

Emociones Auténticas y Sustitutivas

*Haz lo que le guste a tu Niño,
Mientras le convenga a tu Adulto,
Y no perjudique a otros (Padre)*

Las emociones auténticas son adecuadas al estímulo y contexto social actual en calidad, intensidad y duración. Son propias del Estado del Yo Niño y se las considera las emociones básicas humanas.

Existen creencias familiares acerca de cuáles emociones se pueden sentir o expresar.

Una emoción auténtica considerada prohibida o inaceptable por la familia, se la reemplaza por una emoción sustitutiva, inadecuada, fomentada por los padres o sustitutos de la infancia. A estas se las llama rebusques.

Un ejemplo:

Pedro, de 5 años, está aburrido un sábado por la mañana. Le faltan caricias. Se porta mal, con lo cual llama la atención de su papá. Este le dice que si juega quietito hasta la hora de comer, lo va a llevar después al parque de diversiones.

A la hora de cumplir la promesa, el papá le dice que tiene mucho sueño y necesita dormir una siesta, que lo llevará más tarde. Pedro estalla en un berrinche. Su mamá se lo lleva y le dice que es malo, que no comprende que el papá requiere descansar, los sacrificios que hacen por él, etc, etc. Pedro se siente culpable y llora.

Con un par de situaciones como ésta, aprenderá a:

1. Renunciar a sus deseos
2. A la rabia auténtica (enojo) ante la frustración
3. La reemplazará por la culpa

Por lo tanto, reemplaza una emoción auténtica (rabia) con una sustituta (ó rebusque): culpa.

Otro ejemplo

En una familia machista, los hombres no podrán mostrar tristeza, no podrán llorar, entonces cada vez que están tristes (emoción auténtica) se mostraran irritables, gruñones, la han cambiado o encubierto con una rabia falsa (emoción sustitutiva).

Las 5 emociones auténticas

1. Alegría y placer
2. Afecto
3. Miedo
4. Rabia
5. Tristeza

El sentido de las 5 emociones auténticas

Alegría o Placer	Mantiene la motivación para seguir haciendo algo, sobre todo a largo plazo, e implica tolerar tareas o situaciones aburridas, pero apuntando al placer final.
Afecto	Sirve para indicar la atracción emocional, dar y recibir caricias, cargando nuestra batería biológica, recibir y dar protección y apoyo, determinar y mantener nuestras relaciones más próximas.
Miedo	Prepara para los peligros captados o intuitos, actuales o potenciales.
Rabia	Defensa, pone límites, demuestra lo que nos molesta. Confronta e induce a cambios de otros.
Tristeza	Aceptar las pérdidas de: personas queridas, bienes, ilusiones, cargos, así como limitaciones reales.

Creencias parentales y comportamientos asociados

Creencia Parental	Comportamiento Asociado
No sientas lo que sientes (cámbialo por el rebusque)	Reprimir (no siquiera sentir) la emoción auténtica
No expreses lo que sientes No hagas lo que sientes	Sentirla, pero no poder expresarla Poder sentirla y verbalizarla, pero no actuar de acuerdo a ello (por ej. No tocar a quien se quiere)
No te controles	Actuar la emoción auténtica sin control Adulto (con torpeza social): golpear a alguien al sentir rabia.
	Sentir, verbalizar y actuar la emoción auténtica cuando conviene bajo control Adulto y respetando a los demás

Creencias limitantes (creciente) ↑

Inteligencia Emocional (creciente) ↓

Emociones Auténticas y Rebusques (modelo simplificado)

Emoción Auténtica	Rebusque
1. Alegría, placer	Falsa alegría (maníaca)
2. Afecto	Falso afecto, melosidad
3. Miedo	Ansiedad, fobia
4. Rabia	Falsa rabia, resentimiento prolongado, odio
5. Tristeza	Depresión

Diagrama de emociones auténticas y ‘rebusques

<ul style="list-style-type: none"> • Alegría, placer • Afecto • Miedo • Rabia • Tristeza 							
-	+	+	-	+	+	-	-
. Falsa Alegría . Falso Afecto . Falso miedo (fobias) . Ansiedad (angustia) . Depresión (falsa tristeza) . Culpa . Inadecuación . Confusión . Vergüenza		. Falsa rabia . Resentimiento . Celos . Rivalidad . Sadismo, saña . Triunfo maligno		. Falsa alegría . Falso afecto		. Desesperación . Melancolía . Envidia	

Emociones sustitutivas

P.E. desvalorizada: Niño sumiso NO OK (-,+)

- Falsa alegría: sonreír o reír para complacer a alguien que está contento cuando uno está mal. Encubre tristeza, miedo o rabia
- Falso afecto: forzarse a querer a alguien sin sentirlo. ‘El amor viene con el tiempo’. ‘Debes querer a tu tía’
- Falso miedo: (Fobias) temor irracional adquirido por experiencias traumáticas o aprendidas de algún familiar por imitación.
- Ansiedad o angustia: un temor opresivo o indefinido ante un estímulo presente o algo a enfrentar en el futuro, que no lo justifica. ‘Te va a salir mal’, ‘No vas a poder’, ‘vas a hacer el ridículo’, etc.

P.E. desvalorizada: Niño sumiso NO OK (-,+)

- Depresión: en vez de la tristeza auténtica, la depresión o rebusque de tristeza es producida por: excesiva autocrítica interna, prohibición para sentir/expresar rabia, falta de caricias positivas, carencia de planes positivos a largo plazo.
- Culpa: rebusque enseñado desde la infancia. No es necesario sentir culpa para actuar correctamente.
- Inadecuación, Vergüenza : es sentirse fuera de lugar, torpe, creer que todos nos miran y nos juzgan, que haremos un mal papel. Se siente al hablar en público, al bailar, al ser elogiado.
- Confusión: es un bloqueo, incapacidad para razonar. Uno se dice a sí mismo “eres tonto”, “no entiendes”.

P.E. Paranoide: Niño rebelde NO OK (+,-)

- Falsa rabia: se siente ira, hasta odio, sin motivos justificados hacia un observador imparcial, durante demasiado tiempo, tal vez toda la vida.
- Resentimiento: el resentimiento es parecida a la falsa rabia pero se canaliza hacia adentro, se masculla internamente. Suele ser causa de hipertensión y úlceras.
- Celos: encubren inseguridad, ideas de inferioridad ante la competencia por el ser amado o por lo menos celado.

P.E. Paranoide: Niño rebelde NO OK (+,-)

- Rivalidad: pretende ganar siempre, tener lo mejor, no dejarse superar, muy competitivo.
- Saña: es una falsa alegría ante el sufrimiento ajeno.
- Triunfo maligno: es el gusto de haber ganado y que otro haya perdido.

P.E. Maníaca: Niño libre NO OK (+,+)

- Falsa alegría: similar a la Falsa alegría del Niño sumiso, pero aquí se siente al mismo nivel con los demás. Es inapropiada o excesiva, artificial.
- Falso afecto: melosidad no deliberada. ‘Vos sos mi amigo...(algunos alcohólicos). ‘Todos nos queremos’

P.E. Nihilista: Niño sumiso o rebelde (-,-)

- Desesperación: mezcla intolerable de ansiedad y depresión que conduce a ideas suicidas o a veces, homicidas. Se perdió toda esperanza.
- Melancolía: es un grado extremo del rebusque de depresión. Aquí ya no si se espera ayuda o afecto ajeno.
- Envidia: ‘es la tristeza por el bien ajeno’. En vez de tender a mejorar uno mismo, se fija en añorar o quitar lo que tiene otro.

Diferenciación de Emociones auténticas y rebusques

CRITERIO	EMOCIÓN AUTENTICA	REBUSQUE
Adecuada en Calidad a la situación	SI	NO
Adecuada en Intensidad a la situación	SI	NO
Emoción que siente un observador imparcial ante la manifestación de la emoción.	Invita a la misma en el observador u otra complementaria: Ej Tristeza autentica invita a tristeza y afecto.	El observado la siente como artificial o exagerada.

Imitación y complementación

En la IMITACION se hace lo mismo que un familiar, habitualmente del mismo sexo.
En la COMPLEMENTACION se salta al polo opuesto.

Por qué no ubicarse en términos medios?

Porque en la infancia estamos sujetos al pensamiento tipo TODO O NADA; en los primeros años no existen los matices. Si a un chico le preguntan si la madre es buena o mala; elegirá indefectiblemente un extremo. De modo que se tiende a imitar los extremos, o huir de ellos hacia el otro polo.

De qué depende que IMITEMOS o COMPLEMENTEMOS una conducta, en este caso la demostración de emociones?

De las expectativas de los familiares, a menudo las del otro progenitor.

Mecanismos de sustitución de emociones Autenticas a rebusques

Mecanismos de sustitución de emociones Autenticas a rebusques

Emoción auténtica	Sustitución más frecuente por rebusques	Posible situación familiar que lo generó
Alegría, placer	Culpa	No podía estar alegre a menos que todos lo estuvieran.
	Ansiedad	Cuando disfrutaba, le apuraban para hacer otra cosa. O le decían que iba a pasar algo malo. O algún familiar actuaba de este modo, mostrando el ejemplo para no disfrutar
	Falso miedo	Si disfrutaba, le amenazaban o castigaban
	Falsa tristeza	Llorar de alegría. Cuando había alegría, la familia temía que pasara algo malo, lo cual conjuraba llorando.

Emoción auténtica	Sustitución más frecuente por rebusques	Posible situación familiar que lo generó
Afecto, amor	Inadecuación, ansiedad	Al demostrar afecto, le ridiculizaban o rebajaban
	Falsa rabia	Peleaban para evitar la intimidad
	Celos	No daban suficientes caricias para todos. Había preferencias por alguien.
Miedo	Falsa alegría	Se le inducía reírse del peligro.

Emoción auténtica	Sustitución frecuente por rebusques	más por	Posible situación familiar que lo generó
Rabia	Falsa alegría		Se reía cuando estaban enojados o cuando el/ella se enojaba.
	Ansiedad		Si alguien se enojaba, temían que fuera capaz de matar. No distinguían entre 'sentir y expresar' y actuar
	Falsa tristeza (depresión)	tristeza	No le dejaban expresar la rabia (o alguien se la guardaba), volcándola contra sí mismo.
	Culpa		Cuando mostraba rabia, aún con razón, se lo reprochaban, se mostraban muy dolidos.
	Falsa alegría		Se reían de el/ella (o de sí mismos) al estar mal (transacción de la horca)

Emoción auténtica	Sustitución frecuente rebusques	más por	Posible situación familiar que lo generó
Tristeza	Falsa resentimiento	rabia,	Si estaba triste, se burlaban hasta que se enojaba. Además, otro familiar competía por demostrar tristeza, escalando su pena, monopolizando la atención por ella.
	Ansiedad		Cuando estaba triste, alguien competía mostrando más tristeza, por lo cual temía estristecer a otros y que éstos se depriman o suiciden. Le decían que los hombres no lloran. Que sea fuerte.

Funcionamiento

La persona que aprendió a sustituir la emoción auténtica por la sustitutiva, re-busca (busca una y otra vez) poder sentir esa emoción. Para eso debe estar presente alguna descalificación que justifique el rebusque. Y para eso, es parte de transacciones donde termina justificando esa emoción falsa.

Conductas apropiadas ante las emociones auténticas

Conductas apropiadas ante las emociones auténticas	
Si el niño (o la persona adulta) demuestra:	Los padres (u otras personas con los individuos adultos)
1. Alegría, placer	Lo aprueban o comparten
2. Afecto	Lo aceptan, retribuyen
3. Miedo	Lo protegen, ayudan
4. Rabia	Permiten su expresión y analizan el problema que lo provocó
5. Tristeza	Lo protegen

Pamela Levin diseñó un breve cuestionario para diferenciar emociones y conductas auténticas de rebusques:

Yo siento (emoción de rebusque).....

Porque pienso que si (hago o digo X).....

Seré (respuesta parental NO OK).....

En vez de (respuesta parental OK)

Y por eso yo (conducta que justifica mi problema,
rebusque).....

Un ejemplo:

Yo siento ansiedad

Porque pienso que si tengo éxito en lo que me propuse

Seré envidiado

En vez de apoyado y felicitado

Y por eso yo fracaso y me deprimó

La Tristeza y la Furia

En un reino encantado donde los hombres nunca pueden llegar, o quizás donde los hombres transitan eternamente sin darse cuenta...

En un reino mágico, donde las cosas no tangibles, se vuelven concretas...

Había una vez... un estanque maravilloso.

Era una laguna de agua cristalina y pura donde nadaban peces de todos los colores existentes y donde todas las tonalidades del verde se reflejaban permanentemente...

Hasta ese estanque mágico y transparente se acercaron a bañarse haciéndose mutua compañía, la tristeza y la furia.

Las dos se quitaron sus vestimentas y desnudas las dos entraron al estanque.

La furia, apurada (como siempre esta la furia), urgida -sin saber porqué- se baño rápidamente y mas rápidamente aun, salió del agua...

Pero la furia es ciega, o por lo menos no distingue claramente la realidad, así que, desnuda y apurada, se puso, al salir, la primera ropa que encontró...

Y sucedió que esa ropa no era la suya, sino la de la tristeza...

Y así vestida de tristeza, la furia se fue.

Muy calma, y muy serena, dispuesta como siempre a quedarse en el lugar donde está, la tristeza terminó su baño y sin ningún apuro (o mejor dicho, sin conciencia del paso del tiempo), con pereza y lentamente, salió del estanque.

En la orilla se encontró con que su ropa ya no estaba.

Como todos sabemos, si hay algo que a la tristeza no le gusta es quedar al desnudo, así que se puso la única ropa que había junto al estanque, la ropa de la furia.

Cuentan que desde entonces, muchas veces uno se encuentra con la furia, ciega, cruel, terrible y enfadada, pero si nos damos el tiempo de mirar bien, encontramos que esta furia que vemos es sólo un disfraz, y que detrás del disfraz de la furia, en realidad... está escondida la tristeza.

Del libro de Jorge Bucay: "Cuentos Para pensar"

Bibliografía

Tolerando la confusión (Mario Alberto Vazquez)