

Federico Martínez Ruiz

En busca de la salud emocional

**Apuntes y ejercicios para
la emodiversidad en la vida
cotidiana**



Martínez Ruiz, Federico

En busca de la salud emocional : apuntes y ejercicios para la emodiversidad en la vida cotidiana / Federico Martínez Ruiz. - 1a ed. - Ciudad Autónoma de Buenos Aires : Bonum, 2023.

210 p. ; 22 x 15 cm.

ISBN 978-987-667-346-4

1. Salud Mental. 2. Desarrollo Emocional. I. Título.

CDD 152.4

Asesoría editorial: María José Lucero Belgrano

Corrección: Pablo Valle

Diseño de interior: Silvina Álvarez

Diseño de tapa: Jéssica Erizalde

©Editorial Bonum, 2023.

Av. Corrientes 6687 (C1427BPE)

Buenos Aires - Argentina

Tel./Fax: (5411) 4554-1414

ventas@editorialbonum.com.ar

www.editorialbonum.com.ar

Queda hecho el depósito que indica la Ley 11.723

Todos los derechos reservados

No se permite la reproducción parcial o total, el almacenamiento, el alquiler, la transmisión o la transformación de este libro, en cualquier forma o en cualquier medio, sea electrónico o mecánico, mediante fotocopias, digitalización u otros métodos, sin el permiso previo y escrito del editor. Su infracción está penada por las Leyes 11.723 y 25.446.

Impreso en Argentina

Es industria argentina

*para el vieji
por muchísimo o casi todo*

Índice

Prólogo	7
1. Introducción	13
2. Deliberar las emociones.....	21
Emociones, pensamientos y conductas.....	28
Emociones y sentimientos	32
Emociones primarias y secundarias.....	36
No es lo mismo reaccionar que responder	39
3. Espectros de la tradición	43
Exigencias <i>versus</i> necesidad.....	45
Culpa y victimización.....	47
Contratos emocionales	50
Vergüenza.....	53
Vergüenza real e imaginaria.....	57
Te sigo desde la cuna. El ambiente emocional.....	60

4. Derecho a las emociones.....	65
Elogio a los rotos emocionales.....	70
Pasiones: demasías emocionales.....	73
Conmoción	82
Les emocionales.....	92
Toda emoción es política	97
5. La perfección es una fiaca	105
Estafas emocionales.....	108
El estafador de Tinder.....	110
Migajas emocionales.....	111
Los avaros emocionales.....	113
6. #Modo Avión.....	117
7. Notas sobre las emociones.....	123
8. #Crush	177
9. Salud emocional.....	189
10. #Mood antiayuda.....	205
Agradecimientos.....	209

Prólogo

El buzón de las emociones

Con los primeros calores fuertes de diciembre de 2022 también llegó a la Argentina la Copa del Mundo de la mano de Lionel Messi y toda la selección. Para muchos argentinos, fue la primera vez que experimentaron ver al equipo nacional ganar un campeonato del mundo. Sin embargo, para otros, era la segunda o tercera vez que lo vivían, pero con muchísimos años de diferencia.

Si hay un lugar en el mundo donde todas las emociones se dan cita es en un mundial de fútbol; acuden en el antes, se manifiestan en el durante y se adhieren en el después de acuerdo al resultado. Millones de argentinos sintieron por primera vez la emoción de saberse campeón del mundo y muchas personas necesitaron dejar perpetuado en sus pieles infinidad de íconos representativos de la obtención de la copa a través de un tatuaje.

Uno de los casos más conmovedores fue el de la abuela Norma, de 80 años. Se habían prometido con su nieto Nazareno Couchot hacerse un tatuaje si argentina salía campeón. Y así lo hicieron: el nieto sube en Tik Tok la historia llevando a la abuela Norma a tatuarse las tres estrellas junto a una araña

con el número 9 en homenaje a Julián Álvarez. Era la primera vez que se tatuaba y, antes de que el tatuador comenzara su trabajo, Norma miró a la cámara y dijo: “Si me ves llorar, no es de dolor, es de emoción”. Ese mismo día comienzo a leer el libro de Federico Martínez Ruíz y una de las primeras cosas que me encuentro es esa familiaridad que hay entre la angustia y la emoción, al decir que, cuando se experimenta la sensación de angustia, esa emoción es la “llama del fuego, bajo la olla de los pensamientos”, lo cual me hizo pensar en que las lágrimas tienen múltiples sabores.

Era necesario un libro sobre las emociones que aglutine el abanico de amplio espectro que contiene todas las emociones –sospecho que aún hoy hay emociones que todavía no fueron nombradas–, algo así como la biblioteca de babel latiendo al ritmo del devenir, donde “el universo bruscamente usurpó las dimensiones ilimitadas de la esperanza”. Lo emocional nos atraviesa como el aire, flechas transversales que salen disparadas situacionalmente haciendo de nuestro cuerpo un buzón de emociones. Y ahí Federico se aferra al mascarón en el medio de un naufragio, apoyándose en soliloquios que sostienen ideas, roturas que esperan el hilvane de un concepto e ideas latentes que buscan ser nombradas de otra manera.

Este libro moderniza los conceptos en torno a las emociones y nos enseña que no son ni buenas ni malas, ni sanas ni enfermas, solo ocurren, a veces transparentes y otras manchadas de sangre. La capacidad de sentir una emoción habla bien del universo que habita una persona.

El concepto de salud mental, progresivamente, va dándole paso a la idea de salud social gracias a la psicoesfera que describe “Bifo” Berardi en libros como, por ejemplo, El tercer inconsciente. Por eso la relación entre lo emocional y lo social

es síntoma de salud. Aprendemos –con suerte– en el ámbito escolar a pensar y a actuar, pero como dice Charly García en “Desarma y sangra”, no existe una escuela que enseñe a vivir. Más tarde dice que piensa en el alma que piensa y que, justamente, por pensar no es alma, por eso se desarma y sangra.

Saber decodificar las emociones y saber qué compartimento deberían habitar es una forma de estar en el mundo social sin sentir el desvarío cotidiano de no saber cuándo termina un día y empieza el otro. En tal caso, la emoción que enferma es la que permanece en el cuerpo invadiendo el día a día. Una emoción, sea cual fuere, debería durar lo que dura el vuelo de una mariposa.

Uno de los puntos que más me gustaron de este abanico de ideas es cuando Federico trabaja el concepto de emodiversidad, definiéndola como una amplitud del espectro emocional y que tiene que ver con la capacidad para experimentar una vasta gama de emociones. Eso lo hace moderno.

Este es un libro gentil, amable y contenedor. Se nota que el autor lo escribió con su cabeza, su cuerpo y su corazón. Habla de él para hablar de nosotros y eso lo convierte en un acto de generosidad difícil de despreciar.

Fabio Lacolla

Febrero, 2023

A pesar de mi escepticismo me ha quedado algo de superstición. Por ejemplo esta extraña convicción de que todas las historias que en la vida ocurren tienen además un sentido, significan algo. Que la vida, con su propia historia, dice algo sobre sí misma, que nos devela gradualmente alguno de sus secretos, que está ante nosotros como un acertijo que es necesario resolver. Que las historias que en nuestra vida vivimos son la mitología de esa vida, y que en esa mitología está la clave de la verdad y del secreto. ¿Qué es una ficción? Es posible, es incluso probable, pero no soy capaz de librarme de esta necesidad de descifrar permanentemente mi propia vida.

Milan Kundera, *La broma*

Introducción

Estoy con los dedos apenas apoyados en el teclado de la computadora, sin saber por dónde empezar. Intentando encontrar las palabras necesarias para desarrollar una mirada sobre las emociones que haga un aporte a un tema sobre el que ya se han escrito incontables libros y artículos. Son inagotables los modos de abordarlas o atribuirles significado, y eso es lo que me interesa porque ayuda a desarmar su trama, a estirla, a desgarrarla, a arrinconarla, a rodearla, a confundirla, a perforarla.

Desconfío cuando los enunciados se vuelven estereotipos, así que me sumerjo en un ejercicio para pensar sobre lo pensado, para trazar alguna diagonal a los discursos y porque nunca está todo dicho. Me incomoda cuando se coagulan las opiniones sobre algo, creo que pierden potencia y lucidez. Se vuelven máquinas reproductoras de patologías y prejuicios.

Me queda vibrando la palabra “emoción” y me pregunto qué estoy sintiendo en este momento. ¿Qué me pasa corporalmente? Me doy cuenta de que mi respiración es alta, es decir, en la altura del pecho y a un ritmo medianamente acelerado. Continúo en este diálogo interno y me digo: “Siento que no voy a lograr desarrollar este libro en los plazos acordados”. Y acá hay un error muy común porque ese es un pensamien-

to, no una emoción. Tendemos a confundirlos y, cuando nos preguntan qué sentimos o, directamente, nosotros queremos contar de alguna situación particular que nos apremia, solemos responder con un pensamiento y no con una emoción.

Por ejemplo: “siento que no voy a poder”, “siento que hablan de mí”; acá se describen en un pensamiento y relatan su fantasía, no la emoción por la cual se encuentran afectados. De todas formas, tiene total sentido porque dentro o fuera, debajo o sobre, ¿quién sabe bien la ubicación y si la hay?, cualquier emoción viene acompañada de un pensamiento, de una fantasía, una imagen o una serie de estas. Si hacemos el ejercicio de reconocer la confusión y decir “pienso que no voy a poder y por eso siento...” frustración, ansiedad, miedo o la emoción que sea, podremos ir deshilvanando una información importante para reconocerla, abrirla al medio y ver de qué está hecha para ponerla al servicio de la reflexión.

Gracias a mi profesión, puedo escuchar narrar muchísimas historias de vida y dar cuenta de que la mayor parte de la línea de tiempo biográfico de las personas está conformada por actos cotidianos ignorados o no considerados relevantes, hechos vivenciados como fracasos o actos heroicos en los que, a veces, ni siquiera se registran el mérito y esfuerzo que conllevaron. Es muy probable que, desde que te despertaste, hayas vivido varios estados emocionales de moderada, baja o alta intensidad, con algo de ansiedad, alegría, tristeza o inquietud. Estar dominados por alguna sesga la visión que tenemos de los hechos y la manera de relacionarnos socialmente.

En cada historia de vida humana hay anhelos que invitan al entusiasmo, alegrías que vitalizan, sentimientos de dignidad, tristezas que buscan un espacio de elaboración, experiencias de valor y bravura, errores que necesitan ser redimidos, escenas

de vergüenza y épocas donde se carga con el peso de la culpa. Las personas que suelen comenzar terapia lo hacen por emociones dolorosas que escapan de su control, y pocas veces son las coléricas, quizás sea porque en estas hay dificultad en reconocer su responsabilidad o porque esta sociedad es demasiado tolerante a la ira. El principal motivo de consulta es terminar con el dolor provocado por emociones consideradas desagradables.

Pararse en uno mismo y tomar conciencia de los actos cotidianos es un modo de seguir encarando nuestra línea de tiempo de la vida con mayor integridad, y poder cultivar diversas emociones y hacer de la que esté presente una oportunidad de darle sentido.

Lo que se busca en un espacio psicoterapéutico, y en este libro, es la comprensión de las emociones y la reflexión de su relación con los pensamientos y los comportamientos que acompañan. Cuando se experimenta angustia (por nombrar alguna), esta emoción es la llama del fuego bajo la olla de los pensamientos, de modo que, cuanto más fuerte es la llama de la emoción, más sufrientes o intensos serán los pensamientos y más me los creo. A la inversa es lo mismo: si disminuimos la intensidad emocional, la fuerza de los pensamientos también disminuirá. Así es el modo en que trabajan fármacos como los ansiolíticos y los antidepresivos, que no corrigen la naturaleza de los pensamientos pero sí la intensidad emocional. De este mismo modo, actúa el mindfulness o actividades meditativas donde usan la atención plena como termostato de las emociones. Proponen una práctica para que podamos distanciarnos, observar con más objetividad y, así, modificar nuestra percepción. Aunque, cuando somos invadidos y arrasados por algún estado anímico que nos saca del eje es sumamente difícil el ejercicio del discernimiento. La pretensión del control absolu-

to del flujo de pensamientos confusos y de la afectación corporal es un programa casi imposible de cumplir.

Las emociones tienen sus funciones específicas, y eso hace sumamente importante conocerlas para nuestro día a día. Son reacciones que todos y todas experimentamos por el solo hecho de ser seres humanos. Hay una gran variedad de maneras de clasificarlas. Vamos a repasar las seis emociones básicas que son la esencia de una multitud de emociones más complejas: cólera (furia), alegría (humor), miedo, tristeza (pena), sorpresa y asco (aversión); algunos agregan a estas emociones el amor y la vergüenza. Luego, vamos a adentrarnos en otras que considero tienen preponderancia en nuestra actualidad (culpa, odio, incertidumbre, indignación, compasión).

Cada persona experimenta las emociones de forma particular, dependiendo de sus experiencias anteriores, de su aprendizaje y de la libertad que sienta frente al ambiente.

Nuestro modo actual de vivir hace que algunas de estas emociones queden anuladas, reprimidas o poco desarrolladas. De esta manera, nuestra vida se empobrece, ya que solemos reaccionar con los mismos patrones emocionales.

Tomar conciencia es indagar qué hay detrás de cada emoción, intentando saber qué ocultan las explicaciones sobre lo que experimentamos; es decir, lo que exponemos socialmente y los relatos que también nos contamos a nosotros mismos,

Como sabemos, somos seres biopsicosociales, y nuestra salud integral se encuentra influenciada por nuestros estilos de vida y los ambientes en los que vivimos. Nuestra vida cotidiana está conformada por la cultura, costumbres y hábitos que repercuten en nuestro bienestar y en nuestro modo de afrontar la vida.

Espero que este libro pueda guiarte a un camino de reflexión y de acercamiento con vos mismo o misma. Que te encuentres en cada emoción y, a medida que vayas leyendo, puedas hacer una pausa interna, conectar con vos, levantar la vista y encontrar tus propias escenas emocionales de la vida cotidiana que desees vivenciar y abordar de otra manera, o para encontrarles sentidos. Trabajar la salud emocional no solo nos beneficia a nosotros, sino que también impacta favorablemente en la interacción con los demás.

El objetivo es comprender que las emociones son fundamentales para poder afrontar las distintas situaciones de nuestra vida cotidiana. Son el sendero hacia una información profunda de nuestro ser, cargada de historias. El propósito de este libro es no caer en las exigencias actuales de la gestión emocional, donde pareciera que se pretende que uno sea el CEO de sí mismo para estar a la altura de los ideales, esos que siempre nos dejan en el lugar de déficit.

Somos habitados por incontables personajes internos; cada uno de estos representa una parte nuestra: tenemos nuestro representante de la valentía, del temor, de nuestra parte compasiva, cruel e infantil, solamente por nombrar algunos. Hay otra parte nuestra que nos habla salvajemente, que es nuestro peor juez y que nos hace creer que nunca somos lo suficiente. Hay que aprender a reconocer esta voz, y otras, para desarticularlas o reconducirlas.

No es mi intención sumar(me) a la tortuosa lógica empresarial y capitalista que nos va deshumanizando; sí mostrar que, en vez de tapar las fisuras, podamos usarlas para respirar. Además, son las emociones lo que nos alejan de los robots (aunque no se sabe hasta cuándo) y nos asemejan a los animales, a nuestra parte más instintiva y humilde.

Haremos un recorrido por los aportes de diversas disciplinas como las neurociencias, el psicoanálisis, la sociología, la antropología, la psicología, la filosofía y la espiritualidad para no quedarnos atrapados en mantras adormecedores ni en enunciados absolutistas.

Somos simples humanos mortales que vamos haciendo lo que podemos con lo que nos pasa; no siempre está todo bien, porque buscamos una mejor calidad en nuestra salud mental y en nuestras relaciones. Pero lejos está la pretensión de este libro de que seamos seres totalmente autorregulados; aunque lo intentemos, es una tarea utópica porque los discursos actuales que fomentan la exaltación del yo y del sujeto de la pura voluntad nos acorralan para hacernos creer que todo está en nuestro poder y que, de lo contrario, es nuestra culpa. No advierten de todos los condicionamientos por los cuales estamos atravesados y que no están en nuestro dominio.

El libro tendrá momentos donde me encuentre aconsejando y proponiendo algún tipo de ejercitación y, a la vez, me auto-desaconseje por mis propias contradicciones o la incomodidad de crearme que me posiciono en algún lugar super-voico. Las propuestas de las actividades tienen la intención de que sea un libro para leerlo con un lápiz en la mano y con una franca disposición a vivenciarlo; y que haya vías para ciertos hallazgos de pensamientos, de registros emocionales, contactos con el cuerpo, puentes a las palabras, preguntas donde hay respuestas, para olvidarse lo que se sabía, para desviarse del deber ser, para desacomodar, para dar paso a otra cosa, para desistir y para insistir.

Son invitaciones a encontrar otras percepciones porque percibir implica ver, escuchar, sentir, comprender y contactar. Nuestra forma de percibir organiza nuestra manera de ver

el mundo de acuerdo con todo lo que sufrimos y aprendimos en nuestra vida, nuestro equipaje de emociones, ideas, costumbres, sensaciones, prejuicios.

Por ejemplo: si mi hijo se aleja al pasear porque le gusta explorar los espacios, observar las plantas, las flores y los bichitos para investigar su entorno, puedo sentirlo molesto o cansador por su inquietud, o bien apreciar su curiosidad e interpretarlo como parte de su crecimiento. Esto muestra la variedad de percepciones posibles ante una misma situación dependiendo de cómo nos encontramos ese día.

Si, en algún momento, estoy dando algún tipo de consejo, interpelalo porque lo que le puede servir a uno no quiere decir que le haga bien a otro; por eso los consejos, a veces, suelen ser inútiles. Los consejos suelen ser autorreferenciales y proyecciones de lo que nosotros necesitamos. No hay que rezarles a los consejos, hay que aprender a indagar sin condenar, a investigar en la propia historia, a alejarse de las guerras de las opiniones, a escuchar el lenguaje de las emociones y a poner el cuerpo.

¿A qué me refiero con poner el cuerpo? A asumir las experiencias y sus consecuencias, entendiendo que la existencia es algo frágil, incierto e imprevisible. Serán lo que marca y se inscribe en el anudamiento y la mediación entre los estados anímicos, el cuerpo y el inconsciente. Será la naturaleza de cada acto de extravío emocional un potencial hallazgo.

Cada emoción y su universo circundante se erigen como un evento singular. Un acontecimiento que desorienta cada saber para poder hacer una lectura particular. Los gurúes del bienestar presumen de un saber de las emociones como una maquinaria idéntica; es decir, cada enojo es *el* enojo, cada

tristeza es *la* tristeza. Los estados anímicos son, quizás, los escenarios para un desciframiento donde pueda articularse un efecto de verdad y no *la* verdad.

Conocer un concepto particular implica navegar por sus ritmos y sus colores desperdigados, acercarse desde narrativas que hacen del quehacer cotidiano algo absurdo, advertir su recorrido histórico por las distintas disciplinas, sus lugares de saturación y sus vacíos poéticos. Todo aquello que prometa llevar el horizonte un poco más lejos, porque el saber debe ser, al fin y cabo, inagotable. Si pretendemos cerrar los conceptos, nos perdemos de aristas importantes y nos volvemos totalizadores.

Se llama *En busca de la salud emocional. Apuntes y ejercicios para la emodiversidad en la vida cotidiana* porque los estados de ánimo y los contextos reales del día a día son los posibles campos de experimentación y ejercitación para enriquecer nuestro abanico emocional. Desde los momentos en el trabajo al asado con amigos, desde la facultad a los vientos de la escollera, desde la cola del supermercado al desayuno de un feriado, desde la ternura de desear buenas noches al agotamiento de los deberes, desde el ofrecer un brindis a dar un portazo, desde las redes sociales al cuerpo sensible, desde lo que sobra a lo que falta, desde la soledad a las faenas sociales, desde los pasados melancólicos a las inquietudes del porvenir. Son las oportunidades de ponernos en práctica real, porque es en la propia vida donde nos ponemos a prueba la existencia. El escenario de la vida cotidiana siembra el camino para el auténtico placer y el terreno para el derecho a las emociones.

Espero que lo disfrutes y que me cuentes cómo te fue.

2.

Deliberar las emociones

*Despertar a las emociones significa sentir las,
nada más y nada menos.*

Jack Kornfield

Las emociones hablan de quiénes somos, de cómo sentimos, de cómo enfrentamos nuestro día a día y todas aquellas situaciones que nos suceden. El miedo, la alegría, la tristeza, la ira, el amor, el odio, los celos, la envidia, la vergüenza, el orgullo, la indignación, la compasión, la culpa, la sorpresa, la curiosidad, la esperanza, la desesperanza, el asco, la sorpresa, la gratitud, el resentimiento, la euforia, el arrepentimiento, el rencor, la ilusión, la desilusión, la desesperación, el entusiasmo o el hastío son emociones que ocupan un lugar central en la vida de cualquier persona. Participan activamente en la manera de actuar, pensar, de percibir e interpretar el mundo y de encarar objetivos. Es sabido que influyen incluso en la salud, como muestran estudios sobre la relación entre las emociones y las afecciones cardíacas o en ciertas enfermedades mentales.