

3

El motor de mis emociones

¡Mi carroza es magnífica! Sus cinco ventanas se abren ampliamente sobre un amplio panorama que es a la vez majestuoso y atormentado. Sus cuatro ruedas, con sus ejes bien engrasados, están dispuestas para la vibración que las conducirá a la conquista de tierras desconocidas, tanto acogedoras como hostiles. Mi vehículo está preparado para el viaje y me espera a la puerta.

Un fogoso caballo, recién salido del sueño del nacimiento, anima de inmediato mi carroza, que se pone en movimiento. Mis emociones, que son el lenguaje de mis necesidades, están llenas de energía y me lanzan a la aventura de la vida. Inmediatamente comienza un misterioso intercambio entre el mundo y yo.

Al comienzo del viaje, mi emotividad está llena de instinto natural, como el de todos los animales. Mi emotividad ama la vida y teme la muerte; busca el placer y huye del dolor. En tiempos de paz, es un laborioso artista, y defiende ferozmente su territorio cuando llega la guerra.

Voy tomando conciencia de que mis emociones son la expresión viv. de mis necesidades vitales; son el motor de mi comportamiento: me impulsan, me arrastran; me zarandean, me acunan; me hacen avanzar y me hacen retroceder. Mis emociones me estimulan para reclamar y recibir del mundo que me rodea el alimento que me hace

vivir y crecer; ponen de manifiesto mi felicidad o mi sufrimiento; traducen sin equívocos mi armonía o mi desequilibrio; están directamente vinculadas con los gestos que hago, con las palabras que digo, con las decisiones que adopto. Y también están directamente vinculadas con los gestos que no hago, con las palabras que no digo y con las decisiones que no adopto.

El motor de mis emociones dirige mi vida. ¿Es un motor entusiasta, atascado o armonioso? ¿Qué ocurre en ti, maravillosa fuerza de tan sensibles registros?

Mis emociones tienen sus razones, que mi razón ignora

Un programa dramático de la televisión de Quebec, *L'enfant sur le lac*, ha puesto de manifiesto la fuerza motriz de las emociones, que son capaces de determinar la conducta de una persona aun a su pesar, pues son muchas las veces en que la persona actúa sin comprender su propio comportamiento.

Un hombre de negocios de treinta y siete años, Alexandre, gracias a su competencia, a su experiencia y a sus éxitos financieros, llega a la vicepresidencia de una compañía de la que es accionista. Su vida profesional va de recha al triunfo... Pero, de la noche a la mañana, todo se tambalea. El mundo interior de sus emociones se trastorna cuando se entera de que su esposa le es infiel. Su mente ya no puede controlar su emotividad repentinamente perturbada, y se suceden gestos, palabras y decisiones que carecen de sentido, a menos que su sentido esté precisamente en esas mismas emociones que acaban de ser reactivadas.

Alexandre decide dejar la residencia familiar. No puede soportar ver a su esposa. Sin embargo, cada vez que la visita, le pregunta incesantemente por qué ha obrado así y si le sigue queriendo. Ella le responde que sí, pero él

no la cree y sigue atosigándola con sus preguntas. Ella contesta que nunca ha dejado de quererle, que ha tenido una aventura para conocer y comprender algo más de sí misma. No hay explicación que sirva para calmar la angustia de aquel hombre atormentado por tan intensos celos. Olvida importantes citas de trabajo; comete errores al volante; se convierte en un obseso: la imagen de su mujer haciendo el amor con otro le viene continuamente a la mente. Además, se angustia por su hijo: le da miedo que se haga daño jugando al hockey, y le prohíbe tajantemente practicar ese deporte. Después dice al chico que piensa ir de viaje a Colorado y que quiere llevárselo con él.

Zarandeada por tantas emociones fuertes, la vida de Alexandre se vuelve incoherente. En medio de ese caos interior, otra imagen se presenta continuamente en su mente: un niño de unos cinco años camina solo por la superficie helada de un lago. En esa superficie vasta, blanca y solitaria, el niño le da la espalda. Esta imagen obsesiva le lleva a su madre, a la que quiere y detesta al mismo tiempo, para preguntarle si la casa de su infancia, a la orilla del lago Long, sigue existiendo. Ella le dice que no, que la casa se quemó poco después de que su marido muriera en un accidente. El hombre, presa de emociones confusas pero imperativas, decide ir a los lugares de su niñez, llevando consigo a su hijo. Allí constata con sorpresa que la casa en que vivió sus primeros años sigue existiendo, y que incluso acaba de ser renovada de arriba abajo. Inmediatamente, decide comprarla, dejar su empleo y vender sus acciones en la empresa. Nadie, ni siquiera él mismo, comprende lo que le está pasando. Sus emociones le dominan y le conducen hacia algo que busca como un ciego que se dirige a una luz que no ve. Siente que esas emociones tienen una respuesta que su mente ignora. Por el momento, se abandona desesperadamente a ellas, con la esperanza de encontrar la clave de un secreto olvidado hace mucho tiempo.

Ahora le anima un único deseo: devolver a la casa de su niñez el aspecto que entonces tenía. De las brumas de su inconsciente surge otra nueva imagen: el mismo niño que vio alejarse por el lago aparece ahora en lo alto de una escalera, con la cabeza entre dos barrotes de la barandilla, contemplando estupefacto una escena que se desarrolla más abajo.

Su ansiedad le lleva a trabajar febrilmente en la restauración de la casa. Entretanto, vende la residencia en que vivían su mujer y su hijo en la ciudad y quiere que se vengan los dos a vivir con él en la casa de la orilla del lago.

Su vida está completamente trastocada, y él no consigue comprender lo que le está pasando. Se pregunta por el sentido de los gestos, palabras e iniciativas que en pocas semanas han perturbado su existencia y la de los suyos. Siente crecer la emoción que le oprime y le fuerza a actuar. Es la angustia de no ser amado por su mujer, la angustia de perderla, la angustia de sentirse abandonado, de estar solo, la angustia de morir.

Pero una angustia de estas dimensiones no puede surgir del mero hecho de que su mujer haya tenido una aventura amorosa con otro. Se trata de una angustia demasiado visceral, demasiado primitiva. Parece provenir de un profundo abismo que, en ocasiones, produce extrañas imágenes: un niño de espaldas que se aleja solo por un lago; una carita estupefacta enmarcada por dos barrotes de la barandilla de una escalera; la furgoneta roja de un señor con camisa a cuadros; un tema musical; un maletín de médico junto al piano; y la mujer a la que ama, haciendo el amor con un desconocido...

Alexandre siente que se está acercando a un recuerdo doloroso, anclado en los repliegues de su inconsciente. Lo que emana de ese recuerdo es la angustia de la muerte. ¿Qué pasó en la casa de la orilla del lago? De los abismos del pasado emergen algunas formas con un misterioso po-

der de fascinación. Jirones de recuerdos surgen de ese fondo tan lejano de su infancia, pero siempre con la angustia presente, desgarradora y tiránica.

El carpintero que Alexandre contrata para restaurar la casa es un viejo vecino del lugar. El telón se va alzando poco a poco sobre nuestra historia. Sí, aquel carpintero conoció perfectamente a su padre, que murió debiéndole todavía trescientos dólares; sabía que viajaba mucho por razones de trabajo y que bebía para olvidar algún pesar. También había conocido a un tal doctor Robin que, según se decía, se había ahogado en el lago, pero cuyo cuerpo nunca se recuperó. El lago es muy profundo. Pero también se decía que el doctor Robin no se había ahogado, sino que se había escapado para evadirse de los inspectores fiscales.

Alexandre se plantea cada vez más preguntas: ¿por qué le ha dicho su madre que la casa se había quemado, cuando no era así?; ¿por qué su madre no se volvió a casar tras la muerte de su padre?; ¿por qué está siempre enferma y bebida?; ¿por qué le ha repetido siempre que él era su única razón de vivir?... Todas estas preguntas se agolpan en su cabeza. Vuelve a casa de su madre. Allí, hojeando un álbum de fotos, se encuentra con dos recortes de periódico: dos hombres, dos muertos. El accidente de su padre y la muerte del doctor Robin. Una luz fulgurante brota del agujero de su memoria: en el sofá del salón, su madre, joven, hace el amor con el doctor Robin.

Su madre le sorprende con el álbum en las manos. Alexandre la acorrala con sus preguntas, y ella, sollozando, le cuenta su relación con el doctor Robin. También le habla de las borracheras de su marido y de cómo, después de una de sus muchas riñas, él se mató accidentalmente al volante de su furgoneta. Después vino la misteriosa desaparición del doctor Robin.

Una extraña sensación de angustia embarga a Alexandre, pero es distinta. No la siente en su actual corazón

de adulto, sino en el corazón de aquel niño que se aleja solo por el lago helado una mañana de invierno.

— Mamá —dice—, ¿adónde iba yo solo por el lago?

— Una mañana —le responde ella—, al despertarme, vi que no estabas en tu cama, a mi lado. Bajé al primer piso y te llamé. No me contestó nadie. Me vestí y me precipité afuera. Te llamé a voces. Te vi a lo lejos, como un niño solitario que camina hacia un destino misterioso. Corrí, te llamé. Tú no respondiste, seguiste caminando, no te volviste. Al final, sin aliento, te alcancé y te estreché contra mí. «¿A dónde vas Alejandro?», te pregunté. La respuesta fue fría como una espada: «Quiero morirme». Volvimos a casa. Recogí lo imprescindible, y nos marchamos para no volver. Por eso te dije que la casa había sido destruida por el fuego y que nada de aquel pasado existía ya.

En aquel momento, el espectro de la angustia salió del corazón de Alejandro. Una herida de su infancia empezaba a cicatrizar. No es que los acontecimientos pasados hubieran desaparecido, pero sí habían encajado debidamente en la historia de Alexandre, que aceptó el dolor al que estaban unidos. Sin embargo, antes de que su sufrimiento se resolviera en su interior, tuvo que vivir intensamente su angustia. Ésta se le presentó, al principio, en forma de celos. Evidentemente, era grande la tentación de acusar a su mujer de la turbación emotiva que le embargaba y hacerla responsable de las extrañas cosas que él hacía, de las palabras que pronunciaba y de las decisiones que adoptaba. En situaciones de este tipo, el otro es siempre el chivo expiatorio por excelencia. «Si ya no funciona, es por tu culpa». Pero es la angustia la que mueve a Alexandre, hasta el punto de que su mente ya no tiene poder sobre el desarrollo de su viaje por la vida, porque el motor de sus emociones se ha embalado y lo arrastra todo consigo. Ciertamente, hay un acontecimiento desencadenante, pero no es el responsable de lo que sucede en el interior de la

persona. La reacción proviene de su interior, no del exterior. Alexandre tiene en sí mismo un vacío del que ignora hasta su misma existencia. Recorre el camino de su vida tras haber colocado sobre ese vacío una especie de plataforma que resiste algunos accidentes del camino. Pero llega un día en que su mujer, con su acción, retira la plataforma que él se había fabricado para protegerse de ese vacío. Y la plataforma no era más que una ilusión, una apariencia de seguridad que se mantenía en su sitio gracias a la fidelidad de la mujer, a su atención, su entrega y su afecto. Cuando su esposa cambia momentáneamente su comportamiento, por razones absolutamente personales, le quita la ilusión de su aparente seguridad afectiva. Alexandre afronta entonces su vacío interior, lleno de angustia. Y esa angustia es precisamente la que, a continuación, toma las riendas y arrastra consigo al viajero perdido. Sólo ella será la responsable de los gestos, las palabras y las decisiones de Alexandre.

L'enfant sur le lac no hace más que ilustrar, muy sintéticamente, un proceso que suele durar varios años en la vida real de un individuo. Lo importante es comprender que la violenta emoción que se apodera de una persona y la impulsa a actuar tiene una dinámica interna muy coherente. Al comienzo del camino, no es evidente la lógica que existe en la emoción. Lo que yo puedo constatar es, más bien, el desorden, el sinsentido. Lo que vivo es la pérdida de equilibrio en el presente, porque han desaparecido mis puntos de referencia. Lo que daría sentido a los comportamientos engendrados por mi angustia está encerrado en mi inconsciente. Sólo poco a poco, y a través de un largo y lento proceso, puede ir emergiendo de ese lugar oscuro en que lo había encerrado; encierro que me ha permitido sobrevivir a la experiencia dolorosa que me afectó muy pronto en lo más profundo de mi ser. La herida me ha alcanzado en el centro de mí mismo y me ha hecho desear la muerte.

Antes de ir más adelante en la comprensión de este fenómeno, es conveniente que me pregunte por mi presente. Conviene que tome conciencia del lugar que ocupan mis emociones en mis comportamientos.

Pero antes: ¿conozco el vocabulario de las emociones? ¿He aprendido a identificarlas y a darles nombre, como identifico las flores y los pájaros? Son muy variadas y llenas de matices.

En un primer momento, me detengo para tomar conciencia de ciertas formas que puede adoptar el TEMOR y del vocabulario que me permite nombrarlas:

- | | |
|-----------------------------------|---------------------------------|
| * temor a morir | * temor a la sexualidad |
| * temor a perder | * temor al infierno |
| * temor al rechazo | * temor a no tener éxito |
| * temor al abandono | * temor a equivocarme |
| * temor a ser dejado de lado | * temor a no ser capaz |
| * temor a la soledad | * temor a retrasarme |
| * temor a no ser amado | * temor a los espacios pequeños |
| * temor a desagradar | * temor a las alturas |
| * temor al ridículo | * temor a las multitudes |
| * temor a ser juzgado | * temor a asfixiarme |
| * temor a ser castigado | * temor a quedarme atrapado |
| * temor a recibir reproches | * temor a sentirme aprisionado |
| * temor a carecer de lo necesario | * Temor a caerme |
| * temor a lo desconocido | * temor a estar enfermo |
| * temor a vivir | * temor a ser agredido |

El temor puede adoptar también otros nombres:

- | | |
|----------------|----------------|
| * angustia | * envidia |
| * ansiedad | * desconfianza |
| * culpabilidad | * aprensión |
| * inquietud | * debilidad |
| * inseguridad | * impotencia |
| * celos | * incapacidad |
| * egoísmo | * parálisis |

Todos estos temores, con las formas y matices que suponen, pueden impulsarme a actuar o impedírmelo. To-

dos tienen algo de irracional. Me impulsan a actuar cuando mi mente no quiere hacerlo, y me impiden actuar cuando mi mente sí lo desea. Es la dualidad que llevo conmigo entre el «quiero» y el «no puedo» y entre el «no quiero» y el «sin embargo, lo hago». Vivo constantemente la ambigüedad del «yo sé» y «yo siento». Mi mente y mis emociones no están unificadas.

El temor no es el único motivo de que mis comportamientos deriven hacia el exceso o el defecto. Está también la CÓLERA en todas sus formas:

- | | |
|---------------------|-------------------------|
| * agresividad | * deseo de matar |
| * odio | * deseo de aplastar |
| * rabia | * deseo de humillar |
| * desprecio | * deseo de someter |
| * venganza | * deseo de insultar |
| * rebelión | * deseo de ahogar |
| * violencia | * deseo de arañar |
| * cerrazón | * deseo de morder |
| * enojo | * deseo de golpear |
| * testarudez | * deseo de retorcer |
| * silencio | * deseo de gritar |
| * indiferencia | * deseo de pisotear |
| * deseo de castigar | * deseo de hacer sufrir |
| * deseo de destruir | física o moralmente |

Hay también un registro de emociones que se refieren a la PENA:

- | | |
|-----------------|----------------|
| * dolor | * depresión |
| * tristeza | * nostalgia |
| * aflicción | * congoja |
| * abatimiento | * desolación |
| * consternación | * angustia |
| * melancolía | * desesperanza |
| * pesadumbre | |

Este pequeño repertorio puede ayudarme a identificar y nombrar las vivencias emocionales que subyacen a algunos de mis comportamientos.

LVI Mis emociones me impulsan

* En mi historia reciente ¿soy consciente de haber

- hecho gestos,
- dicho palabras,
- adoptado decisiones,

bajo el impulso de emociones fuertemente dolorosas nacidas del sufrimiento de la carencia? ¿Cuáles han sido esos gestos, esas palabras, esas decisiones?

* Intento sentir y nombrar las emociones dolorosas que me han llevado a ello.

* ¿Me han impulsado esas emociones ya en otras ocasiones a actuar de forma irracional? ¿En cuáles? Hago el relato.

En un primer momento, tomo conciencia de que los gestos que hago, las palabras que digo y las decisiones que adopto son una tentativa desesperada de resolver en mi presente el sufrimiento que me tortura.

De ese modo, me dedicaré a multiplicar gestos de afecto y palabras de ternura intentando apaciguar mi temor al abandono y provocar el retorno. Me las ingenio para hacer regalos y proporcionar servicios de todo tipo. A veces llego, incluso, a imponer mis servicios. Me deshago en felicitaciones y dando ánimos. Intento comprar la paz y el amor que calmarían mis angustias, mis penas y mis cóleras. Por otra parte, tanto en mis palabras y gestos como en mis decisiones, puedo exigir la exclusividad cuando se trata de una relación que considero importante para mí; puedo reivindicar que me hagan sitio, que me apoyen, que me ayuden en mis asuntos; puedo solicitar continuamente la aprobación de los demás para conseguir confiar en mis propias decisiones; puedo acosar al otro para asegurarme de su amor; puedo reprocharle que no adivine lo que me gustaría o me ayudaría; puedo exigir que el otro me dé sin tener que pedírselo yo...

Todas esas tentativas son desesperantes, pues lo único que hacen es reavivar el sufrimiento de mi carencia, sin calmar nunca de modo duradero la emoción dolorosa que

me arrastra a desplegar tantos esfuerzos para recoger tan poco. Al ser incapaz de dar solución a esas emociones, me rindo. A partir de ese momento, no percibo salida alguna a mi sufrimiento y me cierro.

LVI Mis emociones me bloquean

* En mi historia reciente, ¿tengo conciencia de haber:

- reprimido gestos,
- callado palabras,
- dejado de tomar decisiones,

bloqueado por fuertes emociones dolorosas nacidas del sufrimiento de la carencia?

* ¿Cuáles son esos gestos y esas palabras que habría debido expresar? ¿Cuáles son las decisiones que habría debido adoptar?

* Intento sentir y nombrar las emociones dolorosas que bloquean de ese modo mi comportamiento. ¿Me han hecho cambiar esas emociones en otras circunstancias? ¿En cuáles? Las narro.

De ilusión en desilusión, de esperanza en desesperanza, voy, poco a poco, tomando conciencia de que mis emociones provocadas por el sufrimiento de la carencia no engendran un comportamiento positivo y constructivo para mí en mi actual situación. Al contrario, mi comportamiento, impulsado por la compulsión o por la cerrazón, sólo puede crearme nuevos problemas.

Entonces, ¿dónde se encuentran el sentido y la coherencia de esas emociones engendradas por el sufrimiento de mi carencia? Si esa coherencia no se encuentra en mi presente, ¿no estará en mi pasado? El cuadro adjunto, titulado *Dos tipos de emociones*, puede ayudarme a comprender la dinámica interna de mis emociones.

En el punto de partida, yo soy un bebé rico en múltiples capacidades. Todo ese potencial en espera de crecimiento se encuentra en todos los niveles de mi persona; y, por tanto, en mi cuerpo, esa magnífica carroza que he procurado descubrir mejor en el capítulo anterior. Gozo

DOS TIPOS DE EMOCIONES

REALIDAD de partida	ALIMENTO necesario para el crecimiento	EMOCIONES expresión de las necesidades	ACTITUDES de las personas IMPORTANTES para el niño	POTENCIAL en devenir	EMOCIONES expresión de la situación de bienestar o malestar del potencial	COMPORTAMIENTOS bajo el influjo de las EMOCIONES
NIÑO Lleno de capacidades en espera de crecer <ul style="list-style-type: none"> ● en su CUERPO ● en su CORAZON ● en su MENTE ● en su VIDA 	NECESIDADES <ul style="list-style-type: none"> ● de ser reconocido ● de ser amado ● de vivir seguro ● de ser niño ● de ser guiado y enseñado ● de ser él mismo 	1 ^{er} Registro <ul style="list-style-type: none"> ● placer, gozo ● bienestar ● confianza 	SANAS <ul style="list-style-type: none"> ● atención ● comprensión ● respeto ● respuesta adecuada 	<ul style="list-style-type: none"> ● crece ● se desarrolla ● alcanza la plenitud 	1 ^{er} Registro FELICIDAD <ul style="list-style-type: none"> ● placer ● alegría ● bienestar ● confianza 	gestos, palabras, decisiones <ul style="list-style-type: none"> ● armoniosos ● ajustados ● apropiados al momento PRESENTE POSITIVO 1 ^{er} Registro de emoción
		2 ^o Registro <ul style="list-style-type: none"> ● dolor ● frustración ● inseguridad 	<ul style="list-style-type: none"> ● solidez ● firmeza ● negativas necesarias ● compasión 	<ul style="list-style-type: none"> ● alcanza la plenitud 	2 ^o Registro DOLÓR unida a una carencia vivida y sentida por el niño, a la vez que asumida por las personas importantes para él	NEGATIVO 2 ^o Registro de emoción
		ESCISIÓN DE LA PERSONALIDAD				
			MALSANAS <ul style="list-style-type: none"> ● indiferencia ● incomprensión ● irritación ● negación ● rechazo ● violencia ● respuesta inadecuada 	<ul style="list-style-type: none"> ● vegeta ● se atrofia ● se extingue 	3 ^{er} Registro SUFRIMIENTO debido a la carencia en forma de <ul style="list-style-type: none"> ● pena ● miedo ● cólera reprimidos en el inconsciente y que tienen su origen en una infancia desdichada	gestos, palabras, decisiones <ul style="list-style-type: none"> ● exagerados ● inapropiados ● desajustados bien sea por compulsión o por cerrazón comportamientos repetitivos <ul style="list-style-type: none"> ● que duran ● que se refieren al PASADO o al FUTURO engendrados por el 3 ^{er} Registro

también de una afectividad que tiene el impulso de un potente caballo, fogoso y, a la vez, lleno de sutilezas. En lo que respecta a mi mente, equivalente al cochero del vehículo, está dotada de extraordinarias capacidades de inteligencia, de libertad creadora y de numerosas fuerzas para llevar a la práctica mis opciones. Todas esas riquezas se concentran en mi semilla de vida para arraigar en ella e ir forjando poco a poco la persona única que yo soy. Mi realidad inicial es un maravilloso conjunto de promesas. Pero esta realidad, por muy extraordinaria que parezca, es dramática. Estoy en un estado de impotencia y de vulnerabilidad absolutas. Soy un ser en devenir. Mi fruto no madurará hasta mucho más tarde; entretanto, necesito recibir para crecer.

Tengo legítimo derecho al alimento necesario para mi crecimiento. Para describir esos alimentos vitales, André Rochais ha descompuesto la conocida necesidad de ser amado en seis elementos esenciales para el desarrollo. Cuando recibo estas provisiones, me siento querido y crezco¹.

Ese alimento tan vital está constituido, en primer lugar, por el reconocimiento y la aceptación de quien yo soy. Entran también en su composición la ternura, el afecto, la comprensión de mis vivencias de persona que comienza su existencia. Incluye elementos esenciales de seguridad que me permitan crecer en un ambiente de entera confianza, tanto respecto a mi desarrollo físico como a mi equilibrio afectivo. Pues no debo olvidar que soy «un niño-Mimosa/Chimpancé»². A ese niño sensible y afectivo no se le puede cargar de responsabilidades que no corresponden a las capacidades de su edad. Pero tampoco debe ser

1. ROCHAIS, André, *Aspirations et besoins et l'éducation de nos enfants*, Notas de observaciones, Organismo PRH, 1987.

2. LACASSE, Micheline, *Tengo una cita conmigo*, Sal Terrae, Santander 1994, pp. 53ss.

subestimado en absoluto. Por lo demás, estoy sumido en la ignorancia. Tengo que aprenderlo todo, y para que ese aprendizaje tenga éxito debe ser guiado por unos maestros cuya sabiduría me abra camino en la vida y que me transmitan sus conocimientos. Por último, yo soy «único en el mundo» y necesito que se me trate como tal para acceder a lo que constituye mi originalidad personal y, por tanto, mi identidad, caracterizada por mis diferencias.

Esto es lo que tengo derecho a esperar de mis padres, cuyo deber es conducirme hasta el umbral de mi vida de adulto. Este contrato natural les liga a mí durante muchos años, pero de un modo especial durante los años críticos de mi tierna infancia, en los que todas las experiencias positivas o negativas me marcan con una profunda impronta. Decimos con mucha frecuencia —quizá sin pensar realmente en la trascendencia de nuestras palabras— que la vida de una persona se decide antes de los seis años. ¡Qué verdad tan trágica para el niño que soy...! Por eso, a pesar de lo inerte que estoy, poseo un lenguaje de lo más expresivo para conseguir lo que necesito. Es el lenguaje de mis emociones. Mediante ellas, expreso lo que siento como necesario para desarrollarme y crecer. Mi expresión emocional posee naturalmente dos registros, dado que soy un ser constituido por una dualidad fundamental: estoy destinado a la felicidad, pero mi camino está sembrado de sufrimiento. Musset expresa admirablemente este estado humano cuando, en *Nuit d'octobre*, dice: «El hombre es un aprendiz, y el sufrimiento es su maestro». Desde mis primeros balbuceos aspiro a la felicidad y comienzo a aprender su precio.

Mi lenguaje emocional conoce instintivamente tanto los acentos del gozo como los del dolor. Mis emociones normales vibran al compás de mi felicidad y de mi sufrimiento; me traducen lo que ocurre en mí y comunican a los demás el estado de mi bienestar o de mi malestar.

Mis emociones hablan de manera elocuente. Son placer, alegría, satisfacción, confianza...; también son frus-

tración, impaciencia, dolor, odio, temor... ¿A quién están dirigidas? ¿Hacia quién se orientan para manifestar mi alegría o mi angustia?

Todas las fibras de mi cuerpo y de mis afectos se orientan hacia quienes me han llamado a nacer. Ellos son mi manantial, y de ellos espero, con la avidez de la esperanza o de la desesperación, el alimento bienhechor que me haga crecer. Las demás personas no son importantes para mí. No soy carne y sangre suya. A los que interpelo con todas las fuerzas de mis emociones es a aquellos de quienes he salido: mis padres. Hacia ellos me lleva mi instinto. Tengo dos progenitores y no puedo prescindir de ellos. Y ya en este momento aparece una forma de angustia: ¿reaccionarán bien o mal?

En realidad, mis padres experimentan la misma dualidad que yo, y sus comportamientos evolucionan según dos registros. ¿Alternarán del uno al otro? ¿Se acantonarán en uno más que en el otro? Si así sucede, ¿cuál será el dominante?

Mis padres pueden establecer conmigo una relación positiva cuando se inclinan sobre mis emociones con atención y cercanía. Si las captan, podrán intentar comprenderlas, no a partir de ellos mismos, sino a partir de mí, porque quien siente esas emociones soy yo, y yo soy quien intenta transmitir algo a mis padres mediante ellas. Su respeto por mí consistirá en aceptar lo que les digo y en no hacerme decir lo que ellos quieren oír. Por último, una vez que hayan visto, comprendido y aceptado, falta todavía que su respuesta sea adecuada. ¿Darán con el alimento que me convenga?

Mi relación con mis padres puede sufrir graves desgarros. Sus actitudes negativas ante mis emociones me hieren profundamente. Si se muestran ausentes, indiferentes o irritados, y a veces incluso frustrados, ¿cómo van a poder captar lo que intento decirles? Al no ver, no comprenden. Su incomprensión de mis vivencias les lleva ine-

xorablemente a no respetar mi necesidad, que es negada, rechazada o, cuando menos, mal interpretada. ¿Cómo podrán, entonces, proporcionarme una respuesta satisfactoria? Me veo obligado a aceptar un alimento menos sano, en ocasiones incluso envenenado.

¡Y las consecuencia son vitales! O crezco, me desarrollo y llego a mi plenitud, o vegeto, me atrofia y me extingo, como si mi vida entrara en hibernación. Evidentemente, hay matices: nada es completamente blanco o completamente negro.

Pero una escisión más o menos profunda comienza a aparecer en mi personalidad. Ya desde el principio, soy un ser enfrentado a su dualidad interna y a la del mundo exterior. Sin embargo, esta dualidad, que es normal, puede convertirse en el lugar de una fragmentación malsana de mi persona. La gravedad de la escisión que se produce en mí se hace visible en el nivel de mis emociones.

En lugar de vibrar y expresarme en dos registros de emociones, vibro y me expreso en tres registros. El tercero es, claro está, el resultado malsano del fraccionamiento que vivo...

Cuando mi potencial crece y se desarrolla normalmente, experimento una dicha que se manifiesta en emociones como el placer, la alegría, el bienestar y la confianza. También en ese estado puedo sufrir dolor y pena, pues sigo siendo un ser sometido a la dualidad. Pero ese dolor y esa pena están vinculados a situaciones concretas, a momentos bien definidos, y los siento ligados a mi situación actual, de forma que sólo duran el tiempo que su causa está presente. Y vibran con una intensidad proporcional a esa causa, es decir, ni demasiado ni demasiado poco. Dicho de otro modo: mis emociones, tanto las positivas como las negativas, expresan una vivencia adaptada a la realidad del momento.

Pero también puede suceder que mis emociones ya no traduzcan una vivencia adaptada a la realidad del mo-

mento. Y hace su aparición un tercer registro, lo que es inevitable, porque es imposible que todas mis necesidades infantiles fueran enteramente satisfechas. Ese registro es el del sufrimiento de la carencia. Voy creciendo con vacíos, con huecos. La falta del alimento adecuado es la causa de las carencias y la que engendra, por ello mismo, un sufrimiento malsano. Ese sufrimiento forma en mí un absceso de pena, de temor y de cólera que se aglutinan en mi inconsciente; es un absceso permanente que proviene de las emociones reprimidas causadas por las heridas de mi infancia.

Mi registro emocional malsano es proporcional a la importancia de ese absceso. Al mismo tiempo, es el indicador de la gravedad de la escisión que se ha producido en mi personalidad desde mi primera infancia.

No es fácil aceptar este hecho. Pero Alice Miller, en su libro *La connaissance interdite*, lo presenta como una verdad indudable: «La Iglesia necesitó trescientos años para admitir las pruebas aportadas por Galileo y reconocer que estaba equivocada. Ahora ya no se trata de teorías astronómicas, sino de las consecuencias prácticas de un descubrimiento que podría salvar a la humanidad de la autodestrucción, porque de ahora en adelante queda probado que todo comportamiento destructivo tiene sus raíces en los traumatismos reprimidos de la infancia»³.

Sí, mis emociones me impulsan a actuar. Las emociones del primer y del segundo registro me inducen a decisiones, gestos y palabras armoniosos, adaptados a la situación del momento presente, ya sea positiva o negativa. Sin embargo, mis emociones del tercer registro me conducen a comportamientos destructivos, porque son exagerados, inadaptados y desajustados, ya sea por compulsión o por cerrazón. Esos gestos que hago o dejo de hacer

3. MILLER, Alice, *La connaissance interdite*, Aubier, Paris 1990, p. 171.

a causa de mis emociones malsanas me obligan a reproducir continuamente situaciones negativas. Las emociones subyacentes duran mucho más que el acontecimiento que las ha desencadenado y hacen continua referencia al pasado. De ese modo, mis gestos se «fijan», se «aferran» a realidades pasadas. No se adaptan a mi presente, debido a esas emociones que me empujan continuamente hacia atrás y que, al mismo tiempo, me proyectan hacia un futuro angustioso que no existe.

Por tanto, vivo dos tipos de emociones: las sanas, que pertenecen al primer y al segundo registro, y las enfermas, que corresponden al tercer registro. Estas últimas son las responsables de dos importantes estados de malestar: mis rupturas de equilibrio y mi frigidez emotiva.

Mis rupturas de equilibrio

Es posible que, como le sucedió a Alexandre, yo pase en mi vida por una especie de catástrofe en el plano emocional. Puedo empeñarme, con todo tipo de subterfugios, en poner la tapadera a la marmita en ebullición. Alguna vez da resultado. Pero puede suceder también que mis emociones se desencadenen hasta tal punto que me vea arrasado por su poderosa corriente. Caigo, a mi pesar, en los rápidos de un río desconocido que, a su vez, me precipita en las cavidades oscuras de una caverna llena de corredores abruptos y de laberintos que me parecen sin salida. Quedo sumergido en el remolino negro y tumultuoso de las emociones engendradas por el sufrimiento de mi carencia.

Un emotivo testimonio de una experiencia de este tipo es el que se relata en un librito magníficamente escrito: *L'hibiscus était en fleur*. No es un relato ficticio, sino la experiencia auténtica de un ser humano precipitado en las entrañas de su más brutal, primitivo y visceral sufrimiento.

«Negarse, rebelarse, impregnarse de miedo, ir del desprecio al triunfo, de la culpabilidad a la cólera, selec-

cionar los recuerdos y después adornar el pasado como quien rehace una página escrita, verse habitado por contradicciones que hacen simultáneamente temer y desear partir con el otro, descubrir la propia infancia bajo las heridas de la edad madura... son otros tantos componentes de una experiencia muy viva, cuyo valor para el crecimiento no se puede minimizar»⁴.

Nada hacía presagiar una tan grave ruptura del equilibrio. A los 55 años, Goulet-Yelle había alcanzado una madurez envidiable, al menos aparentemente. Tenía a sus espaldas una carrera profesional muy fructífera y disfrutaba de una relación conyugal magnífica. Sin embargo, un acontecimiento iba a trastocar todo, hasta las estructuras más profundas de su personalidad.

Viateur, su esposo, fue víctima de un paro cardíaco. Ignorante de la tragedia, ella iba a reunirse con él en su casa de campo. En vez de encontrar al esposo cariñoso y sonriente, encontró un cuerpo inerte tendido en el suelo. El terrible golpe dejó al descubierto una falla profunda, y Fernande se precipitó en el abismo. Allí, en el fondo, descubrió «su infancia bajo las heridas de la edad madura». Como ella misma dice en términos muy elocuentes: «Me resulta muy difícil hablar de esa dolorosa época. Es como si en alguna parte de mí se ocultara un ser frágil cuyo recuerdo sólo pudiera ser temible. La verdad es que no sé en qué se ha convertido la niña de mis cóleras reprimidas, de mis aprendizajes difíciles, de mis simbiosis mal resueltas; la niña angustiada que intenté desesperadamente ahogar en lo más profundo de mí misma, por miedo a que llegara a fijar sus ojos en el espejo de mis sesenta años»⁵.

Sí, le fue difícil reconocer y aceptar que sus reacciones actuales eran producto de una herida de su infancia. Fer-

4. GOULET-YELLE, Fernande, *L'hibiscus était en fleur*, Éd. La Liberté, Sainte-Foy (Canadá) 1990, p. 9.

5. *Ibid.*, pp. 61-62.

nande tardó en entender que estaba reviviendo, a través de la pérdida de su marido, el duelo no asumido por la muerte de su padre cuando ella sólo tenía dos años. Le resultó difícil volver a sentir las emociones de carencia del pasado, pasando por su dolorosa experiencia del presente.

Al final de esta dura prueba, emerge una persona transformada, despojada de lo que verdaderamente no era ella misma. Una persona que descubre por primera vez los rasgos luminosos de su auténtico rostro.

La mayoría de las personas no pasan por este camino radical, que han de emprender las personas cuyas emociones llegan al paroxismo. Pero es el camino de todos los que viven una importante ruptura de su equilibrio, de todos los que sufren depresión nerviosa o un derrumbe total. En muchos casos, desgraciadamente, el proceso se malogra a medio camino, por carecer de medios adecuados y de guías competentes. Quienes no han podido atravesar el sombrío túnel y desembocar en la luz se sienten muy frágiles ante las fluctuaciones de sus emociones dolorosas no resueltas. Han perdido gran parte de su sistema defensivo y no han podido descubrir en su propio interior un terreno sólido en el que su identidad personal pudiera echar raíces.

LVI Mis rupturas de equilibrio

- * ¿He vivido, o estoy viviendo, un estado de grave ruptura de equilibrio?
- * ¿Qué acontecimiento o qué situación ha desencadenado brutalmente ese violento proceso emocional?
- * En mi presente, ¿qué capto de lo que me sucedió o me está sucediendo?
- * ¿Tengo la impresión de haber salido o de poder salir de ello?
- * ¿Qué señales tengo para poder decirlo?
- * Si todavía no he salido, ¿tengo elementos nuevos que podrían darme un rayo de esperanza?

Mi frigidez emotiva

El motor de mis emociones puede quedar en un estado completamente opuesto al de una fuerza desbocada que parece haber perdido totalmente la cabeza. Quizás es un motor tan atascado que parece de madera, mármol o hielo. ¿Estoy viviendo la frigidez emotiva? Es un estado no demasiado doloroso, pero que se parece extrañamente a la muerte. Si me congratulo de no tener emociones, de poseer un perfecto control sobre mí mismo, me estoy alegrando de ser una persona apagada que ya no sabe vibrar, que ya no sabe ni reír ni llorar de corazón. ¡Qué pena! El viaje de mi existencia será muy anodino y, sobre todo, no me llevará muy lejos en «lo auténtico» de la vida.

Es verdad que mi fuerza emocional, bien controlada, puede llevarme muy lejos en el conocimiento y en la ciencia de toda clase. Puede guiarme sin pestañear por los difíciles senderos de los negocios y de la política. Puede llevarme a atravesar impávido por injusticias, fracasos y pesares. Indudablemente, seré una persona con temple de acero y que «llegará muy lejos en la vida». Sólo se me plantea un problema: con esa coraza, ¿me será posible llegar muy lejos en «mi propia vida»? Mi vida, la auténtica, es la que está animada por mi corazón. Ella es la que me permite descubrir «lo auténtico»: la compasión, la indulgencia, y el gusto por la más simple felicidad, la de ser, sencilla y verdaderamente, yo mismo; la pasión por compartir esa felicidad con todos los que me rodean, desembarazado del aparato del poder, del dinero, del prestigio y del éxito. Mis emociones son las únicas que pueden ponerme en contacto con lo auténtico, ya que ellas son los únicos canales por los que circula mi vida. Si están bloqueados, como mucho seré un extraordinario robot, sofisticado, competente y experto. Pero en alguna parte de mí anidará, sin duda, la nostalgia de ser un ser humano.

LVI Mi frigidez emotiva

* ¿Tengo miedo de mis emociones cuando se manifiestan?

* Me concentro en mi sentimiento y describo los componentes que tiene ese temor que me hace desconfiar de mis emociones y que, como consecuencia, paraliza toda mi vida.

* ¿Soy consciente de que, si pudiera coger la mano que me tienden mis emociones, podría realizar descubrimientos asombrosos sobre mí?

* ¿Me gusta embarcarme en esa gran aventura, dejar que circule por las venas de mi vida la sangre caliente de mis emociones? Si mi respuesta es afirmativa, ¿por qué? Y si es negativa, ¿por qué?

Mis emociones pueden darme miedo. A veces me abandono a ellas, otras veces las reprimo y las encierro en el calabozo. Me experimento ambivalente ante mis emociones. ¿Debo optar por la inseguridad de la confianza? ¿Debo inclinarme ante la seguridad de la desconfianza?

Una cosa es cierta: si me gusta la vida y vivir mi propia vida, debo aceptar familiarizarme con mis emociones, que, afortunadamente, en muchas ocasiones están llenas de alegría, placer y esperanza.

Grosse-tête au pays du monde des émotions vivió una experiencia desconcertante. «Nunca había pensado que su ser encerrara tantos tesoros. A medida que los iba sacando, se sentía cada vez un poco más seguro, un poco más vivo. Estar vivo: ¡qué extraña sensación...! Sentir los seres, las cosas, su propio cuerpo... Ver nacer en él las emociones, verlas desarrollarse, expresarse; verlas después desaparecer para dejar espacio a otras. ¡Qué movimiento tan fascinante y tan extraño! A veces sentía tristeza, temor o cólera cuando escuchaba con atención su mundo interior. Le daban miedo, pero se fue familiarizando con esas emociones, las fue dominando y expresando. Ellas hacían aparecer lo me-

jor de su vida, como la alegría y el amor, que ahora sentía más profundamente. ¿Había estado siempre ahí esa vida que ahora fluía en él? Parecía que sí; pero la había tenido encarcelada. Durante todos esos años, había reaccionado ante las cosas, ante los seres y ante los acontecimientos; pero todos los impulsos de su vida se habían quedado grabados en alguna parte de su interior»⁶.

La fuerza motriz de mis emociones es muy desconcertante. Mi viaje está amenazado por accidentes peligrosos y crueles: entre la marmita hirviente de las rupturas de equilibrio y la frigidez de alguien muy cerebral, ¿dónde y cómo encontraré la armonía?

¡Ahí está mi mente para tomar las riendas! Su tarea es la que corresponde al más alto cargo de la mayor empresa del mundo: ser el Director General de la buena andadura de mi viaje terreno. Su misión consiste en llevar al pasajero hasta la estación término donde se enlaza para el «gran viaje», y ha de actuar de modo que todo suceda de la manera más natural posible.

6. ROY, Michel, «Grosse-tête au pays du monde des émotions», *Liaison* (marzo, 1981), Universidad de Sherbrooke.