



IDENTIFICAR—TRADUCIR—GESTIONAR EMOCIONES

Decía Cesare Pavese que la insatisfacción que algunas personas sienten es como un cáncer que les roe, un excremento cotidiano, un mal a plazos... y que habría que asombrarse si fuese diferente. *“Se acumula, se acumulan rabias, humillaciones, barbaridades, angustias, llantos, frenesíes y al fin nos encontramos con un cáncer, una nefritis, una diabetes, una esclerosis que nos aniquila. Y voilà”*. Acumulamos basuras emocionales que deberían ser eliminadas por higiene. Su retención es causa de desequilibrio y enfermedad. La gestión adaptativa de una emoción supone estos pasos: sentirla – darle nombre – traducir la información que nos trae – soltarla – actuar en consecuencia. Todos los problemas parten del hecho de no realizar esta gestión. Veamos unos ejemplos:

EMOCION	MENSAJE CIFRADO	GESTIÓN Emocionalmente Ecológica
CELOS	Inseguridad Imagen depreciada de uno mismo Deseo de posesión Afán de controlar al otro	Autoconocimiento Potenciar los puntos fuertes Mejorar la autoestima Aprender a desprenderse Cultivar la generosidad
ORGULLO	Inseguridad y miedo que intentan ser compensados con una fuerte territorialidad Intolerancia a los errores Dependencia del juicio y alabanzas de los demás Creencia que uno no puede permitirse fallos Búsqueda de culpables	Cultivar la humildad Asumir las responsabilidades individuales Des-centrarse, aprender a compartir Solidarizarse con los demás seres
CULPA	Malestar interior a causa de la incoherencia personal Se ha traicionado los propios valores	Tomar conciencia del daño causado Expresar Reparar
PESAR	Tema pendiente que no se ha gestionado adaptativamente Incoherencia entre los valores morales teóricos y los valores aplicados en la conducta real	Cerrar los temas pendientes Gestionar las ofensas que se han cargado Quedarse con el aprendizaje y desprenderse del peso de lo que no depende de uno mismo
REMORDIMIENTO	Nuestra mente nos persigue, juzgando, poniéndonos al descubierto. Nos habla y atormenta: «Has dañado a alguien. Eso no está bien, has actuado mal, te has traicionado a ti mismo»	Detectar y definir bien el problema que nos atormenta (por acción u omisión) Iniciar la ruta del perdón y la reconciliación