Emociones positivas

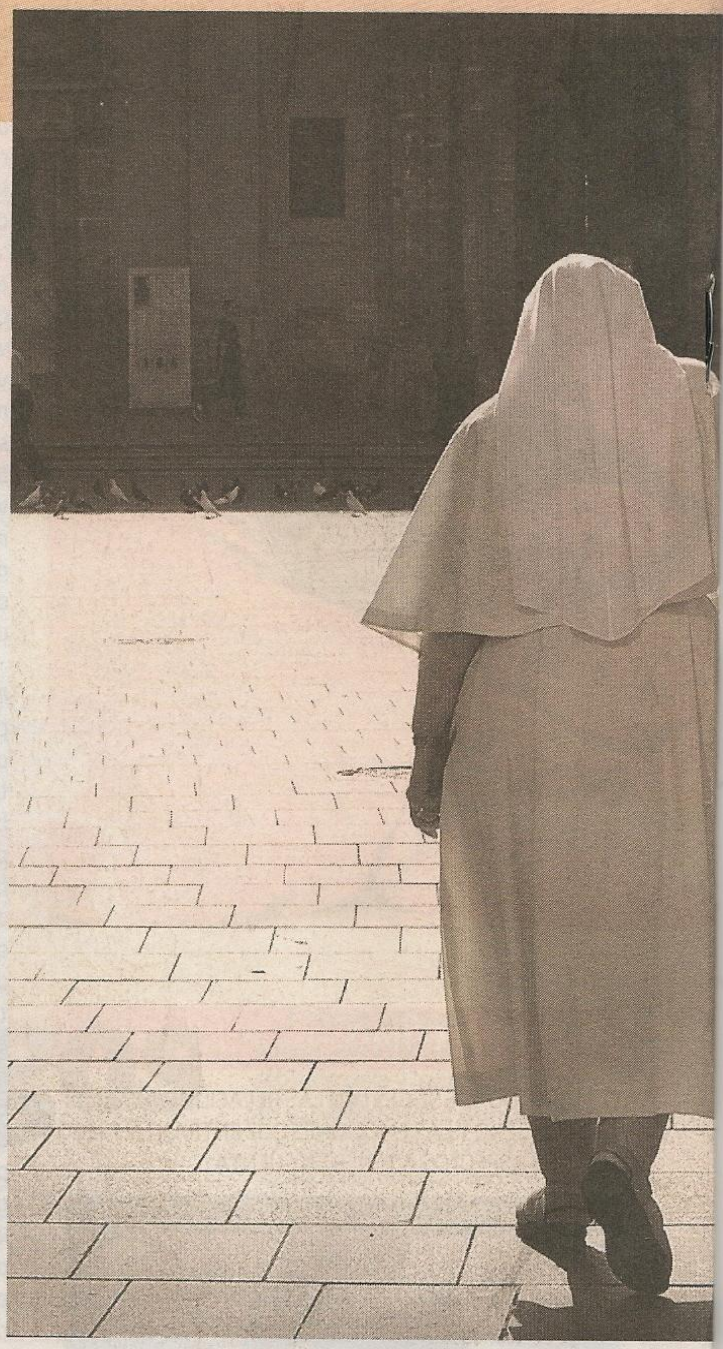
GASPAR **HERNÀNDEZ**

Las emociones positivas son la clave de casi todo. Cada vez hay más estudios que lo demuestran. Los psicólogos Lee Anee Harker y Dacher Heltner se preguntaron hasta qué punto las diferencias emocionales entre las personas configuraban el resultado de su vida.

Evaluaron la intensidad de la sonrisa de unas mujeres de 21 años a partir de las fotografías del anuario de sus respectivas facultades universitarias de los años 1958 y 1960. Más tarde, a los 27, 43 y 52 años, se preguntó a esas mujeres por su salud y bienestar. Las de sonrisa intensa en los anuarios fueron cada vez más felices con la edad. Dice el estudio que eran menos susceptibles de experiencias de afecto negativo repetidas y prolongadas. También era más probable que tuvieran matrimonios satisfactorios.

El doctor Germer dice que las palabras pueden ser más poderosas que las acciones

Lo cuenta Cristopher K.Germer, doctor en Filosofía y psicólogo, en su libro *El poder del mindfulness* (Paidós). También cita otro curioso estudio de la Universidad de Kentucky: examinaron las cartas y autobiografías de 180 monjas católicas, escritas cuando tenían 22 años, en el momento en que entraron en el convento. Sesenta años después, los investigadores descubrieron que el 54% de las monjas que habían escrito frases de emoción relativamente poco positivas, habían muerto, frente al 24%



123RF

Gaspar Hernàndez. Periodista y escritor. Dirige y presenta 'L'ofici de viure', en Catalunya Ràdio, cuya versión televisiva, 'Bricolatge emocional', emitió TV-3. También publica artículos sobre temas de psicología y es autor de 'El oficio de vivir bien' y de la novela 'El silencio'.

que expresaban frases de emoción más positivas. Conclusión: estas parecen estar fuertemente asociadas a la longevidad.

La buena noticia es que podemos alimentar, cada día, las emociones positivas. Que, como dice Cristopher K. Germer, una emoción es esencialmente un hábito que podemos fortalecer o debilitar. «Una emoción no es una cosa, ni una sustancia. La única manera de reducir la ira es dejar de practicarla; dejar de practicar el hábito emocional», afirma. Alimentamos el enfado sin darnos cuenta.

Cuando nos obsesionamos con lo que nos han dicho o con lo que nos ha sucedido y con lo que vamos a hacer con todo ello, estamos alimentando la ira. A veces dependemos de la ira porque nos hace sentir fuertes y seguros. Así, la continuamos alimentando. Se debilita si dejamos de regurgitarla maquinalmente en la mente. Con el *mindfulness* o atención plena. Una forma de meditar, como si dijéramos, sin meditar.

Cuando conectamos con el momento presente, con el ahora y el aquí, alimentamos emociones positivas como la tolerancia, la generosidad, la aceptación. También nos pueden ser útiles las palabras que nos decimos a nosotros mismos. El doctor Germer dice que las palabras pueden ser más poderosas que las acciones. Que un hueso roto puede curarse en unos meses, pero una palabra dura puede ocasionar una herida que no cicatrice en toda la vida. Nuestra mente está parloteando constantemente. «Si te dices cosas desagradables, sufrirás. Si te dices cosas agradables, serás feliz», sostiene.

«Si te dices cosas desagradables, sufrirás. Si te dices cosas agradables, serás feliz», sostiene Germer

Pero después matiza que lo importante no es exactamente lo que nos decimos, sino el cómo. El tono, como si dijéramos. Él llama a esta práctica «la meditación de la amabilidad afectuosa», y dice que vendría a ser –y no lo dice en broma– igual que hablarle a nuestro perro. El animal no evalúa la elección de las palabras, sino que conecta con nuestras intenciones. Podemos llamar a nuestro perro «desgraciado», pero si se lo decimos de manera amorosa, afirma el doctor Germer, el animal está contento.

De hecho, lo ideal, sostiene, sería acabar siendo la persona que nuestro perro piensa que somos. El doctor Germer no sabe que quizá lo tenemos bien engañado.

Envíe sus comentarios y sugerencias al correo electrónico: reflexion@elperiodico.com

La pel·lícula d'aquest dissabte a

L'ALTRA PANTALLA

és "BICICLETA, CULLERA, POMA"

Xarxa de Televisions Locals

Dissabte a les 22.45 h a: TV Badalona, Canal Nord Figueres, Gavà TV, El 9 TV, TV Girona, Canal Reus TV, Penedès TV, VOTV, Canal Blau Maricel TV, Conca TV, Canal Terrassa Vallès, TAC 12, m1tv, Lleida TV i TV L'Hospitalet.