

El síndrome del Primitivo y el Hombre de Hojalata

El síndrome del Primitivo¹

Relatos

¿Saltamontes o langostas?

Uno de los azotes más aniquiladores del continente africano han sido las plagas de langostas. Estos enjambres están formados, a veces, por más de 80 millones de langostas por kilómetro cuadrado. Cada langosta pone, como mínimo, un centenar de huevos cada vez y se reproduce varias veces al año. Suelen avanzar por el horizonte como si fueran espesas nubes, y llegan a recorrer hasta 130 km al día, devorándolo todo a su paso. Basta que se posen durante unos segundos en las ramas de un árbol para que éste quede reducido a su puro esqueleto.

Lo más curioso es que el explorador británico Wilfred Thesiger descubrió, con la ayuda de dos eminentes entomólogos, que la temida langosta era en realidad un saltamontes que, en ciertas condiciones, se vuelve extremadamente agresivo, gregario y voraz. Ocurre que, cuando a una estación húmeda le sucede una sequía, su hábitat se reduce mucho y deben compartir un escaso espacio muchos saltamontes.

Entonces se opera una gran y terrible transformación, y el apacible saltamontes solitario se convierte en una terrible langosta del desierto. Parece ser que cuando la langosta se integra en un enjambre, experimenta una excitación de las pilosidades que tiene detrás de las patas y este hecho biológico la convierte en una especie aniquiladora

Adaptado de la columna de Susana Fortes. El País, 08.09.04.

El poder de la envidia

Cierta vez, mientras el demonio atravesaba el desierto de Libia, llegó a un lugar donde un grupo de amigos suyos trataba de atormentar a un santo ermitaño mediante imágenes de los siete pecados capitales. Pero la fuerza de voluntad de aquel santo hombre era demasiado poderosa para ellos, de modo que éste pudo desbaratar fácilmente sus diabólicas intenciones. Tras observar el miserable fracaso de estos diablillos, el demonio avanzó dispuesto a darles una lección.

—Lo que están haciendo es muy torpe —les dijo—. Permítanme un momento.
Y le susurró al santo:

¹ Emociones: las razones que la razón ignora. Mercè Conangla, Jaume Soler y Laia Soler Conangla

—Tu hermano acaba de ser nombrado obispo de Alejandría.

En el acto, una mueca de maligna envidia nubló el rostro sereno del ermitaño.

—Ésta —explicó el demonio a sus diablillos— es la clase de cosa que suelo recomendar Arthur Conan Doyle

VISIÓN

Cuando “salta el primitivo” nuestra razón queda desactivada

Metáfora de nuestra parte más primaria: del descontrol emocional, la reacción visceral y el instinto de supervivencia automático. El primitivo integra nuestro cerebro reptiliano y límbico. El primero tiene como finalidad mantenernos con vida, pura función de supervivencia. El segundo, el límbico, es el cerebro emocional que nos ayuda a efectuar valoraciones rápidas de lo que sucede dentro y fuera de nuestra persona, y nos mueve a actuar sin reflexionar. Esto es algo necesario en algunos casos extremos, pero puede ser fuente de conflictos personales si toman demasiadas veces el control de nuestra conducta.

La ira es una emoción primaria que todos llevamos en nuestra programación emocional. Nos informa de que existe un obstáculo que se interpone en el camino de lo que queremos o deseamos y genera una energía interna que nos mueve a aclarar el camino y a destruirlo, si es posible. El detonante universal del enfado es la sensación de sentirse amenazado no sólo en el sentido físico sino también cuando sentimos que peligran nuestra autoestima y amor propio. Cuando esto ocurre «el primitivo toma el control».

Sabemos que airear la ira sirve de poco o de nada para reducirla, ya que es una emoción altamente inflamable. La explosión de ira incrementa aún más la excitación emocional del cerebro y hace que nos sintamos peor. Además, se contagia fácilmente y es una emanación contaminadora del clima emocional. Como dice el maestro tibetano Chogyam Trungpa sobre la mejor forma de relacionarse con la ira, «Ni la reprimas ni te dejes arrastrar por ella».

Imagina que tu cabeza es metafóricamente una caja sorpresa de estas que, al abrirlas, sale un monigote impulsado por un muelle. Este monigote tiene el aspecto de un ser primitivo,

de las cavernas, pero con tu cara y además una cara muy enfadada. En la mano lleva un garrote que mueve amenazador. Este es tu primitivo o tu primitiva.

Imagina que cuando se dan determinadas situaciones, se activa un engranaje que hace que «tu primitivo salga de tu caja». ¿Te imaginas con la cabeza abierta de la que sale un feo monigote que toma el control de tu conducta, dice aquello que tu cerebro racional nunca diría, chilla, insulta, lloriquea, exige... y amenaza con el garrote? ¿Has tenido alguna vez esta experiencia? Cuando luego ya está calmado, uno mismo se avergüenza de la propia conducta. « ¿Cómo es posible que me haya comportado así? ¡No era yo mismo!».

¿Qué puede activar el mecanismo que permite que tu primitivo «salga de la caja»? Cuando te sientes atacado en tu autoestima, cuando te sientes invadido «territorialmente», cuando se pone en duda tu estatus dentro de un grupo, cuando tienes conflictos con el poder o cuando sientes que alguien que amas puede ser amenazado. Y si lo que ocurre activa varios resortes a la vez –como si de un acorde musical se tratara– la reacción puede ser desmesurada.

La metáfora del primitivo sirve para tomar conciencia de que «no siempre tiene el control nuestro cerebro racional». Y cuando el primitivo está «disparado» no funcionan todas aquellas estrategias que con el racional funcionan: razonar, argumentar..., porque para comprender el significado de las palabras, nuestro mundo emocional debe estar en calma y nuestra mente atenta. El lenguaje del primitivo es otro: es la ley de la selva. Y además, cuando un primitivo sale de su «caja» hay muchas posibilidades de contagio grupal. En una sala donde hay tres personas, pueden acabar habiendo seis: cada una de ellas con su primitivo activado.

¿Qué hacer cuando nos enfrentamos a un «primitivo»? En primer lugar debemos saber que es más eficaz el silencio que la palabra. No podemos dialogar con él. Debemos esperar que «el primitivo haya vuelto a su caja». La magia de las palabras sólo funciona cuando dos seres racionales dialogan desde el centramiento y la escucha. Es preciso calmarnos, atender al otro utilizando el lenguaje no verbal, tener paciencia y esperar que el primitivo se desactive antes de argumentar. Sólo dos personas con sus cerebros en «estado activado racional» pueden comprenderse.

¿Qué puedes hacer para tener más controlado a tu primitivo? Trabajar tu autocontrol emocional y aprender formas emocionalmente ecológicas de gestionar tus emociones. La prevención siempre es mejor que actuar cuando el daño se ha producido. Se trata de que asumas que si bien no puedes elegir lo que sientes, el cómo das salida a estas emociones sí que es cosa tuya. Como dice Xavier Guix: detrás del enfado hay frustración y falta de amor. El reconocimiento de la posibilidad de escoger el «cómo» te permite asumir tu *responsabilidad emocional*.

PALABRAS PARA LA REFLEXIÓN

*“No es posible estrechar unas manos si tenemos las nuestras cerradas en puño”.
Soler & Conangla*

“Ojo por ojo, y el mundo acabará ciego”. Gandhi

“La venganza es algo que uno quisiera realizar cuando uno se siente impotente y por esa misma razón tan pronto como se elimina esta sensación de impotencia, desaparece también el deseo de venganza”. Orwell

“Hemos pasado del tiempo de la bomba H al tiempo de la bomba humana: ¡hoy cualquiera puede desatar el Apocalipsis! Tú mismo”. André Glucksmann

“No hay mayor culpa que ser indulgente con los deseos. No hay mayor mal que no saber contenerse. No hay mayor daño que alimentar grandes ansias de pasión”. Lao Tse

“Cada persona tiene dentro de sí misma un cielo y un infierno”. Oscar Wilde

“Siempre hay razones para enfadarse, pero estas razones pocas veces son buenas”. Benjamín Franklin

*“Cuéntale a tu corazón / que existe siempre una razón / escondida en cada gesto.
/ Del derecho o del revés, / uno sólo es lo que es / y anda siempre con lo puesto”.
Joan Manel Serrat*

“No hay manera de resolver los conflictos o enfados hablando. Es mejor procurar que los sentimientos se encuentren”. Xavier Guix

“Hay muchas cosas sabias que se dicen en broma, pero no pueden compararse con el sinnúmero de estupideces que se dicen en serio”. Sam Levenson

PREGUNTAS PARA CRECER

- En el último mes ¿se te ha disparado alguna vez «tu primitivo»? ¿En qué situación? ¿Qué personas había y qué conductas adoptaron? ¿Cómo te sentiste tú una vez calmado?
- Piensa en las tres personas con las que pasas habitualmente más tiempo. ¿Se les «dispara» con frecuencia su primitivo? ¿Cómo actúan? ¿Cómo te sientes tú cuando sucede esto?
- ¿Puedes pensar cinco estrategias que te sirvan para evitar que tu «primitivo salga de su caja»?
- ¿Qué tema, persona o situación tiene más posibilidades de provocar a tu primitivo?
- ¿Has vivido alguna situación de contagio en grupo a partir de que una persona se sitúa en «primitivo» y progresivamente van saliendo los primitivos de los demás? ¿Puedes recordar qué pasó? ¿Cómo se solucionó? ¿Cuál fue el impacto de esta falta de regulación emocional?
- ¿Consideras que tiendes a reprimir tu primitivo o más bien a dejarle salir a su aire? ¿Por qué crees que sucede? ¿Cómo afecta a tu vida y relaciones?
- ¿Puedes pensar en una persona que admires especialmente por su temple y forma de encajar incluso las situaciones más difíciles sin perder su autocontrol y generando soluciones?
- ¿Qué otras cualidades consideras que tiene esta persona? ¿Hay alguna característica suya que quisieras adquirir para ti mismo?
- ¿Eres capaz de «estar en silencio» en situaciones de conflicto y no hablar hasta que lo puedas hacer desde la serenidad?
- ¿Cómo puedes tranquilizarte mediante el diálogo interno? ¿Qué palabras te dices a ti mismo?

EJERCICIOS PARA PASAR A LA ACCIÓN

Dominar el lado negativo del primitivo

Tienes la posibilidad de identificar con antelación algunos momentos de «riesgo» de tu vida profesional o personal en los que puedes ser susceptible de perder el control de tu «primitivo». Interrogate acerca de la forma como podrías dar mejor respuesta la próxima vez que te encuentres en esta situación.

Situación actual

Ejemplo:

Cuando alguien se dirige a mi gritando, me pongo a la defensiva o me pongo yo mismo a gritar.

Conducta futura

Voy a escucharle atentamente, dejo que acabe su exposición haciendo silencio y con una actitud tranquila. Visualizo que quien me habla no es su parte racional sino su primitivo que ha salido disparado de su caja porque se siente dolido o amenazado

Tus propios ejemplos:

1 _____

2 _____

Dispara mi primitivo

Escribe a continuación diez cosas de tu vida cotidiana que te despierten agresividad y cuál es tu reacción instintiva.

Me despierta agresividad	Mi reacción es
1. Que me quiten el aparcamiento	Insultar al otro conductor
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	

- ¿Qué crees que te impide mantener el autocontrol?
- ¿Qué ocurre cuando el protagonista de la primera columna eres tú o alguien a quién tú conoces y aprecias?
- ¿A qué conclusión llegas?
- ¿Puedes cambiar tu reacción por una conducta reflexiva?
- ¿Cuál sería en cada caso?

El síndrome del Hombre de Hojalata

Recuerdas la historia del Mago de Oz, en ella aparece el personaje del hombre de hojalata que quiere tener un corazón para poder experimentar los sentimientos.

Utilizamos este personaje para comprender fácilmente cuáles son los síntomas de este síndrome.

- Represión emocional
- Incapacidad de expresión emocional
- Insensibilidad ante la experiencia emocional
- Acumulación interior de residuos tóxicos
- Conexión futura con el primitivo

Si el síndrome del primitivo es grave para la salud emocional, sobre todo por el daño contaminante que provoca en las relaciones interpersonales y en el ecosistema emocional, este síndrome también es muy peligroso, sobre todo porque durante años puede pasar inadvertido para la persona que lo padece y mientras tanto se está generando tanto residuo tóxico en el interior que la aparición del primitivo puede llegar a tener consecuencias totalmente lamentables.

La pregunta que nos hacemos en estos momentos **¿Es cómo se percibe el síndrome?**

- A **nivel personal**, se siente una cierta insensibilidad afectiva, suceden las cosas a tu alrededor y nada acontece en tu interior. Algo así como si te sintieras muerto por dentro, congelado afectivamente. Tu mente puede incluso reconocer la situación y comprender cuál sería el afecto que te correspondería sentir, sin embargo, no lo percibes afectivamente hablando.
Imagina que se ha muerto un ser querido, a tu alrededor todo el mundo experimenta el dolor de la pérdida y tú sabes que deberías sentirte triste, porque realmente esa persona muerta era muy querida para ti, sin embargo, las lágrimas no te salen y tienes la sensación de que tu tristeza es sólo conceptual, que por dentro tú no estás sintiendo nada.
- A **nivel de los otros**, en tus relaciones, experimentan e incluso te reclaman tu insensibilidad. Puede suceder en la relación de pareja, que la otra persona se entrega afectivamente en la relación y expresa el amor, la admiración, la ternura, la pasión, el deseo... mientras tú cumples con lo que se supone que tienes que hacer para complacer a tu pareja, pero se percibe la frialdad del mero cumplimiento. Esto lleva a dudar de la correspondencia de tu amor para tu pareja, sin embargo, en tu interior tú sabes que amas a tu pareja y quieres estar con ella. Aunque nuevamente es un saber conceptual, experimentas como un bloque de hielo afectivo.

Es una sensación de confusión, porque la cabeza te dice una cosa mientras que “el corazón” siente otra. Pongo entre comillas lo del corazón porque ya sabes

que las emociones también suceden en el cerebro, concretamente en el sistema límbico. Se da por tanto una **desconexión entre la conciencia (neocórtex) y el sentimiento (Cerebro límbico)**.

¿Por qué sucede esto?

Comienzo con una explicación biológico o mejor dicho neurológica, que se da en algunos casos y que sucede por una lesión cerebral.

Cuando hay una interrupción de las conexiones existentes entre la amígdala y el resto del cerebro se genera una incapacidad para calibrar el significado emocional de los acontecimientos, se la suele llamar “ceguera afectiva”.

Cuando no existe esta carga emocional, los encuentros interpersonales pierden todo su sentido.

Cuenta Goleman en su libro “Inteligencia Emocional” el caso de un joven al que le extirparon quirúrgicamente la amígdala, para evitar que sufriera ataques graves, a partir de la intervención el joven perdió el interés por las personas, lo que solía hacer era sentarse en algún lugar solitario, no le interesaba en ninguna medida el contacto humano. Lo más curioso del caso es que era totalmente capaz de dialogar y sostener una conversación, sin embargo, no se sentía interpelado afectivamente por las interacciones con sus amigos que en otro tiempo habían sido íntimos amigos. Era indiferente a cualquier expresión de afecto, hasta de su misma madre. Tampoco era sensible a las situaciones angustiantes. Era afectivamente indiferente, debido a la ausencia funcional de la amígdala. Indiferente al reconocimiento de los sentimientos y también al significado de los sentimientos.

Este caso, como tantos otros casos clínicos, muestran la importancia de la amígdala como receptáculo de la memoria afectiva. Los sentidos envían la información que reciben al tálamo y éste a su vez a partir de una sola sinapsis a la amígdala, además de por otra ramificación diferente al cerebro pensante.

El hecho de que la información llegue tan rápidamente a la amígdala permite que esta pueda responder antes que el neocórtex. Por eso a la amígdala se la llama “el centinela de la supervivencia”. De esta manera puede como veíamos en el caso del primitivo, enviar una reacción conductual a partir de la memoria aprendida sobre la emoción, antes que el cerebro pensante se entere y emita una respuesta más adaptada a la situación. Por eso muchas veces, tenemos respuestas o mejor dicho reacciones irracionales, de las que luego nos arrepentimos. Y por eso cuando la amígdala no funciona de manera correcta tenemos ceguera afectiva o síndrome del hombre de hojalata.

Te he contado la razón de que tengamos este síndrome por alguna lesión cerebral. Sin embargo, hay muchas personas que no tienen ninguna lesión cerebral y sin embargo si tienen síntomas de este síndrome. La pregunta es ¿A qué se debe entonces esta situación?

Muchas veces, sobre todo en la infancia, se acostumbró a los niños a reprimir algunas emociones. Cuando las expresaban de manera espontánea los adultos

las descalificaban, prohibían o se burlaban del niño por expresarlas. El deseo natural del niño por ser aceptado, reconocido, valorado los llevaba a ocultar aquellas emociones que no eran aceptadas. Con el paso del tiempo, no sólo se las ocultaban a los adultos, sino que ellos mismos se las negaban. Comienza así un proceso de negación y represión que genera total analfabetismo emocional e indiferencia o ceguera afectiva.

Aunque es muy normal que esta fase de represión acontezca en la infancia, donde los niños no tienen criterios valorativos, también puede suceder en un momento más adulto, en el que a lo mejor la vivencia de una emoción llevó a la persona a una experiencia traumática. Esto genera la descalificación de la emoción como mecanismo de defensa ante el trauma. A partir de ahí, se pueden descalificar todas las emociones y se promueve el rechazo emocional, que genera la futura insensibilidad afectiva. De tanto negar el universo afectivo, terminamos por hacernos indiferentes al mismo, incapacitados para sentir y comprender el significado de lo que sentimos.

Esto es el síndrome del hombre de hojalata, que se sana cuando no tenemos una lesión cerebral en la zona de la amígdala, dándonos permiso para sentir.

Lógicamente se dice muy fácil, dándome permiso para sentir, aunque no es tan fácil de hacer porque se trata de cambiar todo el entramado de creencias que construyeron la prohibición.

Por eso es tan importante educar para que los niños aprendan a expresar de manera adecuada lo que sienten y también a hacerse cargo y decidir adaptativamente lo que pueden hacer con lo que sienten, para que no sufran ni el síndrome del hombre de hojalata ni el del primitivo.

Finalmente queda una cuestión por abordar **¿Qué pasa cuando una persona tiene el síndrome del hombre de hojalata y no le pone remedio?**

Como decíamos antes, al inicio, sus respuestas afectivamente indiferentes pasan casi desapercibidas. Los amigos y las parejas suelen decir que son tímidos, poco expresivos, un poco fríos.

Con el paso del tiempo sobre todo en las relaciones más íntimas, la indiferencia afectiva, causa malestar en la otra persona y puede generar conflictos hechos a base de quejas y reclamos por no sentirse correspondido. Para quien se vive con el síndrome del hombre de hojalata, estos conflictos generan más energía emocional de la que no se hace consciente y que sin embargo reprime. Va guardando en un contenedor de basura emocional toda esa energía reprimida que se vuelve cada vez más tóxica en su interior y puede provocar desde enfermedades como gastritis, úlceras, contracturas musculares, cefaleas... a una explosión emocional incontrolada.

Los dos síndromes muestran una enfermedad emocional, la incapacidad para hacerse cargo responsablemente de su universo emocional.

La educación emocional ayuda a evitar esta enfermedad, sobre todo cuando educamos en la responsabilidad emocional. Para lo cual hay que educar para:

1. Aprender a reconocer y definir las emociones, lo cual se consigue con el ejercicio del autoconocimiento emocional, que nos permite conectarnos con nosotros mismos y utilizar un lenguaje emocional apropiado
2. Traducir el mensaje que las emociones nos transmiten, que se consigue dándonos permiso para sentir las en nuestro interior, sea la emoción que sea. Permitirnos sentir las en nuestro interior, supone ser conscientes que nosotros no somos la emoción. De esta manera evitamos tanto el desbordamiento incontrolado y agresivo como la represión emocional.
3. Darle respuesta adaptativa al mensaje que nos transmiten, a partir de conductas y comportamiento saludables, adaptativos, armónicos y equilibrados.
4. Dedicar tiempos a la higiene emocional, que lo hacemos, reconociendo afectos desagradables que han surgido a partir de una situación concreta y que tal vez hemos guardado como una medida de prudencia. Sin embargo, necesitan limpiarse frecuentemente para que no se conviertan en residuos tóxicos que nos enfermen si los dejamos dentro o que contaminen el medio ambiente si los lanzamos al exterior.