

ENTRENA EL CEREBRO EMOCIONAL

Martín Reynoso

ENTRENA EL CEREBRO EMOCIONAL

Psicología y mindfulness para una vida plena

Prólogo: Javier García Campayo



Siglantana

© Editorial Siglantana S. L., 2022

© Martín Reynoso, 2022

www.siglantana.com

Instagram: [@siglantana_editorial](https://www.instagram.com/siglantana_editorial)

YouTube: www.youtube.com/siglantanalive

Imagen de la cubierta: © Shutterstock

Reservados todos los derechos. No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

ISBN: 978-84-18556-17-3

Depósito legal: B 19160-2022

Impreso en papel ecológico certificado por FSC®.

*A Juan y Trini, deseando que puedan degustar, honrar
y conducir sus emociones por la senda del altruismo.*

ÍNDICE

Prólogo	9
Introducción	11

Parte I: Transformarte en sommelier de tus emociones

1. Las emociones no son universales: se construyen	19
2. Tu estilo emocional: ¿cómo es el coche que conduces?	37
3. Micaela y Rolando: somos modificables (hasta cierto punto)	57
4. Mindfulness de las emociones: emociones aflictivas y altruistas.	67

Parte II: Heartfulness, o el camino para entrenar el corazón

5. Un programa para cultivar el bienestar emocional	77
6. Deconstruir el ego y volver a ligarnos.	83
7. Danzando con las emociones aflictivas: la regulación emocional	93
8. Un corazón sin límites: el altruismo o heartfulness	125

PRÓLOGO

No cabe duda de que las emociones constituyen uno de los elementos fundamentales de nuestra vida psíquica, algo así como la “sal de la vida”. La mayoría de las personas consideran que una vida sin emociones constituye una existencia plana, insípida, algo que no merece la pena vivir. Sin embargo, muchas de esos mismos individuos sienten que, a menudo, son secuestrados por sus emociones y sufren intensamente por ellas.

La mayoría del sufrimiento que experimentamos los seres humanos está producido por las emociones, pero también es el origen de gran parte de nuestra felicidad. Entonces, ¿qué podemos hacer con ellas? Rechazarlas y negarlas, convertirnos en sus víctimas o, como se nos propone en este libro, gestionarlas de forma sabia.

Martín Reynoso es uno de los grandes expertos internacionales en mindfulness y su aplicación en la clínica para el bienestar. Psicólogo radicado en Argentina, de padres filósofos y con una amplia formación multidisciplinar, que irradia su buen hacer a todos los países de habla hispana.

En este libro, agarra el toro de las emociones por los cuernos y propone un plan para tratar con ellas. A diferencia de otros libros más teóricos y centrados en aspectos biológicos, su enfoque es absolutamente práctico. Y a diferencia de muchos otros textos prácticos, que se basan en otras técnicas terapéuticas como las cognitivas, Martín Reynoso utiliza mindfulness para el abordaje de las emociones.

La bonita metáfora que el autor usa en este libro (“transformarte en sommelier de tus emociones”) ilustra cuál debe ser nuestro acercamiento a las emociones: catarlas, es decir, conocerlas y experimentarlas a fondo, como haría un sommelier con un buen vino. El autor nos describe cómo hacerlo.

Por supuesto, las emociones se contextualizan en el marco de las teorías de autores clásicos sobre el tema como el “Sistema de Codificación Facial de Emociones” de Ekman o las Seis Dimensiones Emocionales de Davidson. En el libro también se utilizan algunas de las escalas más utilizadas para la evaluación de las emociones como el DERS (*The Difficulties in Emotion Regulation Scale*) o se conecta la regulación emocional con algunos principios de las enseñanzas budistas como las Cuatro Nobles Verdades. Se habla de la deconstrucción del yo y de la conexión con una realidad más amplia como el “interser” del maestro Thich Nhat Hanh.

Por tanto, nos encontramos ante un libro para profundizar sobre las emociones y aplicar en la vida diaria para regularlas; un manual a la vez de consulta y de práctica. En suma, un texto para degustar como un buen sommelier.

JAVIER GARCÍA CAMPAYO. Zaragoza, 10 de septiembre de 2022
*Director del Máster de Mindfulness y de la Cátedra de Ciencias
Contemplativas en la Universidad de Zaragoza, España*

INTRODUCCIÓN

Cuando llegué a los 45 años una serie de experiencias extrañas me ocurrieron. Emociones a las cuales no reconocía como propias me “visitaban” cada vez más a menudo.

El inicio fue cierto estado de angustia y desazón por las mañanas debido a causas que ignoraba. Yo, que me consideraba una persona bastante estable, optimista y proactiva, con una familia bien establecida, instructor de mindfulness desde al menos unos años atrás y, como si fuera poco, recientemente nombrado psicólogo a cargo de la nueva área de mindfulness en un importante instituto de neurociencias... yo, en el apogeo de mi vida, me había empezado a sentir mal.

Lo primero que pensé es que se debía al estado de salud deteriorado de mi padre, quien arrastraba una enfermedad oncológica desde varios años atrás. Pero de alguna forma a eso lo iba procesando. Quizás tenía que ver con la nueva vida en la ciudad, considerando que me había trasladado a la gran selva de cemento que es Buenos Aires tras 12 años en un pueblecito de La Pampa. Pero ninguna explicación me parecía acertada.

Poco a poco, el infierno tan temido se fue volviendo sobre mí. Empecé a experimentar más incertidumbre y momentos de tristeza y empecé a comprender que había algo profundo que me ocurría. Inicé psicoterapia luego de años de no hacerla y, aunque al mismo tiempo disfrutaba mucho otras cosas de mi vida que me hacían bien, y claramente me sentía un bendecido por poder vivir del mindfulness

en un tiempo en que recién se lo estaba conociendo como práctica con base científica en la sociedad, algo parecía haberse roto en mi interior. Necesitaba un cambio de paradigma en mi vida. Me había automatizado en muchas conductas y hasta estaba evitando meditar. Enseñaba a meditar a los alumnos pero muchos días yo no meditaba. Cada vez que intentaba hacerlo aparecían los fantasmas mencionados y me sentía abrumado y sobrepasado por emociones que no comprendía.

Hoy han pasado varios años de esas primeras vivencias y puedo decir que estoy volviendo a sentirme bien. Poco a poco, muy lentamente. Necesité cuestionarme muchas cosas, animarme a ver qué estaba realmente ocurriendo en mí y todo ello fue un aprendizaje muchas veces a partir de tropezones. Quizás también hice sufrir a otros en mi camino de autodescubrimiento.

En todo ese tiempo empecé a pensar en la importancia de conocer mejor nuestras emociones. De honrarlas, bucear en ellas, observar sus mensajes. Algo estaba ocurriendo con las mías que no podía decodificarlas. Luego supe qué era: no me atrevía a averiguarlas.

Las emociones representan uno de los aspectos más hermosos de nuestra vida psíquica pero hemos trazado una inmensa división entre aquellas que llamamos “negativas” (que bautizaremos de ahora en más aflictivas) y de las cuales escapamos continuamente y las que llamamos “positivas”, en las que buscamos desesperadamente quedarnos, como si la vida pudiera construirse en ese tono emocional de continuo.

Para ilustrar esto recuerdo que hace un tiempo una psicopedagoga me contó que en un trabajo que hizo sobre emociones con un grupo de niños de jardín de infancia, los padres de una niña reaccionaron con sorpresa y hasta agresividad cuando recibieron la consigna de trabajar con ella la emoción tristeza. “¿Acaso no hay otra emoción más bonita para explorar?”, le preguntaron.

En las últimas décadas el estudio de las emociones ha experimentado un inmenso avance. Buena parte de este progreso ha es-

tado relacionado con el impacto de conceptos como el de “inteligencias múltiples” de Howard Gardner en 1940 y luego el resonante “Inteligencia Emocional” de Daniel Goleman (el cual ya había sido acuñado en los 90 por Peter Salovey sin tanto éxito). En ambos casos el fenómeno emocional comenzó a ser valorado en la búsqueda de una vida social más plena. Más atrás en el tiempo aún, conceptos como el de “coeficiente intelectual” o incluso el de “liderazgo” habían resaltado lo cognitivo como determinante en la vida de las personas por encima de cualquier cuestión de la vida anímica. A partir de la década de los 90 todo iba a cambiar.

En la actualidad, conceptos como bienestar emocional, agilidad emocional, equilibrio emocional y educación emocional intentan dar cuenta de habilidades que nos permiten vivir mejor, que facilitan experiencias adecuadas en los vínculos personales, familiares y hasta laborales. Lamentablemente, aún estamos muy arraigados a teorías y conceptos creados hace bastante tiempo. Uno de ellos es el de que las emociones son universales, nacemos con un set predefinido de ellas y hay partes específicas del cerebro que las gobiernan. *Papers* (publicaciones científicas) documentales y hasta series de televisión siguen esta visión. Pero esta concepción va perdiendo fuerza poco a poco.

La realidad es que las emociones no son un fenómeno aislado en nuestra vida psíquica ni en el cerebro. Están integradas a una serie de funciones, habilidades y experiencias que hacen su estudio más complejo y fascinante. El ser humano es un ser integrado que no puede dividirse en áreas de manera contundente. El cuerpo por ejemplo participa en la emoción con manifestación potente: ¿pero cómo decir dónde termina una sensación corporal y dónde empieza una emoción? Las creencias también son grandes condicionantes de nuestras experiencias emocionales: ¿cuánto impactan en su aparición?

Por otro lado, existe una influencia impresionante de la cultura y de nuestras vivencias cotidianas en la construcción de las emociones. De tal forma que finalmente lo que construimos como emoción es tan

subjetivo y único que podríamos decir que lo que la caracteriza es su diversidad y variabilidad. ¿Cómo afirmar que son universales?

Otro de los problemas que tenemos es querer definir estos conceptos solo con el lenguaje de la ciencia. Tal como Henry Berson declara, la ciencia no tiene más remedio que echar a mano a clasificaciones, categorizaciones y explicaciones como una forma de describir estos fenómenos. Pero esa descripción no es la realidad. A veces, cuando leemos sofisticados análisis de las emociones, nos da la sensación de que están hablando de algo conceptual, abstracto e inasible. Y en verdad las vivencias afectivas tienen una corporalidad y una expresión tan rica y diversa que escapa un poco al lenguaje racional y académico. ¿La solución? Encontrar un camino entre la ciencia y la experiencia más pura, entre lo sistemático/racional y lo vivencial/intuitivo.

Esto es lo que aspiro a ofrecerte en esta obra: una guía con una serie de herramientas donde puedas realmente conocer mejor las emociones, tus emociones, a través de una potente síntesis entre los modernos conceptos de las neurociencias y la investigación científica y los descubrimientos lúcidos de quienes caminan por la senda de la práctica meditativa. Lo que presento aquí es un programa de bienestar emocional que hemos desarrollado en nuestro proyecto *Train Your Brain* (entrena tu cerebro) en Argentina después de estudiar varios programas ya existentes que nos sirvieron como orientación pero no nos satisfacían.

Estoy profundamente agradecido al equipo de TyB por el apoyo para esta obra y por la confianza que me brindan en el liderazgo de este sueño materializado recientemente, también al laboratorio de neurociencias de Ineco (Instituto de Neurología Cognitiva) y a los equipos de terapia cognitiva, neuropsicología, musicoterapia, neuropsiquiatría y terapia ocupacional por todos los aprendizajes en el rico y continuo proceso de intercambiar *papers*, opiniones, ateneos y reuniones semanales sobre este tema. También un agradecimiento a la Universidad Favaloro, donde fui docente durante 6 años y recogí muchísimas visiones de lo emocional.

También siento gratitud por el devenir de mi vida y por el universo que me puso en un punto de no retorno y me lanzó al duro entrenamiento de ser un sommelier de mis emociones (apenas estoy en el inicio del camino), al mindfulness, con su modelado continuo y auténtico y a todas las personas que he ido conociendo en mi recorrido, quienes desde su dolor e incertidumbre, pero también desde su potencial más bellamente humano, me ubicaron más cerca de aquello que necesitaba tocar y curar.

Ahora camino más vulnerable y liviano. Pero también más confiado, más auténtico y feliz.

MARTÍN REYNOSO, 25 de enero de 2022