

SENTIDO AMARTE

Ruta de autoconocimiento, para amarte con sentido



Mari Jose Galindo

Segundo Capítulo: La Fábrica de las Emociones¹

Se abren unas grandes puertas. Afuera espera un grupo de visitantes, entre los que te encuentras tú. Me fijo en ti, en tu expectación y tu mirada exploradora. Eres el primero en ver a Sofía, la guía, que sale a vuestro encuentro. ¡Inicia la visita!

Sofía: Bienvenidos amigos, a esta visita guiada, por la fábrica más importante para la vida. Antes de comenzar el recorrido, tengo que hacerles una pregunta y compartirles una sugerencia. ¿Quiénes de este grupo conocen la planta de procesamiento mental? Por favor, ¿pueden levantar la mano? Algunas caras me son conocidas porque estuvimos juntos, sin embargo, me gustaría tener la certeza de quienes la conocen.

Se levantan algunas manos. Es un grupo numeroso y diverso. Sofía al abrir las puertas los llevó hasta un extremo del gran vestíbulo. Allí hay una mesa grande, que tiene piedras, parecidas a los cantos de los ríos o las que hoy venden en las tiendas para decorar y hacer manualidades. Son pequeñas y de tonalidad clara, suaves al tacto, listas para ser pintadas con creatividad y entusiasmo. Están dentro de un gran cesto y hay muchas. También a un lado del cesto, hay bandejas con plumones finos y gruesos, de todos los colores. Otra bandeja tiene trozos de papel de colores diversos, son pequeños trocitos, para apuntar apenas 2 o 3 palabras. En otro cesto más pequeño que el de las piedras, hay muchos globos, de colores y tamaños diferentes. También hay plumas y cuadernos de notas, bombones y caramelos. Sofía cuando ve que todos los participantes están ya colocados en círculo junto a ella, después de observar los diferentes objetos de la mesa e incluso tomar algún que otro bombón y caramelo, continúa la conversación.

Sofía: Es muy importante visitar esta fábrica de las emociones después de conocer la planta de procesamiento mental, porque, la planta es la responsable última del buen funcionamiento de esta fábrica. Así que, si ya la conocen, llevamos un gran recorrido hecho.

Me gustaría hacerles una sugerencia: Les invito a que se tomen esta visita como una actividad fundamental en su desarrollo personal. Esto va mucho más allá de la simple

¹ Fragmento del libro de Sentido Amarte, de Mari Jose Galindo. Elijo compartir algunas páginas de mi libro para explicar la sesión 5 “El universo emocional” del curso “Formación en Gestión Emocional”.

observación intelectual, más que conocer, aquí ustedes vienen a experimentar. De hecho, ésta es una de las grandes diferencias entre la planta y la fábrica.

Alguna vez me preguntó uno de los visitantes: “¿por qué esto se llama fábrica y aquello planta? Si resulta que en las dos se fabrican productos”.

Bueno, por si acaso acá, también se están haciendo esta pregunta, la diferencia más clara está en que, de un producto racional que es lo que se produce en la planta de procesamiento mental, surge otro totalmente diferente, uno afectivo. Además, en mi opinión, hay otra diferencia más sutil, en la planta con observar y apuntar lo importante, el objetivo está logrado. Aquí hace falta implicarse, porque más que observar lo que hay que hacer es experimentar.

¿Están listos para ello?

Se acerca a la mesa, y abre un cajón del que saca identificadores y bolsitas transparentes, de las que se usan para regalos y, también para llenar de hierbas aromáticas. Se dirige al grupo para explicarles el primer ejercicio que van a hacer en la visita.

Les voy a entregar esta tarjeta identificadora, que como ven, está vacía. Ustedes tienen que escribir en ella, además del nombre, **cómo se encuentran ahora, antes de iniciar la visita.**

Les ofrezco también esta bolsita, y aquí tienen ustedes unas piedrecitas, y unos globos. Además de plumones de colores diferentes, para que puedan escribir en las piedras y en los papelitos.

Lo que van a hacer, es justamente pensar en la pregunta que les acabo de hacer:

¿Qué sientes en estos momentos?

Serafina levantó la mano y Sofía le dio la palabra:

Serafina: La pregunta no era ¿Cómo me encuentro? Porque ahora me preguntan ¿Qué siento?

Sofía ¡Felicidades, Señora! Es usted muy observadora. La recuerdo de la visita a la planta de procesamiento mental y me da mucho gusto que acompañe al grupo, porque usted con sus inquietudes va a ser de gran ayuda para todos. ¡Muchas gracias!

¿Alguien podría responderle? ¿Alguien sabe si estas preguntas son la misma o al menos se parecen?

Filo: La primera pregunta, la de cómo me encuentro, me invita a darme cuenta de cómo me siento. Aunque sí hay un pequeño matiz diferente y está en que puedo hablar además de: mi mundo emocional, de mi salud, de mis sensaciones fisiológicas. En este sentido puedo decir: me encuentro regular, porque me duele la cabeza. O, puedo decir, me encuentro contento.

Por otra parte, al preguntar cómo me encuentro o si hubieras dicho después: ¿cómo te sientes? Serafina no habría visto mucha diferencia en la pregunta. Sin embargo, al cambiar el cómo por el qué, si has marcado una diferencia. El cómo describe estados, ya sean afectivos o fisiológicos e incluso intelectuales. El qué ayuda a enumerar. En este caso sensaciones afectivas o sentimientos.

Sofía: ¡Muchísimas gracias! Yo no lo hubiera respondido mejor, ¡Que claridad la tuya! Les pregunté al principio por el cómo, para situarles en su estado de ánimo o en sus sensaciones en general. Y estoy segura de que, ya se dieron una respuesta mentalmente, a esa pregunta. Sin embargo, lo que ahora me gustaría es, que pudieran ser más específicos. Por eso pregunto **¿qué sientes?**

En este sentido, hay sentimientos o sensaciones afectivas, que cuando las experimentamos parece que pesan, otras, sin embargo, son ligeras. Por eso las piedras, los papelitos y globos. Escriban en las piedras las sensaciones o sentimientos que les pesan y en los papelitos las que experimentan como ligeras. Las que pesan nos anclan, mientras que las ligeras nos permiten volar, como si fuéramos globos. Por eso, les pido que los papelitos los metan en los globos, haciendo coincidir los colores. Por último, tanto las piedras como los globos, los guardan en la bolsita.

Se me olvidaba explicarles otro matiz, ¡Disculpen! Se trata de los colores. Elijan qué color le quieren dar a cada sentimiento que escriban, tanto para las piedras, como para los papelitos y los globos. Aunque ahora no lo vamos a decir, esto también tiene una razón.

Por último, van a elegir una piedra y un globo, o mejor dicho lo que escribieron en ellos. Esas palabras las escriben en el gafete, porque son los afectos más fuertes o significativos, en ustedes, en este momento.

De alguna manera, entrarán a la fábrica, conscientes de la fuerza o energía que han escrito ahí, tanto en la tarjeta, porque son las más llamativas, por lo tanto, las que más fuerza les están aportando o quitando; como las de la bolsita que también les ofrecen una energía determinada.

Con esta información, les puedo ofrecer los primeros mensajes de la visita:

Los afectos son energía.

La energía es nuestro combustible para actuar.

Las emociones que pesan nos roban la energía.

Los afectos ligeros nos dan energía.

Llamamos afectos o recursos afectivos, tanto a las emociones como a los sentimientos, que, aunque son diferentes, ambos son energía.

Los afectos van y vienen de manera rápida, son incontrolables.

Sofía deja un tiempo, para que cada participante pueda realizar el ejercicio con calma.

Tras un tiempo prudencial, invita a dirigirse a una, de las muchas puertas, que hay en el vestíbulo. Está cerrada y tiene un gran identificador que dice:

Sala de Recursos Afectivos Básicos

Sofía llama a la puerta y sale un técnico que les da paso a esta sala. Alrededor de sus paredes hay grandes contenedores transparentes. Todos comunicados con una gran tubería también transparente que se introduce en un gran archivador que está al fondo de la sala. El archivador está formado por 8 torres de archiveros, donde trabajan los técnicos, entrando y sacando carpetas con información. La información que sacan, se la llevan a otro técnico, que trabaja en una computadora muy antigua y pareciera que desfasada. Sin embargo, se la ve a

pleno rendimiento. Sistemas de cableados diferentes salen de esta computadora. Unos, se dirigen a la sala contigua, otros, salen por el suelo.

Curiosamente, aunque, tanto los contenedores como la tubería son transparentes, se pueden ver colores diferentes. En algunos contenedores se ven materiales oscuros, en otros, colores pastel, otros son colores fríos o colores cálidos. Por la tubería van pasando diferentes materiales que provienen de los contenedores y los colores varían del rojo intenso, al casi negro, del marrón clarito al violeta. Es un espectáculo de color, interesante.

De pronto Filo, ensimismado en la observación, sin darse cuenta de que sus pensamientos han cobrado vida y los está expresando en alto, dice:

Filo: ¡Qué naranja tan intenso!

Serafina: ¿Naranja? Pero si es azul cielo.

Filo mira a Serafina y los demás también. Resulta que, cada visitante ve colores distintos, tanto en la tubería como en los contenedores. Toma la palabra el técnico, que se llama, Ra, y les explica este fenómeno, que no es talmente de la vista, sino del cerebro.

Ra: ¡Bienvenidos a la sala madre de esta fábrica! Nos encontramos en el inicio de todo el proceso de construcción del material afectivo. Estos grandes contenedores, guardan la información emocional milenaria, desde los comienzos de la vida.

Características del material afectivo

Este material tiene dos propiedades fundamentales, la primera es su **originalidad universal**. En cualquier lugar del mundo, en cualquier época de la vida, para niños o adultos, hombres o mujeres, originalmente, cuando entra una mínima porción de material de cualquiera de estos contenedores en su sala madre, tiene el mismo significado, instintivamente hablando.

La originalidad universal significa que: a todos les llega la misma información de manera natural, a través de estos contenedores madre. Por eso, el miedo primario, se expresa de la misma manera en Japón que en Groenlandia. O la sorpresa, la alegría, la tristeza, la rabia, el asco que se expresan con los mismos gestos faciales, ya seas blanco o

negro. Cualquier habitante de la tierra, abre los ojos y sube las cejas formando un gran arco de manera automática, cuando algo le sorprende.

Este gesto facial originalmente universal y automático, es fugaz. La **fugacidad**, es la segunda propiedad del material afectivo. Rápidamente la sorpresa, puede tornar en miedo para una persona; o en rabia para otra; o en tristeza, para la siguiente. Eso ya depende de la mezcla que se haga entre este material afectivo milenario y la información guardada en ese archivador.

Ra con la mano señala, el gran archivador, todos miran momentáneamente hacía él, y regresan rápido la atención al técnico que les sigue hablando con gran interés.

En el inicio de la vida surgieron los primeros materiales afectivos, de los cuales se van formando día a día, nuevos componentes. La información de aquellos primeros productos afectivos está guardada en el archivador. La manera de guardar la información en él es de acuerdo con dos criterios básicos.

El material afectivo tiene dos características: la originalidad universal y la fugacidad.

Criterios de ordenación del material afectivo

Por una parte, está el **criterio histórico** y por otra, la **categoría afectiva básica**. Entendemos como categorías básicas, las ocho siguientes: miedo, enojo, tristeza, alegría, sorpresa, asco, confianza y anticipación².

Estos dos criterios se cruzan para ordenar los archivadores. La información recogida va desde la más antigua a la más reciente, para cada uno de estos recursos afectivos primarios. Por eso, observen que el archivador se divide en ocho módulos con departamentos diferentes. Los más altos son los más antiguos y los que están a ras del suelo, los más recientes. Si se fijan, es el mismo criterio que se utiliza en las grandes bibliotecas.

² **Nota de la autora:** Para algunos autores las emociones básicas o primarias son sólo seis, porque no incluyen ni la anticipación ni la confianza. Yo he preferido seguir en este libro a Robert Plutchik y su teoría de la rueda de las emociones, donde habla de ocho emociones básicas.

¿Se dan cuenta que aquí no existen escaleras para buscar la información más antigua?

El técnico hace un silencio después de preguntarles y los mira. Todos los visitantes comienzan a observar detenidamente el espacio donde está ubicado el gran archivador, tan alto que llega hasta el techo. Nadie habla, y Ra sigue con la explicación y por lo tanto la respuesta, a la pregunta que les hizo.

Ra: En lugar de escaleras o cualquier sistema de elevación como ustedes habrán visto alguna que otra vez, aquí existe un sistema interno de clasificación de la información, que se transforma, en respuesta automática. Por lo tanto, cualquier nueva información que traen los contenedores, sirve para reafirmar la respuesta ya construida por siglos de producción, de la fábrica de emociones. Es decir, cualquier nueva respuesta contiene toda la información anterior, por eso, no se necesitan escaleras. Teniendo en cuenta la categoría afectiva básica que da la información y con el criterio histórico; es decir, con la información ya recogida y aprobada, se construye, la nueva mejor respuesta, para la supervivencia y adaptación al medio.

Los recursos afectivos evolucionan a lo largo de la historia.

Evolucionan en el desarrollo personal.

La evolución se logra con un trabajo en equipo de mente y corazón.

La evolución depende del autoconocimiento.

Este archivador ha sido fundamental para la evolución de la vida. En él, se guarda toda la memoria afectiva desde que la sangre se calentó. Porque fue justo este cambio, pasar de ser, seres vivos de sangre fría, a ser de sangre caliente, lo que dio origen a la fábrica. Por supuesto, no como la conocemos hoy. Ha habido muchas remodelaciones y ampliaciones desde entonces; sin embargo, esta sala en la que ahora estamos data de aquella época.

La sorpresa y asombro se reflejan en los rostros. Los pensamientos con tonalidades de duda, escepticismo, cuestionamiento, veracidad, se intuyen en las miradas. Ra sonrío, plenamente consciente que tiene toda la atención. A él, le gusta mucho su trabajo, y se

apasiona cuando tiene grupos interesados en conocer y saber el funcionamiento de este lugar tan emblemático para una vida plena y afectivamente consciente.

Entran por una de las puertas centrales 2 meseros, traen bandejas con aguas de sabores diferentes y unas galletas. Se las ofrecen a los visitantes. Toman la colación con auténtico deleite y curiosamente con necesidad, que no había sido sentida hasta el momento de ver las bandejas acercarse.

El técnico, con un vaso de agua de horchata en la mano, hace una reflexión interesante:

El ser humano es multidimensional

Ra: No me había dado cuenta de la sed que tenía, por el entusiasmo que me brinda mi trabajo. Esto me pasa muy seguido ¿saben? De hecho, tengo un compañero que cada 2 horas, me invita a cambiar de postura, a moverme por la sala, beber, respirar unos instantes de manera profunda, para relajar mi cuerpo y sobre todo oxigenar mi mente. Es fundamental estar bien conectados con todo nuestro ser, porque si se nos olvida alguna de las partes que nos configuran, podemos tener un mal funcionamiento ¿Verdad?

Nacho mira a Ra con asombro y empatía, con admiración porque está experimentando que alguien le entiende, que no es un “bicho raro”, como él cree, por las cosas que le dice su madre. Comprobar que alguien es como él, le hace sentir confianza, porque se siente normal.

Nacho: ¡Wow! Por eso yo estoy así, como ven, un poco pasado de peso. A mí me encanta la electrónica, y me paso horas y horas construyendo aparatos, inventando artilugios. Puedo estar más de 8 horas sin comer. Claro que me las paso bebiendo Coca cola o cualquier otro refresco que tenga a la mano. Por eso, como dice mi madre, es que estoy un poco gordito. Sin embargo, la gordura me hace sentir triste y diferente de los demás. Mis hermanos y mis primos son atléticos y delgados. Yo soy el raro de la familia, saben. No me gusta serlo, pero saber que no soy el único que se olvida de comer, por estar concentrado en lo que me gusta, me hace sentirme más... no sé cómo decirlo, normal, sí ya

no me siento el “bicho raro” gordito, ahora me siento el que tiene una pasión diferente de los demás y eso me encanta. Gracias Ra, me ha quitado usted un gran peso de encima.

Antes de que Ra pueda tomar la palabra para hacerse eco de lo que le ha dicho Nacho, se establece una conversación muy interesante entre otros participantes.

Bárbara: Pues, ¡sí! -dice la chava vestida de negro, que es la primera vez que participa en los diálogos-. Eso de la pasión es muy interesante, pero cuando no se tiene nada que te apasione, también te puede dar por comer a todas horas. No es mi caso, a mí no me gusta comer. Pero tengo una amiga que se la pasa comiendo botanas: dulces, saladas, picositas, las que sean, con tal de llevarse algo a la boca casi permanentemente.

Serafina: Entonces se come con ansiedad por, pasión o desmotivación Perdón por haberle dado ese calificativo de ansiedad, a la manera de comer desorganizada. Yo supongo, que, si una persona no come a sus horas, cuando lo haga, va a comer con mucha necesidad y por lo tanto con ansiedad. O si... una persona está permanentemente comiendo, no lo está haciendo por hambre o necesidad; y a eso lo psicólogos lo llaman comportamiento ansioso. Por eso fue por lo que yo de manera automática lo nombré así. Toda esta reflexión es fruto de mi planta de procesamiento mental, que, funciona construyendo teorías y a la vez se cuestiona permanentemente, ¡Jejeje!

Filo: Yo creo y Ra de alguna manera lo ha afirmado, se come con ansiedad, como nos ha dicho Serafina, por desconexión con una de las partes de nuestro ser.

Todos miran a Filo y están atentos a sus palabras, de alguna manera este joven comienza a destacar entre los otros, al igual que Serafina, ambos tienen poses intelectuales y generan atracción³.

Filo: Lo necesario es aprender a escucharnos, a estar atentos al lenguaje diferente, que tienen las distintas partes de nuestro organismo. En el caso de nuestro amigo Nacho,

³ **Nota de la autora:** Algunas veces los comentarios del narrador también son subjetivos, contruidos por su propia planta de procesamiento mental, como en este caso en el que nos está regalando la impresión personal sobre dos de los personajes. Nótese por tanto, que el pensamiento que se construye no es la realidad, sino una visión subjetiva de la realidad ¡Cuántos conflictos se pueden evitar, teniendo esto en cuenta!

él sabe escuchar a sus emociones, cuando le cuentan de sus gustos y deseos. Sin embargo, ignora a su cuerpo, que le está diciendo que está saturado de refrescos.

Nacho: ¿Y cómo me lo dice?, porque yo no lo oigo.

Filo: Te lo dice a través del sobrepeso. Por eso he dicho que son lenguajes diferentes. El cuerpo se expresa con el lenguaje de la salud y la enfermedad. Por supuesto, este lenguaje tiene diferentes mensajes y tonalidades distintas. Porque no es lo mismo que te diga que le hagas caso con un dolor de cabeza suave, a que te lo diga con una jaqueca constante.

Nacho: Buen punto. Y la amiga de Bárbara, ¿a qué parte no hace caso?

Filo: Pues, me da la impresión de que esa chica a quien no escucha es a su dimensión espiritual. Bueno, yo la llamo así; pero no tiene nada que ver con la religión y todo eso. Yo creo que lo que le pasa, es que no tiene motivos que le hagan vivir con entusiasmo. No tiene un por qué, ni un para qué. Quizás se sienta como vacía, hueca por dentro. Entonces, cree que comiendo botanas que le agraden, podrá llenar ese hueco. Pero ¡claro!, no está escuchando el lenguaje de la dimensión espiritual. De hecho, piensa que quien le habla es el cuerpo, que le dice que tiene necesidad de algo. Y efectivamente, eso sí es cierto, escucha ese mensaje sobre la necesidad de algo, no definido, pero no es el cuerpo el que lo dice, es su ser, su esencia única, su dimensión espiritual. Por supuesto estoy haciendo una interpretación, quizás no sea así, es mi planta de procesamiento mental que, está elucubrando con teorías que tiene archivadas.

Bárbara: ¡Wow! Filo, seguro que eres psicólogo o algo parecido.

El técnico que ya había dejado de beber el agua y les observaba mientras conversaban, hace un gesto para llamar su atención y retomar la explicación. Los meseros recogen los vasos y se marchan por la misma puerta.

Ra: Les felicito y agradezco este rato tan agradable y productivo que hemos construido entre todos, mientras descansábamos cuerpo, mente, corazón y alma. Curioso, que la dimensión que más ha trabajado en este receso ha sido la social que; por otra parte, era la que estaba más descansada mientras estábamos en la visita y la explicación ¿Verdad? Por cierto, yo llamo alma a lo que Filo nombra dimensión espiritual. Pero más allá del

nombre que le demos, lo importante es aprender a escuchar todas y cada una de las partes de nuestra persona.

Gracias a todos y todas por este rato. Seguimos pues con nuestra tarea. Y como los veo muy interesados, apuntando las ideas principales, les regalo éstas:

**Somos seres multidimensionales.
Estamos conformados por 5 dimensiones complementarias.
La racional, la emocional, la física y la espiritual que se expresan en la social.
La dimensión social es la relación con uno mismo, con los demás, con las cosas, la naturaleza y el mundo en general.**

Ustedes saben que para medir la temperatura tenemos el termómetro, para medir la cantidad de agua de lluvia el pluviómetro ¿Saben qué mide la salud o la calidad de las dimensiones: física, mental, emocional y espiritual? Justamente la dimensión social. Por eso ahora antes de seguir con nuestra explicación, les invito a cerrar los ojos unos instantes y preguntarse:

- ¿Qué tan satisfecho estás con tu relación contigo mismo?
- ¿Qué tan satisfecho estás de tu relación con los demás?
- ¿Qué tan satisfecho estás de tu relación con las cosas?
- ¿Qué tan satisfecho estás de tu relación con el mundo?
- ¿Qué te gustaría cambiar?
- ¿Qué necesitas mejorar de las cinco dimensiones para estar más satisfecho?

Este aparato que mide el nivel de satisfacción multidimensional, yo lo he llamado el **“satisfactómetro”**.

Ra guarda silencio para que los participantes puedan mentalmente hacer el ejercicio del satisfactómetro.⁴

⁴ En el documento “Ejercicios de autoconocimiento” Tienes la explicación para este ejercicio.

Después de un tiempo prudente Ra, nuevamente retomará la visita, invitándoles a moverse al centro de la sala.

La energía afectiva básica, automática, instintiva

Ra: Les pido que se muevan un poco hacia el centro de la sala para observar los contenedores, porque ellos son los responsables de la producción de los recursos afectivos.

Aquí está la información afectiva básica, primaria, por así decirlo. Es energía movilizadora casi instintiva, que aún no ha entrado en contacto con la energía racional.

Esta energía es muy poderosa. No crean ustedes, que por el hecho de ser básica y de ser exclusivamente afectiva, por no tener todavía contacto con la racional, es de segunda categoría. Gracias a ella, muchas personas han sobrevivido en situaciones de auténtico peligro existencial.

Es esta energía afectiva la que moviliza al cuerpo en casi el 70 % de las actividades cotidianas⁵.

Quizás no lo sepan, pero el trabajo intelectual, por más simple que sea, tiene un consumo energético muy elevado. Sin embargo, en el trabajo afectivo básico, el que es prácticamente instintivo o ritual, se invierte muy poca energía.

El cuerpo humano está tan bien diseñado, que está preparado para ejecutar la mayoría de las actividades cotidianas en segundo plano, utilizando el lenguaje informático.

El aprendizaje, sí se realiza en primer plano con un consumo energético importante, porque todos los sistemas productivos tienen que estar trabajando de manera sincrónica, tanto el sistema intelectual, como el emocional y por supuesto el fisiológico que es el ejecutor de las órdenes que los sistemas intelectual y emocional conjuntamente generan.

Ra detiene la explicación para hacer una pregunta:

⁵ **Nota de la autora:** Las reacciones automáticas o instintivas, también tienen una carga emocional. El cerebro reptiliano y el límbico, dialogan permanentemente. Si alguien quiere saber más sobre esta teoría, puede investigar sobre el Cerebro Triuno, que es una teoría de Paul Maclean y está en el anexo del libro.

Se han dado cuenta que hay acciones que se realizan en segundo plano, mientras otras, se están realizando en primer plano ¿Verdad?

Filo: Me parece interesante, el símil con el lenguaje informático. Y sí, me imagino que a lo que usted se refiere, cuando dice: en segundo plano, es a todas esas acciones que ya hacemos de manera mecánica, casi sin pensarlas, pero que en su momento tuvimos que aprender a hacerlas. El aprendizaje como requiere de la energía racional sería una actividad en primer plano. Mientras que la ejecución mecánica o ritual que ya no precisa de esa energía consciente, estaría realizándose en segundo plano. Por ejemplo, cuando nos bañamos, el ejercicio de frotarse el cuerpo es mecánico, en segundo plano, mientras esto sucede, nuestro pensamiento puede estar haciendo la planificación del día, en primer plano.

Ra: Así es. Hecha esta acotación sobre las acciones o conductas que hacemos de manera mecánica o de manera consciente, regreso a explicar el funcionamiento de estos contenedores. Es importante comprender bien este proceso de producción. Por una parte, cada uno de estos ocho contenedores, está produciendo el material que su nombre indica. Si se fijan, ahí arriba en letras pequeñas, está el nombre. No queremos que sea visible a la primera para no influir en la apreciación de los que observan. Porque recuerden que en esta fábrica además de aprender, van a experimentar.

Lo que producen estos contenedores, se guarda en los archivadores de acuerdo con los dos criterios que les he explicado anteriormente: **Criterio histórico y categoría afectiva básica**. Los archivadores, están conectados al primer sistema computacional de la historia.

La computadora más antigua de la historia

Filo: El primer ordenador de la historia fue el Z3, construido por el alemán Konrad Zuse, que fue destruido en la Segunda Guerra Mundial. ¿Cómo es posible entonces que esté aquí?

Ra: (Sonríe). El que tenemos en esta fábrica es aún más antiguo que aquel. De hecho, su origen data del Cenozoico, después que desaparecieron los dinosaurios, hace unos 85 millones de años.

Como les decía, es en esta computadora antigua, donde se hacen los primeros análisis de productos afectivos básicos.

Quiero que esto les quede muy claro, porque es muy importante para la propia supervivencia.

Este ordenador, procesa la información de los archivadores. Les recuerdo que en los archivadores hay una torre de ficheros para cada una de las ocho emociones básicas. Como pueden ver, los técnicos están permanentemente comparando las informaciones nuevas con las existentes. El tema es que la prioridad jerárquica, la tiene la información más antigua, ¿Se acuerdan que les hablé del criterio histórico? Por eso lo que los técnicos hacen, es ver de qué contenedor está llegando la información y de manera rápida abren la torre que corresponde y sacan la respuesta automática, que por generaciones se ha dado y se ha ido modificando, con el fin de seguir perpetuando la vida. Copian la información en el ordenador y éste hace dos procesos a la vez. Por una parte, envía órdenes ejecutoras al cuerpo y así éste reacciona velozmente a los estímulos externos que llegaron. Por otra parte, envía la información recibida a otro ordenador más moderno y potente que realiza funciones diferentes. En la siguiente sala verán cómo funciona.

Todas las personas tienen estos contenedores originales en sus fábricas, con la información única universal. Para producir ocho materiales primarios. Voy a entregarles ahora la ficha técnica de estos 8 materiales primarios, para que la tengan en su poder de hoy en adelante. Conocer qué son y cómo son estos materiales afectivos es muy importante para una gestión saludable de su universo emocional.

Les pido que por favor las revisen y si tienen alguna duda, me la pueden preguntar.

Ra, les invita a sentarse en un espacio con sillas y sofás que está muy iluminado y agradable. Todos los participantes en silencio leen las 8 fichas técnicas que se les han entregado.

Después de un tiempo, el técnico continúa con su explicación.

Las emociones básicas y su expresión personal

Ra: ¿Qué les ha parecido el material que les he entregado? Me gustaría hacer un pequeño resumen de lo que llevamos hasta ahora explicado:

1. En esta sala, se fabrican las emociones básica o primarias, que como ya hemos dicho son ocho. Recuerden que esas emociones (miedo, enojo, tristeza, alegría, sorpresa, asco, confianza y anticipación) son expresiones faciales universales; esta es la razón por la que se las diferencia entre el resto de los recursos afectivos.
2. Cada emoción tiene su manera de expresarse facial y corporalmente.

Les pongo algunos ejemplos, antes de continuar con este resumen para que estas ideas queden más claras:

- La alegría, por ejemplo, se refleja en la contracción de los músculos de la boca y los ojos, a la vez que se elevan las mejillas. La tristeza se expresa con los ojos caídos, el entrecejo arrugado, los labios apretados horizontalmente.
- El miedo y la sorpresa se parecen y por eso mismo a veces pueden confundirse. En los dos afectos, los párpados superiores se elevan y los inferiores en el miedo se tensan, en la sorpresa, no. La mandíbula cae también en la sorpresa, mientras que en el miedo como los párpados inferiores están tensos, tiran de los músculos de la boca hacia atrás.

Sirvan estos ejemplos para reflejar el aprendizaje más importante: lo que realmente importa, no es tanto cómo se expresan las emociones a nivel general, sino cómo cada persona las expresa. Es importante que ustedes salgan de esta sala sabiendo de qué manera su rostro, expresa estas emociones.

En la medida que se conozcan a ustedes mismos, será más fácil conocer las expresiones de las otras personas.

Nacho: Perdona Ra, quizás interrumpa el resumen que estás haciendo, pero es que tengo una cuestión.

Ra: ¡Adelante! Nacho, sin problema.

Nacho: Resulta que mi madre, siempre que salgo por la noche de antros con mis amigos, me dice que no duerme porque tiene miedo de que me vaya a pasar algo malo. Según ella, hasta que no regreso a la casa no se tranquiliza. Alguna vez, al llegar a la casa en la madrugada, me la encontré levantada y la verdad en su cara no había esas expresiones faciales. Suele mirarme fijamente con las cejas muy juntas y los dientes apretados. Es decir, expresión de enojo. Así que no entiendo por qué ella me dice que tiene miedo, cuando lo que su cara expresa es enojo ¿Me podría explicar qué le pasa a mi madre?

Ra: ¡Ja, ja, ja! La verdad, es que lo que le sucede a tu madre, yo no te lo puedo explicar. Aunque con lo que nos has contado, me has recordado dos cosas muy importantes. ¿Quieres que te las cuente, por si te sirven para que tú te expliques que le pasa a tu madre?

Nacho: Bueno, si me va a servir para entenderla, ¡por supuesto!

Ra: Lo primero de todo es que el miedo primario, es real, eso quiere decir que algo externo sucede, que la persona que lo vive, lo experimenta como un peligro. Por eso se abren bien los ojos, para poder observar ese peligro.

Sin embargo, los seres humanos, a diferencia de otros animales, tenemos la imaginación. La imaginación es una clase de pensamientos que se construyen en la planta de procesamiento mental y que pueden llegar a producir recursos afectivos. Pongamos, por ejemplo, que tú has salido y tu mamá está acostada, no se duerme y comienza a imaginar que tú estás bebiendo más de la cuenta y luego tomas el coche y tienes un accidente. Todos estos pensamientos que construye la imaginación de tu mamá tienen apariencia de realidad, se parecen a las novelas de Isabel Allende con su “realismo mágico”. Por eso, mientras te espera despierta, puede pasar por momentos donde el corazón se le acelera, visualizando el peligro imaginario. Es tan vívido el pensamiento, que llega a asustarse realmente.

Pero, claro, cuando te lo cuenta a ti ya no lo está, porque tu llegada es otro estímulo externo diferente y bloquea el proceso creativo de la imaginación. Al desaparecer la historia de peligro creada, el cuerpo no expresa absolutamente ninguna forma de miedo. Sin embargo, en el recuerdo de tu mamá queda todavía la sensación corporal de miedo autoinducida.

En resumen, el miedo que genera la imaginación no es real y por eso no se expresa facialmente, pero si puede sentirse en el cuerpo, de hecho, suele ir acompañado de otros afectos diferentes como la ansiedad, la angustia, la preocupación... puede incluso alcanzar una intensidad tan grande que se experimente pánico. Pero, nada de esto se produce en esta sala. Para producir esos afectos es necesario la intervención de la planta de procesamiento mental ¿Hasta aquí claro, Nacho?

Hay que distinguir los afectos básicos de los secundarios.

Los afectos secundarios son construcciones de la planta de procesamiento mental.

Los afectos secundarios se pueden elegir.

Nacho: Clarísimo. Lo que sucede con mi madre, es que como no se puede dormir, por eso, se inventa una película catastrófica; que, por otra parte, le impide dormir y me da la impresión de que ese es el motivo por el que cuando yo me la encuentro, está enojada. No tiene que ver conmigo, sino con ella. Interpretación de mi planta de procesamiento mental.

Ra: Precisamente, eso era lo segundo que te quería contar. Cuando el rostro expresa una emoción diferente de la que la persona nombra, genera confusión en los que la ven y la escuchan. Un dato muy importante para tomar en cuenta, las expresiones no verbales, la mayoría de las veces, son inconscientes, automáticas y por eso mismo son verdaderas, mientras que las palabras, son productos contruados en la planta de procesamiento mental y muchas veces, se hacen en función de creencias que limitan la congruencia, de manera inconsciente, la mayoría de las veces.

Por ejemplo, imagínense que alguien les da una noticia que les molesta muchísimo, pero resulta que esa persona está pasando por un momento difícil y no quieres aumentar su dolor, así que tragas saliva y le dices algo así como: “no te preocupes, no importa, más se perdió en Cuba”, pero mientras hablas, tus dientes rechinan, tus puños están apretados y tienes un calor interno que te sube a la cabeza que parece que vas a comenzar a echar humo por las orejas. Estás diciendo una cosa diferente, a la que estás sintiendo.

Pero, una vez más, esa fórmula tampoco se produce aquí, aquí si se ha producido el enojo, e incluso la computadora ha enviado al cuerpo la respuesta coherente, por eso ese calor y los puños cerrados. Sin embargo, hay otro sistema informático que luego van a visitar, que ha interceptado la información y ha bloqueado la primera orden que se le mandó al cuerpo. El cuerpo, ya estaba comenzando a manifestar el enojo y de pronto se obliga a sí mismo a cambiar la respuesta, lo cual sucede un poco lento, de ahí que se perciba momentáneamente la incoherencia en las expresiones corporal y verbal.

Espero que este ejemplo, sirva para aclarar las dos inquietudes que Nacho planteó a raíz del tema de su mamá. Que son:

Las emociones que hemos llamado básicas también pueden ser construidas por la planta de procesamiento mental, y entonces las llamamos secundarias.

Las expresiones faciales y corporales suelen ser automáticas, sinceras, congruentes con los estímulos externos; mientras que las expresiones verbales son construidas por la planta de procesamiento mental y pueden no ser congruentes con los estímulos externos.

Filo: Ya tengo ganas de conocer ese gran sistema computacional, porque es muy poderoso.

Ra: Si lo es. Pero también lo es, el de esta sala. En alguna ocasión sobre todo cuando se produce mucho enojo, y hay superávit, esta computadora envía al cuerpo la respuesta agresiva y aunque el otro sistema, lo quiera parar, ya es imposible. El río de rabia sale por los brazos y las piernas golpeando, y por la boca insultando y nadie es capaz de pararlo, hasta que se vacía el contenedor.

Verónica: ¡Sí! yo sé de lo que hablas.

Ra: En fin, mejor vamos a olvidarnos de estas situaciones por ahora, para seguir aprendiendo el funcionamiento de esta sala, si les parece bien.

Ra miraba a Verónica mientras hablaba. Todos asienten con la cabeza y en los rostros de algunos participantes se adivina una expresión de alivio.

Los afectos se pueden elegir

Ra: En estos contenedores, siempre se están produciendo materiales. Algunas veces quien provoca la producción es algo externo, en otras la orden viene de la planta de procesamiento mental. Es importante darse cuenta de algo fundamental, si un contenedor es activado por un estímulo externo, es algo automático e incontrolable. Sin embargo, si quien lo enciende es la Planta de Procesamiento Mental, entonces es controlable.

Por eso, se puede producir una cantidad determinada de cada uno de los materiales de manera voluntaria. Hay quien elige producir mucha alegría y poca tristeza y eso lo mezcla y da, como es lógico, un material diferente. Otro, sin embargo, casi nunca abre el conducto de la alegría, casi ignora que lo tiene. Las mezclas son libres para cada persona y como hemos dicho, dependen de otros factores diferentes de esta sala.

Cada fábrica tiene ocho contenedores con material original universal y la regla de producción es libre para cada dueño de la fábrica, la mayoría de las veces.

A nosotros los técnicos, nos dan las fórmulas y hacemos las mezclas porque esa es nuestra labor. No hacemos preguntas, eso es cosa del director. ¿Hasta aquí todo claro?

Las cabezas se inclinan afirmativamente. El técnico retoma la explicación.

El fenómeno de los colores diferentes

Ra: Les explico ahora el fenómeno de los colores diferentes según su observación visual. Aunque el material originalmente es el mismo y además tiene la característica de la universalidad, cada uno lo está viendo desde su propia información afectiva ya construida. Es algo así como ver el comienzo de una película, cuando ya se conoce el final. Como la sensación afectiva que ha dado a conocer el final, es personal, única y diferente para cada espectador, la visión del inicio también será diferente ¿Sirve el ejemplo para comprender por qué unos lo ven de un color y otros de otro, siendo el mismo material?

Filo: Significa entonces que para mí este contenedor que vi naranja tiene un significado distinto que para Serafina que lo vio azul. Aunque en realidad lo que hay en el contenedor es el mismo material.

El color depende de mi mirada, no del material.

Ra: Así es.

Filo: Mi mirada, depende de la interpretación que yo hago de la película, porque ya conozco el final.

Ra: Eso es. Conocemos el final, porque lógicamente nuestra fábrica ya lleva mucho tiempo funcionando. Es más, al nacer, ya nacemos con información que se construyó en otras fábricas anteriores, siempre en contacto con sus propias plantas de procesamiento mental. Desde el nacimiento, además de esta sala madre, tenemos funcionando otras salas de la fábrica y por supuesto tenemos la sala de comunicación con la planta de procesamiento mental a pleno rendimiento.

Notemos algo importante; por una parte, en la sala se guarda información afectiva tan antigua como la vida humana, que influye en las fórmulas actuales. Por otra parte, como ya hemos dicho antes, aunque más adelante mis compañeros se lo van a explicar mejor, muchas veces la planta de procesamiento mental influye para que se generen productos afectivos, sin que sea la vida la que los precisa realmente, para la supervivencia y mejor adaptación. De hecho, en la actualidad, la supervivencia y la adaptación como especie, ya no están en juego como en los comienzos de la vida humana. La adaptación del siglo XXI tiene que ver con el rendimiento y la eficiencia, y por lo tanto con la inversión energética. Hay ocasiones en las que la producción no es con los objetivos de rendimiento y eficiencia para los que fue diseñada esta sala. Me he explicado ¿Verdad?

Piensen por un momento en la cantidad de energía que se fuga de esta sala, cuando, por ejemplo, alguien se enoja porque piensa que le cae mal a su compañero o a su jefe. Esta fuga de energía, la provoca la planta de procesamiento mental ¿Comprenden?

La pregunta del millón es: ¿Qué le lleva a pensar a esa persona, que le cae mal al compañero? Puede haber razones muy diferentes, yo les aseguro, que casi ninguna tiene realmente que ver con el compañero, y que la mayoría, ni siquiera le pertenecen a la persona, provienen del “baúl de los recuerdos”, como yo suelo llamar a las cajas de materias primas heredadas de nuestros abuelos y tatarabuelos y que ahí están en la Planta de Procesamiento Mental y a veces se abren y generan fórmulas incorrectas.

Por eso le he dicho a mi jefe, alguna vez, que realmente él no es del todo el dueño del proceso de producción. Porque algunas fórmulas no son suyas, sino de sus abuelos.

Cuando se lo digo, se ríe y me responde que “eso son tonterías mías”. Pero yo sé que es verdad. Y si mi jefe me creyera, podría hacer un paro general de la fábrica y estudiar todas las fórmulas de producción para seleccionar las que son suyas realmente o las que le agradan de verdad. Porque a veces, no está satisfecho con lo que se produce y nos responsabiliza a nosotros los técnicos, por el producto, cuando él es el dueño de las fórmulas de producción.

Con las fórmulas de producción se elaboran los diferentes afectos secundarios.

A veces, se pueden crear afectos en la fábrica de Emociones, que no son conscientes ni agradables de sentir.

Siempre es posible cambiar la fórmula de producción, para eso está el autoconocimiento que hace posible el proceso de actualizar y reciclar paradigmas, creencias y pensamientos limitantes

Sofía, hace un gesto al técnico para informarle que ya es momento de cambiar de sala. Ha mirado los rostros y adivina sorpresa, temor, alegría, curiosidad, ansiedad y prefiere cambiar de técnico, porque este está revelando demasiada información. Se despide agradeciendo a Ra su explicación y les invita a salir de la sala para entrar a la siguiente.