



Cuando yo era más joven tenía bastantes problemas para controlar mi ira cuando discutía con mi madre. ¡La verdad es que conseguía sacarme de mis casillas! Y me comportaba con ella de una manera que me hacía sentirme muy mal conmigo mismo.

Entonces me iba a mi cuarto me tiraba en la cama y me ponía a llorar, lamentándome por haberme comportado así, y sabiendo en el fondo de mí que yo era mucho mejor que todo eso.

Por aquel entonces no conocía nada sobre las emociones, los sentimientos ni su funcionamiento. Pensaba que yo era así, y como me sentía así y yo no lo elegía, no podía hacer nada por cambiar mi manera de ser.

Después aprendí cómo la emoción está compuesta por lo que pensamos, por lo que sentimos, y por el cómo nos comportamos. También aprendí que lo que realmente está mal no es el sentir el enfado, ya que surge dentro de nosotros y no lo elegimos, sino el discutir con mi madre; es decir, el comportamiento. Al descubrir los tres componentes de la emoción, comprendí que había un espacio de tiempo entre el sentir el enfado y comportarme mal con mi madre.

A pesar de que era difícil el dejar de sentirme enfadado, sabía que podía trabajar el cómo me comportaba cuando sentía el enfado, la ira. Ya no tenía sentido el decir ¡Es que yo soy así! No puedo hacer nada.

Aprendí que no era una cuestión del ser sino del hacer. Los seres humanos, y esto es algo que nos diferencia del resto de los animales, tenemos la oportunidad de trabajar sobre nuestros pensamientos para elegir como comportarnos cuando nos emocionamos.