

Deshacer el nudo de las emociones: cuando te enfadas por estar triste y no sabes salir del bucle

Por si no te suena, las emociones sin control no sirven de nada



DIMITRI OTIS / GETTY IMAGES



MANUELA SANOJA

18 JUN 2020 - 00:30 CEST

¿Reprimir tus **emociones** no va contigo? ¿Tampoco negarte a lidiar con ellas? ¿Nunca las has empujado disimuladamente debajo de la alfombra, como si así fueran a desaparecer? ¿No? Admítelo, tú también lo has hecho. Sigues haciéndolo. Y hay malas noticias: no desaparecerán. Aún peores: un día vendrán a por ti, como si la alfombra te explotara en la cara. Pero aún hay esperanza. Aprende a gestionarlas y te ahorrarás un sinfín de disgustos, desde bochornosas pérdidas de control hasta serios problemas de salud, y no solo mental. Respira. Y recibe la buena noticia: existen técnicas científicamente respaldadas para conseguirlo.

Pero antes de convertirte en un maestro zen del dominio emocional, vale la pena describir el terreno en el que se librará la batalla. Hay que saber que todo lo que nos ocurre genera emociones y que, en muchas ocasiones, ellas mismas se autorregulan. El combate no va a ser tan frenético. Pero no siempre es así. Es entonces cuando hay que pararse a pensar, respirar y darnos un poco de tiempo para entenderlas. Hazlo o arriésgate a sufrir lo que el psicólogo estadounidense Daniel Goleman denominó “el secuestro de la amígdala” en su superventas [La Inteligencia Emocional: ¿Por qué puede importar más que el IQ?](#) La amígdala es una zona región

central del cerebro que funciona como un núcleo de control de todas nuestras emociones y sentimientos, y que también se hace responsable de cómo respondemos a ellos. “Cuando sentimos algo muy fuertemente, se activa demasiado e **impide que el cerebro funcione y puedas razonar más allá**”, explica la psicóloga Silvia Álava.

En ese momento se produce el nefasto rapto de una de las tres dimensiones fundamentales de un ser humano, el pensamiento. Es como si un robo en el banco central de nuestro ser nos dejase únicamente dos opciones: sentir y actuar. Y, en estas condiciones, las actuaciones no suelen estar entre las más memorables... Según Álava, el secuestro suele ocurrir porque solemos tener una educación emocional nefasta: “**No sabemos identificar, expresar ni gestionar las emociones**. Se ve claramente cuando nos preguntan cómo estamos y respondemos con un ‘bien’ o ‘mal’. Es un uso completamente vacío y superficial del lenguaje, que no quiere decir nada”, explica su colega Elena Dapra. Que tire la primera piedra el que no se haya salido de sus casillas con un enfado, [no se haya paralizado por el miedo](#) a algo o no haya llorado desconsoladamente y sin poder parar durante horas [después de una ruptura](#). ¡Guarda esa china!

La falta de habilidades para gestionar las emociones no es una anécdota para inspirar a los guionistas de las telenovelas, es un problema que no es ajeno a la ciencia: la psicología y la psiquiatría han desarrollado terapias [respaldadas por estudios científicos](#) para tratar distintos problemas emocionales. Quizás [la más extendida sea la cognitivo conductual](#), que actúa en la forma en la que interpretamos las situaciones, cómo reaccionamos ante ellas y las emociones que nos producen. Pero no es la única.

También está la terapia de aceptación y compromiso, que consiste en aprender a experimentar lo que sentimos sin juzgarlo; la dialéctica conductual, que pasa por aprender a observar y describir las emociones para aprender a hacerles frente; el protocolo unificado, con el que se tratan trastornos emocionales aumentando la conciencia de lo que experimentamos, identificando patrones y aprendiendo a ser más flexibles; y la terapia de regulación emocional, que busca regular las emociones a través de la aceptación. “**Hay muchísimas que cuentan con técnicas comunes y varían muy poco entre sí**”, indica la psiquiatra especializada en regulación emocional y traumas del Hospital Universitario de A Coruña Anabel González. De todas ellas se pueden extraer ayudas puntuales sin necesidad de hacer una terapia.

¿Se puede controlar un accidente nuclear emocional?

La primera lección de estas terapias es que hay que saber identificar las emociones. Sí, seguro que eso a ti no te hace falta, que puedes distinguir fácilmente la tristeza del asco, de hecho es probable que tengas un máster en las seis emociones básicas (la alegría, la tristeza, el enfado, el miedo, el asco y la sorpresa). Pero resulta que ese tema es de primero de Emociones. Al juntarse pueden llegar a crear combinaciones infinitas de emociones complejas —o al menos tantas como nombres podamos darles—, según [un reportaje](#) de la revista *The Cut*.

A veces una situación puede generar una mezcla de varias emociones, otras veces una muy básica puede producir otra, y luego otra, hasta que parece la reacción en cadena de una central nuclear: el origen deja de importar, el desenlace incontrolado es lo único que reclama ya tu atención. Por ejemplo, explica Dapra, “me molesta estar triste por algo y por lo tanto me enfado. **Esto nos puede llevar a engaño y pensar que lo que sentimos es ira, cuando en realidad es tristeza**. Se trata de un juicio personal hacia la primera emoción que debemos evitar. Hay que entender que las emociones son completamente instintivas, que irrumpen y no se pueden evitar. Y hay que dejarse sentir las, comprenderlas y gestionarlas para que no nos dominen. Cuando [estás triste es así y punto, y además tienes derecho a estarlo](#)”.

Aprender a identificar las emociones conlleva conseguir expresarlas mejor. Y, como en toda buena comunicación, la clave está en la asertividad.

Para reconocerlas “debemos pararnos y ver dónde las sentimos en el cuerpo, observar si es agradable o desagradable y si tenemos una energía alta o baja”, aclara Álava. La alegría, por ejemplo, se refleja en nuestra cara a través de una sonrisa y sus consecuentes patas de gallo en los ojos; con el enfado fruncimos el ceño, se tensan nuestros músculos y aumenta nuestra energía; y el asco nos revuelve la tripa. Todas se expresan físicamente y a todas se les puede, se les debe, poner un nombre. ¿Que no logras discernir la emoción original? “Hay que buscar la clave del asunto. **Para ello debemos retroceder hasta el último momento en el que nos sentimos a gusto y, a partir de ahí, ir hacia adelante, analizando paso a paso lo que ha ido ocurriendo hasta llegar al momento en el que estamos**”, explica González. Olvídate de encontrar una respuesta espectacular, esto no es CSI y tú no eres Gil Grissom: la avalancha de emociones se puede haber generado de algo tan simple como haber visto una película que te haya puesto de bajón.

Al final, todo se resume en aprender a escucharnos a nosotros mismos, dicen las expertas. “**Las emociones son información sobre lo que nos ocurre**”, aclara Álava. Una vez las sentimos toca reflexionar sobre ellas y la situación que las ha generado, preguntarnos qué nos estamos diciendo a nosotros mismos y cómo interpretamos cada una de esas emociones. Para esto también hay técnicas.

¿Quieres comprenderte? Pues mírate de frente

Una vez hecho el análisis de la situación, toca ponerse frente al espejo para ver cómo llevamos cada emoción. “Igual que debemos saber estar alegres, hay que saber enfadarse, estar triste o pasar vergüenza. **“Cuando evitamos las sensaciones incómodas es cuando nos atascamos”**, aclara González. En definitiva, hay que aprender a aceptarlas y no juzgarlas, dice Dapra: “Las emociones no se pueden evitar”. Si no sabemos lidiar con ellas, debemos “buscar el motivo por el cual las rechazamos, todas tienen su historia”, continúa González, quien pone como ejemplo que quizás de niños nos incitaban a estar siempre felices y consideramos que lo opuesto es incorrecto. “Es necesario aprender a estar en el momento, no en el pasado ni en el futuro y no pelear contra lo que sentimos”, añade la psiquiatra.

En vez de un espejo, también vale pintar un autorretrato, “llevar un diario a lo Bridget Jones en el que debemos ir escribiendo sobre las situaciones y las emociones que nos han generado: cuándo la sentí, qué sentí (emocional y físicamente), cómo me sentí... Cada uno puede hacerlo como quiera, hay quien prefiere escribir todo el día, otros solo por la mañana y por la noche, y quien prefiere relatar solo las emociones más intensas. Eso ya es cuestión de cada uno, pero debe ser un trabajo de cada día”, dice Dapra.

Aprender a identificar las **emociones conlleva conseguir expresarlas mejor**. Y, como en toda buena comunicación, la clave está en la asertividad. Es la historia de siempre: no poner la culpa en el otro, sino hablar desde uno mismo. “No decir ‘me estás cabreando’ porque la otra persona

no es la que te enfada, sino 'yo me siento enfadado por...'. Y si en determinado momento no queremos o podemos hablarlo, también es válido. Toca dar un paso atrás y reflexionar sobre lo que ocurre.

Y a pesar de todo el esfuerzo, fracasarás. Tranquilidad, le ocurre hasta a las expertas: "A todos se nos va la olla a veces", asegura Dapra, quien añade que no por ello hay que tirar la toalla. Al contrario, es necesario seguir haciéndolo para evitar que ocurra y acabemos gritándole barbaridades a nuestra pareja, a un amigo, a un compañero de trabajo o a la jefa. Quizá ellos no serán tan comprensivos como las especialistas...