada cual y las experiencias de periodos anteriores pueden ir añadiendo y quitando elementos en el maletero de nuestro coche. ¿Alguna vez se ha encontrado con que las maletas para su viaje no le cabían porque aún estaban en el portaequipajes las cosas que llevaba a la playa durante el verano? Así se van acumulando viejos hábitos en nosotros que en ocasiones no nos permiten incorporar cosas nuevas a nuestro modo de comportarnos. En el norte de Europa, por ejemplo, es habitual que junto con los neumáticos que vienen de serie en el coche, el propietario se equipe también con un juego de neumáticos para invierno. Lógico, puesto que la nieve y el hielo son habituales en esas regiones y resulta más apropiado conducir con ellos cuando estas condiciones se van a prolongar durante meses. En el sur, aunque el norte de la península pueda parecerse a las zonas septentrionales del continente, preferimos comprar cadenas y tomarnos la molestia de instalarlas cada vez que cae la nieve, lo que supone una enojosa tarea cuando los dedos se nos hielan y además nos estamos empapando de agua en el arcén de una carretera.

Para cambiar ciertas costumbres es necesario desechar algunas de las antiguas que se han hecho omnipresentes y no solo para ciertas ocasiones, sino que, como los neumáticos estándar, son las que llevamos puestas siempre. Cuando nos dotamos por primera vez con ellas, tal vez de niños o en nuestra juventud, posiblemente fueron útiles y hasta necesarias; pero ahora y con el paso de los años podríamos sustituirlas o al menos no emplearlas siempre. Imagínese que

hace mucho, mucho tiempo, decidió comprarse una preciosa casa de campo y que, para defenderse de los intrusos, también compró un perro que pasó a vivir en el jardín. El guardián era tan fiero que nadie se atrevió a saltar la valla, pero hizo del jardín su territorio propio, de modo que tampoco se podía salir con mucha tranquilidad o dejar a los niños solos en su presencia. Algunos de nuestros mecanismos emocionales parecen comportarse como estos fieros guardianes. Nos equipamos con ellos para que los demás no nos hagan daño, para que nos defiendan, pero andando el tiempo descubrimos que tampoco nos dejan salir confiados al exterior o expresarnos como nos gustaría. Mucha gente me confiesa angustiada que ha perdido todo tipo de contacto cálido con sus semejantes. Que nadie se le acerca a preguntarle cómo le va, o a compartir un rato sin más pretensiones. Y les digo, con cierto pesar, que lo que los demás ven es un formidable castillo con murallas, almenas, torreones y fosos. Una fortaleza inexpugnable y amenazadora donde el mero hecho de acercarse al portón principal hace temblar al forastero ante la posibilidad de resultar herido por flechas o calderos de aceite hirviendo. Dentro, sin embargo, no hay nadie, al menos nadie que pueda repeler un ataque. Solo un niño solitario y atemorizado. Un infante que mandó construir la fortaleza para sentirse seguro, pero ahora no se atreve a salir porque se ha acostumbrado a vivir de las murallas hacia dentro, y tampoco nadie se atreve a penetrar. ¿Se puede cambiar esto?

No es fácil. El miedo es una de las emociones más poderosas y paralizantes que está detrás de estos mecanismos de defensa. Pero reconozcámoslo. ¿Qué podemos perder si nos atrevemos a librarnos de estos escudos? ¿La vida? ¿Y qué clase de vida es la que lleva ese niño asustado dentro de su castillo?

Para cambiar no hace falta desecharlo todo. Es suficiente reconocer que lo que en un momento quizás se hizo necesario tal vez ahora no resulta tan útil. Las hamacas, el cubo, el balón de playa y otros utensilios que permanecen en el maletero del coche estu-

vieron bien en los meses estivales, pero a partir del otoño pueden retirarse de ahí a esperar hasta la próxima temporada. De la misma manera, no es que sus antiguos modos de comportarse estén equivocados o hayan sido necesariamente un error. No los maldiga. Probablemente tuvieron su razón de ser en aquella etapa de su vida. Pero ahora las condiciones pueden haber cambiado y ya no son los idóneos. Así como se quita el abrigo que eligió por la mañana cuando las temperaturas aún eran frías, al mediodía puede despojarse de él y mantenerlo en su brazo si comienza a hacer calor. Quizás otro día tenga que recurrir a él.

Cambiar es ser más flexible, no es hacer justamente lo contrario. Cuantas más emociones experimente mayor será su arsenal de recursos. Es como una caja de herramientas o una de esas navajas multiusos. Su versatilidad las hace insustituibles. Quizás nos hemos acostumbrado durante mucho tiempo a apretar tornillos con un determinado destornillador, pero cuando se trata de montar un mueble con muchos elementos qué gran descanso para las manos supone contar con un destornillador eléctrico. Al principio uno tiende a volver a coger el viejo utensilio, es a lo que estamos habituados y la falta de previsión de cargar la batería de nuestro nuevo atornillador eléctrico nos hace volver al antiguo. Pero paulatinamente nos acostumbraremos a anticiparnos y tenerlo listo para la ocasión.

No esperemos, pues, que las cosas cambien de pronto y sin esfuerzo, han sido muchos años haciéndolas de la misma manera y vencer la inercia de llevarlas a cabo como siempre supone empeño.

Cuando las personas comprueban los beneficios que supone introducir cambios en sus costumbres se animan a seguir adelante, pero, ¡Ay!; nuestra energía es limitada y si tratamos de emprender una pequeña revolución en nuestro modo de vida tal vez nos agotemos pronto. ¿Recuerda los propósitos que habitualmente nos



hacemos al iniciarse el año? Quienes confeccionan una larga lista de objetivos, o unos pocos pero demasiado amplios, comprueban que al cabo de unas semanas su determinación y su constancia comienzan a flaquear. Siempre por causas justificadas, claro. Que si una reunión no me permitió ir al gimnasio, o el aguacero que caía me echó para atrás, la ropa de deporte que no estaba lavada, o cualquier otro inconveniente que altere nuestros planes y que nos aparte de nuestro objetivo. Al repetirse estos contratiempos concluimos que nuestra programación no se sostiene y decidimos abandonar. Para cambiar conviene comenzar por detalles pequeños. Son más fáciles de mantener y menos costosos. Y si piensa que así no se avanza mucho plantéese lo que acabaría sucediendo si cada año le fuera posible cambiar una cosa, una sola, cuando hayan transcurrido diez.

2

COMPONENTES DEL COCHE EMOCIONAL

Unas nociones básicas sobre el coche. Sensaciones, emociones, sentimientos

Antes de comenzar a conducir un vehículo siempre nos darán unas indicaciones elementales sobre las partes que lo integran y cómo hay que utilizarlas. Pedales, caja de cambios, espejos e intermitentes entre otras. En el manejo de las emociones y los sentimientos también trataré de explicar los componentes básicos de este mundo que no siempre es tan claro y diferenciable como el de un coche.

La primera cosa que puede llamar nuestra atención es si realmente hay partes en todo esto. ¿Son diferentes, por ejemplo, las sensaciones de las emociones y de los sentimientos? La respuesta no es sencilla ya que, para empezar, el lenguaje llega a confundirnos más de lo que pensamos. De hecho, empleamos el mismo verbo para cualquiera de ellas: "sentir". Siento frío, y eso es probablemente una sensación cuando procede de acercarme un cubito de hielo a los dedos. Me siento irritado porque se me ha vuelto a romper el paraguas, lo cual es una emoción que surge cuando el viento voltea

nuestro utensilio por segunda vez en la misma semana. Siento amor hacia los animales, en el caso de las personas que mantienen hacia estos seres una inclinación positiva y un interés placentero por ellos, lo cual genera dicho sentimiento. En los tres casos hemos conjugado el verbo sentir de la misma manera, pero para tres cosas diferentes: sensación, emoción y sentimiento.

Además existe el problema de cómo definir las diferentes emociones y sentimientos. ¿Cuántas palabras conoce usted, lector, para referirse a sus emociones? ¿Cuál elegiría para definir su estado actual? ¿Habría otra más adecuada? El lenguaje pone muchos matices y cada término puede tener un significado muy personal que puede variar de unos individuos a otros. A la dificultad que hemos mencionado de que llamamos "sentir" a todas estas experiencias, sean sensaciones, sentimientos o emociones, se añade el dilema de qué palabra elegir para representarlas, lo cual, evidentemente, depende de cuántas conozcamos. ¿Hay muchas? La respuesta es que parece haber un buen número entre las que elegir. Una investigación realizada por dos profesores de la Universidad Autónoma de México ha detallado hasta 328 términos en castellano para referirse a emociones concretas y contrapuestas entre sí. Y por si fuera poco, pueden tener significados diferentes según el contexto y quién la pronuncie. Un ejemplo del lenguaje coloquial: ¿conoce lo que es "flipar"? Los jóvenes suelen emplearlo en sus expresiones cuando algo les sorprende y entonces dicen que "flipan en colores". Lo que quizás no saben estos jóvenes es que su alusión a los colores procede de las drogas psicodélicas y que se une al término "flipar" porque uno de sus significados es "alucinar, colocarse". Otros son "agitar, sorprender", y también "gustar". La última y simpática anécdota es que su origen es inglés: "*flip*" (toque o golpecito), y su derivación "flipper" significa "aleta". Ahora quizás entiendan los más mayores porque el delfín protagonista de una serie televisiva de los años 60 se llamaba "Flipper".