

## CEGUERA EMOCIONAL

González Suárez, José Antonio (Sycom Training S.L.)

---



***Existe una clase de ceguera, la más conocida, que es aquella que no nos permite ver o ver con muchas dificultades el mundo exterior, el entorno que nos rodea, ver y percibir a los demás.***

En el caso de las emociones, la capacidad de percepción y visión más importante no es hacia fuera sino hacia dentro de nosotros mismos.

Llamo ceguera emocional a la incapacidad que las personas podemos padecer a la hora de percibir y darnos cuenta de las emociones que estamos sintiendo bien en nosotros mismos o bien en los demás. Esto genera la posibilidad de relacionarnos bien con nosotros mismos o con los demás de manera emocionalmente sana y saludable, de ser felices.

Otra enfermedad emocional, mucho más frecuente es padecer miopía o astigmatismo emocional.

La miopía emocional la padecen las personas que no son capaces de percibir en profundidad y más hacia dentro las auténticas emociones que están sintiendo. Puede que no veamos más allá de estas emociones pero si graduamos nuestras "gafas emocionales" podemos percibir que estas emociones están en la superficie y que sean otras más profundas las causantes de las anteriores. Debajo de la ira o del odio, puede que resida un profundo miedo, desamor, tristeza tan profunda y fuerte que ello hace dejar de percibirla, evitarla.

El astigmatismo emocional es la dificultad visual que hace que tengamos una imagen desvirtuada de las emociones y ello genera mucha confusión emocional, equivocamos el estar tristes con estar enfadados, equivocamos la sonrisa falsa con la auténtica sonrisa.

Amigo lector, a mi todo esto me está sirviendo mucho para cada día ir siendo más consciente, más consecuente y coherente tanto con mi mundo emocional como con el mundo emocional de los demás. Con frecuencia debo graduar mis gafas emocionales y también con frecuencia debo reconocer haberme comportado como un auténtico ciego emocional.

Cuando tenemos bien graduadas nuestras gafas emocionales o tenemos una buena vista emocional somos capaces de percibir la vida familiar, nuestro entorno laboral, con una amplia gama de colorido emocional. Nos permite disfrutar del paisaje emocional tanto interior como exterior.



José Antonio González Suárez  
Sycom Training S.L.