



ESPEJITO, ESPEJITO

Mariana Hernández Navarro

@marianahernandez@iconlead.com.mx

Hace poco escuché una conferencia sobre una mujer que compartía su testimonio con el auditorio acerca de cómo había sufrido un accidente automovilístico. En ese trance tuvo una experiencia cercana a la muerte, la cual había reconfigurado sus prioridades y le había cambiado la vida. Habló sobre sus principales aprendizajes, entre los cuales estaba una promesa que se había hecho a sí misma sobre nunca más tener un día triste en su vida. "Seré feliz todos los días que me queden", afirmó.

La gente aclamaba extasiada a la mujer por la fortaleza y determinación para realizar dicha promesa, y alguien me compartió: "Ojalá yo también pudiera hacerlo", lo cual me hizo reflexionar: "Si esto fuera posible, se estaría atentando contra la propia humanidad. Es nuestra misma naturaleza la que nos hace sentir diferentes tipos de emociones".

Querido lector, te invito a que pienses simplemente en tu película o libro favorito. Estoy segura de que tu selección implica que la historia tenga un

Felices ¿para siempre?

drama por resolver, una serie de emociones que analizar; no solo se tratará de una historia feliz. La curiosidad de ver cómo se resuelve el conflicto es lo que nos puede mantener enfocados en el tema. De la misma manera, nosotros nos convertimos en cronistas de nuestras propias historias, las cuales a veces pueden contarse de formas no fiables, como aquella promesa: "Tengo que ser feliz en todo momento y a toda hora".

Susan David comenta en su libro de agilidad emocional: "Cuando se afirma: 'No quiero sentirme triste; no quiero sufrir', se estarían expresando metas de gente muerta".



El que teme sufrir ya sufre el temor.

Proverbio chino

¿Por qué nos hemos empeñado en creer que la única emoción aceptable para el ser humano es la felicidad? La industria de la felicidad ha confundido un poco la percepción de la realidad y las condiciones que moldean nuestra existencia; nos ha alejado de nuestra verdadera naturaleza, o al menos eso pretende, algo que refuta una y otra vez la antropología.

Como dijo Richard Scarry, autor de más de un centenar de libros para niños: "El final feliz va bien para los libros de Disney; a mí me interesa que todo sea un desastre feliz, como la vida que vivimos cada día: ni buena ni mala".

La palabra emoción viene del latín emotio, nombre que se deriva del verbo emoveo, que significa "mover, trasladar"; es decir, las emociones están presentes para mover nuestro espíritu hacia un lugar.

Las emociones catalogadas como básicas (descritas por Darwin), esto es, ira, miedo, sorpresa, tristeza, alegría y asco, funcionan de forma automática ante un estímulo; incluso el cuerpo

reacciona ante ellas por medio de diferentes sensaciones, que además nunca nos engañan. Estas emociones se suscitan en función de los estímulos ambientales, a los que nuestro cerebro está permanentemente atento, y su función consiste en lograr la supervivencia.

La naturaleza es muy sabia y se encarga mediante las emociones de decirnos qué hacer; por ejemplo, ¿qué pasa si te sirves un vaso de leche agria? El asco será responsable de provocar un impulso para rechazarla y liberarte de una intoxicación.

También podemos encontrar beneficios en la ira y el resentimiento, que han sido motores para movimientos sociales, para oponerse a la opresión, a la injusticia, etcétera. La pereza misma (que también está satanizada) probablemente nos ha salvado de cometer otro tipo de pecados.

Aunque no lo parezca, en un mundo en el que se cree que solo hay que ser feliz se provoca mayor nivel de depresión, porque se penaliza sentir miedo, enojo, tristeza, etcétera. Cuando la "norma" es ser feliz, manifestar lo opuesto parece una perversidad.

En concreto, cuando se hagan presentes algunas de las emociones básicas, te exhorto a que te preguntes ante cada una de ellas:

- Miedo.** ¿Qué estaré buscando proteger?
- Enojo.** ¿Qué límite será adecuado establecer?
- Sorpresa.** ¿Para qué me tengo que preparar?
- Tristeza.** ¿Qué debo reflexionar?
- Alegría.** ¿Hacia dónde puedo moverme?
- Asco.** ¿Qué debo rechazar o evitar?

Podemos lograr paz con nosotros mismos si aceptamos que las emociones se hacen presentes para algo y buscamos comprender la razón de su presencia. También, si comprendemos que no son perpetuas. Son como las olas del mar: suben, alcanzan su pico y finalmente bajan.

Solo me queda desearle suerte a esa mujer para no sentirse mal cuando inevitablemente aparezcan otro tipo de emociones en su vida. Bien lo expresa el célebre neurocientífico António Damásio: "Nuestra capacidad de interrumpir una emoción es equiparable a nuestra habilidad para evitar un estornudo".



Gracias a tu confianza formamos parte del **TOP 10** de aseguradoras de auto en México.

Con **ANA Seguros** estás en buenas manos

#DesarrolloHumano

Una verdadera señora

Nissim Mansur T.
mansumissim@gmail.com

No aliento ni la ilusión ni la fantasía.
La verdad y la sensatez son parte de mi ser.
Estimulo positivamente al ser humano.
Aporto salud física y mental.
Doy amplia ventaja al que me acepta.
Para algunos, a veces resulto incómoda.
Finalmente, siempre acabo por imponerme.
Por ahí alguien pregunta:
—¿Quién es?
—No te of bien.
—Que de quién se trata —dice, alzando la voz.
—Se trata de la *realidad*.