

Juan Antonio Sáez González.

25 de abril de 2022

La felicidad

¿Los sentimientos cambian?

Los sentimientos, como hemos visto anteriormente hay vivirlos para entenderlos. Así pues, prepárate a probar cosas nuevas, porque es



el único secreto para poder vivir bien las emociones.

Pero no basta solo con sentir y no basta solo con saber qué es sentir. Además de todo lo anterior debes entrenar las emociones y los sentimientos. Así es, la vida es un gimnasio genial para poder medir cómo vivimos los sentimientos y cómo estos pueden tener diversos grados y diversas manifestaciones.

Los sentimientos, como parte de la vida, no son un fin en sí mismos. Los sentimientos son la expresión del cúmulo de circunstancias que componen una emoción.

Para sentir hay que vivir, para sentir hay que elegir, para sentir hay que estar vivo... Y estar vivo significa estar atento a lo que haces sin

menospreciar todas esas cosas que haces, sin distinguir lo grande de lo pequeño, entendiendo que todo lo que haces, lo haces porque quieres hacerlos, no por mera inercia.

¿Vivimos por inercia?

La inercia es la enemiga de la vida emocional, la rutina es buena, sin embargo la monotonía hace que las emociones se expresen de manera descontrolada. En definitiva: el aburrimiento mata.

Este gimnasio que es la vida, hace que los sentimientos sean mutables, que puedan reforzarse y perder fuerza, que puedan en definitiva mejorar.

No es necesario que te preguntes cada día: ¿Cómo te sientes? Ni que se lo preguntes a la gente que tienes cerca. Puede que sea mas importante que te fijas en qué has hecho hoy distinto de ayer y cómo ha afectado ese cambio a tu estado de ánimo (en definitiva, entrena)

Eso es, los matices harán que tu rutina no se convierta en monotonía. No es posible hacer cambios sustanciales cada día. Además no necesario. Por lo tanto, controla esos cambios, entiende tu vida emocional como la agricultura que tienes que regar, abonar y cuidar tus emociones para que el fruto de las mismas (los sentimientos) sean de gran calidad.

¡Amo la vida emocional!

Seguro que conoces personas que viven la vida al 200% (no solo los roqueros) hablando de lo maravilloso que es un día de pesca en un

pantano o un paseo por el campo, o un plato en el restaurante de moda,... Esas personas solo relatan sus vivencias, sus sentimientos para ellos en ese momento y ese relato es totalmente descontextualizado.

La vida regida por los sentimientos te acaba haciendo esclavo de los mismos y recuerda: si no vives sobrevives (la vida es elección).

Sé que puedes decirme que vas a elegir la vida emocional y que eso, de alguna manera también es elección.

La diferencia con lo que te propongo es que tu elección la haces una vez y el resto del tiempo estás siendo esclavo de tu elección del pasado y por tanto de tus sentimientos, mientras que si decides elegir en cada momento, dejas de estar controlado por algo que no eres tú.

Una vez hayas comprendido la importancia de la elección, la importancia del trabajo/entrenamiento, la importancia de valorar lo propio antes que las opiniones de los demás, debes observar qué sentir es una cuestión de dar y recibir.

Los sentimientos “se pegan”.

Los sentimientos son como un virus que se propaga socialmente. Si el aprendizaje lo has hecho en el grupo, el entrenamiento también lo harás en él. El querer controlar siempre tus sentimientos te puede separar de los sentimientos del resto del grupo y por tanto te alejará de la realidad de la mayoría.

Cuando te rodeas de persona que expresan de manera constante su negatividad, de alguna forma recoges parte de la misma y la vas incorporando a tu forma de ver la realidad. Por el mismo mecanismo, rodearse de gente positiva te conduce a la vivencia más constante de las emociones positivas.



¿Te has dado cuenta que las personas que están tristes y enfadadas huyen de las personas que están felices? Efectivamente y aunque pareciera que lo contrario fuera la mejor medicina, cuando el síntoma se convierte en signo y se hace visible, es cuando ya está un tiempo en nosotros.

La emoción, en el sustrato hace que interpretemos la realidad de una manera concreta que se hace patente en el sentimiento, pero es la emoción la que provoca la interpretación y, efectivamente cuando la emoción interpreta la realidad como “no óptima” es reacia a valorar opiniones acerca de realidades distintas a la que nos está presentando.

Una sola carretera con dos sentidos.

Como ya has visto antes, los sentimientos van en dos direcciones.

Si queremos experimentar sentimientos positivos podemos esperar a que estos vengan solos por acción del destino o podemos generarlos nosotros junto con la colaboración de nuestro entorno.

Vamos a ver cómo es la herramienta en este caso. Seguro que has visto o te han contado de



personas que se quejan de que cuando vuelven del trabajo, o del deporte, o de cualquier sitio y sus parejas les preguntan cómo les ha ido el día, al contestar ellos que están totalmente reventados y que lo único que quieren es sentarse y ver la TV hasta morir, sus parejas han empezado a quejarse del mismo nivel de cansancio o superior.

Este es un ejemplo claro de cómo las emociones se van traspasando en el entorno. Probemos a llegar a casa y, pese a que estamos cansados, lleguemos sonrientes y propositivos, contando las cosas “chulas” que hemos hecho o incluso las cosas “chulas” que podemos hacer una vez ya estamos en casa.

Con este sencillo ejercicio podrás ver un cambio pequeño actitudinal. Pero podemos girar un poco más esta tuerca emocional.

Tú eres la única constante en tu vida.

¿Sabrías decirme la última vez que te has dicho a ti mismo un piropo? ¿Sabrías decirme la última vez que has dicho a la gente de tu entorno algo que hacen o que tienen que los hace únicos y especiales?

Prueba a hacerlo, prueba a decirle a personas de tu entorno el motivo por el cual sientes cosas por ellos, el motivo por el que son especiales para ti. Comprobarás primero estupor y luego veras cómo ese camino de ida tiene otro de vuelta.

Pero incluso podemos darle una vuelta más al ejercicio. Una vez les hayas dicho todo lo anterior, pregunta a la gente de tu entorno el motivo por el cual te quieren, te valoran y respetan... ¡Madre mía que vergüenza! ¡Hazlo! Y de esa manera les obligas a recordar el motivo por el que empezaste a ser importante en sus vidas y de esa manera y sin que ellos mismo lo pretendan, les estás obligando a entrenar emociones, los estás mejorando y estás mejorando tu entorno.

La personalidad es algo que, gracias a Dios, puede cambiar, y de hecho debe hacerlo.

Simplificando mucho el desarrollo, podríamos decir que nosotros nacemos con un temperamento, ese temperamento más las experiencias que tenemos cuando somos pequeños, principalmente en la familia y la

escuela forman el carácter; ese carácter junto con las experiencias y los aprendizajes que tenemos durante la adolescencia, conforman la personalidad y pese a que la personalidad tiene un nivel de constancia muy grande, también podemos notar cómo la personalidad, con el paso del tiempo y las experiencias va madurando.

¿Te observas lo suficiente?

Párate un momento y observa a la gente que tienes alrededor tuyo. Podrás observar que hay personas que han ido madurando con el paso de los años y otras personas que se han quedado “atrancadas” en alguna etapa de la vida.



Si te cuesta hacer este ejercicio, puede que sea por que tu círculo cercano es muy saludable a nivel emocional, pero también puede ser porque tú mismo estás en ese punto.

Efectivamente, la educación de las emociones es algo con lo que no se ha contado en la historia, pero que ahora no para de aparecer en todos lados... ¿Antes no había emociones? ¿El mundo

antes era distinto? ¿Se aprendían de otra forma las emociones?

Puede que la respuesta más plausible sea un no rotundo. Sin embargo si podemos observar cómo los sentimientos y la temporalidad de los mismos se está sustituyendo por versiones adulteradas de emociones sin control y justificaciones de las mismas en función de la necesidad de vivencias rápidas y cuasi vacías.

Podemos ver cómo cada vez mas se ven infidelidades, relaciones que van y vienen, que no se determinan por la calidad sino por la cantidad de veces que se rompen y vuelven a unir, amores complejos, experiencias intensas, postergación de responsabilidades y privación de esfuerzos... En definitiva, un mundo muy rápido, hiperestimulado, frágil, incomunicado...

¿La necesidad del conflicto?

Comprender las emociones pasa por ver cómo podemos entrar en conflicto con nosotros mismos y con el resto y podemos superarlo de manera cabal, no con una huida o un “bloqueo” de Instagram®.

Se plantea aquí un objetivo, si no queremos entrar en modo ansioso tenemos que evitar el desequilibrio y, por tanto tenemos que trabajar lo afectivo pero también lo racional.

En caso contrario veremos cómo los mismos sentimientos que nos empujan a hacer cosas, nos separarán, una vez que no hayamos conseguido trabajarlos y mejorarlos.

Voy a explicar esto con un ejemplo: cuando nos enamoramos (cosa que puede pasar muy a



menudo) vemos cómo el principio es una sucesión de deseo y momentos a los que damos rienda suelta. En estos momentos se produce, o se suele producir una idealización de la pareja, de las experiencias y del futuro.

Ocurre que, pasado el tiempo y fruto de rutina y de la incapacidad para cultivar emociones, la relación deja de ser tan emocionante. El efecto novedad se calma y entonces nuestros cerebro cambian el foco de atención a las cosas mas mundanas de la otra persona o de la relación misma y aquí empezamos a boicotearnos...

Valga este ejemplo del amor para el resto de emociones, pues cualquier emoción, necesita agricultura para crecer y control para poder recoger sus frutos de manera eficiente.

¿Realmente eres libre?

El último aspecto de este tema que quiero dejar patente es la necesidad de libertad a la hora de tener una buena salud emocional.

La libertad no es hacer lo que uno quiere, la libertad pasa por comprender que nuestras decisiones, conllevan una responsabilidad para con nosotros mismos y para con otras personas.

Si comprendemos esto, podremos planificar nuestra vida en función de aquellas cosas que



nos suman y no de aquellas cosas que nos hacen “vivir deprisa”. Por lo general, las prisas no han sido nunca buenas consejeras, sin embargo ahora queremos vivirlo todo a “toda velocidad” y esto nos impide observarnos y observar qué emociones nos vienen bien a cada momento.

Te propongo como ejercicio que te sientes y que procures estar un rato sin pensar absolutamente en nada. No quiero que luches contra los pensamientos que puedan entrar en tu cabeza, solo que los dejes ir y que intentes estar el máximo tiempo posible. Observarás cómo todos esos estímulos de los que estás permanentemente rodeado te empiezan a boicotear el ejercicio.

FIN DEL 4