

## EMOCIONES... HASTA EN LA SOPA

En la calle alguien te pide una moneda acercándose excesivamente a ti. Le dices que no llevas nada pero la persona insiste y llega un punto en que no sabes que hacer.

El Señor Pérez es cliente de más de cinco años, pero que cada vez que se le llama no está o no tiene tiempo de atenderte por lo que te sientes decepcionado aunque crees que al final si eres perseverante terminara atendiéndote como tú quieres.

Media hora antes de una cita te llama con quién te habías citado esa noche para salir y te dice que va a ser imposible quedar, que lo siente mucho pero que está cansado.

La señora Peinado clienta habitual de la sucursal 311 está acostumbrada a visitar la oficina, porque es su oficina de barrio y conoce desde hace tiempo a las personas que allí trabajan aunque no rechaza la nueva forma que el banco la propone para seguir en contacto, nos cuesta mucho trabajo convencerla de las ventajas que tiene para ella este nuevo sistema, cada llamada supone diez minutos en la que tenemos que empatizar mucho para conseguir convencerla. Y más eso poco a poco nos más minando.

En un momento en que estás sin un euro metes la tarjeta en el cajero y te das cuenta de que se te ha hecho un ingreso que no te esperabas.

El señor García pregunta una y otra vez por las ventajas del servicio y los productos sin tomar decisiones y preguntando habitualmente las mismas cosas, el asesor empieza a sentir impaciencia.....

El día de tu cumpleaños tus compañeros de trabajo se acuerdan, te felicitan y te tienen preparadas pequeñas sorpresas a lo largo de la mañana

No hay cosa, no hay persona con la que te relaciones, no hay situación de la vida de cada día que no lleve alguna emoción incorporada. Los hechos, las circunstancias, las relaciones con otros, no son asépticos, no están vacíos de nuestro deseo, de lo que queremos que ocurra, de las expectativas que depositamos en que suceda lo que queremos. Las emociones son como la huella que pones a lo que ocurre, son las marcas vivas de lo que tú estás allí.

Las emociones son la firma de que existes y padeces, de que estás haciendo tuya la situación, de que eres el protagonista de tu vida.

Las emociones nos anclan en la realidad. Sea agradable o desagradable una emoción que sientes te está diciendo que lo que sucede ahí afuera no te deja indiferente, que lo que está pasando tiene que ver contigo, te importa por lo que sea y en alguna medida.

¿Hay situaciones en las que no hay emociones? Podría responderse a primera vista que sí pero permíteme llamarte la atención sobre el papel invisible y determinante de las emociones en los aparentemente intrascendentes hechos de la vida. Por lo tanto, responder a la pregunta anterior sería lo mismo que pensar que existen situaciones en donde pasa desapercibido para ti mismo. ¿Existen estas situaciones? Mi hipótesis es que no. Veamos.

Repasemos la primera hora de un lunes cotidiano de Sandra, a primera vista intrascendente (está redactado en primera persona para que tú también deduzcas tus emociones en cada uno de los momentos que se señalan):

Me levanto a las siete porque suena el despertador  
Me voy a la ducha  
Me preparo y tomo un café  
Desayuno  
Me visto  
Cojo mis cosas  
Salgo de casa

¿Hay emociones en todo este proceso? Por supuesto: desde que Sandra abrió los ojos, como tú por la mañana, ya empezó a sentirse de una manera u otra: si durmió poco o mucho, si le duele algo, si le apetece levantarse o no; mentalmente pudo repasar lo que tocaba hacer, si es difícil, comprometido, divertido o imprescindible.... Y en la ducha.... La prisa, la tranquilidad, el agua demasiado fría o caliente.... Ya estás aquí Sandra, viva, presente, eres tú. ¿Y sabes en qué se nota? En que sientes, sufres, te enervas, te alegras, te exasperas, estás tranquilo, te encolerizas, te asustas o entristeces... Por lo tanto no existen situaciones sin emociones. Siempre te sientes de alguna manera, en positivo, en negativo, en neutro si quieres... Pero tu nivel de implicación en lo que haces viene marcado por lo que sientes.

Por lo tanto no hay hechos sin relevancia en la vida desde un punto de vista emocional. Otra cosa es que tú no le des importancia, no los valores y quieras que pasen lo más rápido posible porque la situación sea desagradable o no te encuentres muy bien. Pero si vives, sientes. Solo que como veremos más adelante, es tu mente lo que quita o da importancia a lo que sientes.

La emoción te da los buenos días y te recuerda que eres tu quien firma cada una de las cosas que haces. Tu sello, tu marca, el signo personal de tu vida está en lo que sientes. Es más nada es igual si tú no estás. O más bien que todo gira en torno a tu emoción. Que la manera en que sientes determina como actúas en cada situación. Hay algo dentro de ti que te dice que estas despierto (o dormido), participando de cada momento (sea en positivo o en negativo). Son las emociones...