

Por Margarita García



JOSÉ VÍCTOR ORÓN

DIRECTOR DE UPTOYOU

“Nuestras emociones reflejan la complejidad de la vida”

La fundación UpToYou propone un modelo educativo para la familia, la empresa y las aulas, basado en el conocimiento de las emociones. Su director, el sacerdote escolapio **José Víctor Orón**, especializado en desarrollo humano y emocional y en neurociencia de la educación, explica cómo vivirlo en el día a día.

¿POR QUÉ es tan necesario ser conscientes de nuestras emociones?

Quien cree que la emoción es solo una reacción ante algo, es como si redujera la relación interpersonal a una agresión de la que defenderse: “Como lo que hace el otro me afecta, quiero protegerme”. Pero la emoción es un reflejo de la complejidad de la vida en un momento concreto.

¿Podría poner un ejemplo?

Imagina que un padre le dice a su hijo: “Recoge los juguetes” y el niño no hace caso. Y a la tercera, el padre grita: “¡Recoge los juguetes!”; entonces el niño pregunta por qué le ha gritado y el padre responde: “Porque me has puesto nervioso”. Ese padre está entendiendo que la emoción se la ha causado el niño, pero eso es falso. Lo que el niño ha hecho ha sido no recoger, y el padre le ha atribuido un significado: lo ha visto como un rechazo personal. Pero otro padre podría atribuir al mismo gesto otro significado y reaccionar de manera distinta.

Este caso en una familia, ¿se puede extrapolar a otros contextos?

Sí. Lo que sucede es que el contexto infantil ayuda a explicar mejor, porque los niños evidencian mejor las expresiones de las dinámicas humanas. Muchas cosas que les achacamos a los niños, las rabietas, por ejemplo, no son solo de niños. ¿Cuál es el campo de acción de un niño? No puede coger un coche e irse, no puede discutir... El niño, sobre lo único que tiene capacidad de acción, es sobre su cuerpo. Así que cuando se siente abrumado y no le queda escapato-

“Las rabietas no son de niños. Ellos solo tienen esa forma de actuar cuando están abrumados, pero los adultos hacemos lo mismo”

ria, revienta de esa forma. Los adultos hacemos lo mismo, pero tenemos más recursos.

Es habitual escuchar “identifica tu emoción y regúlala”. ¿Es suficiente?

Nuestras emociones son el reflejo de la complejidad de la vida en un momento concreto, así que lo que tengo que hacer es descubrir el origen de esa complejidad. Este padre que ha gritado a su hijo, para saber por qué lo ha hecho tiene que conocer aspectos de su propia historia. Porque ese es otro de los grandes males de hoy: se suele pasar de la concepción a la acción, sin pasar por el conocimiento.

¿Por ejemplo?

Por ejemplo, un adolescente dice “estoy fatal” y se le responde: “¿Y qué quieres hacer?”. Es decir, se pasa de la percepción (“estoy fatal”) a la acción (“qué hacer”) sin discurrir por el conocimiento. Y si no conozco la realidad, lo que hago es padecer mi vida y tomar decisiones desde mis miedos. Si no crezco en el autoconocimiento, no puedo ser autor de mi vida.

¿Cómo conocerse a uno mismo?

Lo primero que tengo que hacer es no juzgarme, porque el juicio es el fruto del conocimiento; y si yo tengo unos juicios sobre mí, no voy a tratar de conocerme realmente: lo que voy a hacer es justificar lo que creo sobre mí. Conocerse significa hacer ese viaje a lo largo de mi historia para ver cuáles han sido las experiencias que me han llevado a pensar como pienso, a entenderme como me entiendo... En UpToYou tenemos herramientas que nos ayudan a preguntarnos qué es lo que está detrás de nuestras emociones, a través de

"Ante una emoción, deberíamos preguntarnos '¿quién quiero ser en las relaciones con los demás?'"

un proceso largo y pausado. Otra clave para conocerse a sí mismo es descubrir los rastros de humanidad en cada situación. Es decir, lo bueno que hay en lo que he vivido. Por ejemplo, alguien dice "odio a mi padre". Si odia es porque, de alguna forma, esperaba algo bueno de esa relación. Si suprimo el odio sin más, no estoy atendiendo a la frustración que vive esa persona ante un deseo bueno: amar a su padre.

¿Y tras ese autoconocimiento qué pasos habría que dar?

Tras el autoconocimiento viene la toma de decisiones. Preguntarme qué tengo que hacer ante una emoción, está mal planteado, porque es

una pregunta para decidir un comportamiento hacia fuera [externo] y primero hemos de actuar sobre nuestra interioridad. Por eso es mejor plantearse: "¿Quién quiero ser en las relaciones con los demás?". Así se descubre que no hay forma de crecer si no es mejorando las relaciones con los demás. Y esa mejora se concreta en dos actitudes: el agradecimiento y la reconciliación. El agradecimiento es una forma de decir "te reconozco y me importas como persona" en un contexto agradable, y la reconciliación es lo mismo, pero en un contexto desagradable.

¿Todo esto se puede aplicar también al matrimonio?

La vida matrimonial es un paradigma de la vocación de cualquier persona: mi vida tiene sentido y crece en el encuentro con los demás. Nadie se casa cuando nace, todos tenemos nuestro recorrido y, cuando llega el momento de casarse, la persona tiene que decidir: ¿Me caso con mi novio, o me caso con las características de mi novio? Si me caso con sus características, cuando estas cambien, pensaré que ya no tiene sentido el matrimonio. Porque en el matrimonio, como cada uno tiene su historia previa, el otro viene a "romper" la comprensión que tengo del mundo y de las cosas.

¿Y cómo se solucionan los problemas que surgen por ese motivo?

La discusión es un signo de riqueza del desarrollo intelectual de cada uno. Y muchas veces, lo que es una riqueza se ve como un problema. Pero el otro, en realidad, me salva de mí mismo, de aislarme en una visión cerrada del mundo, y gracias a que rompe mis esquemas, puedo crecer.

¿Y cuándo es un problema real?

Uno detecta si utiliza al otro para sus propios planes, o si utiliza los planes para el encuentro y para vivir juntos.

Conocer, no solo identificar

¿Por qué es importante educar nuestras emociones?

La educación emocional, como tal, no existe: lo que existe es la educación de la persona a partir de las emociones. No educamos nuestras emociones, nos educamos nosotros mismos a través de nuestras emociones. Y esa educación, de entre todas las educaciones que existen, es la más importante, porque en función de cómo trabaje mi realidad emocional doy significado a quien soy yo.

¿Qué errores se cometen hoy en la educación de nuestras emociones?

Fruto de un tipo de inteligencia emocional que viene del mundo empresarial norteamericano, se está transmitiendo la idea de que existe uniformidad en el pensamiento, cuando no es así. Y esto nos afecta a nivel práctico, porque muchos autores proponen: "identifica la emoción y luego regúlala". En UpToYou, en cambio, no proponemos el modelo de la identificación de emociones y su regulación, entre otras cosas porque hay algo mucho más grande que identificar, que es conocer. Por ejemplo, que yo identifique que soy racista no quiere decir que yo conozca por qué soy racista. Identificar una realidad no quiere decir que la conozcas.

En las situaciones límite se evidencia si yo estaba abierto al otro o no. En el matrimonio conviene preguntarse: ¿Por qué hago tal cosa: por la experiencia afectiva que recibo del otro; para evitarme problemas...? ¿O busco una experiencia de encuentro? **M**