

## DIA 1

### APRENDER A SENTIR

- a) Los sentimientos pueden ser educados.

Sentir es una de las cosas mas hermosas que podemos vivenciar los seres humanos. Los sentimientos nos permiten tomar conciencia del contacto con todo lo que tenemos alrededor. Sentir el abrazo de un hijo, la caricia de una esposa, la mirada de aprobación de un amigo, la satisfacción de un negocio bien realizado, son entre otras, experiencias que podemos tener gracias a la facultad de sentir. Los sentimientos son aliados inseparables al momento de disfrutar de las cosas que queremos, sin embargo, también son acusadores despiadados de creencias que tenemos acerca de los acontecimientos.

La ira, la tristeza, el temor o cualquier otra emoción negativa, no son consecuencias de las cosas que vivimos. No se producen por los acontecimientos o experiencias vividas, sino que de acuerdo a nuestra forma de interpretar, ver y valorar esos acontecimientos es que tenemos sentimientos.

Por otro lado, no es posible medir los sentimientos. Nadie puede decir lo que siente otro con exactitud. Podemos inferir que alguien esta contento cuando lo vemos sonreír, o que esta triste cuando lo vemos llorar, sin embargo no hay maquinas que puedan medir los sentimientos ni cuanto están sintiendo en realidad, y eso se debe a que los sentimientos son subjetivos, son estados internos que solo tienen lenguaje para el que los esta viviendo y como dijimos están definidos no por los acontecimientos en si, sino por los pensamientos y valoraciones de la vida.

Es por este motivo que no se puede establecer leyes de emociones, *no se puede definir: “ cada vez que alguien te salude te debes sentir bien”, o “ cada vez que tu novia te deje debes angustiarte por mucho tiempo”, no se pueden definir leyes de sentimientos en función de las cosas que ocurren*, ya que cada ser humano de acuerdo a lo que cree o piensa, terminara sintiéndose de una u otra forma. Nadie puede decir a otro lo que debe sentir si ocurre tal o cual cosa, pero si puede saber como piensa en función de lo que siente, por que cada emoción responde a un estilo de pensamiento o creencia.

Dentro de las emociones negativas, la ira por ejemplo se genera al creer que han hecho injusticias con nosotros, y que debemos hacer algo para restituir esa situación. La tristeza se genera cuando pensamos que alguna perdida es grave como para arruinarnos el futuro, o bien el temor se genera cuando creemos que algo malo va a ocurrir y no tenemos forma de hacerle frente a esa catástrofe.

*Pero es importante dejar claro que si bien las emociones responden a lo que pensamos o creemos, las emociones pueden ser educadas si aprendemos a pensar y a creer de forma diferente.*

En el caso de la ansiedad, la cual es una forma de emoción, responde a un estado de alerta continuo. *Se genera por interpretar o creer que hay algo que*

*debemos cuidar y que no debe pasar o no debe dejar de pasar.* Al igual que todas las demás emociones, responde a un pensamiento o a una creencia automática que se mueve de forma inconsciente. La ansiedad es un estado emocional que produce desagradabilidad interna y angustia, de tal forma que solo puede ser medida por la persona que lo vive y que la empuja a buscar todas las formas posibles de quitársela de encima. Es por eso que comienza un período de inquietud y de intento de resolver el problema de forma rápida generando también impaciencia. Pero al igual que todas las formas de emociones, nosotros tenemos la libertad de preparar nuestro estado emocional para que responda adecuadamente a cada circunstancia. *Educación las emociones, no solo es posible, sino que es una manifestación de madurez emocional y del carácter.* Dejarnos guiar solo por lo que sentimos, es prácticamente comportarnos como los niños, que sin dar lugar a la razón, es exigir lo que los deseos piden, sin importar las consecuencias.

Aprender a educar la manifestación de la ansiedad en nuestras vidas, es nuestra responsabilidad. Quizá no podamos evitar que situaciones estresantes se presenten, pero si podemos evitar perder la capacidad de pensar objetivamente en esos momentos y sentirnos de la forma mas funcional posible. Para eso es este entrenamiento.

b) No es conveniente guiarnos por lo que sentimos.

Por alguna razón fui a parar a aquella clase de arte en el salón de usos múltiples del instituto provincial de adicciones, uno de los principales centros de atención a personas con trastornos de consumo de drogas, en el interior del país. Allí trabajaba yo. En ese momento le escuche decir a quien estaba al frente de la clase, “Dejen fluir sus emociones, en la vida si hacen lo que sienten siempre les irá bien, sus emociones serán el camino a seguir”. En ese momento me di que esa persona debe haber sido un excelente artista, pero un pésimo consejero. Esos jóvenes estaban en ese lugar por haber hecho lo que sentían.

¿Quién no quiere hacer lo que siente? La frase dice de una forma poética “hace lo que sentís y no te vas a equivocar”. ¿Qué frase es esta? ¿Será esta la fórmula que todos buscan? ¿Acaso alguien puede discutir que hacer lo que se siente no es cómodo?

Lamentablemente, eso solo funciona en las películas, ( ya escribí de esto en el libro Aprender a Sentir, de esta misma editorial) es vendible, es muy poético para escribir libros y canciones, pero, en la vida real, la gente se muere por tomar frases como esta de forma literal. “la verdad es que no tenía ganas de tener a mi hijo y me hice un aborto, lamentablemente quede estéril”, me dijo una joven en el consultorio. “Cuando salga de acá, voy a buscar a mi ex novia y la voy a obligar a amarme”, me replicó otro. En una oportunidad, un muchacho vino alcoholizado a la entrevista, sacó un cuchillo y me dijo: “Yo no quiero hacerlo, pero siento que debo matarte”.

¿Haz lo que tu corazón te diga y no te equivocarás? La primera pregunta que

tendría a esta pseudo asertividad es que si la fórmula es tan simple. ¿Por qué la gente no tiene el éxito que se proclama? ¿Tal vez podríamos decir que la gente no busca hacer lo que siente?

La deserción escolar, la violencia doméstica, la agresividad social, los intentos de suicidios, ¿son expresiones de ideas que no se sienten? Por supuesto que no. El principal problema de estas acciones es que la gente que las ejecuta *siente* actuar así. Ellos *sienten* que tienen razón, que eso es lo que deben hacer, porque así lo *sienten*. ¿Diríamos entonces que no se equivocan porque lo sienten? Claro que no, nadie quiere que sigamos viviendo así. ¿Entonces?

Las emociones no pueden guiarnos si primero no las entrenamos para adecuarse a las circunstancias. Todo a nuestro alrededor está diseñado para manipular en función de nuestras emociones, la publicidad está basada en movilizar emociones. Sin ninguna necesidad compramos cosas que nunca nos hicieron falta, pero se veían tan lindas en la publicidad que creímos que sería bueno tenerlas y comenzamos a sentir deseos de comprarlas.

Las adicciones se producen como consecuencia de buscar estados emocionales diferentes. La sobreventa mundial de psicofármacos, designada entre las primeras industrias multimillonarias, se genera en función de personas que quieren sentirse diferente, pero no saben cómo hacerlo. Gente que se lastima, porque quiere cambiar su forma de sentir. Gente que lastima a otros, porque así lo siente. Pareciera que la gran mayoría estuviera a merced de un estado psicológico plenamente manipulable.

Las emociones son fáciles de manipular. Podemos ver una película de drama y lloramos todo el tiempo; pero si en la película aparece una escena cómica, comenzamos a reír. Si nos dan dinero nos ponemos felices; Si nos quitan dinero nos enojamos. ¿Será entonces que es buena idea movernos por la vida dejando que nuestras emociones dirijan todas nuestras decisiones, aun cuando sabemos que otros pueden manipularnos a sentirnos de una u otra forma? ¿Será que no hay nada para hacer?

La educación de las emociones es responsabilidad personal, nadie puede educar las emociones de otro. “Mi hijo no quiere venir pero yo puedo venir por el”, me decía una madre que quería ayudara a su hijo a salir de la depresión. Esto no es posible, porque se requiere que sea la persona la que genere modificaciones en su sistema de valoraciones.

c) Siempre es mas conveniente pensar lo bueno.

Aprender a pensar es la base para aprender a sentir. ¿Por qué pensar lo malo si siempre existe la posibilidad de pensar lo bueno antes?. Un consejo que da la Biblia en este tema es que debemos aprender a pensar en todo lo honesto, lo de buena intención, lo que tiene forma amable, en todo lo bueno y que haciendo esto el Dios de la paz puede generar esa paz en las personas. Pero pensar lo bueno no es cosa fácil, por alguna razón la mayoría de las personas tienden a pensar en lo malo.

En cierta oportunidad, les llega una carta documento a dos empleados de la misma fabrica. En los últimos tiempos habían estado despidiendo empleados pero sobre todo algunos gerentes. Una carta era para el Sr. Sanchez y la otra fue dirigida al Sr. Perez.

La carta telegrama decía lo siguiente:

*Sr. Sanchez: el día lunes próximo a las 9 hs am debe presentarse a la oficina de la gerencia. Sin mas que agregar. Saluda atte.  
La gerencia.*

Por su lado el Sr. Perez recibió la misma carta en su casa. Ambos la recibieron el día viernes por la tarde. Ambos estaban casados con dos hijos y ambos tenían el mismo tiempo de empleados en el lugar. En ambos casos la situación era muy parecida, pero no reaccionaron de la misma forma. Veamos las diferencias:

El Sr Sanchez, al enterarse de la citación no pudo mas que pensar que a el también lo despedirían, eso lo angustió mucho, se sentó en su silla y comenzó a vislumbrar el despido de la empresa. Pensó en sus hijos, miro la casa pensó en el mantenimiento, en las provisiones, en las escasas posibilidades laborales en la ciudad y muchas otras cosas negativas.

Por su lado el Sr. Perez sonrió, llamó a su esposa de un grito y le dijo, “amor, finalmente me van a ascender!, en este ultimo tiempo han estado despidiendo gente y es casi seguro que quieren ofrecerme alguno de esos cargos!.

Las reacciones fueron diferentes, pero los acontecimientos fueron similares. ¿Qué gana el Sr. Perez con ser optimista? Me dijeron algunas personas al hablarles de esta enseñanza. ¿Qué pasa si lo despiden?

Mucha gente no quiere ilusionarse porque se dice a si misma: “ si me ilusiono y luego no es como pienso me voy a sentir muy mal”, asi es que prefieren sentirse mal de entrada, pensando lo malo, para que cualquiera sea la noticia, no los lleve mas a la angustia. El error de esta forma de economizar las emociones, hace que la gente se sienta mal por las dudas. Osea, prefieren sentirse mal de entrada, para no sentirse mal luego.

El Sr. Perez economiza sus emociones de diferente manera, el se dice a si mismo “para estar mal siempre hay tiempo, pero para sentirse bien hay tiempo hoy”.

¿Qué pasara si el Sr Sanchez, pensaba lo bueno pero en realidad lo estaban citando para despedirlo? Pues en ese caso, el hubiera vivido el viernes, sábado y domingo alegre, y el lunes se hubiera enterado que no era así. En ese caso recién allí comenzaba su tristeza. No antes. Hubiera vivido tres días mas de su vida feliz.

Pensar lo bueno es un ejercicio, no se logra de la noche a la mañana, y si las cosas no son como las habíamos pensado, pues entonces recién cuando nos enteramos de forma concreta lo que ocurre es que podremos angustiarnos,

antes no tiene sentido porque el tiempo no se vuelve para atrás así que si vamos a invertirlo que sea con emociones agradables por pensamientos funcionales.

Pensar lo malo predispone a la ansiedad, lo que aumenta la actividad celular, baja las defensas y apresura la muerte. Pensar lo bueno libera endorfinas, produce relajamiento celular y mejora su rendimiento.

Siempre es mas conveniente pensar lo bueno.

#### **d) Resumen**

- *Los sentimientos son aliados inseparables al momento de disfrutar de las cosas que queremos, pero también son acusadores despiadados de nuestras creencias.*
- *Las emociones responden a lo que pensamos o creemos, las emociones pueden ser educadas si aprendemos a pensar y a creer de forma funcional.*
- *La ansiedad, es una forma de emoción y responde a un estado de alerta continuo. Se genera por interpretar o creer que hay algo que debemos cuidar y que no debe pasar o no debe dejar de pasar.*
- *Educar las emociones, no solo es posible, sino que es una manifestación de madurez emocional y del carácter.*
- *Las emociones no pueden guiarnos si primero no las entrenamos para adecuarse a las circunstancias.*
- *Las emociones son fáciles de manipular. Depende de nosotros que no pase.*
- *Aprender a pensar es la base para aprender a sentir.*
- *Si pensamos lo bueno tenemos paz, si pensamos lo malo tenemos ansiedad.*

#### **e) Plan de acción**

- 1) Consigue un cuaderno para hacer este programa, lo usarás muchas veces en este entrenamiento.
- 2) Cada día pondrás la fecha antes de escribir, para que puedas ver con el tiempo como ha sido la evolución.
- 3) En el día de hoy escribe 10 cosas buenas que crees que pasará en los próximos 40 días. Ej.:
  - 1) bajaré 3 kilos de mi peso.
  - 2) Resolveré el conflicto con mi hermano.
  - 3) Conseguiré una cita con “ella”.
  - 4) Etc.
- 4) Escribe tres pensamientos que has tenido en el día de hoy y que sabes que no fue bueno que pensarás así.

El objetivo de estas actividades, es comenzar a entrenarse en pensar lo bueno e identificar los pensamientos inútiles y fuera de lugar. El entrenamiento de los pensamientos debe sostenerse en el tiempo para que genere frutos. Es un ejercicio que se debe desarrollar y perfeccionar con el tiempo.