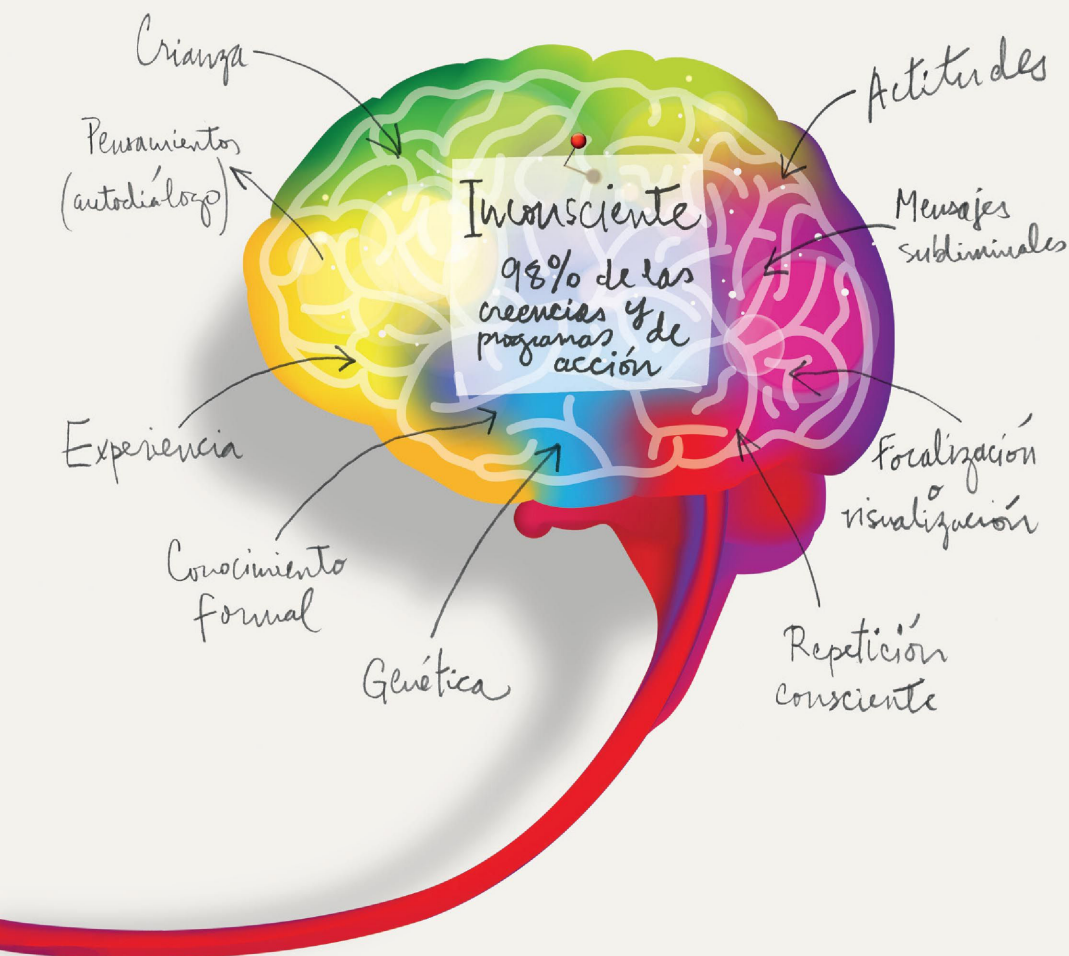


MODO CREATIVO

EDUCACIÓN EMOCIONAL DE JÓVENES Y ADULTOS



LUCAS J. J. MALAISI

PAIDÓS

LUCAS J. J. MALAISI

MODO CREATIVO

Educación emocional de jóvenes y adultos

 PAIDÓS

CAPÍTULO I

EMOCIONES

Las emociones son la brújula existencial que indica el camino único de cada cual, pues constituyen señales auténticas de quiénes somos y quiénes queremos ser. Son la raíz de toda vocación, la sustancia de cada pasión y el combustible que nos mantiene en acción para alcanzar el triunfo personal. Sin embargo, también suelen ser el motor de grandes infortunios y hechos dolorosos en la vida. Ellas están ahí, para bien o para mal, inherentes a la humanidad y tan naturales y cotidianas como cada amanecer; armónicas para quien se atreva a encontrarse, pero tal vez sombrías para quien huya de sí.

Tiempo atrás, su contraparte fue la racionalidad, baluarte del estoicismo: la preciada distinción del hombre por sobre lo animal. Pero hoy las emociones nos enaltecen agraciándonos con lo que jamás ninguna supercomputadora tendrá: el privilegio de sentir. Juntos, lo racional y lo emocional, son la clave de decisiones exitosas.

LAS EMOCIONES COMO SEÑALES EXISTENCIALES: EL SEXTO SENTIDO

Todas las emociones son un instrumento valiosísimo, puesto que nos brindan información existencial. Yo sostengo que son el sexto sentido que nos permite percibir lo importante en nuestra vida. Fijate, voy a poner en evidencia esto con una pregunta. Pensá en tu trabajo, tu pasatiempo o tu actividad favorita y respondeme: ¿cuál de los cinco sentidos te dice que eso que hacés es lo que te gusta? ¿Lo elegiste porque te gusta su aroma? ¿Tiene rico sabor? ¿Acaso una textura suave? ¿Lindo color? ¡No! Estoy seguro de que no elegiste tu trabajo o *pasatiempo* por su textura o por cómo huele, sabe, suena o luce. Es una sensación interna de disfrute especial que experimentamos cuando hacemos algo lo que nos indica que esa actividad nos gusta, y no los sentidos. Todos recordamos ese pasaje donde el zorro le decía al Principito: “No se ve bien si no es con el corazón, porque lo esencial es invisible a los ojos”. Las cosas importantes o esenciales las “vemos” con las emociones, nuestro “sexto sentido”. A mis consultantes siempre les digo: “El camino hacia tus objetivos está señalado por dentro, jamás por fuera”. Es decir, no es lo que papá, mamá o la sociedad espera de vos lo que has de elegir, sino lo que dicte tu corazón.

En algunos casos esas señales del corazón son muy claras e intensas y casi no hay lugar a dudas respecto de cuál es el propósito en la vida de esa persona. Sin embargo, en mi experiencia y en la de mis consultantes, casi siempre existe un gran porcentaje de incertidumbre en todo lo que hacemos, sobre todo cuando nos estamos iniciando en algo. No siempre estamos tan seguros de que las señales de las emociones sean las correctas. Es que pocas veces, o más bien nunca, tenemos garantías de cómo resultará todo. Y ante esta inseguridad suelen cobrar fuerza las opiniones de terceros, en las cuales los *deberías* provenientes de padres, sociedad e instituciones suelen ser mandatos muy fuertes, que en muchos casos nos desorientan aún más.

Estas señales existenciales son simplemente emociones que van indicándote cómo te sentís respecto de algo. Puede que al imaginarte haciendo algo percibas una sensación de bienestar; o bien puede que lo sientas una vez que estés haciendo efectivamente esa actividad. Estas señales constituyen justamente tu vocación. La palabra *vocación* proviene del latín *vocare*, que significa ‘llamar’, ‘convocar’. La vocación es un llamado interior a hacer algo que posiblemente sea tan único e irrepetible como vos mismo.

No siempre entendemos estas señales en el momento; más bien suelen cobrar sentido más tarde. Se trata de tener perspectiva y mirar más allá de nuestro horizonte. Creo que las emociones están ahí para decirnos hacia dónde mirar, aparte de que carezcamos de explicaciones racionales, porque, como decía Pascal, “El corazón tiene razones que la razón nunca entenderá”. En otras palabras, quizás no estemos entendiendo, pero sí sintiendo. Intento decirte que el sentir y el intuir son herramientas de orientación existencial valiosísimas. La razón puede ayudarte a resolver problemas a corto y mediano plazo, pero las emociones te indican la dirección final. ¡Justamente eso significa la palabra *sentir*! Este verbo viene del término latino *sent-*, que significa ‘ir delante, tomar una dirección’; luego, de *sentire*, que significa ‘tener buen juicio, tener una opinión asentada respecto de algo’.

En este punto es crucial explicar que con “escuchar a tu corazón y guiarte por tus emociones” no me refiero a guiarte por impulsos o una postura hedonista que te habilite a hacer lo que se te cante cuando quieras. Hago la aclaración porque es común que, cuando les pregunto a algunos consultantes adolescentes qué les gusta hacer o cuál es esa actividad que los apasiona, me respondan: “Me encanta ver tele y jugar en la compu”, “Me encanta salir con amigos al boliche” o “Me encanta fumar”. Bien, estos no son ni por cerca indicadores de lo que te gusta hacer o del propósito de tu vida, sino que son más bien placeres efímeros que pueden desviarte de tus objetivos. Si bien sirven para relajarnos y distendernos, también pueden eclipsar los mensajes del corazón.

En síntesis, no estoy promoviendo un simple mensaje del tipo “Hacé lo que sientas”, porque esto es más bien escuchar los impulsos del instante y no tus sentimientos (que son mucho más estables). Las emociones que sí constituyen una verdadera guía existencial son las *recurrentes*, es decir, las que vienen a vos una y otra vez en diferentes momentos. Además, se dan en *estados de calma y son más bien sutiles*, mientras que las emociones intensas, excepcionales y del momento (un enojo, por ejemplo) casi nunca resultan una buena guía.

LA IMPORTANCIA DE VIVIR CONECTADOS AL PROPÓSITO DE VIDA

De adultos pasamos gran parte de nuestro tiempo en el trabajo. Para algunos, esto es una especie de cárcel o tortura; para otros, simplemente es un lapso de tiempo que se pasa muy rápido y hasta buscan extenderlo lo más posible. La diferencia está en que, si elegimos en delicada sintonía con nuestras emociones y nos atrevemos a correr ciertos riesgos, encontraremos el trabajo que nos llenará de energía toda la vida. Como dicen por ahí: “Si eliges un trabajo que amas, no tendrás que trabajar ni un solo día”.

Una de las preguntas clásicas de *coaching* para encontrar eso que te apasiona hacer es: “¿A qué te dedicarías si supieras que el éxito está absolutamente asegurado?”. La respuesta a esta pregunta es la punta del hilo conectado con tu propósito de vida, pues aquí estás quitando los miedos del medio, dejando lo que realmente te gusta. Muchos, ante esta pregunta, dicen: “Ah, bueno, si supiese que sería exitoso, me dedicaría a la cocina... a la música... a la astrología...”. Muy a menudo el miedo a fracasar nos impide seguir ese impulso del alma. Nos ponemos impacientes y creemos que esa guía interna no hará más que extraviarnos; entonces, desesperadamente volvemos atrás a un punto de seguridad. Pero ya sabemos muy bien que, para crecer y encontrar eso

que amamos hacer, hemos de correr ciertos riesgos y definitivamente salir de la zona de confort.

El miedo al fracaso nos está alertando de un posible peligro, que puede deberse a expectativas demasiado altas, falta de preparación, baja autoestima, etc. Sin embargo, por lo pronto, es importante conectarse con lo que uno quiere hacer más que con los “peros”. Luego veremos el cómo (desarrollar habilidades): primero está encontrar el qué hacer.

Estoy convencido de que el objetivo de la educación mundial del siglo XXI debe ser entrenar a niños, adolescentes y adultos para que aprendan a escuchar las señales del corazón y confiar en ellas, pues así encontrarán su propósito en la vida. En el mundo no necesitamos tener más éxito, sino más gente que ame lo que hace. Así tendríamos una sociedad más satisfecha y feliz, y consecuentemente, en paz. Es esta una de las principales metas de la Educación Emocional: el autoconocimiento. Entrenar a las personas para prestar atención a la vida emocional va a contribuir a conectarnos con quienes somos, y desde ahí, desde la propia aceptación y el autorrespeto, podremos aceptar la diversidad y evitar la competitividad, la discriminación y la segregación, que tanto daño ocasionan.

Para encontrar el propósito en la vida, hemos de conocernos muy bien. Hoy sabemos con toda certeza que una de las claves de la felicidad es tener un propósito en la vida,¹ por eso uno de los objetivos de este libro es ayudarte a descubrir el tuyo.

1. Una biblioteca entera ha sido escrita respecto de este tema, pero dos libros que te recomiendo son *El elemento*, de Kent Robinson, y *La auténtica felicidad*, de Martin Seligman. También, un texto muy breve pero que no tiene desperdicio: el discurso de Steve Jobs que está también en YouTube.

**CÓMO ENCONTRAR EL PROPÓSITO (EL QUÉ HACER):
PLACER VS. DISFRUTE**

Para encontrar el propósito de vida, es clave entender los conceptos de placer y disfrute. Ambos se refieren a emociones agradables y muy importantes para una buena calidad de vida. La diferencia radica en que el placer es totalmente pasivo. Podés experimentarlo cuando estás viendo tele, durmiendo o sentado cómodamente en un sofá. Mientras que el disfrute es activo, requiere de una acción. Dicho de otra manera, lo vivenciás cuando hacés algo, por ejemplo, jugar un partido de fútbol o una partida de ajedrez, leer un libro, resolver un problema matemático, conversar, tocar la guitarra, cantar, bailar, etc. El disfrute te indica cuándo una actividad te resulta muy agradable y representa un desafío a tus capacidades, y es ahí donde está tu propósito de vida. De modo que lo que estoy proponiendo es que encuentres disfrute, que requiere hacer algo, y no mero placer, que no requiere actividad alguna.

Insisto: las emociones son auténtica información existencial de lo que te gusta hacer, y eso solamente lo descubrirás *haciendo*, no tirado en el sofá viendo tele o tomando una cerveza. Quien gusta de la música se siente naturalmente atraído a ella y puede pasarse con su instrumento musical horas y horas, eligiendo esto por sobre un montón de otras cosas. Al que le gusta el futbol se le pasan las horas jugando con la pelota como si fuesen segundos. Y así, “cada loco con su tema”, como dice Serrat.

¿Y SI NO ENCUENTRO MI PROPÓSITO DE VIDA?

Esta propuesta de encontrar lo que disfrutás –de hacer lo que amás– es un proceso, no algo que acontece de un día para el otro. Los comienzos pocas veces son fáciles y suelen estar cargados de frustraciones. Hay quienes no toleran no saber qué pasará; des-

esperan, y al no encontrar, o mejor dicho, al no confiar en una respuesta que provenga del interior, miran hacia fuera buscando algo que los oriente. Es sabido que, cuando las personas están en problemas, al no poder resolver la situación por sus propios medios se fijan en sus pares para ver cuál podría ser la solución, o bien buscan algún referente o autoridad en el tema que les dé una respuesta providencial. Así se convierten en sujetos muy influenciados por lo que hace la mayoría. He aquí que, cuando nos entra la duda o la incertidumbre, tendemos a masificarnos y hacer lo que todos hacen, y estamos muy dispuestos a dejar entrar los *deberías* en nuestras creencias. Porque “es lo normal”, decimos, pero de esta forma nos alejamos de nuestro camino.

Existe todo un bombardeo mediático, sistemático y constante, con el propósito de inocularnos necesidades e imponernos senderos que no son propios. Son mandatos marketineros que terminan por hacerse parte de las personas y finalmente de las sociedades (y viceversa). Así, muchos son marionetas que viven toda una vida según algún otro, compelidos a comprar y hacer cosas que no saben si quieren realmente. Quedan atrapados en la imposible tarea de intentar llenar con el tener un vacío existencial, un hueco que solo puede llenarse con la construcción del propio ser. La ecuación es simple: generar personas sin tolerancia a la frustración, a la incertidumbre, para que desesperen fácilmente y dejen de buscar dentro de ellas lo que necesitan y lo que las hace felices. Entonces, cuando miren fuera para encontrar una respuesta, habrá carteles grandes y luminosos que los inviten a entrar a los comercios para comprar eso que necesitan para su felicidad. Casi todo el comercio está basado en la llamada *industria del miedo*, un tramado de manipulación de conductas y movilización de emociones en los consumidores. Por esta razón las “emociones del momento” suelen ser una guía errónea.

Por otro lado, también están aquellos quienes, cuando les pregunto: “¿Qué te apasiona hacer?”, me responden: “No sé, no me gusta nada”. Les pregunto: “¿Cómo sabes que no te gusta

nada?”, y me dicen: “Porque hice de todo y no me enganché con nada”. Entonces profundizo: “¿Por cuánto tiempo te mantuviste haciéndolo?”, y me responden: “No, bueno, en realidad como no me enganché, lo dejé”. ¡He aquí el problema! Dicen más o menos esto: “No seguí porque no me enganché y no me enganché porque no seguí”. Es que eso de pensar que uno va a quedar encantado de buenas a primeras con una actividad equis es una falacia peliculera. Para que eso pase es necesario zambullirse: conocer y vivenciar en profundidad aquello que elijas. Si luego de un tiempo no sentís necesidad de volver y aprender más, podés buscar en otro lado. Se trata de buscar y buscar, haciendo y haciendo, equivocándose y equivocándose. Muy a menudo recorreremos todo un camino para descubrir que no nos lleva donde deseamos: ¡no importa! No es una pérdida de tiempo, todo es aprendizaje. Probá diferentes actividades, zambulléndote una y otra vez, hasta que, al dar con tu propósito, sentirás algo muy especial. Avanzá en esa dirección y descubrirás con el tiempo que no te quedarán dudas. Entonces tendrás que tolerar frustraciones y superar ciertos obstáculos o –como me gusta decir– “peajes emocionales” para dar con el propósito. Sin embargo, como dije, existen casos excepcionales en los que algunos sujetos se sintieron profundamente atraídos por una actividad y desde un primer momento se fascinaron para el resto del viaje.

Me pasó que cuando elegí ser psicólogo percibí que esta elección vocacional no fue muy bien recibida en mi familia (sobre todo si considerás que la mía es de comerciantes de autos). Cuando un adolescente que “no sabe lo que quiere” elige algo que difiere del mandato familiar, suele ser una apuesta difícil. El caso es que para mí era definitivamente una elección desafiante, que no tenía muchos refuerzos positivos de mi entorno más cercano. Así es que me encontraba ante dos caminos: seguir lo que me indicaba mi cerebro o parte racional, que insistía en que “Como psicólogo te vas a morir de hambre, en el comercio se gana más”; o a mi corazón, que me decía: “Podrás venirme con los argumen-

tos que quieras, pero sabés bien que la psicología es lo que querés. Ayudar escuchando a la gente es lo que te gusta”. Ya sabés, afortunadamente decidí escuchar a mi corazón y convertirme en psicólogo. Me siento un bendecido de la vida al hacer todos los días algo que disfruto tantísimo, pero, te confieso, no fue sin antes sufrir un buen tiempo la incertidumbre de estar o no en el camino correcto.

Como dijimos, entonces, las emociones, cuando son recurrentes, constituyen mensajes existenciales que, según mi propia experiencia y la de varios de mis consultantes, te muestran el propósito de tu vida. Así que aquella elección no fue por conveniencia, e incluso a corto plazo no parecía muy inteligente. Pero con el tiempo las cosas fueron decantando y, ahora que lo repienso, finalmente terminó siendo conveniente e incluso bastante lógica, aunque en aquellos días no tenía forma de averiguarlo más que recorriendo ese camino.

Por último, quiero señalar que desde que somos niños no solo no se nos entrena, sino que frecuentemente se nos desalienta a confiar en nuestro sexto sentido. Considero que se pondera lo racional por sobre lo emocional o intuitivo, mientras que ambos resultan cruciales para decidir.

EL DISFRUTE: LA CLAVE PARA DESARROLLAR HABILIDADES (EL CÓMO HACERLO)

Muchos piensan que quienes triunfan son talentosos natos, elegidos que nacieron con determinadas condiciones. Entonces, cuando los ven actuar, dicen: “Yo no tengo esas habilidades, por eso no puedo hacerlo”. El fantasma del fracaso es muy frecuente y disuade a muchos de entrar en acción. Y el problema es tautológico, ya que, justamente, si no entramos en acción, nunca desarrollaremos las habilidades que deseamos para hacer lo que amamos.

En los talleres con niños y adolescentes propongo un ejercicio muy simple y revelador de este aspecto. En un papel les pido que ordenen sus inteligencias jerárquicamente, desde la que poseen en más alto grado hasta la que poseen en menor grado, según ellos consideren. Luego les pido que ordenen las inteligencias desde la que les resulte más agradable o atractiva (según el disfrute que sientan al desarrollar una actividad relacionada con cada inteligencia) hasta la que menos disfruten. Entonces quedan conformadas dos listas de inteligencias. Luego les pido que miren las dos listas y que se fijen si existe alguna similitud o coincidencia. Resulta que en la mayoría de los casos los chicos pusieron en primer lugar las inteligencias que tienen más desarrolladas, y que a su vez son las que más disfrutaban de ejercitar. ¡*Voilà!* Las inteligencias que más desarrollamos son las que más nos gustan. He aquí la importancia de hacer lo que amamos: nos ayuda a desarrollar el talento. ¡Todas y cada una de las inteligencias son desarrollables!

INTUICIÓN: LO QUE LA RAZÓN NO PUEDE EXPLICAR

*No elegimos a los otros al azar.
Nos encontramos con aquellos que
ya existen en nuestro inconsciente.*

SIGMUND FREUD

Muchos consideran la intuición o las corazonadas como cuestiones de adivinanza, pero en realidad no es así. Merece bien la pena desmitificarlas y comprender que su funcionamiento tiene una explicación científica.

El doctor en neurociencias Mariano Sigman² cita la investigación de los neurocientíficos Naccache y Dehaene en la que muy

2. Sigman, Mariano, *La vida secreta de la mente*, Buenos Aires, Debate, 2017.

fugazmente mostraban cartas con un número a un sujeto que conscientemente no podía registrar qué tenían impreso. A esta presentación, que no llega a ser consciente, se la llama *mensaje subliminal* (el prefijo *sub* significa ‘debajo’ y *liminal* se relaciona con *límite*, de modo que significa ‘debajo del límite de la consciencia’). Luego le pedían que dijera si el número de la carta era mayor o menor que cinco y acertaba la mayoría de las veces, pero sucedía algo interesante: el que tomaba la decisión lo consideraba como una corazonada, pero desde la perspectiva del experimentador quedaba claro que la decisión había sido inducida de forma subliminal.

Otro experimento citado por el mencionado autor es el del famoso neurobiólogo Antonio Damasio, que consiste en un juego en el que en cada turno el jugador elige de qué mazo tomar una carta. El número de la carta descubierta indica las monedas que se ganan (o se pierden, si es negativo). A medida que va descubriendo cartas, la persona tiene que evaluar cuál de los dos mazos es más redituable a lo largo de todo el experimento. Después de muchísima práctica, casi todos descubren el mazo que paga más. El gran hallazgo sucede mientras se forja el descubrimiento, ya que los sujetos empiezan a jugar bien y eligen con más frecuencia las cartas del mazo correcto. Pero lo curioso es que en esta fase, pese a jugar mucho mejor que si lo hiciesen por puro azar, los jugadores no pueden explicar racionalmente por qué optan por el mazo que paga más a largo plazo. A veces ni siquiera saben que eligen más de uno que de otro. Más interesante aún es el hecho de que aparece en el cuerpo un signo inequívoco cuando el jugador está por elegir el mazo incorrecto: aumenta la conductancia de su piel, que indica un incremento en la transpiración como síntoma de un estado emocional. En otras palabras, el sujeto no puede explicar conscientemente que uno de los mazos resulta mejor que otro, pero su cuerpo –o su inconsciente– ya lo sabe.

Es que, como veremos, el cerebro inconsciente maneja muchas más variables de las que somos conscientes, y tomamos

conocimiento de la resultante de este proceso a través de una delicada combinación de sensaciones corporales que llamamos intuición o corazonada. Al ser tantas las variables que intervienen, no podemos seguirle el rastro racionalmente, pero nuestro cerebro inconsciente (que es muchísimo más complejo que cualquier supercomputadora jamás construida) puede amasar esa inmensa cantidad de información dándonos una conclusión. Pero, justamente, el problema de la intuición es que nos dice qué hacer pero no por qué, ya que no puede dar rápidamente una constancia racional de la secuencia lógica que llevó a esa conclusión debido a la inmensa cantidad de variables que maneja. Hemos de respetar el hecho de que no todo saber debe ser racional: hay un saber en el sentir. Es posible saber sin entender por qué lo sabemos.³ Nuestra mente inconsciente trabaja las veinticuatro horas del día buscando soluciones a todo lo vivido y emite sus veredictos en forma emocional, es decir, mediante una intuición.

El poder de la mente inconsciente se expresó en muchos científicos e inventores que se fueron a dormir con un desafío en mente y despertaron con una idea de la solución. Es el caso de Marconi, Einstein, Edison, Tesla y muchos otros.

Por lo dicho, cuando tenemos que tomar decisiones que involucran unas pocas variables, elegiremos mejor si nos basamos en un pensamiento racional; pero si el problema es complejo e involucra muchas variables y tiempo –como la elección vocacional, por ejemplo, o el lugar donde vivir, la pareja, etc.–, en general decidimos mejor basándonos en la intuición. En resumen, ante un número de variables manejable, es bueno parar a fin de pensar antes de actuar; pero cuando las variables son demasiadas para considerar al unísono, tenemos que detenernos para sentir antes de actuar. Insisto, ante decisiones importantes recordá siempre hacer una pausa para sentir antes de elegir.

3. Gladwell, Malcom, *Blink, The power of thinking without thinking*, Nueva York, Back Bay Books, 2007, p. 52.