



La formación de esta convivencia es sobre la responsabilidad personal tanto de los actos como de las emociones. En el amanecer hemos trabajado sobre las emociones, y ver la importancia de ponerles nombre. Vamos a ver una forma básica de ver cómo las emociones es algo que podemos manejar, y que hacerlo nos ayuda vivir mejor. Para ello, hemos de distinguir entre actos y emociones:

- a) Los actos: implica un acto de voluntad, es decir un querer y desde este punto de vista, tenemos una responsabilidad previa a la realización del mismo. Porque podemos elegir ciertamente lo que hacer aunque está condicionado por nuestra forma de pensar, deseos, motivaciones. Los actos no son espontáneos, sino que son razonados e impulsados por alguna causa.
- b) Las emociones: sin embargo las emociones son espontáneas, es decir, no tiene nada que ver con la voluntad. Yo no me puedo sentir triste o alegre si me da la gana. Hay ciertos mecanismos internos que implican la formación de la emoción, y desde este punto de vista las emociones nos visitan o no nos visitan.
 ¿Puedo eludir las emociones? No. ¿Puedo manejarlas? Sí.
 Y al manejarlas podemos decir que sí soy responsable de que el poder que tienen sobre mí se vaya difuminando poco a poco, sobre todo si son emociones desagradables.

ACTOS → razonar, pensar, evaluar, fuerza de voluntad.
 EMOCIONES → espontaneidad, surgen aunque no quiera, me visitan, influyen en mis actos.

RESPONSABILIDAD SOBRE LAS EMOCIONES

→ Hacermene consciente de que son mías
 No son buenas, ni malas, me ayudan a conocerme.
 Puedo manejarlas

¿COMO SE MANEJAN?

→ Cuando soy capaz de no responsabilizar al otro de las mismas (aunque puede que haya sido la causa, pero el efecto es mi responsabilidad).

SINTOMA DE RESPONSABILIDAD EMOCIONAL

→ Cuando **no hay ACUSACIÓN** en mi interior y soy capaz de escucharme.

RECUERDA: *El crecimiento comienza donde la acusación termina.*

VOCABULARIO EMOCIONAL BÁSICO

FELIZ	TRISTE	ENFADADO	ASUSTADO	CONFUSO	FUERTE
Eufórico	Desesperado	Furioso	Aterrorizado	Aturdido	Potente
Radiante	Deprimido	Fuera de sí	Turbado	Desconcertado	Poderoso
Loco de alegría.	Destrozado	Encolerizado	Angustiado	Aterrado	Vigoroso
Alegre	Dolorido	Airado	Atemorizado	Entontecido	Enérgico
Alborozado	Amargado	Irritado	Inseguro	Desorientado	Capaz
En forma	Desolado	Agresivo	Ansioso	Alterado	Determinado
Contento	Bajo de moral	Molesto	Miedoso	Perplejo	Seguro
Satisfecho	Descorazonado	Inquieto	A disgusto	Dudoso	Optimista
Conforme	Desalentado	Ansioso	Tenso	Encogido	Sólido

Lectura en profundidad, que explica este manejo emocional básico → *Cap. 2 de “La Felicidad, una tarea interior” de John Powell.*



La responsabilidad plena y nuestras emociones

Pasemos ahora a un asunto más complejo: *la responsabilidad plena por nuestras emociones o sentimientos*. Muchos hemos crecido con el mito de que no somos responsables de nuestros sentimientos. Puede que fuera verdad cuando éramos bebés, o incluso niños, ya que no teníamos un adulto dentro que ordenara nuestros mensajes y emociones y, en cierto sentido, estábamos a merced de los mayores que nos rodeaban. Pero, en cuanto adultos, es algo que está muy lejos de la realidad. Las emociones pueden continuar surgiendo rápida y espontáneamente; sin embargo, como adultos responsables, podemos experimentarlas de forma plena y libre, y luego decidir cómo expresarlas de manera constructiva y madura. Y quizá más adelante, en un momento de reflexión, podamos seguir la pista de nuestros sentimientos espontáneos hasta llegar a sus raíces. ¿Por qué reaccioné de aquel modo?

Por definición, una *emoción* es una *percepción* que se traduce en una *reacción física* excesiva. Dado que una emoción es una percepción y la reacción física subsiguiente, no podríamos tener emociones si no tuviéramos mente y cuerpo. Por ejemplo, si percibo a alguien como amigo, físicamente tendré ante él una reacción adecuada y serena, porque emocionalmente me alegra verle. Sin embargo, si le percibo como enemigo, mi reacción física será de enfrentamiento o de huida; mis músculos se pondrán en tensión, y los latidos de mi corazón se acelerarán; tendré miedo de él y de lo que podría estar planeando hacerme o decirme.

Aunque pueda no ser libre para controlar esta respuesta emocional, sé que está provocada por *algo que hay en mi interior*: mi percepción del otro. Y esa percepción puede ser acertada o equivocada, e incluso puede estar distorsionada por otras experiencias, pero es obvio que algo en mí dirige mi respuesta emocional.

El mejor ejemplo de lo expuesto se encuentra en el contexto del aula escolar. Con frecuencia expongo el siguiente caso a mis estudiantes:

- Imaginad que uno de vosotros se va de clase enfadado y expresando su disconformidad conmigo y con mi capacidad para la docencia. ¿Cómo me sentiría yo?

Por lo general, mis estudiantes se animan rápidamente a participar:

- Se enfadaría. Le recordaría al estudiante que sabe su nombre y tiene sus demás datos.

Otro alumno está en desacuerdo:

- No; se sentiría herido. Usted sabe que intenta con todas sus fuerzas ser un buen profesor. Se entristecería al ver esa reacción ante todos sus esfuerzos.

Otro estudiante más da su opinión:

- No estoy de acuerdo. Yo creo que se sentiría culpable. Le pediría al estudiante que volviera y que le diera otra oportunidad. Incluso podría intentar disculparse.

Y casi siempre hay alguien que sugiere una respuesta compasiva:

- Sentiría pena del chico. Pensaría que está pasando una mala racha.

Al finalizar la discusión, normalmente he recogido diez u once sugerencias sobre mi posible respuesta emocional ante tal situación. (En el fondo, sospecho que lo que hace la mayoría de los alumnos es proyectar cómo se sentirían ellos mismos). De todos modos, les explico que yo podría reaccionar de cualquiera de las formas sugeridas. Y después añado con énfasis:

- Pero fijaos: en realidad, hay tantas posibles reacciones o formas en las que yo podría responder, que no estoy seguro de cómo reaccionaría llegado el caso. Lo que está claro, sin embargo, es que mi respuesta emocional estaría provocada por algo que hay dentro de mí, no por el estudiante que se va de clase. Esa persona sólo puede estimular una *reacción*. Pero será algo que hay en mí lo que determine mi *respuesta emocional concreta*.

Lo que pienso de mí mismo, cómo me considero como profesor, la importancia que dé al tema que estoy enseñando... todos estos elementos que están en mi interior determinarán esa concreta reacción emocional. Y yo debo aceptar la responsabilidad total sobre ella. A esto es a lo que me refiero cuando hablo de aceptar la plena responsabilidad de mis emociones.

Muchas de nuestras respuestas emocionales son positivas, pero algunas tienden a ser autodestructivas. Por lo tanto, cuando queramos reflexionar sobre una reacción emocional ante una determinada situación, debemos regresar a la percepción inicial. Podemos cuestionar esa percepción, explicarla con mayor lujo de detalles o incluso alterarla; o, tal vez, deberíamos pensárnoslo dos veces, porque quizá el otro sólo estaba intentando ser simpático y no tratando de ponernos en ridículo; o puede que nosotros nos sintiéramos inferiores y, en lugar de admitirlo, intentáramos disimularlo mediante el orgullo; lo único que sabemos a ciencia cierta es que, si cuestionamos y, quizá, cambiamos nuestra percepción, también modificaremos nuestra respuesta emocional.



Asumir frente a culpar

Si intentamos explicar nuestras respuestas emocionales y de comportamiento, sólo tenemos, en mi opinión, dos opciones reales. O “asumimos” que son nuestras o “culpamos” de ellas a alguien o a algo.

Pero no se trata de una simple elección sin consecuencias. Nuestra honestidad puede ponernos en camino hacia la madurez, o nuestra racionalización alejarnos de la realidad. Si asumimos nuestras respuestas y aceptamos la responsabilidad de nuestras emociones y nuestro comportamiento, llegaremos a conocernos a nosotros mismos y creceremos.

Pero, si intentamos explicar nuestras acciones y sentimientos desviando la responsabilidad hacia otras personas o situaciones, nunca llegaremos a conocer nuestro auténtico yo; y si persistimos en esta resistencia a admitir nuestra responsabilidad, impediremos el desarrollo de nuestro crecimiento personal. Recuerda: el crecimiento comienza donde la acusación termina.

Fíjate en alguna ocasión en las distintas reacciones de la gente ante la misma persona o situación. Pongamos el caso de una persona desagradable y grosera. Podríamos sentir cólera hacia ella sólo con descubrir que un tercero se compadece de alguien tan detestable. Todo depende de la percepción de cada cual. Es obvio que, si percibimos a esa persona como deliberadamente malévola, nuestra respuesta emocional podría ser de ira o de resentimiento, y nuestra respuesta de comportamiento podría ser el sarcasmo. Pero si percibimos a esa persona desagradable como un ser herido o desvalido, es probable que nuestra reacción sea compasiva.

Observa cómo, al revisar nuestras percepciones o actitudes, también repasamos nuestras respuestas emocionales. Es importante recordar que en el núcleo de toda emoción hay siempre una percepción que es la que determinará la naturaleza e intensidad de la emoción. Probablemente es verdad que muchas de nuestras emociones son saludables y gratificantes. Sin embargo, si nuestros esquemas emocionales son autodestructivos o están socialmente alienados, quizá sintamos deseos de revisar las percepciones o actitudes que están escribiendo el guión de nuestra vida. Y ello, ciertamente, forma parte de nuestra “plena responsabilidad”.

¿Nos hace realmente felices asumir la plena responsabilidad?

Aunque pueda ser obvia, se trata de una buena pregunta. Mi respuesta personal es: -No automática ni inmediatamente-. Seguro que has oído decir que la verdad nos hará libres; pero al principio puede entristecernos. Desgraciadamente, nuestro ayer cae como una losa sobre nuestro hoy. Nuestros hábitos pueden estar profundamente arraigados. Costumbres como “perder los estribos” pueden, temporal y parcialmente, limitar nuestra libertad de respuesta. Decir que “tenemos genio” o que “somos de sangre caliente” no es más que culpar. De hecho, no es cuestión de nuestro genio o de nuestra sangre, sino de hábito. Es probable que nuestras respuestas del pasado las aprendiéramos de otros: los aprensivos tienden a engendrar aprensivos, y el mal genio suele reproducirse en las familias. Sin embargo, al repetir estas respuestas, puede que nosotros mismos hayamos adquirido profundos hábitos que, al final, se convierten en reacciones automáticas: presionamos un botón y obtenemos la respuesta. Nos convertimos en esclavos de nuestras costumbres, en “animales adiestrados”, y los hábitos son los “aros” a través de los cuales saltamos. Continuaremos respondiendo mal ante determinadas situaciones, por ejemplo, perdiendo los estribos; pero, si permitimos que ello llegue a ser un hábito irremplazable, nuestro crecimiento personal se bloqueará o se quedará estancado en ese punto. Y cuando esto ocurre, nuestra tendencia natural es a culpar de nuestras respuestas a otras personas o situaciones. Una vez que estamos atrapados en este círculo vicioso, nos hemos quedado bloqueados en el sufrimiento y permanecemos en él.

Sin embargo, si asumimos la responsabilidad plena descrita anteriormente, somos libres para admitir y revisar nuestras respuestas. Y éste es, sin duda alguna, el camino hacia la paz y la felicidad personales. No podemos cambiar el mundo a nuestro antojo, pero sí podemos cambiar nuestra respuesta ante el mundo. Podemos cambiarnos. *La felicidad es una tarea interior.*

Cap. 2 de “La Felicidad, una tarea interior” de John Powel.



TIEMPO PERSONAL

Observa tu última semana, y reconoce momentos donde hayas experimentado alguna emoción con una intensidad fuerte.

- ¿Hás sabido identificarla en el momento?
- ¿Le has comunicado a alguien cómo te sentías, es decir, has verbalizado lo que sentías?
- ¿Has asumido la responsabilidad de tu propia emoción, o has culpabilizado a alguien por ello?

Observa en esta última semana las emociones de tus hijos/as:

- ¿Has favorecido que las identificaran y nombraran?
- ¿Han sido responsables de ellas o han culpabilizado a otro o a ti de sentirse de esa manera?
 - o Si han culpabilizado, busca cómo lo leído en este documento puede ayudarte a que salgan de la culpabilización hacia la propia responsabilidad emocional.