

¿Por qué no podemos estar siempre contentos?

Conocer y aceptar todas nuestras emociones

Es la gran pregunta que nos hacemos bajo un deseo, totalmente lícito, de que las cosas sean siempre buenas, bonitas y de color de rosa. En nuestra cultura planteamos la dicotomía entre “bueno” y “malo” como algo fácil de distinguir y al alcance de todos y que debe guiar nuestras vidas siempre hacia lo “bueno”.

Me permito hacer referencia al cine, donde una reciente película sobre emociones, expone como la vida y todo lo que conlleva, en especial las emociones, no son tan fácilmente clasificables sólo en “bueno” o “malo”. Me gusta en especial la escena donde el personaje que representa a la “alegría” le marca un círculo con tiza en el suelo a la “tristeza” pidiéndole que no se mueva de ahí. ¿Cuántas veces en nuestra vida no hemos intentado contener, frenar, no sentir... como lo queramos llamar, alguna de esas emociones que consideramos “malas”? Las emociones que menos nos gusta “sentir” también están ahí y no es por nada, todo lo contrario, nos informan y nos ayudan a enfrentar nuestras experiencias de una forma mucho más rica y compleja, es decir, mucho más acertadamente.

Aunque nos cueste de creer, perder el miedo a sentir miedo, rabia, tristeza, asco... nos da acceso a ese equilibrio que, muy graciosamente, se muestra en la película en la mente de los adultos: una mesa de todas las emociones bien avenidas y cada una con su propio espacio y tiempo para intervenir. No hace falta decir que es una representación de un adulto ideal, es decir, emocionalmente maduro, lo cual en la vida real no siempre es así, la edad no conlleva por sí sola madurez.

En este artículo planteamos precisamente la necesidad de conocer y aceptar



todas nuestras emociones para vivir en ese equilibrio en que no todo es alegría pero hay paz.

El caso de Marta

Marta (nombre ficticio) tiene 37 años, está casada y tiene una hija de 9 años. Se considera una persona feliz a la que las cosas no le han ido mal. Tanto su pareja como ella son autónomos y la crisis les ha afectado en el nivel de ingresos aunque siguen trabajando, tal como expresa ella. Se describe como la positiva de la pareja y se queja de que su marido esté permanentemente preocupado por la crisis. Para ella todo tiene solución y lo que importa es no perder la alegría. Aun así, el último año dice sentirse demasiadas veces triste, con una sensación de opresión constante en el pecho, como “si no tuviera energía para sentirse bien”.

A veces se da cuenta de que está muy irritable y se enfada por todo. Describe a su hija como una niña alegre y dócil por lo que no entiende su mal humor con ella. Comenta no poderlo comentar con su pareja porque, según ella, no la entiende y se enfada, cosa que ella no soporta.

Cuando le pregunto qué es lo que quiere trabajar en terapia me dice que quiere recuperar la alegría que la caracterizaba, que ella nunca estaba triste ni se enfadaba con nadie, y que quiere tener la fuerza para no dejar que las cosas que no van bien a su alrededor la afecten en su estado de ánimo. Cuando se enfada con su hija se siente culpable y entristece por no verse capaz de mantener la alegría a pesar de los

contratiempos, y con su pareja se frustra al no poder hablar sin enfadarse.

Trabajo terapéutico

Empezamos un trabajo de auto-observación y reconocimiento de su relación con las distintas emociones en diferentes situaciones y experiencias de su vida. De esta forma Marta puede ir identificando su tendencia a ver siempre las cosas en positivo como forma de evitar contactar con la tristeza, la decepción o la frustración.

Describe escenas de su infancia en las que recuerda una gran tensión por controlar su entorno, llorar fácilmente por una regañina, dolor de estómago cada mañana antes de ir a la escuela donde era una “buena niña”... No soportaba que nadie tocara sus cosas y lo necesitaba todo en orden, algo que se valoraba positivamente en la familia. No soportaba las discusiones y los conflictos, ante lo cual desarrolló una hábil faceta de decir lo que se esperaba evitando enfrentamientos e intentar hacer lo que quería con disimulo. Aunque reconoce que no siempre se salía con la suya y cuando la reñían se sentía profundamente culpable.

Marta va tomando conciencia de cómo va desarrollando una actitud de bloqueo ante situaciones desagradables para evitar conflictos y, posteriormente, fantasea una realidad mejorada y elabora un discurso distorsionado para a minimizar el dolor emocional que produce la tristeza o la rabia. De ahí esa necesidad de sentirse siempre alegre: eso era lo único “bueno” y era

lo única que quería. La facilidad para fantasear es como su refugio que la aleja del malestar, pero también de la realidad inmediata, y eso le ha acarreado más de un descuido más o menos importante en su día a día... lo que la lleva de nuevo a culparse, sobre todo en el ámbito familiar.

Planteamos la necesidad de reconocer y permitirse “vivir” el dolor de esas emociones para poder recibir la información que conllevan y dar sentido al momento actual. Marta empieza a reconocer que negar la tristeza o la rabia le hace desconocerlas y manejarlas peor. Si no aprendo a aceptar qué es lo que a mi me enfada o entristece todo pierde sentido y no sé por dónde tirar. Ese es el momento actual de Marta.

Desde su propósito de estar siempre contenta ha llegado a un elevado nivel de auto-exigencia por ser una buena persona, considerando “buena persona” como alguien siempre de buen humor, educado, correcto y sin fallo alguno. Revisamos este mensaje que activa el miedo y la mantiene en un estado de alerta considerable para no perder el control y, a la vez, tampoco le permite estar contenta. También revisamos la coherencia de la tristeza y el enfado ante tal exigencia desmesurada.

Evolución

Al reconocer su sensibilidad ante el dolor, Marta empieza a aceptar que se trata de regular pero no de evitar esas emociones ya que, como dice ella: “igual que creo que mi hija tiene derecho a sentirse triste cuando no puede ir de excursión o a enfadarse incluso, yo debería darme ese permiso cuando algo me disgusta”.

Proponemos ejercicios donde ella se vea capaz de plantear un desacuerdo, empezando por las personas más próximas y de más confianza, y así ir observando y aceptando sin miedo la emoción. En un principio le parece imposible pero, poco a poco, reconoce que con las personas que la conocen bien no le ha sido tan difícil como creía y las respuestas son más variadas y tolerables de lo que esperaba, la situación no se descontrola.

A medida que se va permitiendo expresar su opinión cuando puede ser contraria a la de los demás también observa que se vuelve más tolerante con su entorno, incluso en el orden. Reconoce que pensar en su hija le es muy útil en ocasiones y le ayuda.

Poco a poco va experimentando una mejora en su sentir general y empieza a verse de mejor humor, a recuperar las ganas de estar con gente sin miedo a no estar a la altura. Según resume ella misma: “nunca hubiera pensado que para poder estar relajada y alegre tuviera que aceptar estar triste con o sin sentido y no tener miedo a los enfados, tanto míos como de los demás...”

El proceso de auto-observación nos permite conocernos mejor, aceptar que todas las emociones nos aportan información relevante, y aceptar que, desde nuestra personal forma de ser, podemos aprender a regular nuestro mundo emocional para sentirnos mejor en todas las facetas de nuestra vida.

Al aceptar como somos crecemos en autoestima y confianza, lo que nos hace más fácil reconocer y aplicar nuestros recursos personales ante las situaciones conflictivas, lo que nos aporta satisfacción y de nuevo refuerza nuestra autoestima.

Realmente no podemos estar siempre contentos, pero precisamente eso nos hace valorar mejor los momentos de alegría.

M. DOLORS PALLARÈS I RAMON
PSICÒLOGA
INTEGRAL, CENTRE MÈDIC I DE SALUT

integral
centre mèdic i de salut

**ASISTENCIA SANITARIA
ESPECIALIZADA EN
MEDICINA ALTERNATIVA
O NO CONVENCIONAL**



**MEDICINA NATURISTA
MEDICINA HOMEOPÁTICA
MEDICINA TRADICIONAL CHINA-ACUPUNTURA
GINECOLOGÍA Y MEDICINA DE LA MUJER
PSICOLOGÍA Y DESARROLLO PERSONAL
OSTEOPATÍA
FISIOTERAPIA GLOBAL ACTIVA
QUIROMASAJE
DRENAJE LINFÁTICO
REFLEJOTERAPIA PODAL
SHIATSU
ESTÉTICA NATURAL
SOFROLOGÍA
ASESORAMIENTO SOCIO-FAMILIAR
MÉTODO TOMATIS®
TRATAMIENTOS CON FANGO SULPHATHERM
AYURVEDA Y TERAPIA CUERPO-MENTE**

PSICOLOGÍA

ROGER JOVER (psicólogo)
Psicología para niños y adolescentes.
Orientación a padres.

M. DOLORS PALLARÈS (psicóloga)
Orientación psicológica.
Psicoterapia y técnicas de relajación.



DESARROLLO PERSONAL

ROSALINA SICART (pedagoga, psicoanalista)
Aprender de la experiencia



PARA AMPLIAR INFORMACIÓN:

www.integralcentremedic.com

Teléfono: 934 677 420

C/ Diputación, 321, 1º 1º. 08009 Barcelona

info@integralcentremedic.com