

La entrevista Inma Puig, psicóloga y autora de 'La revolución emocional'

«Un revolucionario emocional ha de saber escuchar, reconocer y poner límites»

Ángela Lara - Barcelona

En la sociedad actual, el mundo de las emociones ha dejado de considerarse tanto en lo que se refiere a las empresas como en lo relativo a las relaciones personales, por lo que es necesario llevar a cabo una revolución que permite respetar, compartir y considerar los sentimientos propios y ajenos. Esa es la premisa sobre la que se construye el argumento de 'La revolución de las emociones'

–Nos encontramos inmersos en una sociedad en constante evolución, con continuos avances tecnológicos. ¿Cómo está repercutiendo todo ello en lo que se refiere al ámbito de las emociones y los sentimientos?

–Repercuta en una dimensión que no tenemos consciencia de ello, porque todo lo que son los avances tecnológicos se han colado en nuestro día a día y los tomamos como si fuesen algo habitual y forman parte de nuestra vida y la cambian de manera imperceptible pero muy profunda. En algunos casos, la tecnología nos separa de los que tenemos cerca y en otros, no acerca a los que tenemos lejos. En cualquier caso, no nos hemos olvidado de nuestras emociones y sentimientos porque eso es imposible, lo que no sabemos todavía es donde los vamos a poner en el futuro. Seguimos teniendo las mismas necesidades que cuando no había tecnología, porque el ser humano tiene como base principal y motivo de vida querer y ser querido.

–En su libro, asegura que es el momento de la revolución de las emociones. ¿A qué se refiere con ese término?

–Ha habido la revolución industrial, que cambió la vida de las personas y su forma de trabajar, estamos inmersos en la revolución tecnológica, que también produce grandes cambios, pero todas estas revoluciones, si no hacemos en estos momentos la revolución emocional, no nos servirán de nada. Lo más importante son

las personas, saber cuidar a las personas y saber escucharlas.

–Y ¿por qué ha de llegar en este momento concreto?

–Probablemente porque los cambios de los que hablábamos son cada vez más rápidos y cada vez tenemos menos tiempo para adaptarnos a estos cambios. Y es la única manera de defendernos de todos estos avances tecnológicos, que bien utilizados son muy buenos para la humanidad, pero que si no los sabemos gestionar van a terminar siendo ellos los protagonistas, y el protagonista ha de ser la persona. Hay que cuidar a las personas porque los resultados y la plenitud solo llegan a través de las personas. En la revolución industrial se puso el acento en la productividad, en los beneficios, y esto ha ido quedando como en el centro de nuestra razón de ser y existir. Las personas han ido quedando más aparcadas hacia la periferia y la revolución emocional lo que propone es volver a poner a las personas en el centro de la vida. Si no vamos con cuidado, nos va invadiendo la productividad, la tecnología, los avances y quedamos como asustados, no sabiendo bien hacia dónde tenemos que ir y qué tenemos que hacer

–¿Cuáles son los preceptos de esa revolución?

–Es una revolución en la que a todos nos interesa participar, porque todo el mundo saldrá beneficiado. Y ¿qué hay que hacer para ser un revolucionario emocional? Pues hay que saber escuchar, porque estamos perdiendo ese hábito. Es mucho más importante escuchar que hablar porque todo lo que hemos aprendido lo hemos aprendido escuchando. Hay que fijarse en que tenemos dos oídos y una boca, por lo que hay que escuchar el doble de lo que hablamos para entender al otro. Además, también hay que saber reconocer. Los humanos todo lo hacemos por reconocimiento. Somos adictos al reconocimiento y llama la atención lo rancios que somos con el reconocimiento. Esta revolución pasa también por poner límites, que es el mejor ansiolítico que hay.

”

En la revolución industrial se puso el acento en la productividad y esto ha ido quedando en el centro de nuestra razón de ser, llevando a las personas a la periferia. La revolución emocional propone volver a poner a las personas en el centro»



MIQUEL GONZÁLEZ/SHOOTING

Que alguien te ponga límites es la confirmación de que hay alguien a quien le importas, alguien que te está cuidando. Y ésta es otra de las características de la revolución emocional, el cuidar de las personas. Todos tenemos la necesidad de sentirnos cuidados desde el preciso instante en el que nacemos. Si uno se siente cuidado tiene casi la necesidad de cuidar. Es como escuchar, es como reconocer. Se trata de cambiar la inercia y todo el mundo se siente así mucho más confortable. Es una revolución en la que todos ganamos.

–¿Qué pasa si se lleva a cabo la revolución? ¿Y si no se lleva a cabo?

–Si se lleva a cabo hay la posibilidad de que todos nos sintamos mejor y esto ya nos lleva a que haya menos somatizaciones de un número grande de enfermedades que están provocadas por desórdenes emocionales que, a su vez, vienen provocadas por la falta de escucha, atención, reconocimiento... Si no la hacemos iremos hacia un destino en el que no te sientas cuidado, reconocido, querido. El ser humano tiende a hacer lo que le han hecho y si tú no te sientes querido, es muy difícil que quieras. Poco a poco, imperceptiblemente, se han ido perdiendo estos valores básicos que hay que tener en cuenta cuando convivimos. Se ha producido de forma imperceptible durante mucho tiempo, con lo cual nadie se ha dado cuenta de este pequeño y lento cambio y ello ha derivado en un gran cambio que es un lugar al que no queríamos llegar.

–¿Quién debería liderarla?

–Es una revolución de todos. Cada uno ha de liderar su revolución, porque cada uno sabe lo que quiere él y su entorno. A todos los humanos nos gusta y nos duele lo mismo y eso es una gran ventaja. En lo básico somos iguales. Sabemos lo que el otro necesita para sentirse bien, porque es lo mismo que yo necesito; lo que varía es la dosis.

–En este contexto, ¿cuál es el objetivo de su libro?

–Reflexionar. No es un libro de autoayuda ni te dice lo que has de hacer; es para que a medida que vas leyendo vayas reconociendo qué es lo que identificas y puedas ponerte en marcha hacia la revolución; genera que te hagas preguntas a ti mismo y aparezca la emoción que te hace estar de acuerdo o no. Este libro genera un debate y conversación, que te hace pensar en ti y en el otro.