

## **Las emociones negadas: cómo interpretarlas positivamente**

*"Ser o no ser. Esa es la cuestión". Los seres humanos navegamos constantemente en un mar interior de emociones, cuyo oleaje puede ir a favor o en contra, según nuestros impulsos.*

En esa corriente el vaivén de sensaciones como alegría, tristeza, miedo, rabia podría ser o no "políticamente correcto". Las emociones en sí mismas no son ni positivas ni negativas, pero sí debemos tener cuidado con la manera de manifestarlas.

A la hora de expresar lo que sentimos se ponen en juego todos los valores culturales impuestos. Desde niños nos incitan a reprimirnos en lugar de enseñarnos cuál es la forma de transmitirlo a los demás en armonía: "no hay que tener miedo a la oscuridad", "no llores por tonterías", "no te enojés", y un sinnúmero de sentencias más. Entonces crecemos con la idea de que aquello que sentimos no es en realidad "aceptable" a los ojos de los demás y lo ahogamos en ese mar interior auto-condenándonos al naufragio.

Las emociones están en cada uno, las aceptemos culturalmente o no. Son un estado anímico natural y si las negamos hacen una implosión que daña íntimamente. El problema no son las sensaciones en sí mismas sino la percepción que por convención nos hacemos de ellas.

En el momento de sentir es crucial liberarse de la culpa que produce la emoción y siempre tenemos la opción de elegir la manera de emitirla al exterior. En lugar de ocultar debemos comunicar lo que nos pasa, pero con la idea de compartir con los demás las sensaciones que tenemos. Cuando entendemos que comunicar es compartir, todo lo que expresamos se transmite en armonía.

El miedo, la rabia, la angustia, la ira se consideran emociones negativas y destructivas, entonces cuando acontecen intentamos tapar lo que sentimos. Sin embargo, nadie puede combatir lo que no detecta y mucho menos manifestar en armonía aquello que no acepta o que no quiere ver.

Reconocerse uno mismo en su naturaleza no implica ser inadaptado, significa aceptarse para crecer y evolucionar como persona. Cada uno se construye a sí mismo dentro de una inmensa red de relaciones sociales en la cual desea agradar y ser valorado. Pero negarse en la esencia humana solo conlleva a generar relaciones destructivas con los demás y, más profundamente, con uno mismo.

Las emociones negadas son muy tóxicas a nivel psíquico e incluso físico y no solo lastiman a uno mismo sino también a las relaciones más queridas y cercanas, ya que se generan conflictos que a su vez constituyen en tóxicos a la relación en sí.

Los bloqueos emocionales acumulan una gran cantidad de energía que al no fluir se constituye en negativa. Cuando logramos detectar ese bloqueo, dejamos de censurarlo y podemos transmutarlo para liberarlo. Entonces, esa energía almacenada se recicla y comenzamos a sentir una sensación de bienestar indescriptible.

Los sentimientos no deben funcionar como auto-sentencias sino como una sincronizada brújula interior que indica hacia dónde y cómo debemos dirigir nuestra energía. Pero, claro está, debemos desarrollar la habilidad para saber leerla y entrenarnos adecuadamente para interpretarla correctamente.