



## Entrevista realizada a **Mario Garcés**



Soñador, apasionado y con una tremenda curiosidad acerca del mundo.

Estudió Informática de Sistemas en la Universidad Politécnica de Valencia, aunque su entusiasmo por aprender le ha aportado una amplia formación multidisciplinar.

Desde muy joven decidió tratar de buscar su propio destino y se hizo empresario, profesión que aún ejerce.

Una amplia e intensa serie de experiencias vitales le llevó de la mano al mundo de las emociones, ámbito en el que actualmente desarrolla su labor profesional como formador e investigador en Daxnatur.

La montaña es ahora su vida y su principal herramienta para enseñar a las personas como afrontar, de forma positiva, los desafíos que la vida nos presenta.

Mail: [mgarcés@daxnatur.com](mailto:mgarcés@daxnatur.com)

Webs: [www.daxnatur.com](http://www.daxnatur.com) , [www.emociones.daxnatur.com](http://www.emociones.daxnatur.com)

### 1.- ¿Cómo se llega de las emociones al conocimiento?

Quizá, en este caso, la propia pregunta lleve implícita la respuesta. ¿Podríamos llegar al conocimiento sin las emociones? Mi opinión es que no. Las emociones son el motor fundamental que nos mueve a buscar respuestas y, más importante aún, que nos lleva a hacernos preguntas. Es en los momentos más intensos y emocionales de nuestra vida cuando nos surgen las preguntas más importantes. ¿Por qué nos ocurren las cosas? ¿Qué sentido tienen? ¿Cómo puedo afrontarlas?

Sin una emoción que ponga en marcha esos mecanismos nunca tendríamos la motivación para buscar respuestas; nuestras propias respuestas. Y es ahí donde radica el secreto. Nuestras emociones son nuestras y sólo nuestras y, por tanto, nuestras respuestas han de serlo también. Pero, habitualmente y por simplicidad,

tratamos de buscarlas siempre fuera de nosotros. Tratamos de que alguien nos dé esas respuestas ya elaboradas y listas para aplicar. Buscamos recetas que nos resuelvan las emociones, sobre todo las negativas. Pero mi experiencia me ha enseñado que, a la larga, eso no funciona. Sólo si asumimos la responsabilidad sobre nuestras emociones podremos avanzar hacia nuestras propias respuestas, y con ellas hacia nuestro propio conocimiento.

Las emociones son sólo el primer paso de un largo camino de búsqueda. Son el indicador de que aún nos queda algo por descubrir, y las encargadas de poner en marcha todo nuestro potencial para encontrarlo. Y así, poco a poco y con paciencia, vamos colocando las piezas de ese inmenso puzle que es nuestra vida, hasta que, en un momento dado, de pronto la imagen se nos revela nítida.

## **2.- ¿En qué consisten las actividades que se organizan desde Daxnatur?**

Básicamente, el objetivo de nuestras actividades es ayudar a las personas a comprender sus emociones, cómo funcionan y qué sentido tienen, aportándoles herramientas sencillas pero eficaces para que puedan trabajar con ellas de manera positiva. Cómo a mí me gusta decir, somos guías que acompañamos a las personas hasta el espejo, y una vez allí les enseñamos a cruzar al otro lado.

Nuestro enfoque se basa en un modelo emocional propio, nacido de más de 23 años de experiencia en situaciones emocionales extremas. Es esa amplia experiencia la que nos ha enseñado una importante lección: que no se deben ni se pueden dar respuestas. Por ese motivo lo que ofrecemos son sólo herramientas, instrucciones para poder usarlas y explicaciones de por qué funcionan, además de espacios donde poder ponerlas en práctica.

Y para ponerlas en práctica no hay mejor lugar que la naturaleza. No podemos olvidar que es en ella donde reside nuestro origen y donde hemos evolucionado y pasado la mayor parte de nuestro tiempo como especie. Ella es, en definitiva, nuestra gran aliada para metaforizar todas esas situaciones cotidianas que nos desbordan.

Quizá es importante resaltar que, como elemento diferencial de nuestro enfoque, todo el contenido que conforma nuestras actividades requiere tan sólo de un razonamiento sencillo; no hay que creer nada, ni aceptar dogma alguno. Sin dejar de lado nuestra inteligencia, podemos llegar a comprender cosas que van más allá de lo que podemos imaginar.

## **3.- Y, en nuestro día a día, ¿de qué forma podemos gestionar nuestras emociones?**

Como ya he comentado antes, las emociones no son sino indicadores, señales de que hay algo importante que demanda nuestra atención. Por lo tanto, la clave no está en gestionar nuestras emociones, sino los desafíos que las generan.

En este sentido, la palabra mágica es “Tiempo”. Si nos fijamos atentamente, es el bien más escaso en nuestros días. Vivimos en un mundo donde se desprecia

y se proscribire, de manera sistemática, el concepto de “no hacer nada”. Es más, todo lo que no sea estar haciendo algo lo denominamos “perder el tiempo”. Si le preguntas a alguien si alguna vez dedica algo de tiempo a “no hacer nada”, la práctica totalidad responde que sí, que los fines de semana leen, ven películas, pasean, hacen deporte, salen con amigos o cualquier otra actividad lúdica o relajante pero ¿Realmente eso es “no hacer nada”? ¿Por qué nos cuesta tanto comprender lo profundo de esa cuestión? “No hacer nada” es “no hacer nada”. Y lo digo con contundencia porque he pasado años en ambos lados. El tiempo es lo único que necesita nuestra mente para gestionar todo lo que nos afecta. Si aprendemos a utilizarlo, nuestro cerebro posee las herramientas necesarias para abordar todos los desafíos y darnos todas las respuestas; pero nunca podrá hacerlo sin tiempo.

En cambio, cuando eliminamos el tiempo de nuestra ecuación entramos en lo automático; caemos en la inconsciencia acerca de nuestras emociones y sensaciones y eso nos lleva a las respuestas más estereotipadas y primitivas.

El tiempo es la piedra angular de nuestro bienestar.

#### **4.- Según su opinión, ¿qué nos falta aún por descubrir acerca de nuestras emociones?**

En occidente, todo. Si empezamos por el ámbito más científico, aún no hay un consenso para definir que es una emoción. Dependiendo del autor a quién leas y de su formación específica, encontrarás decenas de definiciones distintas, incluso antagónicas. Que si primero es la cognición y después la emoción (Lazarus); que si primero es la emoción y después la razón (Zajonc); que si detección de estados somáticos (Damasio), que si limitadas (Plutchik), Ekman, Ledoux, Russel, Khaneman, y mil autores más.

El problema principal reside en que ningún experimento de laboratorio o teoría pura podrán nunca explicar una emoción. Para comprender las emociones hay que vivirlas y trabajarlas desde la experiencia subjetiva, además del enfoque científico, por supuesto. Por lo general, estas situaciones raramente concurren en una misma persona. Viktor Frankl es, quizá, uno de esos casos en los que se dieron todas las circunstancias, por lo que él sí que sabe con certeza de lo que está hablando. El habla del sentido como guía de nuestra vida y, en mi propia experiencia y opinión, es totalmente cierto. ¿Pero qué significa dar sentido a algo? ¿Cómo podemos dar sentido a las cosas que nos ocurren? ¿Por qué cuando algo no tiene sentido nos perturba? Es ahí donde pretendemos marcar la diferencia.

Como personas que somos necesitamos comprender las cosas, y hacerlo de forma fundamentada. También hay quienes poseen un conocimiento innato, pero eso no es frecuente. La mayor parte de los modelos sobre emociones que sustentan hoy en día la amplia oferta existente, se basan en conceptos un tanto etéreos, de los que hemos de partir para avanzar. En cierto modo aceptamos como “un acto de fe” los fundamentos de los que parten. Pero, en mi opinión, no tiene mucho “sentido” intentar dar “sentido” a las cosas que nos ocurren

utilizando conceptos sin “sentido”, valga la redundancia. Es ese vacío experiencial que existe en los fundamentos el que debemos llenar.

### **5.- ¿Qué significa para usted la inteligencia emocional?**

En realidad, para mí lo que de verdad tiene sentido es la emocionalidad inteligente, es decir, comprender que en realidad, son las emociones las que activan nuestra inteligencia para resolver los desafíos que continuamente se nos presentan. Esa es la base de la que partimos para comprender no sólo nuestro comportamiento, sino muchos de los fenómenos que emergen de nuestra mente, sobre todo en situaciones emocionalmente extremas.

Es sorprendente que, cuando hacemos este sutil pero importante cambio, una gran cantidad de conceptos, que hasta ahora aparecían dispersos y sin conexión, de pronto se estructuran de manera espectacular, permitiéndonos realizar importantes avances en la comprensión de las relaciones entre emoción, cognición y comportamiento.

En cualquier caso, el enfoque científico no puede distraernos del hecho que nuestra mente es sólo un medio, la llave que, usada de la forma adecuada, debe llevarnos a descubrir todo aquello que tenemos dentro, y que nosotros solos nunca podremos alcanzar.