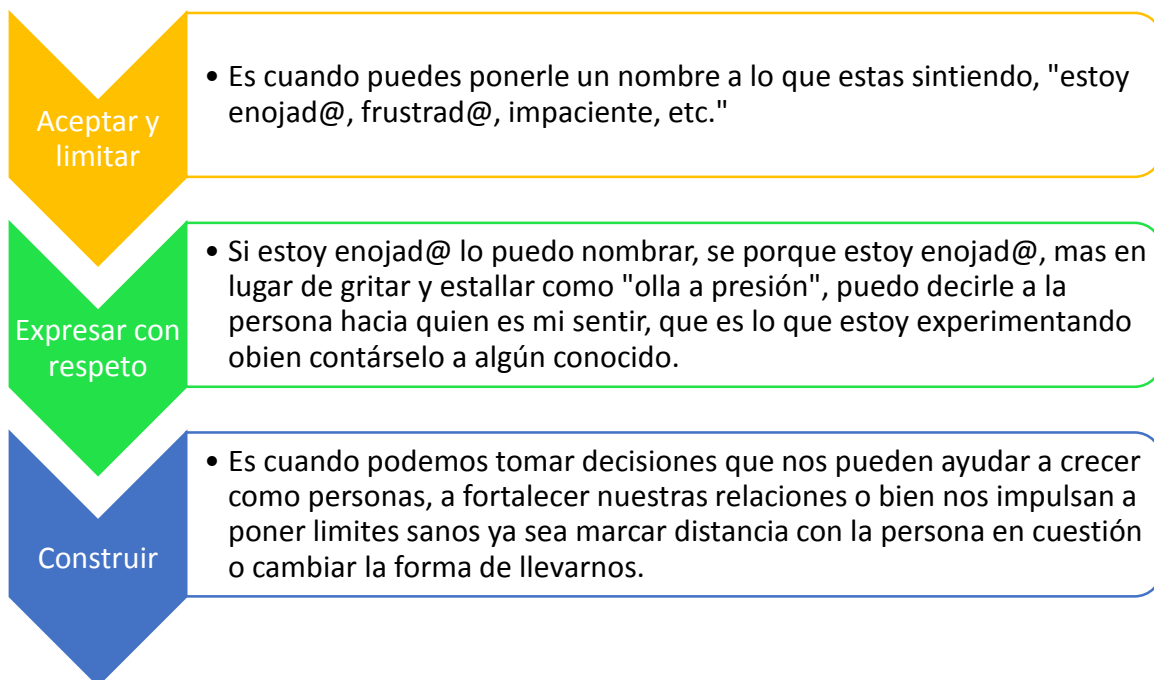


Lo que siento... ¿está bien?

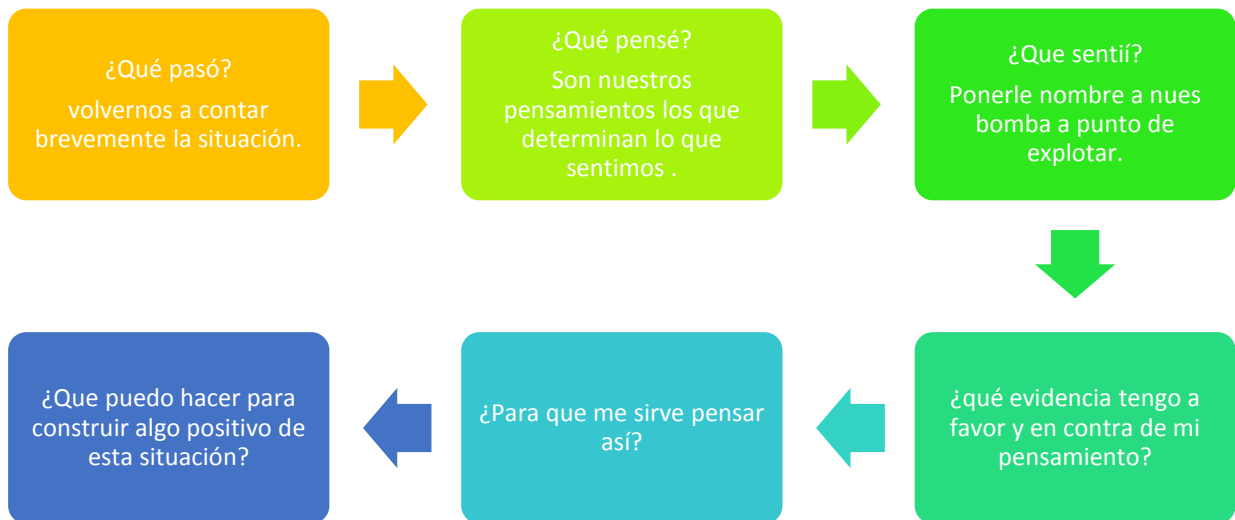
Si hay algo que es un punto importante en la consulta psicológica es determinar si las emociones y sentimientos de las personas que acuden son sanos o perturbadores. En más de una ocasión he escuchado comentarios como "y eso que vas al psicólogo", "¿Por qué te enojas? no se supone que vas a terapia!". Pues bien el secreto de la terapia no es evitar que las personas dejen de experimentar tristeza, frustración, enojo, impotencia. Es todo lo contrario, uno de los principales objetivos de la terapia es dar las herramientas para discernir si lo que estoy sintiendo es sano o no.

Estas son algunas características de cuando nuestros sentimientos y emociones son sanos y cuando dejan de serlo:



Pero si es al contrario, tengo una bomba que quiere explotar, no le puedo poner nombre y como dicen "estoy de mírame pero no me toques", es señal de que mi sentir no está siendo del todo sano y es momento de trabajar en como modificar mis sentimientos.

Un antiguo filosofo llamado Epitecto sostenía que **"las personas no se trastornan por las cosas que suceden sino por la visión que tienen de las mismas"**. Una forma de cambiar la visión de las cosas que nos pasan en nuestro día es comenzar a preguntarnos:



Es muy importante recordar que como seres humanos está en nuestra naturaleza el sentirnos alegres, entusiasmados, felices, enamorados, frustrados, decepcionados, impotentes, enojados, etc. **Los sentimientos son para sentirse pero no para determinar o controlar nuestras acciones.** Si iba conduciendo camino al trabajo y un conductor poco prudente se pasa un alto y me choca, es normal sentir coraje, desesperación, angustia, etc. pero la línea entre dejar de ser "normal o sano" depende de que hago con lo que estoy sintiendo, me enfoco a resolver la situación o me enredo en una acalorada discusión que puede terminar en golpes e insultos.