

Las caricias son tan necesarias como la comida o la bebida

Por: Loheriva. Sanación Holística. 12/05/2016

Steiner cree que los hombres todavía tienen que aprender a decir “te quiero”

El psicólogo Claude Steiner, protagonista del Congreso Internacional de Inteligencia Emocional y Bienestar, defiende la importancia de identificar y controlar las emociones para obtener efectos positivos de ellas. Anima a las personas a acariciarse, con el tacto y con las palabras, y a expresar sus sentimientos sin miedo para ser felices.

Claude Steiner nació en Francia, pero su familia es de origen austriaco, estudió en Estados Unidos y vivió durante mucho tiempo en México. Visitó Zaragoza para participar en el Congreso Internacional de Inteligencia Emocional y Bienestar, en el que cientos de expertos procedentes de todo el mundo han trabajado en la búsqueda de la felicidad.

Considerado uno de los padres del análisis transaccional y de la psiquiatría radical, Steiner ha estudiado en profundidad la relación entre la información racional y las emociones, y cómo éstas influyen en la vida de las personas. En sus conferencias, es capaz de conseguir que el público intercambie “caricias” en forma de halagos.

P.- ¿Qué es la inteligencia emocional?

R.- La inteligencia emocional está basada en la capacidad de entender nuestras propias emociones y las de otros. Eso significa no sólo identificar qué emoción sentimos en cada momento –rabia, amor, tristeza, miedo, alegría– sino además conocer su intensidad y su causa, porque las emociones no son caprichosas, siempre tienen una razón. Una vez capaces de entender las emociones propias y también las ajenas a través de la empatía, es importante aprender a controlarlas de forma que tengan efectos positivos, incluso si son emociones negativas, para que nos beneficien no sólo a nosotros mismos sino también a las personas a nuestro alrededor.

P.- Llevemos ese concepto a la práctica. En España, uno de los problemas sociales

más importantes actualmente es la elevada tasa de paro. ¿Cómo podría un desempleado controlar sus emociones de rabia y desesperación para sacar algo positivo?

R.- Cualquier persona desempleada atraviesa un proceso tremendamente doloroso, sobre todo si lleva mucho tiempo sin trabajo y llega a pensar que ya nunca lo encontrará. Estas emociones pueden aliviarse en parte pero son muy reales y es posible que no desaparezcan. Uno puede sentirse mejor al reunirse con otras personas que tienen el mismo problema. Puede compartir con otros desempleados la rabia hacia el Gobierno, la tristeza de no poder mantener a su familia o el miedo de no volver a trabajar. Estas emociones se pueden comunicar para que no sean tan pesadas, pero a fin de cuentas son reales y no se pueden evitar.

CARICIAS Y NUEVAS TECNOLOGÍAS

P.- Usted propone que todas las personas vivimos en un estado continuo de hambre de caricias. ¿Puede ocurrir que los mensajes de móvil y las redes sociales acaben sustituyendo a las caricias reales y recurramos a ese tipo de comunicación para saciar ese apetito de estímulos?

R.- El apetito de caricias es igual que el de comida, lo tenemos y no lo podemos cambiar. Si no comes, vas a morir de hambre. Si no tienes bastantes caricias, te vas a deprimir e incluso puedes morir de depresión. Las caricias son tan necesarias como la comida y la bebida. Qué va a pasar con toda la gente que esta sustituyendo caricias reales por virtuales es una pregunta importante y no sé la respuesta. Da miedo. Si no aprendes a comunicarte personalmente, cuando llegue el momento de casarte o tener hijos, no sabrás como manejar relaciones reales en lugar de virtuales. Porque virtualmente no puedes estar casado ni tener niños. Podemos anticipar problemas debidos a este cambio, aunque no sé cuáles serán.

P.- Igual que tenemos hambre de caricias, dice usted que tenemos hambre de información. ¿Deberíamos marcarnos algunos límites para no consumir toda la que hay disponible hoy en día?

R.- Está claro que uno necesita aprender a filtrar la información de Internet porque existe tal cantidad que podríamos pasarnos toda la vida viendo videos de Youtube y nunca terminaríamos de verlos todos. Además hay que tener cuidado, porque incluso yo he descubierto que algunas de las cosas que Wikipedia dice sobre mí no

son ciertas. Aunque la verdad es que es imposible corregir todo lo que pueda haber mal, y ni siquiera es necesario.

EMOCIONES UNIVERSALES

P.- Desde su experiencia como psicoterapeuta en países diversos, ¿cree que las emociones son diferentes según el lugar en el que viva cada persona?

R.- Las emociones son universales. Todo el mundo tiene emociones y son las mismas, pero es cierto que ciertas culturas enfatizan unas sobre otras. Hay países donde la gente es más amorosa, otros donde la gente tiene miedo, donde la gente odia... Son preferencias que pasan de generación en generación. Pero las emociones son las mismas. Otra cosa es la forma de expresarlas, y eso sí que puede variar mucho.

P.- En sus libros define a las mujeres como eternas guardianas de las emociones. En el siglo XXI, ¿los hombres ya dicen “te quiero”?

R.- Más que antes pero no tanto como deberían. El problema clásico entre hombres y mujeres es que ellas dan amor y ellos lo reciben, pero a la inversa no es tan fácil. Así que todavía queda mucho camino por recorrer, pero estamos en ello.

P.- Cuando hablamos de educación emocional, ¿nos referimos a algo que se puede enseñar en el colegio?

R.- Los maestros pueden tener mucha influencia, en el sentido de que pueden enfatizar las emociones que tienen los niños y animarles a expresarlas. El problema es que si en casa reciben la educación contraria, no sirve de nada. Por eso hay que educar emocionalmente a los niños, pero también a los adultos.

P.- ¿Cómo ve el futuro de la inteligencia emocional?

R.- Cada vez hay un entorno más acogedor para permitir a las personas que expresen sus emociones, aunque sean difíciles, como la tristeza, el miedo o el amor, que también es una emoción muy difícil de expresar. Se va incrementando la facilidad y el permiso que damos a las personas para compartir emociones; estos es un síntoma muy positivo y creo que seguiremos por este camino.

Fuente: <https://sanacionholisticasalamanca.wordpress.com/2016/04/28/las-caricias->

son-tan-necesarias-como-la-comida-o-la-bebida/

Fotografía: claudesteiner

Fecha de creación

2016/05/12