

Somos seres pensantes y sintientes

Nuestra manera de pensar determina lo que sentimos y, a raíz de lo que nos provoca tomamos como prueba de verdad aquello que pensamos. Esto es una capacidad increíble, pero también puede jugar nos malas pasadas.

“Según nos hablemos a nosotros mismos, nos viviremos de una manera u otra y el mundo que percibamos será uno u otro.” -Óscar González-

¿Qué fue antes el pensamiento, la emoción o el sentimiento?

Para responder a esta pregunta, primero debemos definir de forma breve tres conceptos:

- **Pensamiento:** Capacidad que tienen las personas de formar ideas y representaciones de la realidad en su mente.
- **Emoción:** Son expresiones psicofisiológicas, biológicas y de estados mentales.
- **Sentimiento:** Estado de ánimo o disposición emocional hacia una cosa, un hecho o una persona.

Es delgada la línea que separa nuestra capacidad de pensar, y de sentir, en la que la emoción se encuentra a medio camino entre ellas.

En nuestro día a día y debido al uso que hacemos de nuestro lenguaje, en muchas ocasiones utilizamos estos tres conceptos como si fueran sinónimos, pero lo cierto es que pensar, emocionarse y sentir son cosas muy diferentes.

Somos seres racionales. Esto no implica que las emociones y los sentimientos sean ajenos y no intervengan en nuestra personalidad, nuestra manera de interpretar el mundo, la toma de decisiones y la forma en que fijamos nuestras ideas.

Hacemos caso a nuestras emociones y es una capacidad humana que no debemos alejar de nuestra vida. La razón sin emoción ni sentimiento no tiene sentido.

Los sentimientos son más duraderos que las emociones, pero las emociones son más intensas que los sentimientos

Aprender cómo funcionan en nosotros esa relación es fundamental para fomentar nuestra inteligencia emocional, nuestra manera de relacionarnos con nosotros y con los demás y, en definitiva, para mejorar nuestra salud mental.

La emoción está asociada con la personalidad y con la motivación de las personas. Las emociones son de menor duración que los sentimientos y son las que nos motivan a que actuemos. Son más intensas que los sentimientos, pero duran menos.

El sentimiento viene del verbo “sentir” y hace referencia a un estado de ánimo afectivo, por lo general de larga duración, que se presenta en el sujeto como producto de las emociones. Los sentimientos son el resultado de las emociones.

Veamos un ejemplo:

-Estoy practicando Yoga. Es una actividad que me gusta y que hace sentir bien. Llevamos un tiempo practicando y ha sido un proceso de aprendizaje en el que he tenido días mejores y días peores.

Lo cierto es que, de forma objetiva, mi desempeño en la actividad ha ido mejorando a un buen ritmo, soy capaz de realizar posturas que al principio, se me antojaban imposibles.

Ayer fui de nuevo a una clase y fue uno de esos días en los que mi actividad fue de bajo rendimiento. No conseguí llevar a cabo posturas que días atrás conseguía realizar sin problema y que parecían haberse fijado en mi conocimiento y en mi actividad como aprendiz de Yoga.

Mi pensamiento dijo: *“soy un desastre, esto no es para mi”*

Mi emoción me transmitió: *“estoy enfadado conmigo mismo”*

Mi sentimiento posterior durante el resto del día fue: *“me siento triste, decaído, desanimado”*

¿A quién le hago caso?

En el ejemplo anterior, depende de como lo analicemos, determinará la idea que tengo sobre mi mismo, la motivación para seguir asistiendo a clases y mi actitud en la siguiente sesión.

Si pienso que soy un desastre: *¿acaso significa que tan sólo por una vez que no he conseguido realizar el ejercicio soy así?, ¿significa que soy un desastre tan sólo por un mal movimiento?, ¿acaso el aprendizaje no se compone de ensayo y error?*

Si mi emoción es de rabia: *¿significa que si me enfado conmigo mismo es más cierto lo que pienso?, ¿acaso esa emoción dice algo realmente cierto sobre cómo soy? , ¿sentir una emoción confirma lo que pensamos?*

Si al final del día me siento triste: *¿significa que realmente ha sido tan importante para mi?, ¿acaso todo lo que sentimos es cierto?, ¿es el sentimiento fruto de lo que pienso?*

Aquí está la clave de todo:

No todo lo que pensamos es cierto, las emociones en muchas ocasiones no confirman lo que pensamos y no todo lo que sentimos significa que sea verdad.

¿Qué podemos hacer para mejorar?

Cuando te percates diciéndote “Si me siento así entonces es cierto que...”, descubre el pensamiento automático que acompaña a la emoción que sientes y pregúntate: ¿Qué he pensado para sentirme así? ¿Tengo pruebas para creer que eso es así siempre?

Se trata de cuestionarnos y reflexionar para que de vez en cuando no nos creamos las historias que nos contamos.

Álvaro Cabezuelo, en lamenteesmaravillosa.com