El peligro de la comodidad emocional

Por: **Pilar Jericó** | 08 de febrero de 2015

La primera vez que tomé un vuelo de una compañía estadounidense para ir a San Francisco me encontré con un catálogo de productos que se podían encargar en el mismo avión y que luego te enviaban a domicilio. En sus más de cuarenta páginas podías comprar cosas tan "útiles" como robots que lavaban a un gato doméstico, tapas de retrete que se iluminaban por la noche o estatuas con forma de yetis de más de dos metros de alto, entre otros. Por aquel entonces, yo tenía veintitantos y confieso que me sorprendió tanto, que durante años conservé aquella revista como una pieza de museo. El catálogo tenía algunas cosas originales e incluso, prácticas; pero muchas otras me parecieron accesorios que luego acabarían decorando el desván de esas casas gigantes de muchos americanos. Por aquel entonces, me di cuenta que me faltaba mucho por conocer de la cultura de Estados Unidos y lo más importante: hasta dónde somos capaces de llegar para encontrar la comodidad en nuestras vidas. Nos llenamos de cacharros para sentirnos bien y el problema, más allá de nuestros pobres armarios, está en que la búsqueda constante de la comodidad la aplicamos a todos nuestros ámbitos, incluyendo el mundo emocional. Y aquí está el problema.

Pensamos que la felicidad consiste en estar siempre bien, sonriendo, pletóricos, como la publicidad se encarga de sugerirnos si compramos ese champú o ese coche. Pero es falso. Cuando se busca el bienestar en cualquier aspecto se corre el peligro de dar la espalda al malestar emocional y **la felicidad no se basa en anular las emociones incómodas, sino en saber aceptarlas y aprender a gestionarlas.**

Ya lo hemos dicho en algún otro momento, el dolor es inevitable. Muchas veces nos topamos con pérdidas no deseadas, decisiones de otros que nos parecen injustas o errores que cometemos que nos machacan. **Atravesar los momentos difíciles es también vivir y no quedarse dentro de fantasías o de películas de Hollywood con final feliz.** Si actuamos con las emociones como hacemos con el dolor físico, corremos el riesgo de buscar esa pastilla que nos alivia cualquier mal momento. Y, cuidado, la química muchas veces es necesaria para situaciones realmente duras. Pero si echamos un vistazo a los números de venta de ansiolíticos y antidepresivos

vemos que estos van creciendo progresivamente. De hecho, uno de los diez medicamentos más vendidos del mundo es un antidepresivo con un crecimiento del 23 por ciento en el último año y la infelicidad mundial, me temo, no se ha reducido en estos ratios.

Las emociones "incómodas" tienen un por qué en nuestra vida. La tristeza, la ira o el miedo son emociones básicas con las que nacemos todos los mamíferos. Se procesan en nuestro sistema límbico y el motivo es muy sencillo: nos ayudan a sobrevivir. Si un niño no tuviera tristeza, no añoraría a sus padres, por ejemplo. Si no nos enfadáramos, seríamos incapaces de romper ciertas situaciones que nos dañan. Y si no sintiéramos miedo en determinados momentos, nuestra vida podría correr peligro. Cualquiera de estas tres emociones tienen un por qué. Otra cosa es que se amplifiquen y nos paralicen o nos hagan tomar decisiones muy poco inteligentes, como cuando nos atenazamos por miedo o nos inflamamos de rabia. Daniel Gilbert, profesor de psicología de la Universidad de Harvard, va más allá. Nos dice que las emociones "negativas" son útiles porque nos permiten tener una brújula para apreciar las "positivas". Es decir, **para valorar las cosas necesitamos contrastes y estos no surgen si siempre estamos sin problemas los 365 días del año**. Y aún hay más. Si el aprendizaje nos ayuda a sentirnos mejor con nosotros mismos, lo que se aprende en los desiertos o en situaciones que nos superan, no ocurre en los momentos dulces. Por ello, **necesitamos aprender a convivir con los momentos incómodos** y con las emociones que tienen tan poco marketing, como la tristeza, el miedo o la ira. La felicidad no está en la ausencia de dichas emociones ni en la adquisición de cacharros que nos hagan nuestra existencia más cómoda. Está en saber aceptar los reveses a los que nos enfrentamos y descubrir qué tenemos que aprender de cada uno de ellos.

Imagen: Licencia Creative Commons, Antoine Robiez