

¿De dónde vienen las emociones?

Son las tres de la madrugada. Bastante frío en la calle. Es un lunes cualquiera y se lo temía pero... a Sandra se le ha hecho tarde para volver a casa. Estuvo estudiando con Sara, y duda en pedirle a Sara quedarse a dormir en su casa, al final decide irse a su casa aunque sea tan tarde.

Va por una calle casi sin luces, ansiosa por llegar a su casa. No hay taxis esa noche. No sabe porque todo le sale en su contra: no hay metro, tiene sueño, y está sola. Está algo agobiada porque no ha sabido pedirle a Sara quedarse a dormir en su casa. También pensó en llamar a Enrique pero se preocupó pensando que era muy tarde para molestarlo. Nerviosa, tensa y con frenéticas ganas de llegar ha apresurado el paso para llegar antes. Pero aún falta un poco. No hay nadie en la calle. Empieza a pensar que quién va a haber a estas horas, que solo se le puede ocurrir a ella y ahora que lo ve se siente culpable de haber cometido tal irresponsabilidad. Justo a 50 metros de la puerta de su casa escucha voces de hombres que parecen que están cerca del portal donde ella vive...Al irse acercando, no sabe por qué, empieza a sentir un miedo atroz que no se le quita. ¿Querrán robarle? ¿Qué harán allí? ¿Serán peligrosos?... Sus pensamientos se han acelerado y la angustia crece por momentos...Ya ve al grupo: se trata de chicos que hablan dando voces y ella piensa en cambiar de acera pero no lo hace. El agobio y el temor crecen dentro de ella pero se atreve a pasar por delante mientras alguno de los chicos le pide un cigarro pero ella ni contesta ni se detiene. A cinco metros de su casa percibe que el chico del cigarro la persigue, pero ella no se da la vuelta sino que acelera el paso sin apenas atinar, emblorosa, a encajar la llave en la cerradura. El chico la llama, le dice: "Oye..." Y ella justo acierta a girar la llave cuando este le toca en el hombro "uahhhhh", grita espantada... Y el chico sorprendido, deja caer el guante de Sandra diciendo: "Se te había caído esto"

Como puede verse el trasiego de Sandra a las tres de la madrugada pone al rojo vivo muchas emociones (coloreadas en el texto). ¿Cuál es la causa de estas emociones? ¿Cuál es la causa del miedo, de la angustia, de la alegría o la frustración?

La causa de que tengamos emociones es algo que hemos tenido que pensar. O sea, la causa de la emoción es el pensamiento. Sandra como puedes ver en la situación de la madrugada no para de darle vueltas a la cabeza. Primero, se agobia pensando que quizás Sara se puede molestar si le pide quedarse a dormir. Luego se preocupa porque vaya a molestar a Enrique si lo llama tan tarde. Después se siente nerviosa posiblemente porque piensa que pueda pasarle algo en la calle, y culpable porque se arrepiente de haberse quedado hasta tan tarde y no haber sido más responsable.

Y atención, porque se complica la cosa: siente miedo, no al sentir las voces, sino al pensar que pueden robarle, que los hombres puedan ser peligrosos o que algo han de hacer ahí para estar a esas horas hablando a voces. Como puedes ver son los pensamientos de Sandra los que le hacen sentir emociones. Más que las cosas que pasan son sus "comecocos", las películas que se van pasando mentalmente las que van haciendo que se tense o se angustie.

Muchas personas, podemos responder de forma similar en situaciones parecidas, y son esos pensamientos similares los que nos llevan a esas emociones similares. No son los hechos ni las situaciones en sí mismas las que producen emociones sino nuestra forma de enfocar los hechos, o sea, lo que percibimos, pensamos y proyectamos en las cosas que nos suceden.

Somos responsables de lo que sentimos y lo que sentimos nos lo provocamos nosotros mismos pensando. Existen dos creencias básicas sobre la causa de las emociones: la tradicional y la del enfoque de la inteligencia emocional:

Idea tradicional

Sandra... Me enfada
Situación → Emoción

Creencia Básica de este enfoque:

La causa de la emoción es la situación, me siento así a causa de que las personas o las situaciones son como son.

Enfoque inteligencia emocional

Lo que pienso de Sandra..... Me hace enfadar
Situación → Emoción
Pensamiento

Creencia básica de este enfoque:

La causa de la emoción es lo que he pensado y pienso (mi percepción) de la persona o situación. Para otra persona será de otra manera.

Desde la idea tradicional estamos condenados a que las personas cambien para que cambie nuestra emoción. Desde el enfoque de la inteligencia emocional es mi manera de ver la situación o de pensar sobre la persona lo que provoca mi emoción, mi emoción cambiará si cambio mi forma de ver las cosas, si cambio mis pensamientos, tengo autonomía, no soy una marioneta, tengo control sobre mis emociones a través de mis pensamientos.