

Los tratamientos psicológicos hasta ahora han apuntado a resolver las problemáticas emocionales, estudiando profundamente las causas, y para ello debieron ahondar en el pasado, haciendo que las personas recuerden los acontecimientos más dolorosos de sus vidas, sin tener en cuenta lo que se produce químicamente en el individuo.

No estoy en contra de los tratamientos psicológicos sino a favor de lo que debería hacerse inmediatamente después de ese doloroso viaje.

Si la persona genera una química antagonista que durante varias horas circulará en su cuerpo haciendo verdaderos estragos en sus defensas orgánicas y debilitándolo aún más en su estado de ánimo, que repercutirá en todos los órdenes de su vida, debería tener una reparación. Esto significa que se lo debe estimular, relajándolo y dándole la oportunidad de ver el lado bueno de la vida, y que el estado emocional final, sea positivo.

Yo he visto en mis veinte años de experiencia e investigación sobre los estados emocionales, que el carácter alegre y positivo cura todos los males del pasado.

Creo que cuando uno vivió mal, es porque falta en el aparato emocional, seguridad, aceptación, autoestima y resiliencia (el poder de convertir la adversidad en una enseñanza que fortalece en lugar de destruir). Si nos quedamos con la sensación de que todo está mal en nuestro mundo, seguiremos cometiendo errores por no resolver las causas por las cuales sufrimos tanto. Esas causas seguirán produciéndose porque no hay química para tener entusiasmo, mente presente y alegría de vivir.

Podemos tomar con humor los errores cometidos, teniendo en cuenta que hemos participado activamente en la mayoría de ellos. Hablando el criollo, nos lo hemos buscado, en casi todas las circunstancias de las cuales nos quejamos tanto.

Aquello de que “La experiencia de la vida es un peine que aprendemos a usar cuando estamos pelados” es muy cierto. ¿Qué tal si dejamos de ser necios buscando culpables y aprendemos antes de que sea demasiado tarde?

La ciencia nos dice que cada vez que repasamos un recuerdo negativo, las neuronas que grabaron ese recuerdo en nuestro cerebro, (más específicamente en la amígdala, donde se registran las experiencias emocionales), refuerzan ese circuito y además hace que el recorrido sea más rápido. ¡En lugar de favorecernos se registra más firmemente! Es como re-aprenderlo.

Si los resultados que obtuvimos no son lo que deseamos es porque estamos haciendo las cosas mal. Solo puedo cambiar dichos resultados cambiando la forma de percibir las situaciones. Esto es tomando las cosas con aceptación y sobre todo ¡con más humor!

No me crea, solo pruébalo.

Ante una circunstancia difícil, sonría (aunque le cueste). Si, ya se, me va a decir, que no se puede sonreír cuando algo feo nos ocurre, pero... ¿Cuántas veces tomamos demasiado dramáticamente una discusión o la opinión del otro? ¡Nos ahorraríamos muchos resultados negativos si hacemos una broma!

La vida es muy cortita y si riéramos más, estaríamos químicamente más fuertes y sanos, seríamos más creativos y estaríamos enseñando a los demás la manera correcta de vivir.

Contemos más chistes, juguemos más, bailemos, cantemos y vivamos alegremente.

Entonces sí seremos llamados "INTELIGENTES" Tendremos desarrollada nuestra inteligencia emocional, que nos lleva a la salud, el éxito la creatividad y en ese terreno no se cultivan las neurosis.