

Sembrando

Emociones

La vida es fuente de energía, salud y belleza como el agua, que mientras está en movimiento es generadora de energía pura. Cuando las aguas se detienen, se vuelven brumosas, feas y descompuestas

Por Loreto Sepúlveda B.

Las emociones juegan un papel determinante en la conducta y salud de las personas, teniendo un impacto inmediato en quien las experimenta. A través de las emociones canalizamos lo que emana de los sentimientos y desemboca en las conocidas expresiones verbales, corporales y en forma directa sobre el organismo.

Mucho se ha escrito sobre el tema, lo que no cambia es la veracidad con la cual las emociones dejan de manifiesto su acción primitiva, innata, reactiva ante un hecho, por lo que resulta una necesidad de carácter imperativo aprender a manejarlas, pues con ello es posible evitar enfermedades cardíacas y otras como estrés, ansiedad, úlceras, depresiones, fobias; incluso algunos artículos hablan de que el cáncer también tiene su origen en ellas.

En definitiva, todas aquellas sensaciones que nos causan desagravio, preocupación o molestia, no deben quedarse en nosotros, pues el alojarlas van provocando poluciones en algún rincón de la mente o el cuerpo similares a partículas de plomo, que finalmente terminan rompiendo alguna pared para liberarse. No intentemos "ahogar las penas" como dicen algunos o "guardarnos los problemas" como dicen otros.

La vida es fuente de energía, salud y belleza como el agua, que mientras está en movimiento es generadora de energía pura. Cuando las



aguas se detienen, se vuelven brumosas, feas y descompuestas; al contener las emociones lo que estamos haciendo es detener la vida.

Mas por otro lado, las emociones tienen el poder de volvernos locos de alegría; ellas son ingenuas, traviesas, lúdicas, apasionadas, vulnerables, un poco alocadas otro tanto soñadoras; carentes de toda lógica y razón pero ciertamente sin ellas la vida no sería lo mismo. Su presencia es necesaria al interior

de cada uno y como a los niños hay que darles permiso hasta cierta hora, luego aquietarlas y echarlas a dormir para dejar entrar a la razón con su criterio y sensatez de adulto, con las mismas licencias de aquellas traviesas.

Esta dualidad que se produce entre razón y emoción da lugar a dos grandes grupos de personalidades, están aquellas personas más sensibles con habilidades o talentos para las artes, las ciencias sociales y las humanidades, y las otras más cognitivas con capacidades para las ciencias y la tecnología. Lo interesante que resulta de esta pareja de tozudos: emoción y razón (pues ambas tienen fundamentos), es que siempre uno lleva al otro hasta su propio territorio y al regreso ambos salen enriquecidos de la experiencia vivida, pues toda vez que compartimos y aprendemos algo nuevo, nos transformamos en mejores personas.