

Las emociones

Aprender a conocer tus emociones

La primera tarea que ayuda a incrementar la conciencia de tus emociones es llevar un registro emocional. Dos o tres veces al día **escribe** la última emoción o estado de ánimo que hayas sentido y describe tu experiencia prestando atención a los siguientes puntos:

1. Describe qué produjo la emoción o el estado de ánimo.
2. Dale nombre a esa emoción (se preciso ayudándote de la lista anexa).
3. ¿Cuál es el sentimiento más duradero o la emoción que aparece más repentinamente? Si esta emoción es diferente de la del punto 2 ¿cuál crees que es la emoción primaria, la que sientes más atrás, más en el fondo?
4. Sensaciones corporales que acompañan a la emoción.
5. ¿Qué pensamientos venían a tu mente? ¿Se refieren al pasado, al futuro o al presente?
6. ¿Hiciste algo, o sentías el deseo de hacer algo, o de expresar algo?
7. ¿Qué información te está proporcionando tu emoción primaria acerca de ti mismo, de Una relación, de tus progresos ... ?
8. Reflexiona acerca de tu respuesta emocional a la situación. Además, intenta identificar lo que te está diciendo que decidas. ¿Deberías seguir tu emoción o sentimiento o ampliar tu visión para cambiarlo?

Basado en el libro "Emociones: una guía interna" de Leslie Greenberg. Editorial Desclée de Brouwer, colección Serendipity (2000).

Emociones básicas

TRISTEZA	ALEGRÍA	MIEDO	ENFADO	ASCO	SORPRESA
Abatido	Agradecido	Acomplejado	Agresivo	Aborrecimiento	Extrañeza
Agobiado	Alegre	Alarmado	Colérico	Desagrado	Sobresalto
Apenado	Animado	Angustiado	Crispado	Grima	Susto
Confuso	Calmado	Ansioso	Descontento	Repulsión	Consternación
Decepcionado	Confiado	Atemorizado	Enfadado	Antipatía	Pasmo
Deprimido	Contento	Aterrado	Enojado	Aversión	Desconcierto
Desalentado	Dichoso	Avergonzado	Excitado	Repugnancia	Estupor
Desanimado	Encantado	Confuso	Fastidiado	Disgusto	Asombro
Desdichado	Entusiasmado	Desesperado	Furioso	Repudia	Fascinación
Desmoralizado	Eufórica	Desorientado	Insatisfecho	Repulsa	Admiración
Frustrado	Esperanzado	Horrorizado	Irascible	Odio	Confusión
Nostálgico	Feliz	Inquieto	Malhumorado	Manía	Chasco
Soledad	Gozoso	Inseguro	Molesto	Rabia	Impresión
Triste	Satisfecho	Intranquilo	Nervioso	Animadversión	Exclamación
Infeliz	Tranquilo	Pánico	Rabioso	Nauseabundo	Conmoción
Desconsolado	Complacido	Preocupado	Tenso	Indignación	Estupefacción
Afligido	Libre	Temeroso	Violento	Enfado	
Amargado	Fascinado	Tenso	Irritado	Despreciable	
Impotente	Seguro	Indeciso	Indignado	Distanciamiento	
		Impotente			

Basado en el libro "Emociones: una guía interna" de Leslie Greenberg. Editorial Desclée de Brouwer, colección Serendipity (2000).

¿Qué es una emoción?

Impulso que induce la acción.

El término emoción viene del latín *emovere*, que significa perturbación, mover, agitar, sacudir.

Es un movimiento interno que experimentamos a nivel fisiológico y mental, una reacción involuntaria que surge de repente y que tiñe de un color u otro la realidad que percibimos, haciendo las veces de banda sonora de nuestras vidas. En algunos momentos estaremos viviendo una comedia y en otros casos una película de terror y muchos otros géneros con todas sus tipologías y posibilidades.

Hormonas, reacciones químicas del cerebro, contracciones de nuestro sistema nervioso y otra serie de extrañísimos movimientos internos que experimentamos a penas sin darnos cuenta y de una manera tan rápida y fugaz y que al tiempo hacen que nos sintamos los reyes del mambo o los más rastreros y abandonados de la tierra.

¿Para que sirven las emociones?

Además de para saber si nos gusta o no lo que estamos viviendo las emociones tradicionalmente nos ayudan a adaptarnos al medio. De todos es sabido que cuando tenemos miedo solemos paralizarnos o atacar, y esto llevado a la gacela que se esconde o escapa de la leona en la sabana africana resulta ser más que necesario.

Cada emoción nos trae una información sobre lo que ocurre en el exterior y como nos afecta a nosotros. Reconocerlas, conocerlas, experimentarlas, interpretarlas y saber gestionarlas es precisamente de lo que se encarga la inteligencia emocional.

Quiero acompañarte por un paseo ligero para que conozcas que puedes aprender tú de tus emociones y de ti mismo.

En el sentido que yo te propongo aquí, las emociones son una fuente de conocimiento sobre ti mismo y una manera de llegar a conocer cuales son tus necesidades y las acciones que puedes tomar para cambiar el rumbo de tu vida hacia algo que te haga sentir mejor.

También te va a permitir conocer a los demás y saber como sienten.

Hay veces que las emociones no nos ayudan a adaptarnos si no más bien a lo contrario. Esto se debe a que hemos evolucionado mucho desde que el hombre salió de la caverna, pero nuestras emociones no, es por ello que conviene que conozcamos su funcionamiento si no queremos vernos enredados en episodios sin sentido aparente.

Para eso tenemos la otra parte, esa que llamamos racional y que tantas veces podríamos poner en duda. Un sano equilibrio de las dos partes nos ayudaría mucho en nuestra toma de decisiones. Pero sin saberlo, normalmente pesa más lo que nos dice la emoción aunque no seamos conscientes de ello. Es por esto que muchas veces nos decimos a nosotros mismos, - vaya, otra vez, pero si yo no quería... -

o - si, si, eso es lo mejor que puedo hacer- y terminamos haciendo lo contrario. Parece que en estos desajustes entre razón y emoción tiene más poder lo segundo. Otra manera de verlo es la cantidad de tiempo que podemos gastar queriendo hacer algo y permaneciendo estáticos o inmóviles sin hacer nada, hasta que un día decidimos dar el paso o quizás no, y nunca lo demos.

Las emociones portan una información importante y valiosa para nosotros, hay que aceptarlas totalmente y permitir que sean para poder entender con seguridad que nos quieren decir y que representan para nosotros.

Las emociones nos traen información de cómo experimentamos nosotros lo que sucede en el exterior

Emociones básicas

Podemos distinguir dos emociones básicas, las que son resultan agradables de experimentar y las que no lo son.

Actualmente podemos encontrar muchas escuelas con distintas categorías de emociones. Algunas diferencian en diferentes grados las emociones, como la rabia, la ira, el enfado, etc.

Según la terapia centrada en las emociones de Leslie Greenberg tras un estudio realizado en bebés de distintas naciones y continentes diferenciaban 6 emociones básicas:

Tristeza - Miedo - Enfado - Asco - Sorpresa - Alegría

Son con estas emociones con las que vamos a trabajar aquí

Primarias y secundarias

Las primarias son las que “están más abajo”, las originales, las primeras. Las secundarias se crean a través o después de las anteriores. A veces sirven para despistar a nuestros interlocutores simplemente no mostrando lo que sucede en nuestro interior.

No resulta fácil diferenciar entre las emociones, sobre todo cuando la turbulencia mental es rápida ya que cada pensamiento puede crear emoción. Pero es evidente una vez que empiezas a “escuchar tu cuerpo” hay una que es la principal.

Podría suceder que nos sintamos enfadados y eso nos entristezca, o que nos sorprendamos de nuestra alegría.

Los niños y los perros muestran siempre las emociones primarias, ya que no han aprendido a “disfrazarlas”, por eso a veces pueden parecer descorteses o

“mal educados”. Los adultos en base a esa supuesta educación tapamos, cambiamos o mostramos cosas muy distintas a lo que sentimos en algunas (o muchas) ocasiones.

Otra modalidad de estas **emociones** secundarias son las que podemos llamar **instrumentales**, que se utilizan para conseguir algo. Son bastante manipulativas pero ello no quiere decir que sean conscientes o voluntarias, ni que no encierren una necesidad oculta, por ello no debemos dejarlas pasar sin más, también son importantes en tanto que tienen una intención positiva para nosotros y una información útil.

Un ejemplo sería el hombre que se hace la víctima para ligar, o la mujer que llora para que su marido le haga caso, o el hombre que grita mucho y muestra enfado para no reconocer que se ha equivocado o simplemente que tiene miedo ante una situación.

Abajo siempre hay una emoción de base. Para saber que necesitamos realmente hemos de saber cual es.

Adaptativas y desadaptativas

Diferenciaremos dos clases de emociones, las que nos ayudan a adaptarnos y las que no.

¿Cómo diferenciarlas? Si responden al momento presente, aquí y ahora, nos ayudan a sacar información del presente, son de este momento y por lo tanto nos ayudan a adaptarnos al medio. Si pertenecen a pasado pero están siendo sentidas ahora son desadaptativas, en algún punto de nuestra historia personal hemos anclado un suceso a una emoción que se repite, incluso cuando ese estímulo no se está produciendo aquí y ahora.

Ejemplo, una persona que ha vivido una guerra y cada vez que oye un ruido fuerte sufre un miedo aterrador. Evidentemente si ya no estamos en guerra más que ayudar, limita, puesto que nos lleva a otro momento que no es el

presente y nos impide para desarrollarnos al 100%. Imagina a esta persona escondiéndose debajo de la mesa cada vez que escucha un ruido fuerte. Esta situación exagerada puede ayudarnos a entender como las emociones pueden “desadaptarnos” al medio.

Otro ejemplo, alguien que está enfadado con su expareja y se venga de todos los hombres o las mujeres con las que se encuentra o tiene una relación.

Si yo me enfado contigo hoy pero no resuelvo este enfado, no lo hablo, no lo saco, me lo guardo, es muy posible que se me “enquiste” a nivel emocional, como si de un sistema de cañerías se tratase, el sistema emocional puede llegar a “atascarse”. De este modo es muy posible que el próximo día que te vea, recuerde este hecho (no tiene porque ser conscientemente) y de manera “espontánea” surja de nuevo este enfado no resuelto ahora en una situación que de por si no tendría que producir esta emoción.

Así, sucede que muy amablemente te acercas a saludarme mientras yo siento como me quema por dentro tu presencia, pero “aguanto el tipo” y con mi mejor sonrisa te saludo mientras me enveneno por dentro y pienso que me gustaría arrancarte el pelo...

Vuelve a ser un ejemplo exagerado para la comprensión de las emociones desadaptativas, que pertenecen al pasado y no responden a lo que sucede aquí y ahora.

La información que traen las emociones y sus estrategias de gestión:

La tristeza: Nos informa de que hemos perdido algo valioso para nosotros.

Es muy evidente cuando perdemos a un ser querido. La estrategia es retirarse y darse un tiempo de duelo para que podamos recomponernos en nuestra soledad, aceptar y vivir nuestro dolor. A este periodo le llamamos *duelo*.

El duelo es un periodo que debemos darnos para recuperarnos. Este tiempo dependerá de cada persona y cada pérdida, pero es bueno que tenga un fin, y

muchas veces que nosotros mismos lo pongamos, sino podríamos llegar a caer en el regocijo de un sufrimiento insano desadaptativo y en una depresión.

Otra vertiente desadaptativa de la tristeza es el victimismo y la autocompasión. No digo que no tengamos que ser autocompasivos con nosotros, querernos, cuidarnos y perdonarnos, eso sí, pero estemos atentos a cuando ese regustillo de "nadie me quiere" o "pobrecito de mí", siempre me tratan mal, etc. Se convierte en una tapadera donde quedarnos parados sin hacer nada y esperando que los otros vengan a consolarnos. El victimismo hay que identificarlo y cambiarlo por una acción que nos ayude a salir de donde nos hallemos que no estemos a gusto, si ese es el caso.

Cuando te sientas triste sin motivo aparente pregúntate: ¿Qué he perdido? Y deja que la emoción te responda. Si a menudo te sientes triste sin saber que has perdido es posible que estés sintiendo una tristeza desadaptativa. Mi sugerencia es que revises que hay debajo sólo, con buen amigo que te pueda comprender y ayudar o con un terapeuta o coach con el que te sientas a gusto.

El enfado: Esta emoción nos visita muy a menudo, y nos informa de que alguien persona o situación está transgrediendo nuestros límites. Pregúntate: ¿qué me está enfadando de esta situación? ¿Qué límites están siendo pasados? El enfado ni lo reprimas ni te dejes arrastrar por él. Aquí resulta más que interesante aplicar el otro hemisferio del cerebro, ¿es interesante que estalle ahora? ¿Voy a saber manejar lo que viene luego? ¿Voy a conseguir mi objetivo? Cuando algo nos enfada nuestro diálogo interno suele reforzar nuestro propio enfado, que a la vez vuelve a reforzar nuestro propio enfado, que a la vez vuelve a hacer lo mismo... A la tercera vez nuestro organismo se ha activado de tal manera que es muy posible que nos dejemos arrastrar hasta donde nuestra ira nos lleve, y después no siempre nos sentimos bien. Por eso decimos que el enfado se construye sobre el enfado.

Claro que a veces sí es bueno utilizar la fuerza y virulencia de la ira cuando queremos poner un límite claro, ¡¡¡YA ESTA BIEN!!!, entonces sí resulta interesante sacar todo el partido de la emoción.

Lo ideal es elegir, pero para ello hemos de estar muy despiertos y rápidos.

Otra opción es posponer nuestra conversación para luego, momento en el que pondremos los límites de manera más adecuada ya que la comunicación será de más calidad.

Hay cuatro pasos para poner límites de manera “aséptica” que recomiendo que pruebes a ver que pasa:

- 1- Informar: Eso que hacer no me gusta (esa conducta, no tú o tu persona)
- 2- Pedir: Por favor deja de hacer eso (que haces que no me gusta)
- 3- Exigir: Deja de hacerlo (o me marcharé)
- 4- Marcharse

Para que este sencilla (y complicada) técnica de resultado es importante que el que la usa no se asocie a la emoción, ya que si muestra el mismo enfado o maneras se encontrará en el mismo plano del que está traspasando los límites y no será efectivo. Los expertos recomiendan que se diga como el que dice “el cielo es azul”, sin carga emocional. Tampoco valdría salir dando un portazo.

Pasado un rato se puede volver con la esperanza que nuestro interlocutor esté más calmado, en ese momento la comunicación será de más calidad que anteriormente, y si no se vuelve al paso uno.

Con esta breve técnica no estropeas las relaciones y se evitan muchas faltas de respeto que pueden mellar la autoestima de otros.

Al final uno siempre elije aunque no sea consciente de ello, puedo echarte un piropo (que guapa estás hoy) y tú no aceptarlo (no es para tanto). De igual manera puedo intentar ofenderte y tú podrías decidir no hacerlo.

Estallar: Las emociones pueden llegar a tener gran carga energética, como un volcán a punto de entrar en erupción, y puede llegar a hacerlo, se recomienda utilizar un “parche positivo” que consiste en hacer algo que te “libere” o atenúe la emoción. Ejemplos podrían ser: hacer deporte, respirar, irse a dar un paseo, conectar con un árbol, etc. Otras veces decidimos ponernos un parche negativo: beber para olvidar, comer en exceso, o cualquier otro comportamiento autodestructivo que funciona en el corto plazo pero nunca en el medio o largo plazo, y que trae asociado otro nuevo sentimiento: la culpa.

Miedo: Tengo tanto miedo que no se que hacer. El miedo nos avisa de que “algo nos amenaza”, nos sentimos amenazados. En su esencia adaptativa es muy importante para nuestra evolución, nos paraliza o nos predispone a huir o a atacar. Muy útil cuando te encuentras con amenazas reales.

El miedo nos acompaña desde que nacemos, y es casi normal que vivamos con un poco de miedo intrínseco a la vida misma amenazada continuamente por la posibilidad de la muerte. Por eso hemos de aprender a “bailar” con el miedo, ¿bailas cariño? Y avanzas hacia tu objetivo incluso con el miedo, y ahora hablo más bien de esos miedos psicológicos como: ¿qué dirán?, ¿y si lo hago mal?, ¿y si no soy tan bueno, guapo, simpático... perfecto?? Y la siguiente pregunta es ¿Y QUÉ? ¿Y qué pasa si no lo soy? Y ya está, nadie es perfecto y el que lo sea mejor para él.

Prima hermana del miedo es la ansiedad, que sería un miedo proyectado al futuro. Tenemos miedo de algo que nos toca en el futuro, es un miedo más sutil, no tan claro, más refinado y muchas veces necesario porque nos mantiene “alerta” de lo que va a pasar y nos predispone a la acción. En este sentido lo importante es el grado de ansiedad que manejamos y que cada uno tenemos uno. Por ejemplo, ¿con cuanto tiempo de antelación estudiabas un examen? Cada uno tiene el suyo, los hay que estudian un poquito cada día (los menos) y otros que lo dejan para tres días antes o incluso la misma noche, donde están sobre estimulados con ese grado de ansiedad que les empuja a la acción. Esta es una ansiedad positiva y necesaria.

Cuando los niveles se disparan podemos llegar a sentir pánico en situaciones que no presentan una amenaza de tal calibre, crisis de ansiedad. Si estos niveles tan altos se mantienen en el tiempo entonces llega el conocido stress. El stress es una buena razón para parar, tomar un respiro, plantearse la vida y hacer algo por ti mismo, es un gran “campanazo” que te avisa de que hay que parar y revisar el motor, porque no, con un especialista como he apuntado antes.

Si todo nos empieza a dar miedo o en general somos “demasiado” miedosos ante la vida, es posible que estemos ante una situación de miedo desadaptativo, que como anteriormente, en la medida que nos limite y queramos cambiar, podríamos revisar.

Las emociones siempre nos avisan de algo y nos “piden” que hagamos algo si queremos cambiarlas.

¡Sorpresa!

¡No esperaba que llegaras tan pronto cariño! - dice mientras está con el amante en la cama conyugal...-

Es sorprendente la cantidad de veces que nos sorprendemos, ocurre que no siempre somos conscientes y que además disimulamos mucho esta emoción porque nos puede dejar en evidencia o hacernos parecer ingenuos. Pero la sorpresa es maravillosa y sinónimo de un descubrir que te deja por un momento fuera de juego hasta que encajas de nuevo el mapa mental en el que por un momento te has sentido perdido. Lo que más me gusta es que esta emoción es ambivalente, igual la sorpresa te hace sentir bien como que te puede hacer sentir fatal, y la sorpresa en si solo es ¡SORPRESA!, ni buena, ni mala, simplemente sorprendente, ¿no crees?

Por su propia naturaleza suele ser bastante del aquí y ahora, por lo que no se me ocurre nada para su vertiente desadaptativa.

Asco: Nos predispone a expulsar y nos informa de que algo no nos sienta bien al organismo. ¡Puaj!, que asco... Puede ser algo que estemos ingiriendo físicamente o puede ser que estemos tragando con algo que también nos produce mucho asco.

Será muy común que si algo nos ha dado mucho asco no queramos repetir de eso, incluso puede ser que esta vez la experiencia no esté “hecha de lo mismo” pero nos puede hacer sentir asco de nuevo. Lo normal es que lo rechacemos. Eso no es bueno para mí y no lo quiero. El asco nos da una información muy útil como puedes ver.

Emociones de agrado: ¡Bien!, que a gusto, ¡lo conseguí!, seguro que puedo llegar...

Las emociones de agrado nos informan de que lo que nos está sucediendo lo interpretamos como bueno para nosotros, agradable, conseguible o motivante, esperanzador, genial, estupendo, maravilloso, etc.

La alegría, felicidad, esperanza, el amor, son parte de estas emociones.

Cuando estamos alegres vivimos ese estado de dicha que implica bienestar y nos aportan ánimo vital. Actúan a modo de recompensa y han sido cruciales para la adaptación y la supervivencia.

Funcionamos mejor con este tipo de emociones en nuestro cuerpo. El sistema fisiológico optimiza su rendimiento cuando experimentamos estas emociones.

La expresión de las emociones de agrado es fundamental, tanto en la relación con uno mismo como en la relación con los demás.

Quiero volver a remarcar la intención positiva de las emociones ya que traen una información que nos ayuda cuando son adaptativas. Cada uno de nosotros ha de trabajarse las que no nos ayudan a esta misión.

Otras emociones que no he mencionado como la **envidia**, nos trae la información de que es lo que nosotros queremos, que nos gustaría tener, por eso cuando sentimos envidia podemos reconducir esa emoción en una acción que nos acerque a donde nosotros queremos.

La **vergüenza** nos puede decir que nos hemos expuesto demasiado.

Patrones: Toda emoción se creo por primera vez en algún momento, cuando éramos muy pequeños, a veces estas se convierten en patrones personales que hemos gestado desde pequeños, y que debemos identificar para poder desprogramar, quizás un tono de voz nos altera cuando a otros no por ejemplo. Hay otros patrones que hemos heredado de nuestros padres o tutores.

El resentimiento:

Para explicar como he aprendido yo sobre el resentimiento necesito que escribas aquí 5 características que admires (en la columna de la izquierda)

- | | |
|-----|-----|
| 1.- | 1.- |
| 2.- | 2.- |
| 3.- | 3.- |
| 4.- | 4.- |
| 5.- | 5.- |

¿Ya lo has hecho? ¡Guay!, ahora escribe lo que para ti sea lo contrario a esa característica que admiras en la columna derecha, como Ej.: honestidad (izq.) lo contrario para mi la mentira (dcha.), o puntualidad / impuntualidad. (Hazlo)

Normalmente esperamos que las personas se comporten de la manera que hemos descrito a la izquierda. ¿Pero que ocurre cuando esa persona que admiramos de repente nos muestra lo contrario?... "Pensaba que era un caballero y lo que es, es un verdadero cerdo..." -que desilusión...- Este ejemplo puede implicar también cierto grado de sorpresa...

Pero por lo general esperamos más de las persona por nuestro propio ideal olvidándonos de nuestra humanidad. Entonces se produce una separación entre lo que esperábamos y lo que de verdad es.

Por eso RE-SENTI-MIENTO podríamos traducirlo como:
Volver a sentir una MENTIRA, una EXPECTATIVA.

Esperábamos que nuestro marido no fuera infiel y le sorprendimos en la cama, esperábamos que no llegara tarde y se olvidó de la cita, esperábamos el amor para toda la vida y se fue a por tabaco, esperábamos, esperábamos, esperábamos...

Y una de las grandes “decepciones” de este tipo es lo que esperábamos de nuestras figuras de referencia y que tanto admirábamos de pequeños, nuestros padres, nuestros ídolos, etc.

Entonces un día nos encontramos a esa persona que hace que no vemos o simplemente pensamos en alguna persona, y surge una emoción, un regusto no demasiado agradable que nos indica que algo está sin resolver, que nos hemos traído algo del pasado que todavía no hemos “asimilado” o PERDONADO. Volvemos a “sentir esa mentira” que esperábamos o que nos habíamos auto-creído, y nos cuece el estómago. Se trata de una de las emociones desadaptativas más peligrosas, ya que, como siempre, el perjudicado es el que las siente, no contra quien se siente, a ese/a no le pasa nada, pero nosotros podemos acabar con un cáncer en cualquier parte del cuerpo donde terminemos somatizando ese dolor.

Ay, ay, ay, ay... Bueno, los cuentos de Hadas se acabaron hace tiempo.

Vuelve a mirar tu lista, ¿y qué ocurre cuando eso que esperamos de otros, también lo esperamos de nosotros? Pues muy bien, porque nosotros somos todo eso de la columna izquierda, ¿verdad? Sin embargo llega un día que irrefutablemente nos “pillamos” a nosotros mismo en un renuncio, como que no nos hemos portado “tan bien” como nosotros esperábamos de nosotros mismos, ¿te ha ocurrido alguna vez? Igual nos encontramos actuando con las características de la columna de la derecha, entonces LA CULPA viene a visitarnos...

La culpa: Desengaño de algo que esperaba de mi mismo

Y vuelta a empezar.

¿Y qué hacemos?

Para estas dos emociones, el proceso de “sanación” es el de CAP

CAP:

Comprensión: Comprender que no somos perfectos, ni los demás tampoco, comprender que todos actuamos de la mejor manera que sabemos con nuestra educación, historia personal y recursos a los que tenemos acceso en cada momento.

Aceptación: Las cosas no son como yo quiero, las cosas son como son, I´m sorry.

Perdón: Ha de ser verdadero, y no implica estar de acuerdo, ni volver a relacionarte con una persona si ya no quieres, implica los pasos anteriores y saber soltar con un perdón que nos libera a nosotros y a la persona perdonada. El perdón es muy sanador e implica un acto de amor puro.

Perdona a tus padres, a tus amigos que te dejaron tirado, a tu amante que se tiraba a otra, a tu perro por mearse en la alfombra, perdona al gobierno, al panadero, al que te puso la multa, perdónales, pero por favor:

¡¡PERDONATE TU TAMBIEN A TI MISMO/A!! que sí que, te lo mereces, que puedes ser imperfecto como yo y como tú, y "yastá!"

Hasta aquí te invito a que aprendas de tus emociones, estés atento y despierto a lo que pasa por dentro y le pongas nombre, a medida que avances en tu Autoconocimiento te resultará más fácil identificar, gestionar y sacar la información útil que traen las emociones, y sobre todo, saber cuales debes seguir y cuales no.

La ira deja señales

Se cuenta que había una vez un niño que siempre estaba malhumorado y de mal genio. Cuando se enfadaba, se dejaba llevar por su ira y decía y hacía cosas que herían a los que tenía cerca. Un día su padre le dio una bolsa con clavos y le dijo que cada vez que tuviera un ataque de ira clavase un clavo en la puerta de su habitación. El primer día clavó treinta y siete. En el transcurso de las semanas siguientes el número de clavos fue disminuyendo. Poco a poco, fue descubriendo que le era más fácil controlar su ira, que clavar clavos en aquella puerta de madera maciza. Finalmente, llegó un día en que el niño no clavó ningún clavo. Se lo dijo a su padre y éste le sugirió que cada día que no se enojase desclavase uno de los clavos de la puerta.

Pasó el tiempo y, un día, le dijo al padre que ya había sacado todos los clavos. Entonces éste cogió de la mano al hijo, lo llevó a la puerta de la habitación y le dijo:

- Hijo, lo has hecho muy bien, pero mira los agujeros que han quedado en la puerta. Cuando una persona se deja llevar por la ira, las palabras dejan cicatrices como éstas. Una herida verbal puede ser tan dolorosa como una herida física. La ira deja señales. ¡No lo olvides nunca!

Del libro *Aplicáte el Cuento*
Editorial Amat
Jaume Soler / M. Mercé Conangla

Testa tu inteligencia emocional

