

¿Qué hago con lo que siento?

A las emociones que nos producen malestar, solemos llamarlas negativas. El uso de este término suele producir confusión, porque parece que tenemos que evitarlas. Sin embargo, cuando se trata de sentir, tenemos poca elección.

Las emociones son respuestas orgánicas que se activan ante la presencia de algún estímulo interno o externo que altera nuestro equilibrio homeostático. El proceso de autorregulación interno guía las acciones necesarias para restablecer el equilibrio y desvanecer la emoción.

Cuando una emoción nos produce una sensación agradable, la consideramos positiva (alegría, entusiasmo, gratitud, amor). Y si la sensación que produce es desagradable, la calificamos como negativa (miedo, enfado, tristeza, vergüenza). Al pensar de este modo, estamos atribuyendo a la emoción algo que no le corresponde, porque lo que es positiva o negativa es la sensación que provoca, no la presencia de la emoción.

Todas las emociones son necesarias y cada una cumple su función. El proceso vital es una alternancia de equilibrio y desequilibrio, un flujo continuo de emociones que surgen y se desvanecen de forma natural. Sin embargo, cuando queremos prolongar la presencia de emociones positivas, o eliminar las emociones negativas, estamos interfiriendo el proceso autorregulador.

No podemos elegir lo que sentimos. Permanecer en equilibrio no consiste en no sentir nada, ni en sentir siempre bienestar y nunca malestar. La vida no funciona así. Las emociones son congruentes con las circunstancias que estamos viviendo y con nuestra forma de relacionarnos con ellas. Aunque nos produzca malestar, cada emoción nos está señalando lo que necesitamos en ese momento para mantener o restablecer el equilibrio al relacionarnos con el contexto.

Sin embargo, el desequilibrio se prolonga debido a nuestras dificultades para aceptar las emociones y sobre todo, debido a nuestras resistencias a admitir la realidad. Cuando nos encontramos cara a cara con una realidad que nos resulta difícil de aceptar, cambiamos el objetivo de nuestras acciones. En lugar de atender las necesidades que nos señala la emoción, actuamos guiados por el deseo ilusorio de evitar sentir el malestar inevitable, que acompaña a la emoción. Entonces, buscamos en los recuerdos del pasado el bienestar que ya no está, o creamos expectativas del futuro, con el bienestar que debería estar. De este modo, el proceso autorregulador se interrumpe y se genera más sufrimiento.

Pelear contra una emoción es absurdo, pero eso es lo que hacemos cuando nos molesta sentir tristeza, miedo, ansiedad, vergüenza, culpa, envidia, ira, pereza... Si creemos que no debemos sentir emociones negativas y las rechazamos, perdemos la oportunidad de aprender lo que nos están enseñando acerca de nuestra forma de relacionarnos con los demás, con la vida y con nosotros mismos. Si nos desconectamos de la emoción, perdemos contacto con nuestras auténticas necesidades. Si no sabemos lo que necesitamos, ¿cómo vamos a poder obtenerlo? Y sin atender nuestras necesidades, ¿cómo vamos a poder recuperar el equilibrio?

Cuando esta lucha se prolonga, se va estrechando la mente. La emoción se apodera de todo. Apenas deja espacio para pensar y para ver con claridad. Desde una mente estrecha, se perciben los problemas como amenazas, no como un reto y una oportunidad para seguir creciendo y aprender a afrontar las dificultades en lugar de ignorarlas.

Pero, ofuscados por el deseo de alejarnos del malestar, salimos corriendo en todas direcciones, huyendo de nosotros mismos. En lugar de ocuparnos de nuestras necesidades, optamos por manipular la respuesta emocional. Cualquier cosa nos sirve con tal de no sentir el malestar.

Lo que pensamos y hacemos influye en cómo nos sentimos (y viceversa). Modificar el pensamiento o la conducta puede rebajar la intensidad de la emoción. Pero el malestar no procede sólo de la emoción negativa que pretendemos camuflar, sino de una necesidad interior que permanece ignorada y por tanto, insatisfecha. Y de la forma en que nos relacionamos con las circunstancias de nuestra vida, que es la que sigue manteniendo el desequilibrio interno y consecuentemente, el malestar.

A pesar del malestar, podemos seguir avanzando en la dirección que nos indican las emociones. Si en lugar de rechazarlas, permanecemos en contacto con lo que sentimos, se amplía nuestra perspectiva. Ser conscientes de la emoción, la sensación y la necesidad insatisfecha, impide que el proceso de autorregulación se detenga. Entonces, podemos pensar y planificar las acciones con coherencia, optimizar nuestros recursos, buscar apoyos y actuar según nuestras auténticas necesidades, no según nuestros deseos. Al dejar de luchar, es cuando encontramos la satisfacción, el equilibrio y la paz.

José Gómez