



FORTALEZA EMOCIONAL

Leo un post del psicólogo Nick Wignall en el que dice:

“La fortaleza emocional no consiste en ignorar los sentimientos. Consiste en responder a ellos de una forma sana”.

Me llama poderosamente la atención, porque contrasta con lo que muchas veces nos dicen a los que somos especialmente emocionales, que es precisamente eso, que dejemos de serlo. Que dejemos de emocionarnos (“tanto”, nos dicen) por las cosas.

La sugerencia del autor es todo lo contrario: que sintamos, que conectemos en todo momento con eso que sentimos, y que una vez identificadas esas emociones, sepamos responder de forma sana a ellas.

¿Y qué significa responder de forma sana? Porque probablemente esta sea la clave. El autor cuenta que para responder de forma sana a una emoción, lo que tenemos que hacer es escoger a qué prestamos atención. Si por ejemplo hemos cometido un error, dirigir nuestra atención a revivir ese error una y otra vez, como si fuera una película, no nos va a ayudar. Si por el contrario nos focalizamos en el aprendizaje que sacamos de ese error, empezaremos a sentirnos mucho mejor.

Entiendo de este planteo (y es mi experiencia personal) que lo que nos mata de ser emocionales es entrar en bucle con las emociones. Que nos enganchemos a revivir esa emoción una y otra vez, rememorando la experiencia con todo lujo de detalles, en una secuencia interminable que nos acaba fundiendo. Pero si somos capaces de salir de esa experiencia (que ya es pasado) y redirigir nuestra atención hacia el aprendizaje, o la superación, o lo que necesitemos integrar de esa experiencia, estaremos siendo emocionalmente fuertes.

Vivimos en un mundo en el que las emociones son a menudo vistas como signo de debilidad. Y fácilmente se convierten en una anécdota morbosa, o -si uno es famoso- en un vídeo viral (todos podemos recordar las lágrimas de Messi de este verano). Y la

reacción lógica para no pasar vergüenza es aguantarlas, esconderlas, o intentar no sentir las. Esto nos protege (tácticamente), pero no nos hace fuertes.

Ser fuerte emocionalmente no consiste en no emocionarse, o no mostrar las emociones. Consiste en sentir las, identificarlas y saber qué hacer con ellas. Porque además las emociones ignoradas acaban aflorando, casi siempre de la peor manera y en el peor momento.

La receta de Nick Wignall es sencilla: *“si quieres ser más fuerte emocionalmente, identifica tus emociones y toma el control de tu atención”*. Ignorarlas no sirve.