

## La conexión emocional

Cómo se forma nuestra manera espontánea y no voluntaria de reaccionar emocionalmente, cómo podemos cambiar esta forma automática de emocionarnos y cuál es el papel de la conexión emocional en estos procesos

Ramon Riera i Alibés

Octaedro



## El argumento racional no es suficiente

### La conexión emocional

Riera i Alibés, Ramon

Octaedro (col. Convivencias), Barcelona, 2011,

304 pp.

Correo-e: octaedro@octaedro.com

Este libro de Ramon Riera versa sobre las emociones y, en concreto, sobre cómo se forma la manera particular y distintiva que cada individuo tiene de emocionarse. Riera es un psicoterapeuta, con más de treinta años de experiencia, que en este libro cuenta de forma amena, con múltiples anécdotas de su experiencia profesional, y para un lector no especialista, lo que ha aprendido de sus pacientes. En la contraportada del libro podemos leer "¿Por qué ciertas personas reaccionan con seguridad y energía ante las dificultades, mientras que otras reaccionan con sentimientos de pequeñez y de desánimo? Y lo que en la práctica es aún más importante, ¿cómo podemos cambiar esta manera involuntaria de reaccionar emocionalmente?". Desde nuestro contexto, el mundo de la educación, podemos plantearnos una pregunta muy similar: ¿Por qué ciertos alumnos reaccionan con curiosidad, ilusión y esfuerzo por aprender ante nuevos conocimientos, mientras que otros se desaniman y sienten la imperiosa urgencia de distraerse con otras cosas? ¿Y cómo podemos cambiar esta reacción emocional automática de nuestros alumnos?

Hasta hace poco se consideraba que la reflexión era la herramienta central para cambiar nuestra manera de comportarnos. Hoy, en cambio, sabemos que la reflexión tiene a menudo una escasa capacidad para modificar las reacciones emocionales automáticas. Esto, trasladado al mundo de la educación, significa que, para que un pequeño sienta ilusión por aprender, los argumentos de tipo racional son a menudo insuficientes; por ejemplo, el argumento racional "tienes que prepararte para el día de mañana" suele ser muy poco útil para motivar a nuestros alumnos.

Una de las investigaciones que explica Riera resultará muy sugerente para los profesionales de la educación: Meltzoff ha investigado la capacidad de los bebés de diez meses para compartir su atención con la del adulto, o lo que es lo mismo, para interesarse por lo que el adulto se interesa; esto a la práctica significa que se estudia si el bebé mira lo que el cuidador está mirando, o si dirige la mirada hacia lo que el cuidador le señala, o si hace un gesto de señalar el objeto que el cuidador está mirando. Más adelante, cuando estos bebés tienen dos años, se estudia el número de palabras que conocen. Los resultados de esta investigación son aplastantes: los bebés de diez meses que tienen una alta capacidad de mirar con atención y de señalar hacia lo que el adulto mira, al llegar a los dos años tendrán el triple de vocabulario que aquellos bebés que a los diez meses no tienden a mirar lo que el adulto mira. Conclusión: cuanto más haya disfrutado un pequeño interesándose por lo que interesa a sus cuidadores, cuanto más entrenado esté este pequeño a compartir el interés de sus adultos, más desarrollará su capacidad para poder pensar con palabras. Algo tan racional como el pensar (pensar es hablar en voz baja) dependerá de cómo los cuidadores han conseguido o no que los pequeños se interesen por lo que a ellos les interesa. Dicho de una forma muy simple, la capacidad de pensar depende de que cuidadores y niño lo hayan pasado bien juntos.

*La conexión emocional* no es un libro dirigido específicamente a los profesionales de la educación. Es el libro de un psicoanalista contemporáneo (muy distinto al clásico cliché que solemos tener de un psicoanalista). En mi opinión, los psicoterapeutas y los profesionales de la educación

tenemos un objetivo común: ayudar a nuestros pacientes o alumnos a cambiar su manera de reaccionar emocionalmente. Riera nos cuenta que el paciente depresivo se despierta por las mañanas con la convicción emocional de que el día que le espera será una fuente de sufrimiento emocional, por tanto se despierta sin ninguna ilusión, cansado, solo con ganas de esconderse en la cama y de desconectar del día que le espera; el objetivo de la psicoterapia será ayudar a que este paciente, al despertarse, pueda reaccionar emocionalmente con más esperanza e ilusión por el día que tiene por delante. Parafraseando a Riera, podríamos decir que el alumno que, ante una nueva tarea escolar, reacciona emocionalmente con rechazo y con el impulso de empezar una batalla con bolitas de papel, es alguien con el convencimiento emocional de que la nueva tarea será algo que lo avergonzará y, por ello, intentará esconderse.

"Yo siento que tú sientes lo que yo siento", esta es la esencia de la conexión emocional, nos dice Riera. Que nuestros alumnos sientan que nosotros sentimos sus inseguridades, que sentimos confianza en sus posibilidades, y que nuestra genuina curiosidad por aprender es la herramienta central que poseemos para ayudarlos a cambiar sus actitudes ante las dificultades. Este es el cambio a través de la conexión emocional.