

¿Dónde sientes ira?

Milton Valtierra.

Una vez estaba ridículamente enfadado porque se me olvidaron las llaves de mi casa adentro de ésta, y lo noté cuando ya había regresado de clases. Tuve que ir al centro a buscar algún familiar que me prestara una copia de las llaves porque si los esperaba llegarían hasta en la noche.

Durante todo el camino hasta la parada del camión no dejaba de maldecir y de estar diciendo cosas como “Si hubiera hecho tal...”. Sin embargo, una vez dentro del camión, de repente consideré simplemente una pregunta: *¿Dónde siento ira?* No podía ubicar la ira en alguna parte de mi cuerpo como lo puedo hacer con el frío, o el hambre, o el dolor. Simplemente no estaba en el cuerpo esa sensación. Así, de alguna forma extraña, se me ocurrió que las emociones no se pueden sentir como tal, sino que sólo podemos “vivirlas”, en el sentido de que se manifiestan según interpretamos una situación, en cuanto a qué está pasando y qué espero que realmente pase; la emoción de la ira, el miedo, la felicidad, etc., son cosas que se presentan en nuestras ideas, por cómo estamos interpretando el mundo, y no son algo que a fuerzas ocurra al ver algo o vivir algo, por ejemplo. Las emociones surgen de nuestras ideas, de la razón.

Una vez que terminé de pensar en dicha cuestión - consideración que abarcó la mitad del camino de ida - el resto del viaje ya no estaba enojado, pero me sentía muy extraño. Sabía que tenía todo el derecho de estar enfadado, pero ya no lo estaba.