



ricardo ros

## **El burrito feliz, al que no le afectaba que lo llamaran burro**

Transcripción de los textos de los vídeos que se pueden encontrar en <http://www.ricardoros.com/blog/>

Ver el Vídeo:

<http://www.ricardoros.com/blog/index.php?entry=entry100221-000022>

Mariano tiene arrebatos de rabia incontrolables. Esto le está provocando muchos problemas, sobre todo con su pareja. Se enfada, comienza a golpear objetos, empieza a maldecir todo lo divino y humano, hasta que finalmente se calma y vuelve a la normalidad. Pero las personas que han vivido el altercado no se quedan impasibles, se quedan muy heridas porque no comprenden esa reacción absurda ante cuestiones sin importancia. Mariano me cuenta que esto le pasa desde la infancia. "Recuerdo, me dice, que me escapaba al campo y comenzaba a golpear los árboles hasta que me hacía sangre en los puños. Esto lo he estado repitiendo desde entonces". Mariano me dice que es la gente la que le hace sentirse así, que la gente no le tiene en consideración, que toman decisiones sin contar con él y eso le crea esos sentimientos de rabia. "La última vez ha sido cuando mi mujer ha comprado una batidora sin consultarme. La rompí de un golpe".

Sandra me escribe un email en el que me dice que está cansada de que una de sus amigas le haga sentirse siempre inferior. "Cuando éramos muy pequeñas en el Colegio, ya mi amiga hacía todo lo posible para que yo me sintiera como una cucaracha. Ahora, cuando salimos con nuestros novios trata continuamente de hacerme sentir mal, criticando la forma en la que me visto, criticando a mi novio, porque dice que su novio es ingeniero y el mío trabaja en un garaje, criticando mis gustos musicales, etc. ¿Por qué me hace sentir así?"

León cree que todo el mundo va contra él, sus padres, sus hermanos, sus jefes, sus compañeros de trabajo. "No sé cómo lo hacen, me dice, pero siempre hacen que acabe enfadado"

Existe una creencia muy extendida de que las personas podemos crear sentimientos en los demás. La realidad es que nadie es capaz de crear sentimientos en los demás. El único poder que tenemos los seres humanos es nuestra capacidad para ser responsables de nuestros propios sentimientos. Si alguien fuera capaz de hacernos sentir algo, tendría un poder absoluto sobre nosotros, tendría el poder sobre nuestra vida, sobre nuestra existencia, sobre nuestro destino.

Los seres humanos tenemos sentimientos como consecuencia de procesos internos, de experiencias anteriores o de formas de adaptarnos al mundo cambiante. Como decía en una reflexión anterior, los sentimientos se producen cuando le ponemos nombre a una emoción básica. Las emociones básicas se producen de forma automática, no podemos manipularlas. Los sentimientos son consecuencia de pasar la emoción por un filtro cognitivo, por un pensamiento: "Esto que noto en el estómago es ira". Alguien, a esa misma sensación, podría nombrarla de una manera diferente "esto que siento es furia".

La emoción básica es automática y se produce cuando un estímulo interno o externo la activa. Esta emoción básica sólo se produce cuando está basada en nuestra propia experiencia, en nuestros propios procesos internos. Nadie es capaz de enamorar a otra persona si esa persona no cumple una serie de requisitos que hacen que alguien con esos requisitos la pueda enamorar. Si alguien pudiera enamorar a otra persona no existirían los desamores y, de hecho, yo tendría enamoradas a todas las chicas que conozco. Pero no puedo hacer eso, porque las personas se enamoran, no por lo que haga el otro, sino sólo si cumplen las expectativas que hacen que entiendan que eso es amor. Tampoco podemos hacer sentir a nadie alegría, tristeza, rabia o miedo. Sólo lo conseguiremos si sabemos que esa persona siente tristeza cuando le ocurren determinadas cosas, pero no podemos crear la tristeza. La tristeza se disparará si tocamos determinadas cosas que hacen que esa persona sienta tristeza.

Es decir, podemos manipular a la otra persona, pero no podemos generar sentimientos en los demás. Si yo sé que a una persona le enfada hablar mal de su equipo de fútbol y lo hago, la estoy manipulando. Pero no estoy creando su sentimiento, porque esa persona podría alegrarse en vez de irritarse.

Otra forma de manipular los sentimientos de otras personas es cambiándoles el nombre. Si un niño dice que está triste y alguien le dice que un niño de ocho años no puede estar triste, que seguramente no es tristeza sino aburrimiento, esa persona le está creando un grave problema a ese niño, porque comenzará a no saber distinguir entre sus propios sentimientos. Si el niño dice que es tristeza, es tristeza, nadie es capaz de poner nombre a los sentimientos de los demás. El niño va aprendiendo sobre sus sentimientos, poniéndoles diferentes nombres. Es posible que aprenda que rabia, para él, no es lo mismo que irritación, o que después de un momento de tristeza viene un sentimiento de serenidad.

Me gustará saber tu opinión.

Este PDF es la transcripción de los vídeos que se pueden encontrar en <http://www.ricardoros.com/blog>

Copyright © Ricardo Ros

Estas reflexiones se pueden usar libremente, siempre que se cite la fuente y no se introduzcan modificaciones.

Teléfono: (+34) 948 06 50 20

Fax: (+34) 948 06 50 24

Correo electrónico: [comunicacion@ricardoros.com](mailto:comunicacion@ricardoros.com)