

# Hablando de emociones de una forma racional

Vas por la calle, un día cualquiera y alguien te pregunta qué tal estás. Simplificando existen dos respuestas a esta pregunta: estoy *positivo* o estoy *negativo*. Cuando la respuesta es *positiva*, se limita a estoy contenta o estoy feliz, pero cuando es *negativa*, la respuesta varía. Estoy asqueado, estoy indignado, decepcionada, desilusionada, aburrido... Y lo cierto es que parece que sabemos más palabras para emociones tristes o "*negativas*" que para las que nos generan satisfacción. Pero... ¿por qué pasa esto?

Las sensaciones negativas o las experiencias traumáticas se quedan más tiempo con nosotras y resultan más difíciles de superar. Además, la sociedad de hoy en día se centra en tratar (*destruir*) las emociones *negativas*. ¿Qué pasa con las emociones *positivas*? Esas como no son problemáticas que les jodan. Si existen movimientos que tratan de reforzar las emociones *positivas* como la psicología positiva, por qué estas no triunfan entre la forma de pensar de la gente. Parece que hay un *boom* de este tipo cuando luego lo único que hay es humo.

¿Por qué la tristeza es negativa?

¿Por qué la rabia es negativa?

¿Por qué la decepción es negativa?

Porque eso es lo que nos han enseñado. Nos han enseñado que hay que evitar estar triste y tenemos que estar contentas. Que un trabajador motivado produce mucho más que uno decepcionado. Pero, ¿realmente es malo sentir tristeza cuando un proyecto en el que tenías muchas esperanzas y se ha ido a la mierda? ¿Es malo estar decepcionado con una persona que no hace más que poner excusas para no quedar contigo? Lo primero de todo, antes que todo lo demás, somos seres humanos y en el pack vienen las emociones. Nos tenemos que permitir sentir. Sentir lo que estamos sintiendo. Tengo el mismo derecho a estar triste que a estar feliz.

Cuando te permites sentir, es mucho más sencillo superar una emoción y ser más consciente de una misma. Y esto es lo que tienen que trabajar las empresas. Permitir a los trabajadores sentir lo que sienten y no tratar de curar la tristeza o ignorar la decepción. Se trata de entender al otro ser humano, de comprender por qué se siente así, independientemente si está triste o feliz, porque de las estas últimas tampoco nos podemos olvidar.

Entonces, como la culpa es de la sociedad y de las demás personas, no hay nada que un individuo pueda hacer. Y este es uno de los mayores errores que se puede cometer, no solo en el tema de las emociones sino en el tema de la

vida. Sentirse indiferente ante una situación solo porque la gente lo hace así o porque la culpa es de la sociedad. Tenemos que mantener un espíritu crítico ante la sociedad, las demás personas y, sobre todo, ante nosotros. Tenemos que desconectar nuestro corazón de nuestra cabeza y dejar que cada cosa pase por su sitio. No podemos permitirnos que las emociones pasen por la cabeza antes y después de pasar por el corazón. No podemos seguir viendo caras de procesar. Necesitamos ver caras de sentir. Necesitamos poner más caras de sentir. Si las emociones vienen en el pack del ser humano, sería racional pensar que las emociones tienen que formar parte de nosotras.

Un pensamiento emocional que parece que no es muy informático o ingeniero, pero las emociones tienen más de ingeniero de lo que pensamos. Porque quizá a alguien le suene a algo pero *“las emociones ni se crean ni se destruyen, se transforman.”*