

## CAPITULO 1.

# LA MUJER Y LAS EMOCIONES

No se nace mujer: llega una a serlo.  
SIMONE DE BEAUVOIR

Las emociones están presentes en toda experiencia importante en nuestra vida. Todas las vivencias pasan por un tamiz para ser evaluadas y son determinadas como perjudiciales, peligrosas o de utilidad. Alegría, enojo, ternura, placer, desagrado, molestia, preocupación, sorpresa o miedo, solo son algunas de las emociones que podemos sentir.

Manifestamos nuestras emociones mediante el cuerpo, ya sea en el rostro, el tono de voz o en nuestra postura, sin embargo, no siempre somos conscientes de su aparición ante los diferentes acontecimientos de la cotidianidad a pesar de nuestras diversas reacciones emocionales.

Ignoramos la gran cantidad de cambios emocionales que podemos sufrir tan solo en un día. Si descansamos durante la noche, lo más probable es que despertemos de buen humor, pero si no dormimos lo suficiente o tenemos un problema que resolver posiblemente estemos molestos al levantarnos. Cuando salimos al tráfico, podemos enfadarnos y preocuparnos por no llegar a tiempo al trabajo, o cuando los hijos se han ido a la escuela y el esposo a sus labores, nuestro estado de ánimo también es otro. Si el jefe o un cliente no aceptaron nuestra propuesta, podemos enojarnos y deprimirnos, mientras que nos entristeceremos a la hora de la comida porque un colega nos platicó que falleció su abuelo.

En el transcurso del día escuchamos a diferentes personas y observamos actitudes que nos despiertan diversas emociones, desde

alegría hasta impaciencia. Después, cuando llegamos a casa, podemos sentirnos satisfechos o fastidiados, y cuando compartimos con el ser querido, siempre y cuando no haya conflictos en la relación, sentimos amor y alegría. Nuestro estado emocional cambia de un extremo a otro varias veces al día, y aun así, no nos damos cuenta.

Las emociones constituyen un aspecto esencial en la vida de todo ser humano porque enriquecen y colorean nuestras experiencias dejando su sabor amargo, agri dulce o una sensación placentera. La riqueza de nuestra vida emocional hace que nuestra existencia sea todo, menos aburrida.

## LA EXPRESIÓN DE LAS EMOCIONES EN NUESTRA SOCIEDAD

Cada cultura en el mundo establece reglas de actuación respecto a la forma de expresar y controlar las emociones, específicamente el enojo, la tristeza, la vergüenza y el orgullo.

La investigación de los doctores Richard y Bernice Lazarus nos permite entender por qué ciertas emociones actualmente se niegan y suprimen en la civilización occidental en la cual vivimos. Encontraron que a lo largo de la historia, la lucha por la supremacía de la razón sobre la emoción y viceversa, ha sido cíclica. Esto quiere decir que han existido épocas en las cuales la razón ha sido mayormente valorada que la emoción, y otras en las que sucede al revés. En Grecia, la cuna de la cultura occidental, se consideraba la razón por encima de la emoción para el florecimiento de la civilización. El romanticismo (siglo XVIII y principios del siglo XIX), así como el movimiento de los años sesenta, son ejemplos claros donde los beneficios de incorporar la emoción destacaron sobre aquellos periodos donde el auge de la razón prevaleció. La visión romántica es aquella que valora la creatividad, sabiduría, bondad, naturaleza y elevados ideales, misma que valora las emociones que no han de suprimirse. Durante la Ilustración o la Era de la Razón del siglo XVIII se promulgó el intelecto y el conocimiento como la norma para regular la vida humana y apoyar el progreso de la humanidad. Así fue que la ciencia,

como hoy la conocemos, comenzó a prosperar y creció de manera exponencial desde fines del siglo XIX hasta nuestros días. Sin embargo, los doctores Lazarus concluyen que hoy en día, confiamos menos en los beneficios de la ciencia y la tecnología que ha excluido la emoción de la vida de los seres humanos, porque no solo ha servido para bien, sino también para mal, lo cual podemos observar en la extrema violencia y la destrucción de la naturaleza. Consideran que la emoción depende de la razón por lo que no pueden separarse. Aseveran que emoción y razón caminan juntas, y cuando se permite la sinergia que protege y orienta al ser humano desde su sabiduría interna, produce seres creativos y conscientes a la vez.

Someter la emoción a la razón dio luz al patriarcado y las consecuencias que ha engendrado, como la violencia hacia los niños, violencia de género, trata de personas y guerras, solamente por nombrar algunos ejemplos.

En mi opinión, la emoción es parte integral del ser humano en la misma jerarquía que ocupa el cuerpo y la razón. Considero que la supresión de las emociones en la ciencia y la cultura occidental, ha generado inevitablemente una sociedad incompleta y un ser humano mutilado, que al habersele extirpado una parte esencial de su ser, ha albergado la proliferación de enfermedades psicológicas, físicas y conductas opuestas al bien común que han resultado en perjuicio de la propia humanidad y el planeta.

El movimiento de los sesentas y sus herederos, incluyendo las nuevas psicoterapias humanistas y el coaching, han permitido reintegrar la emoción a las vidas de los seres humanos, y con ello, la esperanza de una humanidad más equilibrada.

Explicado el papel de la emoción en el desarrollo de la humanidad a través de la historia, podemos entender porque los seres humanos aprendimos desde muy pequeños que expresar nuestras emociones era *malo* y no estaba permitido. Se nos decía que no lloráramos y se nos prohibió hacer berrinches. Nos gritaban para callarnos, inclusive se nos castigaba o enviaba a nuestra habitación si demostrábamos de manera abierta alguna emoción negativa (y a veces, una positiva también) y que

molestase a nuestros padres o cuidadores. Tampoco se nos permitió elaborar nuestros duelos y sentir dolor por nuestras pérdidas. Cuando llorábamos, se sentían ansiosos sin saber qué hacer ante la expresión tan natural, aunque primitiva y abrupta, de nuestras emociones. Ellos no habían aprendido a distinguir en sí mismos sus propias emociones, por lo que no se daban cuenta que debajo de su ira, probablemente se escondía miedo o ansiedad.

Los niños son muy susceptibles a los cambios en el estado de ánimo de sus padres y hermanos. Las expresiones hostiles del enojo o las explosiones impredecibles de los padres generan miedo y ansiedad en los niños pequeños, quienes asociarán estas emociones con cólera, aun en su vida adulta. Así fue como aprendimos a negar y reprimir nuestro enojo, además de otras emociones como la tristeza y el temor. Desgraciadamente, al suprimir las emociones negativas más intensas, las personas tampoco sentirán la intensidad del amor o la alegría. Algunas personas se jactan de no sentir angustia o estrés. Aprendieron a reprimir sus emociones, parecería que no sienten, pero en realidad están anestesiadas como protección para no sentir la intensidad del dolor, el miedo o el enojo. Con frecuencia he observado que las personas muestran un gran temor a sus propias emociones, principalmente la ansiedad, el enojo y la depresión. David Burns denomina *emotofobia* al miedo excesivo o irracional a las emociones negativas. Propone que la creencia inadecuada debajo de este comportamiento es: "No debería sentirme enojado, ansioso, inadecuado, celoso o vulnerable".

El doctor Erich Fromm planteó algunas de las causas que conducen a las personas a anestesiarse en un afán para no sentir, porque al hacerlo, equivale también a sentir dolor. Afirmó que el no sentir se origina de una pauta cultural, por lo que existen varios obstáculos para recuperar el ser, como el creer que las cosas pueden conseguirse *sin esfuerzo y sin dolor*. Así, la vida ideal no incluye el dolor ni el sufrimiento físico y mucho menos mental, lo cual se convierte en una fobia porque "hay que evitar a toda costa, en toda circunstancia, el dolor y el sufrimiento físico, particularmente, mental... la gente se crea una especie de miedo crónico al dolor". Nos recuerda el hedonismo a corto plazo prevaleciente en la actualidad al que

hace referencia el doctor Albert Ellis, que busca la felicidad y evita el dolor, incapaz de demorar la gratificación inmediata por un bienestar a largo plazo. Hedonismo que identifica también el nuevo valor cultural de la civilización actual, o la *era del vacío* que describe Gilles Lipovetsky.

Otras personas en cambio, aprendieron a encolerizarse y explotar fácilmente, lo cual corresponde exactamente a la misma forma en que sus padres manejaron sus propias emociones. Las personas que demuestran su ira gritando nos están informando que uno de sus padres o cuidadores les gritaban de manera similar. Las que se reprimen, son hijos de padres que se tragaban su enojo, pero de igual forma, podrían explotar como volcán en erupción cuando menos lo imaginaban. El ser impredecible se considera una conducta de violencia emocional que hiere al niño, tanto como las conductas de amenazar, intimidar o ignorar.

Si bien, no es recomendable dejarse llevar por la irrupción de la emotividad descontrolada o involuntaria que arrasa con sus nefastas consecuencias, tampoco lo es reprimir las emociones y no experimentarlas.

En el capítulo 2 hablaremos de las consecuencias de las emociones en la salud física.

## LA EMOCIÓN EN LAS MUJERES

Es muy común que las mujeres se resfrían o se enferman de colitis, gastritis, faringitis o alguna otra cosa después de un evento estresante en sus vidas, como una pelea con un ser querido, enterarse de una noticia triste, como la muerte de ser querido o una amistad, o bien, cuando han estado bajo un periodo de estrés excesivo. No es de sorprender que en México, las abuelas recomiendan beber té de boldo después de un disgusto con el fin de proteger al hígado.

En una sociedad patriarcal como la nuestra, las mujeres tienen prohibido expresar su enojo libremente. Los hombres en Latinoamérica tienen permitido expresar abiertamente su ira, ya sea como hostilidad o de manera pasiva con sarcasmo e ironía, sin ser reprendidos socialmente. En México, los hombres pueden gritar y golpear, las mujeres deben sonreír y ser sumisas, y en algunas regiones se tiene en alta estima que la mujer sea

dócil. De esa forma las mujeres aprendimos a negar el enojo y a reprimir su expresión.

No es de extrañar que la ira se enmascare como ansiedad o depresión, porque muchas mujeres aprendieron a reprimir el enojo, y en su lugar, se deprimen o padecen ataques de ansiedad, porque son emociones que aprendieron a manejar mejor que la cólera porque no les fueron prohibidas. Llorar por tristeza o preocuparse fue aceptado por los padres, maestros y adultos en general; estas emociones no les fueron penalizadas. Aquellas mujeres que han seguido con obediencia el mandato tácito “en esta casa está prohibido enojarse”, de repente se sorprenden a sí mismas exhibiendo intensas explosiones de rabia. Se pueden sentir tan mal con ellas mismas, que más tarde y en privado, se preguntarán de dónde pudo salir “semejante cosa tan fea” e inclusive se pueden llegar a sentir avergonzadas, lo cual agrava la sana expresión de sus emociones.

Por otro lado, aquellas mujeres que llegan a demostrar su enojo, usualmente lo hacen de una manera hostil o pierden el control por lo que las personas que las rodean pueden sentirse intimidadas. El presenciar y sentir emociones intensas asustan con frecuencia a las personas. En mi experiencia profesional, el enojo intimida particularmente a las mujeres, y la depresión a los hombres.

Recibimos mensajes durante la niñez que interiorizamos o *introyectamos* y formamos creencias arraigadas acerca de cómo debe comportarse una mujer, mismas que normarán nuestra actuación durante toda la vida, como por ejemplo: “las niñas buenas no se enojan”, “no te enojas”, “las mujeres deben ser sumisas, obedientes y abnegadas,” “callada te ves más bonita”, “ya vas a poner esa cara”, “te ves fea enojada”, “si te enojas, ya no te voy a querer.”

Pero, ¿de dónde vienen los introyectos? De acuerdo a los doctores Erving y Miriam Polster, el niño “acepta cualquier cosa que no experimenta como nociva,” porque tiene una necesidad natural de aceptar las cosas del mundo, como su alimento, o de desembarazarse de lo que no acepta, por ello manifiesta una necesidad de confiar en el mundo y las personas. Sin embargo, los *deberías* comienzan muy temprano en la vida de todo ser humano, y de igual manera, se “traga” sin elaborar aquello que los adultos

le dicen aunque sea incongruente con sus propias necesidades y percepciones. Pronto descubre que los adultos dicen cosas que no necesariamente empatan con lo que el niño está sintiendo: “No te va a doler”, mientras le inyectan la vacuna o el antibiótico con un líquido espeso que le hace gritar y llorar de dolor. Aprende a asociar emociones con ciertas situaciones, y crece en un mundo de incongruencia emocional que no comprende y que posteriormente mina su habilidad para manejar sus emociones de manera apropiada.

A lo largo de la historia la mujer aprendió a reaccionar de manera pasiva, es decir, negó, se tragó o reprimió su enojo, obedeciendo a las normas introyectadas o interiorizadas, producto de los valores de la sociedad patriarcal. Ante los cambios sociales y demandas de la época, las personas sentirán angustia, principalmente las mujeres, cuando esos cambios alteran las creencias sobre el rol de la mujer que literalmente “se tragó” generación tras generación. La transformación del exterior demanda cambios internos que muchas veces no podemos realizar a la misma velocidad en la que el mundo está cambiando. Una gran parte de las personas creen que su felicidad depende totalmente de los cambios externos, aun no se han dado cuenta que pueden transformar su vida si realizan cambios en su interior, como generar un cambio en sus creencias, actitudes y conductas.

Tal es el caso de una brillante y atractiva mujer de 60 años, a quien llamaré Dolores, que al divorciarse hubo de trabajar con el fin de sostener a sus tres hijas pequeñas hasta que terminaron sus carreras y se casaron. Sus rígidos padres perfeccionistas le habían inculcado que una buena madre debía permanecer en casa para cuidar a sus hijos, como su propia madre había hecho. A pesar de que trabajar era inevitable y necesaria, ella aún conservaba las creencias que incorporó como propias, de sus padres, respecto a ser una buena o mala madre, que la hacían sentirse culpable por no estar en casa cuidando a sus hijas.

Dolores compensaba la culpa que sentía por trabajar durante toda la semana, dedicándoles devotamente los fines de semana. Esta costumbre continuó aun cuando sus hijas se casaron y tuvieron sus propios hijos. Se convirtió también en la “niñera de los fines de semana” de sus nietos

cuando ellas necesitaban asistir a otros compromisos sociales con sus esposos. Sabían que mamá tenía reservado el fin de semana para sus hijas, pasara lo que pasara, así que apoyadas en esta costumbre establecida por Dolores, se sentían dueñas del fin de semana de mamá. Cuando alguna de sus amistades invitaba a esta bella mujer a un evento en sábado o domingo, no dudaba en hacerse acompañar por una de sus hijas, porque no deseaba sentirse culpable por dejar a sus demandantes hijas adultas, aun si la invitación era personal.

Se había impuesto a sí misma un pesado grillete que cargaba con abnegación, sin saber, que a la vuelta de los años contraería cáncer de mama. Ante la posibilidad de la muerte, y mientras luchaba por su vida, acudía a sus citas médicas y recibía severos tratamientos, reflexionó acerca de su propia vida. Comenzó a sentir la necesidad de liberarse de todo yugo autoimpuesto e impuesto por los demás. Sintió enojo y resentimiento por haber sometido su voluntad al rol de madre como un peso que cargar. Pensó que tenía derecho a vivir su vida y pasar sus fines de semana como ella quisiera, aun si su deseo era pasarlos con sus hijas, pero se dio cuenta que hacer algo por culpa no era lo que ella quería en este momento de su vida.

Durante los meses que duró su tratamiento, se atrevió a aceptar invitaciones de amigas, uno que otro sábado o domingo, y tomó cursos de fin de semana; se sintió libre y feliz. Se conectó plenamente con el placer de la libertad del ser humano y mujer que era. Informaba a sus hijas que no estaría el fin de semana, quienes no aprobaban totalmente la nueva libertad de su madre. Sin embargo, ante los comentarios o gestos de desaprobación de sus hijas, poco a poco, la culpa fue ganando terreno nuevamente y no pudo tolerar más decirles a sus hijas que deseaba pasar uno que otro fin de semana como a ella le complaciera. Al terminar exitosamente su tratamiento y verse fuera de peligro, Dolores decidió regresar a su rutina pasada, cadena autoimpuesta, y nunca más intentó vivir su vida tal como ella deseaba.

El cambio interior que la vida le demandaba no logró derribar los *deberías* que había introyectado respecto al rol estereotipado de ser madre y mujer, el cual había interiorizado de su propia madre: “una buena mamá

debe estar con sus hijos y sacrificar sus necesidades porque debe poner siempre primero las de sus hijos”. Muy en el fondo sentía que traicionaba a la madre que vivía dentro de su cabeza cuando no cumplía con lo que consideraba su deber de madre; no soportó los sentimientos que la embargaban, una gran ira y culpa a la vez. Ira hacia sus hijas por no respetar su tiempo libre y apoyar su nueva libertad. Culpa por sentir enojo hacia sus hijas, emoción que consideraba, en su propia mente, injustificada. Así que prefirió someterse a las creencias añejas que le eran familiares. Había probado una libertad que le asustó demasiado por la responsabilidad que implicaba tomar las riendas de su propia vida y hacer lo que ella deseaba sin demandas sociales ni externas. Más adelante hablaremos sobre el efecto de las emociones en el cuerpo, específicamente el enojo, como en el caso de Dolores.

Cuando una madre se siente culpable, los niños pequeños lo perciben y usualmente explotarán esta situación para conseguir la satisfacción de sus deseos y caprichos, no solo de sus necesidades. Al crecer y convertirse en adultos saben bien cómo manipular a mamá para lograrlos, además ella probablemente, prefiere sentirse indispensable por lo que seguirá el juego de manipulador-manipulado.