



ricardo ros

La gacela que odiaba a los leones

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

Vídeo:

<http://www.ricardoros.com/blog/index.php?entry=entry100207-000012>

Se suele decir que hay cinco emociones básicas: amor, alegría, tristeza, rabia y miedo. Estas emociones son básicas porque se producen de forma automática. El cerebro las produce en determinadas circunstancias sin intervención de nuestra parte racional, de manera involuntaria.

Cuando alguna de estas emociones básicas pasa por un filtro cognitivo, es decir, cuando les ponemos un nombre, entonces las llamamos sentimientos. El amor se puede convertir en pasión, la alegría en euforia, la tristeza en depresión, la rabia en odio y el miedo en pánico, por ejemplo. Pero todo esto son sólo palabras y las palabras no son la mayor parte de las veces capaces de expresar realmente lo que sentimos. Yo puedo decir que siento rabia, pero otra persona puede darle algún otro matiz a ese mismo sentimiento. ¿Qué diferencia hay entre rabia, furia o irritación? Cada persona le pone la tonalidad. Por eso no es posible comparar mis emociones o sentimientos con los de otras personas.

Nos han dicho muchas veces que hay sentimientos buenos y sentimientos malos. Nos dicen que el amor es un buen sentimiento y que el odio es un mal sentimiento, que la alegría es un buen sentimiento y que la tristeza es un mal sentimiento. Desde mi punto de vista no hay sentimientos ni buenos, ni malos. Todos son sentimientos. La categoría de buenos o malos se la puede dar una visión moral o religiosa, pero desde un punto de vista psicológico, no son ni buenos ni malos. Lo que puede ser bueno o malo no son los sentimientos, sino las conductas que pueden generar esos sentimientos.

Hay un estímulo que produce una emoción. La emoción origina una sensación física en mi sistema nervioso. Cuando trato de ponerle nombre a esa sensación, se convierte en sentimiento. Luego puede venir una conducta o no.

Una emoción básica es difícil de evitar. Si algo me produce alegría, esa alegría salta automáticamente. Si algo me produce rabia, la rabia la noto interiormente de forma involuntaria. Pero lo que sí depende de mi voluntad es cómo encauzo ese sentimiento y cómo controlo las conductas. Mi mano no se mueve si yo no decido que mi mano se mueva. Mi boca no se abre si yo no decido que mi boca se abra. Tengo control sobre mis sentimientos y, por lo tanto, sobre mis conductas. En consecuencia, puedo sentir rabia, pero puedo evitar ser agresivo, puedo evitar comenzar a dar golpes a alguna persona o empezar a insultarla.

Sentir rabia no es malo, si existe una razón. Sentirse triste no es malo si existe un motivo. Lo que es malo es convertir esa rabia o esa tristeza, que no son más que sentimientos, en acciones que me perjudiquen o que perjudiquen a otras personas. Puedo controlar mis conductas, pero no puedo controlar mis emociones básicas, porque son espontáneas y automáticas.

¿Qué ocurre si no acepto todos mis sentimientos, si lucho contra ellos, si niego tenerlos o trato de evitarlos? Si siento algo a lo que le pongo el nombre de odio, por ejemplo, pero no me permito a mi mismo sentir ese odio y lo rechazo, el odio se apodera de mí, se queda enquistado. El sentimiento, que debería durar muy poco tiempo, se enroca y se queda bloqueado. Ya es más difícil eliminarlo. Ya es más posible que me obligue a pasar a la acción, a convertirlo en una conducta.

Por eso, acepta cualquier sentimiento, del tipo que sea. Y una vez que lo has aceptado, el sentimiento desaparece, hasta que exista algún otro motivo que lo haga volver a despertarse.

¿Cuál es tu experiencia? ¿Qué opinas?

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