

OLIVIER NUNGE  
SIMONNE MORTERA

ADMINISTRA  
TUS  
EMOCIONES

Notas

César Herrero Hermansanz



REACCIONES  
INDISPENSABLES

**OLIVER NUNGE**  
**SIMONE MORTERA**

# **ADMINIDTRA TUS EMOCIONES**

**REACCIONES INDISPENSABLES**

Sal Terrae, 2007, 96 páginas

**Notas**

**César Herrero Hernansanz**

## Introducción

Les ofrezco mis Notas de **ADMINIDTRA TUS EMOCIONES, REACCIONES INDISPENSABLES**, de *Oliver Nunge y Simone Mortera*, que aborda la gestión de nuestras emociones básicas desde el *Análisis transaccional*.

Es un análisis muy elemental, que desarrolla definición de cada emoción básica; falseamientos y suplantación de nuestras emociones con otras emociones por mala gestión, condicionamientos de la niñez no resueltos e influencias culturales; análisis de los tres efectos principales de dichas deformaciones a través del *análisis transaccional*: acumulación de cupones, goma elástica y chantaje o *racket*.

Es muy beneficioso y útil disponer de esta información y herramientas.

Les adjunto Índice y paginación de mis notas, que les facilitarán percibir a vista de pájaro una panorámica del libro y búsqueda fácil de temas de su interés y ubicación.

Que lo disfruten.

Murcia, enero de 2021  
César Herrero Hernansanz

## ÍNDICE

<b>A modo de introducción</b> .....	4	<b>4 ¿Para qué sirve la tristeza?</b> .....	9
		1ª etapa duelo: negación .....	10
<b>1 ¿Qué es una emoción?</b> .....	5	2ª etapa duelo: rebelión, cólera, protesta	10
Concepto de emoción auténtica .....	5	3ª etapa duelo: miedo .....	10
Capítulos de las emociones .....	5	4ª etapa duelo: regateo .....	10
		5ª etapa duelo: tristeza .....	10
<b>2 ¿Para qué sirve el miedo?</b> .....	6	6ª etapa duelo: aceptación .....	11
¿Por qué falseamos nuestros miedos? ...	6		
		<b>5 ¿Para qué sirve la alegría?</b> .....	12
<b>3 ¿Para qué sirve la ira?</b> .....	7		
Fuentes principales de ira .....	7	<b>6 ¿Cómo falseamos las emociones?</b> .....	13
1 Frustración .....	7	Colección de cupones .....	13
2 Intrusión en nuestro territorio .....	7	Goma elástica .....	14
3 Trabas a nuestra libertad .....	7	Chantaje, <i>racket</i> .....	14
¿Por qué falseamos nuestras iras? .....	7		
		<b>Conclusión</b> .....	17

## A modo de introducción

Al recibir una herida emocional nos encerramos como ostra en nuestra concha y formamos un auténtico caparazón para impedir que pase el *enemigo*. El problema es que ni siquiera el amigo puede llegar a nosotros. Este corte respecto de los demás conlleva un corte respecto de nosotros mismos y de la vida, que ocasiona muchos sufrimientos.

Vivir es tener emociones, sentir *flujos de energía* en nuestro organismo para que funcione de manera natural. Bloquear nuestras emociones es bloquear este flujo con el riesgo de limitarnos sólo a sobrevivir e incluso morir.

Las emociones, como órganos del cuerpo síquico, tienen funciones específicas. Por otra parte, no hemos educado las emociones, por lo cual confundimos las sanas con los efectos negativos de las emociones que falseamos. Las emociones se traducen en manifestaciones, que, a la larga, afectan a nuestra salud física y síquica.

Lo que nos cuesta decir o expresar, se convierte en enfermedad.

El *análisis transaccional* aborda el universo de las emociones con optimismo y confianza, pues todas ellas actúan siempre en nuestro interés. Son reacciones útiles, positivas, carentes de peligro e indispensables para nuestro desarrollo.

Las emociones negativas son importantes, pues nos indican las disfunciones al comunicarnos con los demás, con nuestras necesidades y deseos. Toda emoción constituye una verdadera fuente de energía, que nos permite comunicarnos mejor con nosotros mismos y los demás sobre las complejidades de las palabras.

Proponemos elementos para:

- 1 Situar el lugar de las emociones en el funcionamiento de la persona adulta.
- 2 Identificar nuestras emociones básicas con sus funciones específicas.
- 3 Aprender a utilizar el mensaje positivo de cada emoción.
- 4 Detectar las maneras habituales de falsear nuestras emociones. Pag 13-15.

## 1 ¿Qué es una emoción?

Una emoción es un regalo de la naturaleza, pero en nuestra cultura las emociones tienen mala prensa y se viven como algo peligroso: *la ira es mala consejera; el miedo paraliza; me muero de tristeza; el amor dura un instante, la pena de amor toda la vida ...*

Definición de **emoción**: *reacción negativa, por lo general intensa, que se manifiesta a través de diferentes trastornos, sobre todo de carácter neurovegetativo*, Petit Robert.

En cambio, para el análisis transaccional, las emociones son buenas para los humanos. Son un regalo de la naturaleza; nos fueron dadas al nacer, pero ... sin manual de instrucciones.

¿Para qué sirven?

¿Cómo funcionan?

En principio, las emociones son reacciones útiles, positivas, carentes de peligro e indispensables para nuestro desarrollo como humanos. Constituyen un maravilloso instrumento para poner al día y resolver los problemas, que cada uno tenemos. Pag 17-18.

### Concepto de emoción auténtica

La emoción es una reacción, una respuesta emocional espontánea ante un acontecimiento que se produce aquí y ahora. Por ejemplo, *si tropiezo en la calle, siento miedo durante unos instantes*.

Ignorancia y presión social pueden hacer que expresemos nuestros sentimientos y emociones falseados, deformados, incluso peligrosos para nosotros mismos y los demás. Lo que deja de ser emoción sana y auténtica para convertirse en actitud inadaptada por mal uso de nuestros órganos síquicos. Pag 18-20.

### Capítulos de las emociones

Cada emoción básica desempeña una función específica. Como los órganos en el plano fisiológico, cada emoción básica desempeña una función específica de órgano síquico.

**Miedo.** Va desde simple miedo hasta pánico, pasando por temor, aprehensión, confusión o angustia.

**Ira.** Va desde contrariedad hasta *santa ira*, pasando por agitación, hostilidad, rencor, frustración o furor.

**Tristeza.** Va desde nostalgia hasta tristeza profunda, pasando por aburrimiento, desánimo o desesperación.

**Alegría.** Va desde alegría hasta felicidad, pasando por armonía, empatía, simpatía, optimismo, exuberancia o entusiasmo. Pag 21-22.

## 2 ¿Para qué sirve el miedo?

El miedo sirve para hacernos ver peligros o amenazas. Actúa junto con la huida para evitar una amenaza y alejarnos del peligro. El miedo es una alarma.

Por tanto, en principio el miedo es algo bueno, pues nos permite tomar conciencia de un peligro y adoptar nuestra conducta en consecuencia, a fin de protegernos.

El miedo que mira al pasado se convierte en emoción falseada, disfuncional. Pag 25-26.

### ¿Por qué falseamos nuestros miedos?

Un miedo no se racionaliza, no se discute jamás. La única respuesta adecuada es hacer lo necesario para sentirse protegido.

Los miedos falsos son perores que los verdaderos.

Quien no tiene miedo a nada vive *a tumba abierta* y puede perecer en cualquier peligro. Quien sabe administrar sus miedos puede realizar grandes cosas.

Cuantas más cosas hagamos con relación a nuestros miedos, más probabilidades tendremos de que desaparezcan. Y a la inversa, cuanto más ocultemos nuestros miedos, más aumentarán éstos y sus peligros. Pag 28-32.

---

*Muchas veces el miedo es un conflicto entre la necesidad de responder a un criterio personal de triunfo y la sensación de no estar a la altura. Pag 33.*

### 3 ¿Para qué sirve la ira?

La ira sirve para movilizar nuestras energías con el fin de que cambien nuestros comportamientos, los de los demás u otras situaciones concretas.

*La ira es el sentimiento que acompaña al ataque, al combate, al hecho de hacer frente a una amenaza: ir contra.*

La ira, en principio, es algo bueno, que nos permite ver problemas y modificar lo que nos conviene. La ira siempre responde a una situación presente para catalizar un cambio, aquí y ahora.

Es importante expresarla en el instante, con voces, gritos ... respetando no hacernos ni causar daño a nosotros mismos u otros. Pag 35-36.

#### **Fuentes principales de ira**

##### **1 Frustración**

Cuando alguien no mantiene promesas, puntualidad ...

Cuando se nos priva de lo que nos es debido.

Cuando nos vemos desposeídos, desvalijados. Pag 36.

##### **2 Intrusión en nuestro territorio**

Se activa nuestro lado animal, nuestro paleocerebro reptiliano y serpentino. Nos llenamos de ira cuando sorprendemos a un intruso en nuestro espacio. Pag 37

##### **3 Trabas a nuestra libertad**

**a** De tiempo. Cuando alguien dispone de nuestro tiempo sin consultarnos.

**b** De movimiento. Por causas ajenas vemos limitados nuestros movimientos.

La ira nos habla de desposesión, falta, trabas, intrusiones en nuestro territorio. Nos permite movilizar energías para resolver el problema con una respuesta eficaz. Unificarnos, centrándonos en el problema a resolver. Verificar, reforzar el vínculo con los demás, revolucionar la relación hacia la satisfacción. Afrontar los conflictos permite nacer el sentimiento de pertenencia para la cohesión del grupo.

La ira funcional es un comportamiento encaminado a resolver el problema. La violencia inútil o el simple desahogo perpetúan el problema.

Podemos falsear la ira, con nuestro comportamiento inadecuado. Una ira que no se expresa, no se borra y acabará manifestándose destructiva indirecta o directamente, interna o externamente. Pag 37-38.

#### **¿Por qué falseamos nuestras iras?**

Por desconocimiento de la funcionalidad de las emociones, educación, miedo a ser destruido, por evitar competición y escalada, para proteger a otro

... Sin embargo, es peligroso tragarse la ira, pues *todo lo que no se expresa se queda dentro. Y todo lo que se queda dentro intenta expresarse.*

La ira acumulada intenta salir en una mezcla de sentimientos de angustia, ansiedad, depresión, culpabilización ... formando una especie de ira intrasíquica o en trastornos físicos cardiovasculares, calambres, úlceras, dolores corporales ... Por tanto, es imprescindible expresar la ira para eliminar tensiones.

La eliminación emocional es tan importante como la eliminación física. Sin embargo enseñamos a los niños a reprimir la ira, porque no es el momento apropiado ... y corremos el riesgo de bloquear sus emociones.

Lo ideal es expresar nuestra ira cuando la sentimos, pero puede que no sea el momento apropiado, por lo que necesitamos aprender a diferirla. La ira, como todas las emociones, no se puede expresar en cualquier momento, lugar, de cualquier manera, ni con cualquier persona.

Podemos controlar la ira en ciertos momentos y manifestarla en otros.

La manera adecuada de expresar la ira, que no podemos manifestar cuando la sentimos, pasa por grito e intensidad, a fin de descargarla, eliminarla y evitar acumulación e intoxicación emocional.

Podemos exteriorizar nuestra ira con intensidad sin necesidad de romper objetos, hacernos daño a nosotros u a otros. Podemos exteriorizarla para nosotros mismos, no contra otros.

La ira mal controlada deriva a violencia, que debe ser proscrita. La ira que administremos de manera adecuada nos alivia, porque nos permite sentirnos bien, ofreciendo a nuestro cuerpo posibilidad de regenerarse.

*A menudo, la ira es indicio de un criterio personal, que ha sido violado por nosotros mismos u otra persona. Pag 39-45.*



## 4 ¿Para qué sirve la tristeza?

La tristeza sirve para aceptar lo que no podemos cambiar. Es una reacción adaptada ante cualquier pérdida. Necesitamos ser consolados.

La reacción de tristeza se va atenuando. Es una tristeza funcional, que le permite adaptarse a la pérdida.

*La tristeza es ese sentimiento, que acompaña a la obnubilación producida por la pérdida de un objeto o de una persona. Implica un movimiento de retraimiento, de repliegue sobre sí mismo.*

La tristeza es algo muy bueno, ya que favorece una reestructuración de la vida en función de la pérdida. Es la emoción, que resulta del proceso de duelo y participa en él. Se expresa exteriorizando lloros, sollozos, haciendo ruido, manifestando nuestro mal, haciéndonos abrazar ...

La tristeza está vuelta hacia el pasado, porque la pérdida ya ha tenido lugar. Sentir tristeza respecto del futuro, sería una emoción falseada. Anticipar una tristeza por la posibilidad de una pérdida, nos conduciría a la depresión.

La naturaleza proporciona medios físicos y psicológicos para superar crisis y pruebas.

El duelo y sus etapas corresponden al proceso de cicatrización psicológica. Si dejamos que se desarrollen, la vida continúa bajo nuevas formas, nos adaptamos a las pérdidas. Debemos pagar el precio de cierto sufrimiento, cierta tristeza, que no nos agradan. Sentimos intensamente la tentación de evitar el sufrimiento, que si la aceptáramos, pondríamos trabas al proceso natural de duelo y cicatrización, que no se produciría, o cicatrizaría indebidamente.

Nuestra vida cotidiana es una serie de duelos. Comienza por dejar el seno maternal; en la vida debemos adaptarnos a respirar, temperatura, alimentación ...

No hay vida sin adhesión; no hay adhesión sin separación, sin duelo que nos permita superar el sufrimiento, que sigue a la pérdida de un objeto o persona.

Cuando el sufrimiento no nos conviene, sentimos la tentación de negar la realidad antes que sentir el dolor de la separación. Intentamos poner sustitutos en su lugar, refugiándonos en trabajo, tabaco, droga, poder, dinero ... Sustituciones, que nos conducen a callejones sin salida. Es mejor hacer frente a la separación y sufrimiento que acompaña a la pérdida.

Al pretender huir del dolor de pérdida, separación ... corremos el riesgo de poner trabas al proceso de duelo, generando una infección emocional y psicológica. Sin embargo, la naturaleza es sabia, pues nos permite elaborar nuestros duelos con tiempo y fases reconocibles.

Fases, en las que siguiendo el orden de la Dra. Elisabeth Kübler-Ross, puede variar el orden cronológico de unas personas a otras; según personas, permanecerán más tiempo en unas fases que en otras; estas etapas son

indicadores para comprender dónde nos encontramos en nuestros duelos, con el fin de administrarlos mejor. Pag 47-51.

### **1ª etapa de duelo: negación**

Primera reacción. ¡No es posible! ¡No puede ser cierto! La negación es una resistencia a la realidad. Por breves momentos vivimos como si la pérdida no se hubiera producido. Aunque nos empeñemos en decir no es verdad, *la realidad está ahí y es inamovible.*

Es una etapa importante y útil, porque nos amortigua el impacto producido por la realidad. Sirve de fusible, que soporta la intensidad de una pérdida repentina.

Es importante respetar su fase sin alentarla, prolongarla o perpetuarla, porque bloquearíamos el acceso a la siguiente etapa. Pag 52-53

### **2ª etapa de duelo: rebelión, cólera, protesta**

*¿Por qué tiene que sucederme esto a mí? ¡No es justo! ¿Qué he hecho yo? ¿Qué he dejado de hacer?*

Es una fase de ira, pataletas, gritos ... porque aprendimos en la infancia a asociarla con la posibilidad de que volvieran a nosotros objetos perdidos.

La fase de duelo nos permite comprobar si vuelve a nosotros o no el objeto perdido. Cuanto más fuerte sea el vínculo, más intenso será el enojo. Pero el hecho de estar airado contra el mundo entero, no hará que regrese el objeto. Pag 53-55

### **3ª etapa de duelo: miedo**

Poco a poco integramos la realidad, tomamos conciencia de la pérdida, sentimos miedo, dudamos, sufrimos incertidumbre, inquietud, pánico ...

Fase muy importante: el miedo no se racionaliza y debemos protegernos para pasar a la fase siguiente. Pag 55-56

### **4ª etapa de duelo: regateo**

Es la fase de transacciones internas.

Volvemos contactar con actitudes de la infancia, cuando queríamos diferir momentos temidos de noche, miedos, oscuridades ...

Fase que es necesario respetar, pero no prolongarla de manera arbitraria. Su trampa consiste en alimentarnos de falsas esperanzas.

Fase, que si no la frustramos nos conducirá a la etapa siguiente. Pag 56-57

### **5ª etapa de duelo: tristeza**

Es la depresión consecutiva a la integración del acontecimiento. Pisamos tierra, entramos en contacto con la pérdida.

La depresión se traduce en una baja de energía, en necesidad de retirarse. Nos permite desinvertir, soltar la presa que acabamos de perder.

Nos encontramos en el corazón del dolor y en el dolor del corazón. Necesitamos sentirnos apoyados, tener en nuestro entorno a alguien con una distancia emocional justa, capaz de escuchar nuestro dolor, sin pretender apropiárselo, guardar silencio compasivo, que nos haga sentir que, a pesar de nuestro sufrimiento, pertenecemos a la comunidad humana.

En los grandes sufrimientos, una persona no acompañada se arriesga a ser presa de *patologías del duelo*: pérdida de sentido de la vida, suicidio, eutanasia ... y tantas maneras de deshacerse del dolor propio de la separación, más que de vivirlo. Y no caigamos en el encarnizamiento médico o psicológico, que pretende evitarnos este momento.

Esta fase ineludible de tristeza, de depresión, de aceptar la pérdida ... nos abre la puerta a la aceptación. Pag 57-59

### **6ª etapa de duelo: aceptación**

Es la fase de la madurez, en la que ya no luchamos contra corriente, ni nos resignamos.

Podemos dar sentido a nuestro sufrimiento, lo que nos permite centrarnos en el sentido de nuestra vida. Podemos aceptar la pérdida y reestructurar nuestro tiempo en función de ella.

Si sabemos que vamos a morir, cuando nos encontremos en esta fase estaremos en lo mejor del *comienzo del final*. Nos tomaremos el tiempo necesario para concluir, poner las cosas en orden, reconciliarnos con nosotros mismos y los demás, perdonar y que nos perdonen ...

Estas seis etapas son relativas, constituyen excelentes indicadores para administrar nuestros duelos. Pag 59-60

---

*La tristeza nos indica cuándo hemos de soltar la presa, cuándo debemos cambiar de rumbo. Es el fenómeno del imaginario, que nos permite vivir sin el objeto perdido. Pag 61.*

## 5 ¿Para qué sirve la alegría?

La alegría sirve para compartir con los demás, para que circule su flujo de energía, de vitalidad. Experimentamos necesidad de sentirnos amados, apreciados, reconocidos, admirados. La alegría nos enseña que hemos alcanzado un objetivo, hemos triunfado en algo.

*La alegría es ese sentimiento que acompaña al hecho de compartir un bienestar, un placer. Es un motor. Implica un movimiento de apertura, de ir hacia el otro.*

Constituye un imán relacional, porque cuando expresamos una alegría auténtica, atrae la simpatía de los demás. Nos desinhibe.

La alegría es muy buena para nosotros, porque cuando la compartimos, sentimos que existimos, aumentamos nuestra vitalidad. La manera de expresarla es gritando, saltando, riendo, gesticulando, abrazando a la gente ...

La alegría no soporta la competencia con otras emociones.

Como en otras emociones, podemos falsear o encubrir la alegría desde la infancia.

Con la alegría ocurre como con las etapas de duelo; si nos saltamos una, comprometemos las siguientes. Si no nos tomamos tiempo para los pequeños placeres de la vida diaria y las grandes alegrías de la vida, si no las compartimos con otros, no recuperamos la energía nutricional vital para nuestro bienestar. Sin energía, sin vitalidad, nos volvemos más sensibles a contraer enfermedades psicológicas como depresión ... o físicas como úlcera, infarto ... Esta es la importancia de administrar debidamente la emoción de la alegría. Debemos tomarnos tiempo específico para compartirla con los demás, teniendo cuidado con los *gruñones* de nuestro entorno.

Una manera de administrar bien la emoción de la alegría es protegernos de aguafiestas.

Es importante saber disfrutar del placer de aprovechar los momentos de alegría que nos proporciona la vida:

- a** Tomarnos tiempo de saborear tales los momentos con los demás.
- b** Sentirnos satisfechos con lo que hemos hecho.
- c** Vivir por separado cada momento: proyecto, realización, éxito y placer del éxito.
- d** Elaborar proyectos placenteros.
- e** Recurrir a todo para vivir plenamente la emoción de la alegría con el fin de recuperar energía y vitalidad. Pag 63-69

---

*La alegría es un motor, un impulso hacia la intimidad y compartir, un imán relacional. Gracias a la alegría todo es posible. Pag 70.*

## 6 ¿Cómo falseamos nuestras emociones?

¿Por qué no utilizamos nuestras emociones de manera funcional?

¿Por qué no empleamos nuestros miedos para protegernos de peligros y nuestra ira para cambiar lo que no nos conviene o agrada?

¿Por qué cuando perdemos algo no reconocemos nuestra tristeza y la expresamos?

¿Por qué nos mostramos tan reservados para expresar nuestra alegría?

Por educación, cultura, falta de conocimiento y autogestión ... y porque mezclamos y nos mezclamos en las emociones. Nos quedamos bloqueados en la ira, porque no vemos que por debajo de ella subyacen miedo y tristeza.

El tratamiento de un sentimiento bloqueado requiere tomar conciencia del mismo y de los otros tres básicos y expresarlos. Por tanto, administrar nuestras emociones significa tomar conciencia de nuestros bloqueos y falseamientos de emociones.

El análisis transaccional nos hace ver las tres formas más habituales de nuestras emociones:

**a** Colección de cupones.

**b** Goma elástica.

**c** Chantaje, *racket*. Pag 71-73.

### **Colección de cupones**

Se trata de un proceso de acumulación de emociones.

Cada vez que no he sido capaz de expresar mi ira, cada vez que expresamos: *a ése lo tengo fichado, estoy de él hasta el moño, ése va a saber quién soy yo ...* estamos acumulando cupones de frustraciones.

En este proceso de mala administración de emociones, el problema consiste en acumular emoción reprimida suficiente para superar el límite, a partir del cual me está permitido expresar la emoción sin sentirme culpable.

En el plano emocional, los efectos de acumulación pueden conllevar asesinato, suicidio, locura ... incluso somatizaciones graves: cáncer, infarto.

Hay quienes no coleccionan más que un tipo de cupones: ira, miedo, tristeza. Otros coleccionan todos. Hay a quienes les gusta mostrar su colección y quienes la ocultan celosamente. Y hay quienes ayudan al prójimo a completar su colección.

*En el nivel emocional, ahorrar y acumular no garantiza la riqueza.*

Una buena administración de las emociones no carga, no acumula, porque su proceso puede ser muy peligroso. No ganamos nada esperando. Es mejor hacer uso funcional de nuestras emociones. Expresarlas poco a poco y de manera apropiada es el medio más seguro de que desaparezca el malestar.

Este método de análisis de colección de cupones permite:

**1** Detectar la emoción que no nos permitimos expresar.

- 2 Tomar conciencia de la colección que hacemos, para liquidarla en pequeñas dosis en entorno seguro, destruirla y renunciar a ella.
- 3 Acabar con el ciclo carga/descarga de cada emoción para liquidar su cupón.
- 4 Procurarnos a intervalos regulares, las válvulas de escape que necesitamos.
- 5 Buscar otras maneras más provechosas de nuestros estímulos necesarios.
- 6 Ampliar nuestro repertorio de comportamientos en la administración del estrés. Pag 73-79.

### **Goma elástica**

Se trata de una reacción excesiva de cualquier emoción.

El proceso se parece a una situación problemática, que ya habíamos vivido en el pasado, sin haberla resuelto en el plano psicológico. Como esta situación no ha encontrado una salida satisfactoria, los viejos sentimientos vinculados a la misma se añaden a los sentimientos relacionados con la situación nueva:

*Todo lo que no se expresa se queda dentro. Y todo lo que se queda dentro trata de expresarse en un momento u otro.*

Ejemplos: mis antiguos sentimientos reprimidos contra un familiar, una relación, un compañero de trabajo o estudio ...

El miedo excesivo que experimentamos pudiera estar relacionado con algún acontecimiento del pasado, que no hubiera tenido desenlace positivo.

Los sentimientos se vuelven desproporcionados, como si la actual situación estuviera atada con una goma elástica a la situación de nuestro pasado, y volvemos a revivir. Entonces, la goma elástica puede estirarse, multiplicando sus reacciones excesivas, que nos impiden funcionar plenamente en determinados momentos, bloqueando y deformando nuestra conciencia de la realidad actual.

En ocasiones, el efecto goma elástica no resulta fácil de descubrir. En tal caso, sí que podemos detectar nuestras heridas del pasado, cortar la goma elástica y curar nuestras heridas, expresando nuestras emociones actuales.

Asimismo, la goma elástica puede enriquecer nuestra vida, como en *La Magdalena*, de Proust. Como también habremos vivido acontecimientos y emociones felices, podemos traerlos a la vida actual, lo que resulta una terapia muy positiva. Pag 79-83.

### **Chantaje, racket**

Se trata de una reacción falsa y manipuladora, que induce un parasitismo de los sentimientos. En este caso, una emoción podría ocultar otra.

Chantaje es utilizar la tristeza para ocultar la ira y conseguir nuestros fines. Sustituir una emoción por otra para conseguir atención, *los signos de reconocimiento que necesito, mediante una manipulación.*

Se denomina *racket* o sentimiento parásito toda emoción vivida en lugar de la emoción real y más profunda, que permanece oculta.

La función normal de una emoción es revelar claramente una necesidad para satisfacerla, y su expresión auténtica se denomina *reacción*.

Sin embargo, puede haber conflictos entre nuestras necesidades, especialmente de pertenencia, sentirnos amados y ser reconocidos, que nos conducen a compromisos afectivos.

Los niños reprimidos que deben renunciar a expresar su ira, incluso a sentirla, de adultos experimentarán enorme fatiga en ambientes de tensión y conflicto. Los niños objetos de burla por otros miembros familiares, que ocultan su tristeza, después, al sentir tristeza harán el *payaso*, atrayendo la atención de los demás, que se reirán de ellos.

Hay personas, que sustituyen miedo por tristeza, porque en su infancia manifestaban miedo.

En nuestra niñez tomamos conciencia de las emociones permitidas o no en nuestra familia; para alimentar nuestra necesidad de ser amados, reconocidos, sustituimos una emoción por otra para obtener la atención que deseamos. Se trata de una modalidad de chantaje inconsciente. Las sustituciones crean confusión sin satisfacer en todo o parte nuestras necesidades

La censura de ciertas emociones provoca reacciones físico-químicas, bloqueos de energía en nuestro cuerpo, tensiones que no se pueden descargar, ni resolver y, entonces, la *dificultad para explicar* nuestra emoción se convierte en enfermedad sicosomática.

El chantaje emocional o de comportamiento es una respuesta inadecuada al contexto o acontecimiento desencadenante. Se trata de un sentimiento basado en un sistema de creencias ilusorias adoptadas en la infancia. Como sentimiento aprendido sustituye a la reacción auténtica, reprimida, porque la vivimos como peligrosa.

De adultos, entramos en contacto con nuestras emociones de chantaje en situaciones de estrés y reproducimos el comportamiento de niños, creando un círculo vicioso, pues nuestra percepción selectiva de los acontecimientos nos sirve de prueba y refuerza nuestro sistema de creencias y convicciones profundas.

El chantaje puede degenerar en un *juego de poder*, es el origen de *racket*. *Una banda criminal de malhechores, racket, de protección obliga a la víctima a comprar la protección en la fuente misma del peligro, sin lo cual su empresa queda arruinada*, Franklin Einst.

Empleamos el mismo procedimiento con nuestro entorno, practicando chantaje emocional, viviendo una emoción con la suficiente intensidad para que afecte a los demás:

- a** Si me muostro suficientemente colérico.
- b** Si me hago mucho daño.
- c** Si me pongo muy enfermo.
- d** Si me muestro suficientemente confuso.

Así, los otros harán algo por mí o en mi lugar, se harán cargo de mí ...

El chantaje es una especie de huida hacia adelante, forzando para obtener lo que queremos a cualquier precio. De la misma manera que el jefe de la banda de malhechores se puede volver violento, si no obtiene lo que exige.

El chantaje tristeza puede llevar al suicidio.

El chantaje ira puede llevar al asesinato.

El chantaje confusión puede llevar a la locura.

El chantaje fatiga puede llevar a enfermedad grave.

El chantaje, en fin, puede llegar a ser muy peligroso, tanto en el plano psicológico como social.

Es preciso estar atentos a la respuesta que damos a un *chantajista*; de lo contrario, corremos riesgo de vernos pillados en la trampa con dos posibilidades: gastar mucha energía o salir corriendo.

De nuestra infancia tendemos a utilizar chantajes haciéndonos la ilusión de que no seremos abandonados, obteniendo lo que necesitamos.

El chantaje nos sume en la confusión y nuestras necesidades psicológicas no quedan satisfechas del todo.

El chantaje es un proceso peligroso. Las estimulaciones recogidas por su medio no tienen valor de emociones simples y auténticas. El entorno no soporta bien al chantajista, ya que éste cosecha desconfianza y rechazo, porque sus sentimientos parásitos suscitan una emoción en forma de eco.

Conocer bien nuestras emociones y descubrir que una emoción oculta otra u otras, requiere un trabajo importante y a veces representa un *shock*.

*Nos quedamos bloqueados en una emoción, porque no reconocemos la presencia simultánea de otra u otras emociones, Georges Thomson. Así, el individuo se aferra a la depresión.*

Si queremos detectar y tratar nuestros chantajes es prudente que nos acompañe un experto. A veces la emoción está tan reprimida que es preciso aprender pacientemente a reconocerla para expresarla de manera funcional.  
Pag 83-90

---

*Aprender a reconocer cada emoción nos permite salir de los desconocimientos de pasividades, defensas y resistencias. Plantear claramente lo que ocurre atenúa la intensidad emocional. Pag 91.*



## Conclusión

La riqueza de nuestro vocabulario para designar diferentes emociones demuestra que, en este terreno, el ser humano es capaz de experimentar multitud de emociones.

La luz del *análisis transaccional* esboza una aproximación con cuatro emociones básicas, que definen y dan colorido a nuestra vida emocional.

El *miedo* nos indica los peligros y, así, nos permite protegernos.

La *ira* favorece nuestros cambios saludables.

La *tristeza* nos conduce a aceptar lo que no podemos cambiar.

La *alegría* nos abre a compartir con los demás seres humanos.

Depende de nuestra higiene psicológica saber cuáles son las funciones de nuestras emociones básicas.

Depende de nuestro equilibrio no confundir emociones sanas con efectos negativos de emociones falseadas: *cupones, gomas elásticas, chantajes ...*

Depende de nuestro conocimiento psicológico la expresión auténtica de nuestras respuestas emocionales espontáneas frente a los acontecimientos de la vida.

Depende de nosotros haber descubierto que las emociones son un regalo de la naturaleza.

Una buena salud emocional requiere administrar nuestras emociones. Lo que, a su vez, requiere práctica regular y sistemática, entrenamiento diario. Pag 94-95.