

## **Cuando nos dejamos llevar por las emociones...**

Lic. Roberto González - Psicólogo - Artesanos

Cotidianamente convivimos con palabras, rodeados de palabras, sumergidos en un mar de lenguaje.

Es común que digamos: Qué película emocionante...!! Me emocioné hasta las lágrimas. Fue una ceremonia muy emotiva...

Las emociones forman parte de nuestras vidas y muchas veces no somos conscientes hasta qué punto...

El Diccionario de la Lengua Española. Real Academia nos dice de la Emoción (Del Latín Emotio): Estado de ánimo producido por impresiones de los sentidos, ideas o recuerdos que con frecuencia se transforman en gestos, actitudes u otras formas de expresión.

Es decir, cuántas de nuestras acciones o actitudes hacia las personas que nos rodean están influenciadas por las emociones que nuestros propios pensamientos nos producen...?

Durante mucho tiempo las emociones han sido consideradas como “poco importantes” y siempre se le dio un mayor peso a la parte racional de las personas.

Pero las emociones, al ser estados afectivos, indican estados internos de cada quién, motivaciones, deseos, necesidades e incluso objetivos.

Apenas tenemos unos meses de vida, vamos adquiriendo emociones básicas como el miedo, el enojo, la alegría, etc. Algunos animales comparten con los humanos esa capacidad de emocionarse; pero en nosotros se van haciendo más complejas gracias a la utilización del lenguaje.

Las emociones son fundamentales en el desarrollo de nuestras vidas y muchas de ellas nos permiten experimentar el placer de estar con otros en el mundo, de sentir amor, amistad o de compartir el dolor ajeno.

Pero no todas las emociones son “buenas” o positivas para nosotros. Algunas de ellas son negativas y suelen aparecer en nuestras mentes como una forma de pensamiento automático, irracional e inconsciente que nos hacen tomar decisiones poco afortunadas.

Siempre suelo decirles a mis pacientes: “la angustia es mala consejera”. Por qué..?

Porque la angustia es la madre de todas las emociones. Y cuando estamos angustiados nos invaden sentimientos de tristeza y desesperación.

Y con tal de librarnos rápidamente de tal cantidad de malestar, solemos hacer cualquier cosa, generalmente no hacemos lo más aconsejable, o ni siquiera lo más conveniente para resolver el problema que tenemos.

Cuando las cosas no salen como esperábamos, sobreviene una cuota de frustración. Cuando la persona amada nos deja o alguien muy querido se va de este mundo nos quedamos perplejos y llenos de preguntas sin respuesta.

Y ahí es cuando las emociones negativas se apoderan de nuestro ser, la bronca, la ira, el miedo toman el control de la situación y realmente nos quitan el sueño, las ganas de comer y hasta el deseo de vivir.

El hecho es que cuando nos “dejamos llevar” por estas emociones negativas somos prácticamente incapaces de razonar, de pensar como la hacemos siempre. La emoción, por ser mucho más primitiva, ancestral en el ser humano tiene una carga de energía mucho mayor que el pensamiento, que la capacidad de razonar.

Es común que cuando llega a la consulta un paciente muy angustiado, y vemos que con el correr de las sesiones este nivel de angustia es tan grande que le impide continuar normalmente con sus actividades, pensemos en pedir ayuda a la medicina.

El médico psiquiatra es el profesional más indicado para determinar si esa persona necesita la ayuda de un medicamento que le permita bajar el nivel de angustia, descansar bien, recuperar el apetito y de esta forma, una vez “normalizada” la conducta del paciente, permitirle volver a ser él mismo, recuperar la capacidad de pensar libremente y razonar en forma adecuada para resolver el conflicto que lo aqueja. Estamos hablando de pensamientos, ideas o recuerdos que provocan en nosotros emociones que influyen directamente en nuestra conducta. Es decir, de ese punto en donde va quedando claro la unión indisoluble de lo físico con lo mental, del cuerpo con el espíritu.

Cuando un sentimiento amargo ocupa nuestro pensamiento el cuerpo es muy elocuente del proceso que la persona está viviendo. La boca puede secarse, o tener un sabor desagradable, el cuerpo puede sentir picazón, algunos músculos pueden contracturarse, sentir un terrible cansancio físico, el corazón puede acelerarse u oprimirse, sentir indigestión o falta de apetito.

Por eso, una de las mejores recetas para combatir las emociones negativas es fortalecer el cuerpo, lograr mejorar nuestro estado físico. Realizar actividades que pongan el cuerpo en movimiento, que “despejen la mente” que hagan que el propio organismo produzca las sustancias que nos mejoran el estado de ánimo.

En nosotros la experiencia de una emoción determinada generalmente involucra también conocimientos, actitudes y creencias sobre el mundo, que utilizamos para valorar una situación concreta, y por lo tanto influyen en el modo como percibimos aquello que nos está ocurriendo.

Por eso es que un punto sumamente importante lograr que estas “emociones negativas” no gobiernen nuestras acciones.

Es muy importante aprender a determinar cuándo estas emociones influyen en nuestra manera de percibir el problema, en nuestras conversaciones internas. Y entonces darnos cuenta que muchas de las situaciones que nos parecen terribles o sin solución, son en realidad juicios o “verdades” que llevamos incorporadas en nuestra forma de pensar y que nada tienen que ver con la realidad.

Cambiar la percepción que tenemos del mundo o de nosotros mismos en el mundo es el gran desafío para poder desplegar todas nuestras capacidades y así lograr aquello que anhelamos.

Las sesiones con el terapeuta, sesiones de coach y entrenamientos en liderazgo son algunas de las herramientas que tenemos a nuestro alcance para lograrlo.