



Resumen Tertulia día 27 de enero del 2009

“EMOCIONES POSITIVAS”

Todas y cada una de las emociones cumplen una función positiva, que es, a modo general, la de permitirnos la adaptación a los cambios del entorno. Al mismo tiempo, cada emoción en particular puede ser utilizada por nosotros de forma positiva para que cumpla su función específica.

Comenzamos la tertulia hablando sobre el miedo, una emoción que invita a la prudencia, a la precaución. Es una emoción que nos protege de posibles peligros, como por ejemplo, el miedo a volar o a practicar deportes de riesgo.

Es una emoción ambigua: o nos ayuda a evolucionar o nos hace sentir estancados/as.

Cuando superamos una situación que, en su momento, nos produjo mucho miedo (una enfermedad, por ejemplo) nos podemos llegar a sentir muy satisfechos, valorando así el esfuerzo que nos ha permitido evolucionar.

El miedo nos predispone a la reflexión, reflexión ésta que, a su vez, nos puede conducir a tomar una acción futura con el fin de cambiar algún aspecto de nuestra vida o de nuestro ser.

También existe el miedo anticipatorio cuya función positiva es que nos permite planificar una acción con el fin de lograr un resultado esperado, deseado.

Hablamos de la influencia que ha ejercido sobre nosotros los miedos de nuestros padres. En nuestra infancia tomamos a nuestros padres y hermanos mayores como espejos de los cuales aprendemos valores, habilidades y también miedos, pudiendo aprender a tener miedo de las mismas cosas que el resto de nuestra familia. Confirmamos cómo el miedo se puede traspasar de una generación a otra a través del ADN.

Hablamos de los miedos actuales propios de la sociedad postmoderna en la que vivimos: el miedo a perder nuestra identidad, a perder nuestro estatus social y económico, el miedo a que se deteriore nuestra imagen física, a envejecer. Actualmente existe miedo a la crisis y, lo que tiene de positivo este miedo es que nos ayudará a reflexionar sobre los errores pasados pudiéndonos llevar a un nuevo orden en el que se practique más el desapego de lo material. Ojalá y sea así.

Otro miedo muy común entre los humanos es el miedo a los cambios, el cual nos enfrenta a un reto personal que puede ser positivo: nuestra capacidad de asumir los riesgos.

Existe también el llamado miedo social, que permite promover vínculos sociales ayudando a la defensa colectiva. Ej: las manifestaciones en contra del terrorismo.

Una de las personas asistentes comentó que si aprendemos a vivir el presente con intensidad no sentiremos miedo. Vivir el presente puede convertirse en el mejor antídoto contra el miedo.

Otra de las emociones protagonistas a la que dedicamos los últimos minutos de la tertulia fue la rabia. La rabia tiene como función positiva la de defendernos ante los demás y ante las situaciones injustas que vivimos.

Una de las tertulianas distinguió entre la persona rabiosa hacia dentro, llamada pasiva agresiva y, la rabiosa hacia fuera que proyecta su rabia en forma de violencia. Ni un extremo ni otro consideramos que son las formas más adecuadas de expresar la rabia.

Otra de las funciones positivas de la rabia es que constituye un motor de cambio, promoviendo cambios sociales, como por ejemplo la Revolución Obrera, la Revolución Francesa, etc...

Cuando la rabia se manifiesta a través de proyección: yo proyecto sobre el otro un defecto mío, me ayuda a detenerme y a conocerme mejor.

Comentamos también que hay personas que practican la espiritualidad, como por ejemplo, el Dalai Lama que saben perdonar y trascienden la rabia, manteniendo la calma incluso ante situaciones difíciles como es la ocupación china en el Tíbet.

Desde aquí agradezco a todos los tertulianos y tertulianas su participación animada y activa en la tertulia creándose un clima muy especial. También doy las gracias a todos los que nos leen por seguir nuestros resúmenes mes a mes.

Un fuerte abrazo,

Mayte Saavedra Talavera
Fundadora-Directora del Portal de Inteligencia Emocional

