

Emociones: ¿amigas o enemigas?



¿Es posible vivir la vida tratando de evitar las emociones negativas?

Los seres humanos somos animales racionales, pero nos hemos centrado tanto en los aspectos lógicos de nosotros mismos, que muchas veces parece que nos olvidamos o nos queremos olvidar de que también somos seres emocionales. Podemos pensar, podemos analizar los sucesos de nuestra vida, tomar decisiones, crear, reflexionar, pero también y por encima de todo sentimos.

De algún modo, nuestras emociones están presentes en todo momento en nuestra vida. Cuando nos enamoramos, sentimos algo por otra persona; pero también cuando olemos pan recién hecho podemos notar diferentes matices de manera muy vívida o incluso sentirnos diferente.

Del mismo modo, cuando estamos con amigos disfrutando de una buena conversación; o simplemente sentados en el sofá de casa

con una mantita cuando fuera en la calle hace frío o llueve. Sentimos amor, nostalgia, satisfacción, confort, relajación, comodidad...

Nos encanta poder sentir este tipo de cosas, nos hacen valorar la vida, disfrutar de pequeños y grandes momentos, sentirnos presentes en el aquí y el ahora y valorar las cosas. Pero no solemos tener muy en cuenta las emociones que muchas veces se consideran “negativas”; tan solo para tratar de evitarlas.

La gestión de las emociones negativas

A nadie le gusta estar asustado, o triste, o estresado, apesadumbrado, decaído. Sentir vergüenza, culpa o remordimientos por algo. Pero, aunque no nos guste sentirnos así, tampoco podríamos sentir las emociones placenteras si no somos capaces de aceptar también las negativas.

Por ejemplo, cuando amamos a alguien, también es normal sentir miedo de perder a esa persona, y desde luego muy normal estar terriblemente triste si esa persona desaparece de nuestra vida. El precio de poder sentir la maravillosa emoción que es el amor, es estar dispuesto a poder sufrir en algún momento.

Pero por desgracia, a veces el miedo a las propias emociones dolorosas es tan grande que nos pasamos la vida evitando sentirlas, negando su existencia y dando a entender que en realidad somos más “fuertes” de lo que en realidad somos, cuando no es una cuestión de fortaleza el sentir más o menos tristeza por algo, sino de la capacidad de entregarse más a una persona o no.

De hecho, hay personas que temen tanto sus emociones “negativas” que son incapaces de buscar las emociones positivas. Por ejemplo, es lo que pasa cuando alguien prefiere no arriesgarse a tener un puesto de trabajo que le ilusiona

pero que exige cierta responsabilidad, por miedo a fracasar. O al no empezar una relación por temor a sufrir. Y así se podrían poner muchos ejemplos.

Negar una parte de la propia vida

El problema de actuar en la vida evitando sentir cosas negativas es principalmente que nos alejamos de las vivencias positivas. Si no estoy dispuesto a arriesgar nada, tampoco consigo recibir nada ni sentir nada.

¿Merece la pena vivir así? ¿Realmente logramos vivir así? Tarde o temprano, y por mucho que queramos evitarlo, nos damos cuenta de que nuestras emociones forman parte de nosotros mismos, y luchar contra ellas es luchar contra nosotros. En algunos momentos la parte racional puede ganar la batalla, pero en otros lo harán las emociones que nos invaden más cuanto más intentamos alejarnos de ellas.

La importancia de reconciliarnos con nuestro lado emocional

Lo bueno de todo esto es que si dejamos de luchar, si somos capaces de comprender que no hay emociones buenas ni malas, sino que todas son buenas y adaptativas según las circunstancias en las que nos encontremos, podremos dejar de huir de ellas, aceptarlas, comprenderlas y expresarlas de un modo consistente con nuestras necesidades.

Por muy triste que esté una persona, si acepta su emoción y la expresa, el tiempo puede curar sus heridas. Cuando en lugar de eso se prohíbe sentir ese dolor y se lo encierra dentro de uno mismo, no se consigue que el tiempo cure nada, sólo lo mantiene encerrado con gran esfuerzo y con el inconveniente de que muchas veces luego se vuelve en nuestra contra.

Conocer la utilidad de cada una de nuestras emociones, y

añadir a la definición de nosotros mismos el hecho de que somos animales racionales y emocionales, puede ayudarnos a comprendernos más, aceptarnos y a poder vivir tanto lo bueno como lo malo que nos ocurra en la vida. Después de todo, de lo malo también se aprende.

Fuente: [psicologiyamente](#).