

Tenemos que aprender a reconocer y definir lo que sentimos para ser dueños de nuestra salud emocional. Por eso es importante preguntarnos qué emociones sentimos con mayor frecuencia y cómo nos relacionamos con los demás

DOMINAR LAS EMOCIONES

Texto Irene Orce, coach



Alegría, miedo, ira, tristeza... Las emociones son una parte fundamental de la vida de todo ser humano. No en vano, se esconden detrás de la mayoría de las acciones, decisiones y actitudes que llenan nuestro día a día. Sin embargo, nadie nos enseña a identificar y canalizar de forma constructiva todo aquello que sentimos. Y no aprender a regular nuestras emociones puede ocasionarnos importantes carencias, que se reflejan en la relación que mantenemos con nosotros mismos y con nuestro entorno.

Si aspiramos a convertirnos en dueños de nuestra salud emocional, tendremos que aprender a reconocer y definir lo que sentimos, y para eso es necesario estar conectados con nosotros mismos y contar con el lenguaje apropiado. En este proceso resulta fundamental crear un espacio interno que nos permita dar cabida a cualquier emoción, sea cual sea. Es importante permitirnos sentir, pero eso sí, siendo conscientes de que no somos la emoción. Más que nada porque se trata de un estado pasajero.

Aunque solemos catalogarlas como “buenas” o “malas”, la realidad es que no existe tal diferencia. Las emociones son datos, una fuente de información útil que determina nuestro grado de competencia en el arte de vivir. De ahí la importancia de preguntarnos qué emociones sentimos con mayor frecuencia, y qué dicen de nosotros y de cómo nos relacionamos con los demás.

El veneno de la ira La ira es una emoción que acompaña cada día a millones de seres humanos. Se desencadena como reacción ante un estímulo que escapa a nuestro control, y que creemos que podría ser una fuente de peligro o de dolor. Nos educan bajo la premisa de que es una emoción mala, y por eso tendemos a reprimirla. Pero aunque la sepultemos en lo más hondo de nuestro ser, no desaparece, sino que se transforma. La ira macerada se convierte en rabia. Tras la rabia,

aparece el rencor, que poco a poco va mutando en resentimiento, el primer paso hacia el odio. Así, pasamos de una emoción primaria a un sentimiento tóxico y destructivo, lo que pone de manifiesto nuestra incompetencia emocional.

“Tiempo atrás, la ira fue uno de mis peores enemigos”, afirma el realizador audiovisual Santiago Vilaseca, de 23 años. “En mi caso, esta emoción era consecuencia de mi elevada autoexigencia, mi rígido sentido de la moral y mi incapacidad para aceptar puntos de vista distintos del mío”, asegura. Estas características le predisponían a vivir en un estado de “extrema susceptibilidad”, en el que cualquier excusa bastaba para dejarse arrastrar por el enfado.

Como a muchas otras personas, la ira invadía a Santiago cuando la realidad no se adaptaba a sus deseos, necesidades y expectativas; es decir, a lo que creía que debería de ser. “En esas ocasiones, era incapaz de ver la realidad tal como era: inofensiva”, dice. “Era yo quien, con mi forma de interpretarla, creaba motivos que justificasen mi enfado”, relata.

Mediante estos coléricos arrebatos, desahogaba todo su malestar. “La ira deterioró gravemente la relación con mis padres, repercutió en mis amigos e hizo que hiriese los sentimientos de la persona que más amaba”, afirma Vilaseca. Cuando estaba irascible, le era imposible comunicarse con los demás, pues en esos momentos era incapaz de razonar. “Tan sólo sentía una bola de fuego que iba creciendo en mi estómago”, describe.

Un día, tras una discusión, golpeó con la mano una de las paredes de su habitación. El impacto rompió el anillo que llevaba, de gran valor sentimental para él. Al observar cómo los pedazos rotos caían al suelo, su enfado se detuvo por un segundo, centrándose en el destrozo que acababa de crear. “Ese pequeño espacio de consciencia

**NOSOTROS
NO SOMOS,
LA EMOCIÓN,
SE TRATA
DE UN
ESTADO
PASAJERO**

**LA IRA SE
CONVIERTE
EN RABIA,
LUEGO
RENCOR Y
POR ÚLTIMO
ODIO**

dejó en segundo plano mi ira, y pude ver con claridad el monstruo en el que me convertía cada vez que me enfadaba”, recuerda. No cabe duda de que la furia desatada puede llegar a destruir aquello que tanto enfado nos produce, pero nos destruye a nosotros mismos en el proceso. Sin embargo, puede prevenirse e incluso trascenderse. “Desde aquel día, empecé a respirar para distanciarme de la situación que me desagradaba y poder así verla con más perspectiva”, revela Santiago. También utilizó grandes dosis de deporte para canalizar su exceso de energía, algo de autoobservación y sentido del humor. “Intentaba verme a mí mismo en tercera persona, lo que me hacía comprender lo ridículo que era enfadarme”. Y concluye: “Entendí que dejarme llevar por la ira no sólo no cambiaba las cosas que me llevaban a encolerizarme, sino que las empeoraba”.

La cárcel del miedo ¿Cuántas veces hemos dejado de hacer algo por miedo? ¿Cuántas decisiones hemos tomado guiados por el temor? Probablemente, demasiadas. No en vano, el miedo es uno de los mayores obstáculos con los que topamos en nuestra vida. La parálisis física y mental que causa esta emoción nos impide desarrollar nuestro verdadero potencial. El temor impone límites a nuestras aspiraciones, a nuestras

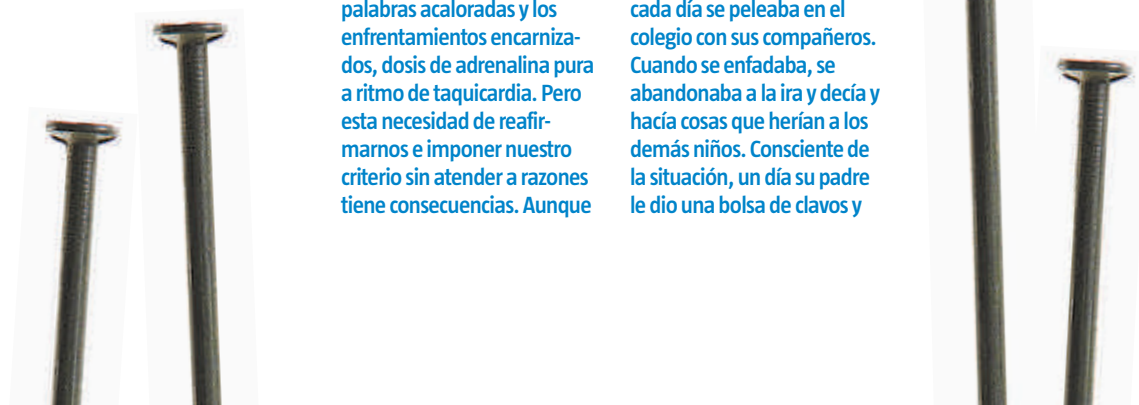
EL RETO DE LA IRA

El malhumor se ha instalado en el corazón de nuestra sociedad. La negatividad y el conflicto protagonizan muchas de nuestras relaciones con los demás. Así, se suceden en nuestra vida las palabras acaloradas y los enfrentamientos encarnizados, dosis de adrenalina pura a ritmo de taquicardia. Pero esta necesidad de reafirmarnos e imponer nuestro criterio sin atender a razones tiene consecuencias. Aunque

en un primer momento nos cueste ver y reconocer, cada vez que nos enfadamos es como si nos tomáramos una dosis de cianuro. Se cuenta que un niño estaba siempre malhumorado y cada día se peleaba en el colegio con sus compañeros. Cuando se enfadaba, se abandonaba a la ira y decía y hacía cosas que herían a los demás niños. Consciente de la situación, un día su padre le dio una bolsa de clavos y

le propuso que, cada vez que discutiera o se peleara con algún compañero, clavase un clavo en la puerta de su habitación. El primer día clavó treinta y tres. Terminó agotado, y poco a poco fue descubriendo que le era más fácil controlar su ira que clavar clavos en aquella puerta. Cada vez que iba a enfadarse se acordaba de lo mucho que le costaría clavar otro clavo, y en el transcurso de las semanas

siguientes, el número de clavos fue disminuyendo. Finalmente, llegó un día en que no entró en conflicto con ningún compañero. Había logrado apaciguar su actitud y su conducta. Muy contento por su hazaña, fue corriendo a decirselo a su padre, quien sabiamente le sugirió que cada día que no se enojase desclavase uno de los clavos de la puerta. Meses más tarde, el niño volvió corriendo a los brazos



relaciones y a nuestra capacidad de vivir libre y auténticamente.

Así le sucedió a Víctor Gay Zaragoza, de 28 años, consultor especializado en cambio de cultura organizacional. El leitmotiv de su existencia eran sus miedos: “Temor a fracasar en los estudios, temor a perder a mis amigos, temor a no contentar a mis jefes y no ser reconocido profesionalmente...”. Víctor explica que este enfoque le llevó a tomar algunas decisiones que iban en contra de sus valores, posponiendo aquello que verdaderamente sentía que quería hacer. “El miedo a no poder ganarme el pan si estudiaba lo que me gustaba me hizo decantarme por la licenciatura de Comercio Internacional”, relata.

Cuando vivimos bajo la tiranía del miedo, solemos vender nuestra libertad a cambio de seguridad. Sin embargo, mientras insistamos en llenar nuestra existencia de certezas, seguiremos siendo marionetas en manos de nuestros temores. Aunque nos cueste reconocerlo, la existencia se asienta sobre la incertidumbre, el cambio constante y la falta de control sobre nuestras circunstancias. Y sólo cuando somos capaces de aceptar toda esta inseguridad podemos reconectar con la verdadera libertad, que va de la mano de la responsabilidad personal. “Comprender que la seguridad es una ilusión psicológica fue una tremenda liberación para mí, porque vivía constantemente preocupado por lo que podía pasar”, explica Víctor.

El miedo manipula nuestra mente para proyectarse en el futuro, jugando con la especulación psicológica. Es un maestro utilizando la fórmula del “¿y si...?”, cuyas infinitas posibilidades pueden llegar a convertirse en un doloroso tormento mental. Así, estas ilusiones conceptuales nos alejan del momento presente y nos llevan a vivir en un escenario imaginario que acaba distorsionando nuestra verdadera realidad.

“En mi afán por liberarme de mis miedos, me dediqué a analizarlos”, explica. “Fui observando cómo aparecían en mi mente, modificando mis pensamientos y alterando mi estado de ánimo”. Así fue como comprendió que “vivía atrapado en la cárcel” de su propia mente. Tras un riguroso proceso de autoconocimiento, fue dejando atrás sus inseguridades y temores, lo que le permitió tomar decisiones impulsadas por la valentía y la confianza. De este modo se atrevió a cambiar su orientación profesional y a especializarse en aquello que le apasiona: la psicología y la filosofía. “Ahora, cada vez que me asalta el temor, me pregunto: ¿qué haría si no tuviera miedo?”. Así es como se dirige al fondo de su corazón, donde siempre encuentra la respuesta adecuada para poder vivir la vida, explica, “instante a instante, conectado con lo más profundo de mí mismo y guiado por la valentía y la confianza de ser yo mismo”.

El abismo de la tristeza Aunque los seres humanos hemos evolucionado mucho las últimas dos décadas –tecnológicamente hablando–, las estadísticas revelan que la depresión, el estrés y la ansiedad han aumentado exponencialmente en este mismo periodo de tiempo. La tristeza es el denominador común de las enfermedades del siglo XXI, y aunque tendemos a sepultarla, se trata de una emoción que nos aporta una muy valiosa información.

Surge ante incontables causas, como las pérdidas materiales y afectivas, la soledad y el abandono, las inseguridades, el dolor... Incluso hay veces que un paisaje o el recuerdo de un perfume pueden despertarnos esta honda emoción. Sin embargo, la tristeza fundamental nos invade cuando vivimos desconectados de nuestra realidad interior, buscando continuamente la aprobación, el respeto y la valoración de los demás. Y no es para menos. “Nos han enseñado a buscar en el exterior todo aquello que sólo podemos hallar dentro de

nosotros mismos”, afirma la psicóloga clínica Marta Romero, de 53 años. De ahí que tendamos a compararnos continuamente, con el propósito de encontrar nuestro sitio, de saber lo que somos a través de los otros. “Ese querer gustar nos aprisiona y nos hace vivir en la tristeza de no ser suficiente, de no dar la talla, de no ser más guapo o más inteligente”, sostiene Romero. En estas ocasiones, podemos aprender del denominado efecto espejo: “Lo que nos gustaría que los demás nos diesen es precisamente lo que no nos estamos dando a nosotros mismos”.

De esta forma, “podremos tomar consciencia de que nadie ni nada puede hacernos tanto daño como nuestros propios pensamientos”, reconoce esta psicóloga. No en vano, “somos co-creadores y co-responsables de nuestras experiencias”. Nuestro único problema es que “no sabemos cómo funcionamos ni qué necesitamos verdaderamente para gestionar nuestras emociones de forma consciente y equilibrada”.

Este proceso requiere grandes dosis de honestidad, humildad y coraje. “El secreto está en lograr un buen trabajo en equipo entre nuestra mente emocional y nuestra mente racional”, apunta Romero. De este modo, dejaremos de luchar contra lo externo y trataremos de aprovechar nuestras circunstancias para madurar y evolucionar, dejando de ser víctimas de lo que sentimos. Sólo así podremos comenzar a desarrollar nuestra competencia emocional, un arte que requiere toda una vida de aprendizaje. ■

de su padre para decirle que ya había sacado todos los clavos. Le había costado un gran esfuerzo. El padre lo llevó ante la puerta de la habitación. “Te felicito”, le dijo. “Pero mira los agujeros que han quedado en la puerta. Cuando entras en conflicto con los demás y te dejas llevar por la ira, las palabras dejan cicatrices como estas. Aunque en un primer momento no puedas verlas, las heridas verbales pueden

ser tan dolorosas como las físicas. No lo olvides nunca: la ira deja señales en nuestro corazón”. Como le sucede al niño del cuento, tarde o temprano nos damos cuenta de que la ira consume y arrasa todo lo que encuentra en su camino. Corrosiva como el ácido, termina por destruir nuestras relaciones y aniquila nuestra capacidad de razonar. No en vano, nutre las muchas guerras que se libran en el

mundo, incluida la que, en muchas ocasiones, mantenemos con nosotros mismos. Y de nada sirve reprimirla, pues termina siempre por reaparecer con otra de sus mil caras. La clave está en comprender que cada vez que permitimos que nos invada, estamos envenenándonos a nosotros mismos. En vez de canalizar nuestra ira con los demás, podemos darnos espacio para asumir que estamos enfadados. Y preguntarnos: ¿qué

ha provocado esta reacción en nuestro interior? ¿Qué ganamos dejando que la ira tome el control? Si logramos responder honestamente a estas preguntas, estaremos un paso más cerca de superar nuestra cólera y conquistar nuestra serenidad. Tenemos la oportunidad de canalizar la tremenda energía que produce el enfado para crear, en vez de utilizarla para destruir. Ese es, en realidad, el gran reto que nos propone la ira.

