

LA ALQUIMIA DE LAS EMOCIONES

ÍNDICE

1. Breve explicación de la elección del tema.....	3
2. El cuerpo emocional y su relación con los otros cuerpos.....	4
3. El cuerpo emocional y nuestra vida.....	5
4. LA evolución del cuerpo emocional.....	6
5. La alquimia de las emociones.....	7-9
6.	
7. Las personas que albergamos en nuestro interior.....	10-11
8. Tu propio mentor emocional.....	12-13
9. La realidad de las emociones.....	13-16
10. Mi experiencia con los adolescentes.....	17
11. La historia de Psique y Eros.....	18-19
12. Conclusión	20

1. BREVE EXPLICACIÓN DE POR QUÉ HAS ELEGIDO EL TEMA.

Las emociones y en qué nos ayudan en el crecimiento interior, es algo que me ha interesado bastante en los últimos años, sobre todo desde que empecé a querer descubrir quién soy y qué hago en el mundo.

Llegué a lo que después se ha convertido en mi vida en crecimiento interior a través de una crisis emocional y empecé trabajando con Qi-meridiano. Fue sorprendente para mí ver que empezaron a salir a la superficie una cantidad, para mí impensable, de emociones y al mismo tiempo, comprobé que todos aquellos sentimientos y energías me llevaban a otros estados de paz y calma, a otra visión del mundo y de mí misma que eran un misterio.

La gente hablaba de energía, de chakras, de bloqueos de chakras y yo solo comprobaba que si hacía un curso en el que, por ejemplo, se me desbloqueaban chakras, pues sentía el mundo diferente.

Hace dos años, empecé a tener sueños lúcidos relacionados con el agua, investigué qué significaban estos sueños en los que pensaba todo el día y descubrí que Jung hablaba algo de todo esto.

Cuando empecé a leer a Antonio Blay, también él decía que había que trabajar con las emociones, que era algo básico.

Hace un año, en un curso que hice de bioenergética, la terapeuta me dijo que me aconsejaba que hiciera focusing. Esta metodología me sorprendió muy gratamente y me hizo ver que podía establecer contacto con mi cuerpo y que mi mente y mi cuerpo emocional se comunicaban.

También, el trabajo que desempeño como profesora, me ha hecho recapacitar y ver cómo los adolescentes viven las emociones y me ha llevado a preguntarme y a querer profundizar todavía más en este tema.

El trabajo que he hecho de las emociones me ha abierto a querer explorar y he aprovechado la oportunidad que se me ha brindado para hacer este trabajo para aclararme cuestiones que creo que yo no tenía claras.

Sentía con mucha fuerza que esta investigación iba a abrirme y a responder a muchas de las preguntas que siempre me he hecho y que además, las emociones eran la gran "llave".

Después de lo que he leído y relacionado, junto con las experiencias que he tenido me he dado cuenta de que así era.

2. EL CUERPO EMOCIONAL Y SU RELACIÓN CON LOS OTROS CUERPOS.

Como ya todos sabréis, estamos formados por numerosos cuerpos, somos como una muñeca rusa. El cuerpo emocional, es parte del triple cuerpo que la naturaleza nos ha dado. Junto con el mental y el físico. Entre ellos se relacionan y de sobra está el decir que las emociones estancadas o no resueltas, la mayoría de las veces se manifiestan, por ejemplo, con bloqueos o dolores en diferentes partes del cuerpo.

El cuerpo emocional es el portador de nuestros sentimientos, de nuestras emociones y de las cualidades de nuestro carácter.

Ninguno de los otros cuerpos no materiales, marca con tanta diferencia como el cuerpo emocional la visión del mundo y de la realidad del ser humano medio.

En el cuerpo emocional se hallan almacenadas, entre otras, todas nuestras emociones no liberadas, las angustias, las agresiones conscientes e inconscientes, las sensaciones de soledad, rechazo, falta de confianza...

Aquí es donde se produce el principio de la polaridad (atracción mutua), de tal manera que las vibraciones que emitimos atraerán otras de la misma vibración uniéndose con ellas. Esto significa que, a menudo, nos encontramos con personas y circunstancias que reflejan lo que queremos evitar o de lo que queremos librarnos conscientemente o que tememos. De esta forma, el entorno nos sirve de espejo de todos aquellos temores o circunstancias que hemos relegado desde el consciente al inconsciente. Los sentimientos no liberados aspiran a mantenerse con vida y a crecer en lo posible, así nos llevan a repetir una y otra vez las situaciones que se encargan de repetir las vibraciones emocionales originales, ya que las mismas nos sirven de alimento.

El cuerpo mental puede dirigir el comportamiento hacia el exterior, pero no suprimir las estructuras emocionales inconscientes.

Las estructuras emocionales siguen existiendo siempre que no se liberen. Las experiencias no liberadas almacenadas en el cuerpo emocional determinan en gran medida las circunstancias de la vida. Cuando hayamos comprendido estas relaciones, cesaremos en nuestro papel de "víctimas" y de atribuir la culpa de nuestras debilidades y miserias a otras personas o a las circunstancias. Eso significa ya una gran liberación, puesto que entonces ya sabemos que **gran parte de nuestro destino lo tenemos en nuestras propias manos y podemos empezar a cambiar nuestra vida, cambiándonos a nosotros mismos.**

Una disolución de las estructuras emocionales solo puede producirse con la bendición de nuestro YO SUPERIOR, permitiendo al mismo tiempo conocer las relaciones interiores partiendo de la visión universal y holística de dicho yo.

El YO SUPERIOR, no enjuicia, no divide las experiencias en buenas o malas. Nos indica que tenemos que vivir determinadas experiencias solo para comprender y entender las leyes cósmicas del equilibrio natural.

Cuando las vibraciones de nuestro cuerpo espiritual se unen con el cuerpo emocional y lo penetra, éste empieza a vibrar más rápidamente y empieza a expulsar las energías negativas almacenadas que tienen frecuencias menores. Con ello perdemos el recuerdo emocional o "enganche" que nos habían producido y podemos perdonarnos a nosotros mismos y a los demás.

3. EL CUERPO EMOCIONAL Y NUESTRA VIDA.

El elemento que más condiciona nuestra vida actual es el vehículo emocional. Es el mejor motor que tenemos para ponernos en acción, pero al mismo tiempo es el responsable de nuestras depresiones, miedos, temores, angustias y toda esa secuela de elementos que conforman lo que podríamos llamar nuestras penurias.

No se avanza en la comprensión espiritual ni se recorre el Sendero si no hay un previo conocimiento de este cuerpo y un cierto manejo inteligente de esta fuerza tan grande que forma parte de lo que somos.

Las emociones son como la sal que le ponemos a las ensaladas. Un poquito, les exalta su sabor, pero si se nos pasa la mano... ¡no hay quien se las coma!

Un mundo sin sentimientos, sin anhelos, que son las emociones más elevadas, sería terriblemente aburrido. Sabemos que lo que realmente enseña y nos hace crecer no es el conocimiento intelectual sino la VIVENCIA que podamos tener de lo que estudiamos y las SENSACIONES que nos deja la experiencia.

El meollo de la cuestión es cuando vamos creando un cuerpo emocional falso e ilusorio al que tenemos que ir desmantelando poco a poco. De golpe no se puede, porque es casi como arrancarnos la piel pero, paso a paso, **estando atento, reconociendo las emociones, podremos liberarnos de los “grilletes” que nos hemos construido y percibir el verdadero cuerpo emocional que conlleva las sensaciones divinas y descubrir las sensaciones más excelsas del Universo y sentiremos Amor con cada partícula de nuestro Ser. Descubriremos la Gran Verdad que habla del estado más profundo del ser: el Amor.**

4. LA EVOLUCIÓN DEL CUERPO EMOCIONAL EN NUESTRA VIDA.

Cuando el bebé nace, no tiene realmente estructurado el cuerpo emocional: llora, quiere comida, grita, si come se tranquiliza... las emociones no tienen control, no hay estructura que las controle, no hay nada mental que las controle. Las emociones están fuera de estructura. A medida que el bebé crece, va estructurando el cuerpo emocional, poco a poco, aunque las emociones siguen sin control y se utilizan para comunicar lo que uno quiere y lo que no.

A medida que el niño va llegando a los 6, 7, 8 años va estructurando el cuerpo emocional, y si quiere algo o no, lo dice, se empieza a controlar emocionalmente y administra las emociones mejor.

El cuerpo emocional es también el que ayuda al individuo a sentir. El bebé, desde el vientre, siente si la madre está tranquila, nerviosa, escuchando música... El bebé siente todo, lo cual quiere decir que hay un nivel emocional ahí presente pero no está estructurado para administrar esas emociones hasta que uno nazca y crezca varios años.

Hacia los 7-9 años, la habilidad de estructurar las emociones se va estructurando. Por eso, muchos psicólogos dicen que en los primeros siete años de vida es cuando los traumas realmente fuertes se instalan, porque es cuando el individuo no tiene recursos para administrar las emociones.

El cuerpo emocional es bastante vulnerable y frágil. Es mucho más frágil en la niñez y se va solidificando gradualmente hacia la adolescencia o más allá, depende de cómo viva el individuo.

Por naturaleza, el ser humano, no importa lo que haga o quién sea, es frágil y vulnerable.

No está garantizado que todas las personas vayamos a estructurar bien el cuerpo emocional. Hay personas que no son capaces y se muestran muy susceptibles, muy sensibles y actúan de manera "infantil".

El cuerpo emocional y el cuerpo mental.

A medida que un niño va entrando en la pubertad, en nuestra cultura, se comienza a estructurar el cuerpo mental, al comenzar las historias amorosas. A medida que lo hace, el individuo puede explicarse cosas, imaginar cosas o darse razones de por qué alguien actúa de una manera u otra, analizar situaciones y le ayuda a administrar las emociones.

El niño tiene el potencial pero no tiene información, por eso siempre están preguntando por qué. Necesita información para trabajar el mental.

Es diferente para un niño que ha sufrido un terremoto, por ejemplo, y tiene que buscar comida para su familia. Estas responsabilidades hacen que su cuerpo mental tenga que desarrollarse más rápido.

Se está observando que en las diferentes culturas, según la latitud en la que se localicen, tienen una configuración determinada. Por ejemplo, en las partes más extremas del hemisferio norte, los humanos, para sobrevivir, han tenido que planear qué hacer durante todo el período en el que no va a abundar la comida y no va a haber luz. Esa gente ha tenido que desarrollar un cuerpo emocional fuerte. En otras latitudes donde el clima es más cálido el año entero y se pueden obtener varias cosechas al año, esa urgencia por planear no se da.

La tendencia es que personas de latitudes más extremas, son más mentales. ¿Qué sucede cuando un individuo desarrolla un cuerpo mental muy poderoso? Como el cuerpo emocional es el primero que se desarrolla, es como el cimiento para el cuerpo mental. Si alguien desarrolla un cuerpo mental muy fuerte, es capaz de blindar las emociones. Cuando esto sucede, el cuerpo mental bloquea al emocional para expresarse o para recibir energías, emociones que le afecten. El mental puede convertirse en una capa que oprime al emocional. Cuando una persona tiene el

cuerpo emocional fuerte puede pasar que sea fría emocionalmente, autocontrolada, el mental cierra las emociones.

El cuerpo emocional puede ser tan fuerte que bloquea al individuo a un nivel emocional, y a la hora de hacer las prácticas alquímicas, internas, no hay combustible para el cohete del espíritu, porque ese espíritu trabaja con energía de las emociones de alta calidad.

5. LA ALQUIMIA DE LAS EMOCIONES.

El primer paso es convertir, reciclar, transmutar las emociones.

El cuerpo mental ayuda en la disciplina y a proyectar la intención en un sitio. Una persona en la que predomine el mental, puede darle poca importancia al hecho de trabajar el emocional o llegar al punto de pensar que todo está bien, que no le afectan las emociones, pero es una separación que ha hecho con el mental y está blindando para que no se afecte el emocional. Ahí no hay combustible de la compasión, del punto de vista “altruista”. Puede ayudar a otros, pero desde la idea “debo compartir mi abundancia” o “tal libro dice eso o lo otro”, no es algo que venga del corazón.

El cuerpo mental puede ser un recurso buenísimo para sentir, porque tiene poder de enfoque para después sentir con el emocional.

Según los diferentes investigadores o exploradores del ser humano, en la cultura moderna se da demasiado énfasis a lo mental y se ve lo emocional como algo inmaduro. La sociedad moderna no apoya, inconscientemente, el desarrollar o expresar las emociones, no valora lo emocional. Por ejemplo, uno no puede decir: “Hoy no voy a trabajar porque me siento triste”. No se acepta, es como un tabú moderno. Uno tiene que ser eficaz, rápido. Esta concepción viene del modelo americano: uno tiene que trabajar y mejora trabajando. Ese modelo anglosajón se ha unido a la cultura moderna, a la tecnología. El hecho de seguir un horario estricto de trabajo ha hecho que el individuo tienda a ser muy mental. La disciplina va con la mente.

Así, se ha observado que las personas acuden buscando un alivio a grandes problemas con las emociones: depresión, cólera, frustración... Entrar en esa búsqueda del alivio a estas emociones es una manera de poder hablar a las emociones, de poder sacarlas a la superficie, porque el cuerpo emocional toma importancia de nuevo en un ambiente en el que se permite investigar las emociones.

En diversas tradiciones antiguas, lo primero que hay que hacer es sanar las emociones porque lo emocional es primario en el desarrollo del individuo. De ahí que tenga el nombre del “segundo nacimiento”.

Es primordial desarrollar el cuerpo emocional porque las emociones positivas van a ser el combustible de las prácticas superiores, que es la energía de la compasión, la síntesis de las positivas. Y esa energía de las emociones positivas se sabe que no es una energía personal. Las emociones son luces que están influenciando al individuo y cuando esas energías atraviesan su sistema energético, si fluyen con cierta facilidad, producen ciertos efectos, que son las diferentes emociones: amistad, bondad, generosidad, cariño, felicidad... Si se bloquean esas energías, la persona experimenta lo que se llama emociones “negativas”; algo está bloqueado, no fluye bien, está forzando para seguir fluyendo, para salir afuera de una manera u otra.

El equilibrio es la clave. Equilibrio entre lo mental que imagina y enfoca y lo emocional que siente y percibe. Sólo así se podrá profundizar e ir por el buen camino.

Así pues, de entre las numerosas demandas de los seres humanos para transmutar las emociones, hay una que es la más destacable, se trata de la transformación personal y el “abono” hacia la transpersonalidad que la comprensión de nuestras emociones puede aportarnos. Transformar la depresión en un enojo útil, la desesperación en una actitud de esperanza o la soledad en un vínculo con otros seres vivos, altera de modo espectacular nuestra vida.

Comprenderemos que, si damos con la clave, todo en la vida tiene un potencial transformador.

Frances Wilks, muestra los opuestos emocionales para que descubramos que las emociones que llamamos negativas no lo son en realidad, pues contienen el positivo oculto, **el oro secreto del alquimista**. Aprender a vivir en equilibrio entre la potencia de la emoción y su opuesto significa que ya no seremos unidimensionales. **El opuesto nos abre a la compasión y la empatía, no solo respecto a otros, sino también respecto a las partes heridas de nosotros mismos.** Parte de nuestra tarea consiste en descubrir ese opuesto secreto y escondido.

	OPUESTOS EMOCIONALES
Emoción	Opuesto oculto
agresividad	Deseo de ternura, de intimidad
enojo	Necesidad de poder, de autoestima
ansiedad	Anhelos de significado, de una meta
aburrimiento	Deseo de un compromiso, de valores reales
depresión	Deseo de un alma, miedo reprimido, enojo
envidia	Deseo de mejorarse a uno mismo, de autoestima
miedo	Valor reprimido y excitación
pena	Deseo de transformación más allá de la pérdida
culpa	Necesidad de despojarse de la propia falsa imagen
odio	Necesidad de integrar el lado oscuro
esperanza	Querer huir de la desesperación
soledad	Necesidad de intimidad, de conexión
amor	Deseo de conocerse a uno mismo y de trascendencia
orgullo	Necesidad de humildad, no de humillación
rechazo	Anhelos de aceptar la vida y llegar a ser libre

6. LAS PERSONAS QUE ALBERGAMOS EN NUESTRO INTERIOR.

Al leer el libro de Frances Wilks, "Emoción Inteligente", me pareció muy ilustradora y didáctica la forma en la que nos habla de nuestro mundo interior y de las personas que albergamos adentro. Me pareció muy interesante este capítulo porque me ayudó a ser consciente del ego y a conocerme más a mí misma.

No estamos nunca solos, ni siquiera cuando nos sentimos del todo aislados. Nuestro espacio interior está habitado. ¿Por qué no nos damos cuenta de su existencia? Probablemente porque nuestra cultura nos anima a vernos como una única persona. Resulta más cómodo y práctico. Por tanto, para ser eficientes y eficaces, solemos limitarnos a expresarnos como si contásemos con una única personalidad. Los psicólogos llaman a esta personalidad el ego. En ocasiones se convierte en una fuerza tan dominante que acalla a las demás personas interiores.

Nuestro mundo interior es como una gran mansión laberíntica. Arriba, en el elegante y moderno ático, reside el ego, quien pasa ciegamente por alto a los desordenados inquilinos de los pisos inferiores, que viven en los atestados apartamentos, de aspecto bastante lastimoso; la ropa lavada y por lavar, los niños y los animales compiten por el espacio.

Por la mañana, el ego se levanta, se ducha, se pone un traje de negocios y se marcha al trabajo. A veces rezonga al pasar frente a las puertas de los demás inquilinos; se imagina, desdeñoso, que viven de subsidios gubernamentales. "Mi trabajo pone la comida en su mesa. ¿Y alguna vez me han dado las gracias?", mascullará, hipócrita. No obstante, mientras él se encuentra ocupado, los demás se afanan a su modo; aunque no compartan el estilo de vida del ego, un duro yupi trepador, su papel tiene vital importancia.

Estos seres determinan nuestro modo de lidiar con las situaciones emocionales a las que nos enfrentamos a diario. Mientras conduce agresivamente para llegar al trabajo, el ego se topa con un mendigo, un "sin hogar" que le pide las monedas que le sobren. "No me sobra ninguna. ¿Por qué no buscas trabajo?" gruñe, y sigue su camino enfurecido. Luego siente lástima del mendigo y empieza a preocuparse imaginando que, si no continúa avanzando con su habitual empuje, también él podría acabar viviendo en las calles. En su lugar de trabajo, se dedica a atosigar y a rebajar a colegas y subordinados. "¿No puedes hacerlo mejor/más rápido/sin tantas faltas de ortografía? ¿Acaso tengo que hacerlo yo todo?"

El ego cree en una teoría que leyó una vez en un libro: "el ochenta y cinco por ciento del mundo es pasivo, dependiente e impotente –se dice-. El otro quince por ciento es activo y competente, y debe tirar del resto. ¿Por qué tengo que arrastrar tanto peso muerto? Me irrita."

Al llegar a casa, sus vecinos han organizado espontáneamente una fiesta y están bailando al son de la música. "Ven, únete a nosotros – le invitan calurosamente-. La comida esta casi a punto." El ego espeta: "Ya lo huelo ya... He tenido un día muy duro... He tenido que trabajar en serio... y no hagáis ese ruido infernal después de las diez de la noche o llamaré a la patrulla." Con esa amenaza, se retira a su elevada morada. Después de un par de copas bien cargadas empieza a sentirse solo, a anhelar compañía, pero le repele la idea de unirse al populacho de dudosa higiene de abajo. Así, debido a su orgullo, el ego se siente solo y cada vez más triste.

¿Por qué no puede unirse a la fiesta? La respuesta es que, como está avergonzado de su familia interior, se niega a reconocerla y se aísla. La madre interior es una mujer maleducada y burda (un reflejo de la madre real del ego); su padre es igualmente tosco, un trabajador que no encaja con las aspiraciones yupis del ego. Luego está la locuaz tía María, que no deja de hablar de los temas más irrelevantes; el aburrido y sordo abuelo; el viejo y apestoso tío Alberto; un odioso hermano

con un horrible trabajo y una esposa igualmente pedestre; hordas de molestos niños ruidosos, ¡y los suegros!, cuanto menos digamos de ellos mejor.

Todo esto, sin contar a los amigos de la familia interior, que, lejos de ser selectiva, deja que cualquiera asista a sus fiestas. Está la griega increíblemente sexy llamada Afrodita, una sinvergüenza que va por ahí seduciendo a todos, y ¿qué hay del siniestro señor Plutón, del infernal Hades, que vuelve tétrico todo lo que toca?

Todos estos seres interiores proceden de dos fuentes: nuestras experiencias únicas y el terreno arquetípico colectivo. Ambos crean nuestras pautas emocionales y les dan color. En cierto sentido, creamos nuestros seres interiores a partir de una combinación de nuestra experiencia concreta y de los arquetipos con que nos encontramos. Durante toda la vida experimentamos la interacción entre los arquetipos y nuestra propia historia. Gran parte del trabajo consiste en armonizar ambas influencias.

Estos individuos escandalizan y avergüenzan al ego, que se horroriza al percatarse de que tienen tanto derecho a existir como él. **Las emociones demuestran lo que ha pasado por alto, descartado, lo que ahora debe integrar.** Las emociones provocan sentimientos tan intensos que nos vemos obligados a poner en tela de juicio el punto de vista solitario del ego, y, por tanto hacerle participar en la fiesta del ser integral.

Cuando el ego sea capaz de bajar y decirse: “estas personas forman parte de mí y ya no me avergüenzo de ellas”, se habrá vuelto emocionalmente inteligente. No será necesariamente como ellas; al contrario, debe seguir siendo él mismo, aunque sin negar la existencia de esa familia y de sus amigos. Entonces podrá reconocer que en ocasiones necesita la burda fuerza del padre o la ruidosa curiosidad del niño e incluso tal vez pueda decirles: “Silencio. Yo me ocupo de esto.” Cuando se vea asaltado por emociones profundas y dolorosas, contará con mayores recursos para afrontar la crisis emocional. **El desarrollo de la inteligencia emocional equivale, a la larga, al desarrollo de un ego sumamente flexible.**

El desarrollo de la inteligencia emocional nos hace ver lo que dentro de nosotros mismos no nos agrada o no consideramos socialmente aceptable. Estas cosas pueden llamarse **la sombra**: no la vemos porque la hemos puesto justo detrás de nosotros, pero se aferra a nosotros, nos sigue adondequiera que vayamos.

Ya desde muy jovencitos empezamos a colocar cosas en la sombra y, a medida que transcurre el tiempo, vamos cargándola más, de modo que al llegar a la mediana edad, nuestra sombra puede ser muy larga. La sombra y el ego se contraponen; **el ego niega la existencia de la sombra y la proyecta en otras personas.**

No todo lo que hay en la sombra es negativo. A veces, la gente pone sus mejores atributos en ella. Al investigar el campo del dolor de nuestros estados emocionales, solemos encontrar que salen a la luz atributos reprimidos. Si somos capaces de aceptar nuestras polifacéticas imperfecciones, ya no habrá razón para ocultar nada en la sombra.

Las emociones nos transforman. Es su función. A nivel biológico, el miedo nos impulsa a apartarnos del peligro; la lujuria nos impulsa a emparejarnos y el amor a establecer lazos afectivos. Todo es necesario para la supervivencia de la especie. A nivel psicológico, el orgullo nos obliga a revisar la imagen que tenemos de nosotros mismos; la inquietud nos propulsa hacia un futuro mejor y la soledad nos invita a relacionarnos de nuevo con el mundo. A nivel espiritual, más que la anticipación de un resultado concreto, la esperanza requiere que hallemos una actitud esperanzada; la ira entendida nos purifica y la depresión puede resultar un severo golpe de suerte que dé mayor profundidad a nuestra vida.

No se consigue una unión integral solo con una unión en el mundo exterior, y ni siquiera mediante ella, sino creando una unión en nuestro interior.

7. TU PROPIO MENTOR EMOCIONAL

Para tratar las emociones, Frances Wilks propone un método que me pareció bastante interesante y que se parece mucho a las funciones de terapeuta transpersonal pero con la diferencia que el propio mentor es interior.

Frances Wilks habla de la figura del mentor como un amigo prudente, sabio, que no agobia. Para ella, ser mentor implica establecer una relación de apoyo entre una persona mayor con experiencia y un joven en pleno desarrollo. Ella se centra en aprender a diferenciar nuestra personalidad interior más madura de la más infantil. La parte más sabia, la docente, se llama mentor, y la receptiva, la alumna, es el protegido.

Se trata de un trabajo imaginativo que supone oír estas dos voces, la de la cabeza y la del corazón. Ambos lados de la personalidad desempeñan un papel muy importante en el desarrollo de la inteligencia emocional. El mentor aporta los conocimientos y la experiencia, mientras que el protegido responde con energía, emoción y entusiasmo por aprender. El mentor comenta la forma en que el protegido experimenta los estados emocionales.

Normalmente, lo que se hace a nivel interno es intentar entablar un diálogo entre estas dos partes. La función del mentor es la de apoyar al protegido a cada paso pidiéndole al joven que describa lo que siente y luego, mostrándole empatía. El mentor se limita a alentar el desarrollo autónomo del protegido. El mentor puede ser femenino o masculino o de ningún sexo. En diferentes momentos se pueden necesitar los poderes curativos que de una voz masculina, femenina o quizá dé igual.

Una de las cualidades del mentor es la de practicar la capacidad de escuchar y de mostrar empatía.

La capacidad de escuchar se refiere a la capacidad de escuchar desde dentro.

La empatía depende de que se oiga de veras lo que se dice y responder en consecuencia.

Se propone un trabajo en el que uno se escuche a sí mismo como mentor pidiéndole a la otra parte que describa qué siente. Se debe animar, no juzgar y dejar que se desarrolle el proceso. Debemos saber que hay una capacidad en nosotros de recurrir a lo más hondo de la sabiduría humana, de llegar más hondo que el pozo más profundo del mundo.

Cuando se hace de mentor, debemos tratarnos con la mayor habilidad y no juzgarnos. El miedo suele ser lo que nos ha impulsado a poner parte de nuestro ser en la sombra. Tener paciencia y perdonarse a sí mismo es muy curativo. También, debemos considerar que lo que afloramos en ese momento es una parte vulnerable y herida.

En realidad, la figura del **mentor y del protegido puede verse como una relación interior en la que debemos ser conscientes de que la reacción ante una emoción lo que pide es ser sanada, que hay que respetarla y aceptarla y guiarla.** Debemos saber también hay que observarla neutralmente, intentando no identificarse porque nos puede tiranizar. Es una actitud de incomprensión con comprensión. **Al abrazar una emoción con comprensión y compasión, cambiamos el foco de la atención desde el exterior al interior y aprendemos a tomar responsabilidad por la emoción.** Es decir, podemos entablar un diálogo entre las dos partes internas y mostrar que la reacción ante algo externo no es algo determinado sino que es una cuestión de elección. Que se puede elegir. Tomar responsabilidad es un acto de humildad. Esto significa que somos sinceros con nosotros mismos, incluso en los momentos de mayor debilidad.

El hecho de volverse hacia las emociones reprimidas de esta forma amorosa es liberador.

Me pregunto si el trabajo del terapeuta no será el de proporcionar a nuestro interior, desde el exterior un apoyo para poder crecer y ser autónomos, es decir, desde el exterior ayudar a las personas a que hagan crecer todas aquellas partes interiores que todavía necesitan que se les eche una mano y darles “un empujón”, un enfoque, para sanarse.

Según Frances Wilks el compromiso con esta tarea es como ir al gimnasio. Ejercer de monitor propio es un entrenamiento emocional y precisa un compromiso tan profundo como el entrenamiento físico.

8. LA REALIDAD DE LAS EMOCIONES.

En este trabajo no voy a hablar de las emociones propiamente porque sé que hay bastante información de las emociones actualmente a la que podemos acceder. En este trabajo, pretendo incidir en lo que a mí me ha llamado más la atención y es la ALQUIMIA de las emociones como base para el despertar a una nueva forma de vivir más auténtica, verdadera, constructiva y que ayuda a vivir más centrados y atentos.

Personalmente, veo **esa transformación como las brasas que en el fuego, después de haber ardido con toda su fuerza, después de haber dado la llamarada y haber quemado el tronco, convierten la leña en un calor calmo, sosegado y más caluroso y valioso.**

Voy a centrarme, por tanto, en la transformación de cada emoción, para que veamos hacia dónde nos llevan esas emociones que tanto nos asustan y a veces despreciamos en nosotros y en los demás.

a) La transformación de la agresividad.

Toda agresión empieza con una sensación de vulnerabilidad, que suele conllevar la pérdida de la autoestima y la consiguiente impotencia. Si somos capaces de tolerar estas incómodas sensaciones, probablemente no recurramos a una agresión abierta. En cambio, si no lo logramos, estos sentimientos provocan nuestra reacción. Esta reacción puede ser pasiva o activa.

Si una persona decide que no es el modo en que quiere actuar en el futuro, se trata de descubrir su propia autoestima sin dependencias. En el fondo es que uno siente que no tiene poder. **La transformación de la agresividad suele conllevar una mayor capacidad de amar.** Solo las personas apasionadas son agresivas y **esa pasión puede convertirse en amor hacia uno mismo y hacia el mundo que le rodea a uno.** Si ves el poder como energía, te das cuenta de que esta energía es amor.

b) La transformación de la ira.

La ira es una de las mejores maestras con que contamos. Si la expresamos con prudencia, nos enseña **lo que de verdad deseamos** y nos abre un **camino hacia la libertad.** La capacidad de expresar la ira de modo seguro, afirmativo y eficaz aumenta nuestras opciones en una situación dada. La ira normalmente suele empezar con una emoción subyacente como podría ser la ansiedad, el aburrimiento, el cansancio, el miedo o la inquietud.

La ira transformada lleva a la sabiduría. El camino es descubrir qué hay detrás de la ira. Existen situaciones en el mundo que provocan nuestra ira como las matanzas... Al lidiar con nuestra propia ira quizá tengamos fuerzas para afrontar estos problemas más globales.

c) La transformación de la ansiedad.

La ansiedad nace del deseo de sobrevivir ante una situación importante pero incierta. Enfrentarnos a esta emoción nos capacita para **ser más fuertes y establecer una apertura hacia la vida, abrirnos al misterio de vivir y con ello, hacerlo con más plenitud.**

d) La transformación del aburrimiento.

El aburrimiento es el resultado de una desconexión con la energía de la vida. Un bloqueo en nuestros recursos interiores, de nuestros deseos verdaderos. Transformar el aburrimiento representa **volver a conectarse con los recursos interiores** y las pasiones de las que nos distanciamos y con ello, podemos descubrir que esos recursos son ilimitados.

e) La alquimia de la depresión.

La depresión tiene que ver con aprender a soportar y a dejarse transformar. Para cambiar, debemos permitirnos pasar por la oscuridad de la desesperanza total. Solo cuando muera tu antiguo ser se tornará blanca la oscuridad y luego, paulatina pero finamente, de color oro, el de la alegría. La aceptación de la depresión y de las lecciones que conlleva acaba capacitándonos para experimentar alegría. **La depresión tiene la capacidad de refinarnos y hacernos alcanzar la grandeza a que estamos destinados.**

f) La transformación de la envidia.

Si enfocamos la envidia de modo adecuado, puede **estimular el desarrollo personal.** Envidiamos lo que podríamos crear o conseguir aunque por algún motivo no lo hayamos hecho aún. Al reconocer la envidia, nos permitimos abrirnos a superarnos a nosotros mismos.

g) La transformación del miedo.

El refinamiento del miedo suele llevar al miedo a la vida o a la muerte. El miedo al fracaso se relaciona con el miedo a la vida, puesto que tiene que ver con fallar ante las exigencias de la vida. Una transformación del miedo nos llevará a que surja de nosotros un **gran entusiasmo y valor.**

h) La transformación de la pena.

El objetivo de la pena consiste en lograr una integración a un nivel más elevado de aquel en que nos encontrábamos antes de perder la cosa cuya pérdida nos aflige. Lo que tememos, al sentir pena es, que tras haber perdido algo nos quedemos para siempre disminuidos. Pero solo cuando algo se reconoce plenamente como muerto puede surgir de sus cenizas **una nueva vida.**

i) La transformación de la culpa.

La culpa es un gran adversario interior con el que debemos luchar si queremos alcanzar nuestro pleno potencial como seres humanos. La capacidad de sentir culpa es un indicio de madurez psicológica y está muy estrechamente ligada a la conciencia. Esta nos permite escoger entre el bien y el mal y corregir nuestro rumbo cuando nos apartamos del camino. La culpa puede transformarse en una **oportunidad de ver nuestro papel para cambiar la acción**. Muchos de los grandes logros humanos son producto de la culpa existencial de seres humanos que han trabajado de manera creativa para intentar mejorar la condición humana.

j) La transformación del odio.

Amor y odio están muy próximos. La resolución del odio reside en la aceptación de las imposiciones del verdadero amor adulto. El amor maduro acepta los defectos y fracasos de la otra persona. El odio hace abandonar el capullo infantil al que se llama amor y **da fuerza motivadora para crecer**.

k) La transformación de la esperanza.

La esperanza es una emoción espléndida, pero exige mucha prudencia y sabiduría. En su mejor aspecto, genera energía capaz de mejorar nuestra vida y ofrecer posibilidades, cambios y emociones pero en su peor aspecto puede convertirse en desengaño y desesperación cuando lo que esperamos no se hace realidad o, si lo hace, no nos llena como esperábamos.

A menudo, bajo la esperanza subyace un deseo que no se limita a lo que podamos desear sino que se refiere a cómo nos sentiremos cuando lo obtengamos, lo que de veras deseamos es el sentimiento que conlleva. Los dos sentimientos son: el deseo de libertad y la necesidad de un sentido personal. Por tanto, la **esperanza nos muestra lo que realmente queremos sentir**. Si cada vez que deseamos algo, recordamos qué es lo que deseamos, nuestra vida se transformará.

l) La transformación de la soledad

“Necesitamos tipos de ocio que permitan la contemplación y la meditación. Para eso, necesitamos estar solos.” Viktor Frankl

Se trata de un sentimiento humano muy común. Muchas personas la experimentan o la han experimentado. Reconocer este sentimiento demuestra valor y perspicacia.

La experiencia de la soledad nos proporciona la ocasión de desarrollarnos y madurar. Si avanzamos en esta emoción, podemos descubrir que nos ha enriquecido y transformado. Nos será posible pasar de un **estado** en que vivimos la vida desde la superficie a uno en que nos **relacionamos profundamente** con personas y acontecimientos que giran en torno a nosotros. Este trabajo nos ofrece la oportunidad de una intimidad auténtica y saber deleitarnos en la soledad. Es como estar en una isla, sin darse cuenta de que dentro de uno hay todo un mundo. **Empezamos a establecer conexiones con el mundo y a actuar de modo creativo en él y para él. Esta emoción es una invitación a nuevas experiencias y a horizontes más amplios.**

m) La transformación del orgullo.

El orgullo ofrece una cara positiva y otra negativa. El orgullo positivo se relaciona con nuestros logros y los de las personas más próximas, mientras que el otro nos aparta de otras personas y nos encierra en un mundo estéril y rígido. Tenemos que procesar rápidamente el orgullo antes de que se agrie y lo eche todo a perder.

Si transformamos el falso orgullo, **encontraremos nuestras auténticas cualidades y valores personales y les daremos valor.** El orgullo positivo siempre tiene en cuenta la situación en su totalidad, y presta atención a las cualidades personales y a los valores que han contribuido al resultado. El orgullo positivo no se sentirá frustrado por el fracaso, sino que lo valorará por lo que realmente es y utilizará lo aprendido de él para ser más eficaz la próxima vez.

n) La transformación del rechazo.

Las situaciones y momentos en que nos sentimos rechazados son momentos de un gran potencial. La situación que se nos abre posee nuevas posibilidades. Si creemos importante controlar nuestra vida, el rechazo nos causará mucho dolor. Si nuestra actitud ante la vida es de entrega, el rechazo será como una nueva puerta en nuestro apasionante viaje por la vida.

La capacidad de decir sí a la vida, con todos sus dolores y pesares, expulsa el sufrimiento del rechazo y descarta la necesidad de encontrar excusas y pretextos.

Aceptar el rechazo, verlo como es, **abre la puerta de la auténtica libertad y un apasionado compromiso con la vida que no puede venir de ninguna otra parte.**

o) La alegría y la felicidad.

La alegría es una forma de gracia que nos llega cuando hacemos algo. Puede llegar en las circunstancias externas más deprimentes. La alegría se dirige hacia dentro, es independiente.

La felicidad, en cambio, es una emoción desencadenada por una situación favorable. La felicidad se dirige hacia fuera y es dependiente. Necesitamos ambas emociones. La alegría nos muestra el potencial creativo y transformador mientras que la felicidad nos conecta con personas y cosas o acontecimientos.

La felicidad se dirige más a la meta y la alegría aparece cuando estamos inmersos en una actividad.

La felicidad se relaciona con el futuro y la alegría con el presente.

Cultivar la alegría convierte la búsqueda de la felicidad en algo más divertido y placentero. Nos aferraremos menos a nuestras metas porque disfrutaremos más del camino.

No podemos hacer que la alegría se produzca aunque sí podemos establecer situaciones interiores en las que tienen más probabilidades de producirse. Para ello, merece la pena analizar la naturaleza de **la atención**. La atención viene de la misma raíz que atender, de modo que prestar atención significa que debemos ofrecerle amor y cuidados. La atención es como una lente. Cuando se enfoca estrechamente es selectiva. El ego decide lo que es importante y excluye el resto. Cuando se enfoca más abiertamente, tiende a acordar el mismo valor a todo lo que encuentra. No hace falta escoger. Nos dejamos embargar por lo que venga. En ese momento, ver algo o darte cuenta de algo, proporciona una alegría que altera tu idea ordenada del mundo. En esta forma de atención, la imaginación da paso a las posibilidades del momento actual. En su punto álgido, el momento se enlaza con la eternidad.

La sabiduría emocional exige ambas formas de atención.

p) El amor.

El amor es la **fuerza motivadora** que corre por debajo de la mayoría de nuestros estados emocionales. En todos ellos hay un ansia subterránea de amor absoluto. La soledad es una expresión evidente de la necesidad de amor, como el rechazo es la expresión del amor marchito. Si el miedo teme perder el amor, el odio es la otra cara de la moneda, y tanto la depresión como el aburrimiento ansían la pasión de amor. La pena lamenta la pérdida del amor, la agresión trata de expulsarlo, pero no lo consigue, y la ira surge porque parecería que no hay lugar donde encontrarlo. El orgullo quisiera descubrirlo, pero es demasiado altivo para romper las murallas defensivas, mientras que la esperanza lo aguarda y la ansiedad se agudiza porque el amor parece ausente. El amor está en el corazón de todo.

Raramente se experimenta el amor en su estado más puro pero esto no es motivo para no recurrir a su grandeza potencial cuando podamos.

9. LA EXPERIENCIA DE TRABAJAR EMOCIONES CON ADOLESCENTES.

Al principio de este trabajo, pensaba que éste iba a tratar de la aplicación de técnicas o cómo hacer más conscientes a los adolescentes de las emociones para poder reconocerlas, sentirlas, ser conscientes de ellas, darles nombre y alquimizarlas.

Al empezar a leer sobre las emociones, me di cuenta de que la adolescencia no era la edad más adecuada para poder trabajar con ellas como yo había supuesto que lo haría y me sentí un poco triste por pensar que no podría probablemente ayudar a las personas que me rodean y a las que tanto amo.

También, mi trabajo de las emociones lo quería trabajar con adolescentes con muchos problemas emocionales y conforme iba adquiriendo información, me iba dando cuenta de que viven unas situaciones demasiado extremas para poder trabajar con las emociones. Además, el trabajo que yo he hecho con las emociones y que más eficaz me ha resultado siempre es mirando adentro y viendo qué sentía, enfocando y eso me hacía sentir un poco impotente porque no estoy en consulta para sentar a una persona ni tenemos tiempo para ello.

Resumiendo, me di cuenta de que ni las condiciones ni las personas eran probablemente las adecuadas.

Curiosamente, a partir de las vacaciones de Semana Santa, los alumnos más mayores, a los que preparo para selectividad, empezaron a decirme cómo se sentían, a comentarme que estaban ansiosos, que si no pasaban los exámenes no sabían qué iban a hacer, que se sentían desbordados por la situación, que le tenían mucho miedo a tal o tal asignatura...

Pues bien, yo, sin darme cuenta, les empecé a hablar sobre las emociones junto con lo que yo he vivido.

Les empecé a transmitir todo aquello que pensaba que era lo mejor para ellos en ese momento y la verdad es que creo que se sienten mucho mejor.

No pensaba que iba a transmitir las emociones de esta forma ni a esas personas y eso me ha ayudado a ver que si quieres hacer algo, siempre se podrá. Puede ser que no de la manera que imaginas pero es que de la imaginación a la realidad hay diferencia.

Esta experiencia me ha ayudado para ser consciente de que las formas a veces son algo secundario.

10. LA HISTORIA DE PSIQUE Y EROS.

Me ha parecido interesante el haber leído este relato sobre el amor y el desarrollo personal.

Trata de la historia de Psique (alma) y Eros (fuerza vital, energía sexual).

Psique es la más joven de las tres hijas de un rey. Es tan hermosa que su fama llega muy lejos. Por extraño que parezca, nadie quiere casarse con ella, de modo que su padre consulta con el oráculo de Delfos qué debe hacer.

La respuesta es tajante: debe dejar a Psique en una montaña a fin de que la muerte la tome como novia. El rey, muy triste, obedece y la familia se despide de la bella Psique, dejándola en la roca en tanto cae la noche.

En medio de la oscuridad, algo baja y la lleva a un palacio donde la joven disfruta de todas las delicias de ser princesa y de las dichas del amor.

Sin embargo, esta dicha le es concedida con una condición: nunca debe ver a su marido (que la visita solo de noche) ni debe saber quién es. La oscuridad es una metáfora del inconsciente. Esta situación continúa hasta que las hermanas de Psique se enteran de que sigue viva y deciden visitarla.

Entretanto, las hermanas mayores de Psique se han casado con reyes locales, pero su matrimonio no les ha proporcionado la felicidad. Llegan al palacio de Psique, y se impresionan por tanto esplendor. Sin embargo, cuando conocen las características peculiares de su vida sexual, la envidia les corroe, y aprovechan la única cosa que Psique no se siente segura, es decir, la identidad de su marido. Plantan sospechas envenenadas en su mente; seguro que es una horrible y asquerosa víbora y que por eso se le prohíbe verlo, alegan. La convencen de que encienda una vela en la oscuridad y le corte la cabeza si de veras es una víbora.

Psique sigue la sugerencia y se da cuenta de que, en lugar de ser una víbora, su marido es el maravilloso Eros. Se enamora apasionadamente de él, pero Eros está furioso porque ha incumplido sus normas, y la abandona.

Con el fin de recuperar a Eros, Psique debe llevar a cabo cuatro tareas que le parecen abrumadoras. Las fija Venus, diosa del Amor, que trata a Psique con desdén y ordena a sus servidores, Pena y Tristeza, que la torturen.

La primera tarea consiste en clasificar una enorme cantidad de semillas antes de que llegue la mañana. Psique está a punto de fracasar, pero cuando ya desespera, llegan unas hormigas que la ayudan. La tarea de cualquier amante consiste en separar lo que es propio de lo que pertenece a su pareja. Las hormigas simbolizan el poder instintivo del inconsciente para llevar a cabo este trabajo. Lo único que hay que hacer es dejar que este proceso tenga lugar. A la mañana siguiente, todo está clasificado. A veces tenemos esa experiencia, después de una noche de buen sueño, al despertar con una absoluta claridad de pensamiento y una visión neta de nuestro próximo paso.

Venus queda asombrada e impone otra tarea a Psique: debe recoger los vellones de los dorados moruecos solares, tan fieros que ningún mortal se atreve a acercarse a ellos. Psique está a punto de abandonar y arrojar al río cuando, cerca de la orilla, un junco le murmura que la solución no consiste en hacer frente a los moruecos, sino en esperar que caiga la noche, cuando su energía está dormida; entonces puede recoger su lana de las matas y ramos contra las que, en su furia, se han frotado. A menudo debemos esperar pacientemente el momento adecuado para hacer algo, si no queremos vernos abrumados. El junco forma parte del mundo natural, que sabe cómo coexistir con la energía salvaje y peligrosa.

Venus está furiosa cuando Psique regresa. Le asigna una tercera tarea: traer agua de la cascada fría como el hielo del río Estigia, tarea imposible considerada desde una perspectiva humana. Una

vez más, Psique está a punto de abandonar cuando acude a ayudarla un águila que vuela con el agua contenida en un casco de caballo. El agua es tremendamente destructiva, pero también da vida. La creación y la destrucción son las dos caras de una misma moneda. No es posible conseguir el agua con medios corrientes, pero puede traérnosla un águila que es la reina de las aves y simboliza los poderes reales del interior de la psiquis.

La cuarta y última tarea impuesta a psique consiste en viajar al Averno y obtener de Perséfone una caja que contiene un ungüento embellecedor. Psique fracasa porque cede a la tentación de abrir la caja antes de entregársela a Venus, impulsada en parte por la curiosidad y en parte por el deseo de estar bella para su amado. El ungüento de belleza la hace caer en un sueño profundo. Eros, que ha estado malhumorado durante todo este tiempo, la ve y acude a salvarla. Justo cuando creemos que las cosas se han vuelto contra nosotros, a veces están, de hecho, a nuestro favor.

El drama de Eros y Psique se refiere al alma capaz de tener el valor de establecer una relación auténtica, que es lo que realmente es Eros. Cuando Psique y Eros se reúne, nace una niña, Alegría. El objetivo de las tareas es mostrarnos la riqueza de nuestro mundo interior a la que podemos recurrir.

CONCLUSIÓN

Ser centrados, ser claros y poderosos y estar en equilibrio espiritualmente, significa que nos responsabilizamos de todas las emociones que están en nosotros.

La vida no se trata de ser correcto; se trata de ser libre y completo. Es muy liberador soltar viejas respuestas emocionales que han pasado a ser un "estilo de vida".

Todo gira en torno al sutil camino intermedio entre suprimir emociones y sumirse en ellas.

La esencia del desarrollo espiritual es tomar la responsabilidad, reclamar la maestría.

Tal vez no sea realmente el camino intermedio, sino un camino diferente.

Esto es la alquimia espiritual. Al aceptar todo lo que está dentro de nosotros, nos elevamos sobre eso y pasaremos a ser nuestro maestro. La **maestría** es tanto fuerte como dócil. Es muy tolerante y aún así requiere de gran disciplina: la disciplina del coraje y de la sinceridad.

Las emociones cambian, transmutan, se "alquimizan", para poder sentir las dimensiones del AMOR.

