



## “Las Emociones”

**L**as emociones y sentimientos están para ser sentidos, forman parte de nosotros/as, somos seres humanos sintientes, si las negamos, las tapamos o decimos es sólo una apariencia, terminarán enfermándonos y creando la enfermedad como camino.

Expondremos a continuación algunas herramientas para sacar de dentro las emociones y sentimientos, haciéndolo en nosotros y no hacia los demás, ya que haríamos daño. Estas son algunas que nos ayudan y nos pueden servir:

- **Reconocer** que en algunos de nosotros/as tenemos niños/as heridos/as en cuerpos de adultos. Sanemos este niño/a o adolescente, dándole el amor, la protección, la ternura... que no tuvo. Cuando se sentía abandonado/a, triste, asustado/a dolido/a... escribámosle o visualicémosle diciéndole que: “ya no está sólo/a”... “que le queremos”... Aunque nos parezca una tontería, da unos resultados mágicos, cuando nos encontramos asustado/as o ansiosos, acariciemos la zona de la boca del estómago, diciendo, según la circunstancia, algo así: “tranquilo/a, yo te quiero, no estás solo/a, yo estoy contigo, yo te protejo”, dejémonos llevar por el sentimiento y saldrán las palabras adecuadas...

- **Escribamos cartas, que no enviamos**, a todas las personas con las que sentimos que tenemos algo pendiente, diciéndoles todo lo que sentimos... Para que sea más sanadora, podemos ponernos en el lugar y edad en que ocurrió y desde allí, conectamos con el sentimiento; expresando la rabia, el resentimiento, el dolor, la tristeza... dejemos que fluya, sin hacerlo desde la cabeza, ha de ser desde **el sentir, conectando con el sentimiento o emoción. El escribir es muy sanador.**

- En un lugar donde estés solo/a, imagínate que está la persona que te causó el conflicto, sentado/a frente a ti, y le dices lo que no le pudiste decir en aquel momento. Llama a todo por su nombre, viendo la realidad tal cual fue o es, sin disculpar (lo hacemos para sanarnos nosotros no para dañar al otro). Llamar las cosas por su nombre nos libera, hace que veamos la realidad tal cual es para poderla manejar y transformar. Una vez que nos hemos vaciado de esos sentimientos y/o emociones, es el momento de **llenarnos de Amor hacia nosotros/as mismos/as, Amor como aceptación de lo que es**, tomando conciencia de la forma en que hemos vivido, para ahora poder crear una nueva, más sana y amable. Comprendiéndonos, nos vamos perdonando, por todo lo que hemos permitido, buscando: aceptación, protección, aprobación, amor, ternura, por no saber poner límites, ni tan poco decir si o no, cuando así lo sentimos. Esto lo podemos hacer escribiéndonos cartas a nosotros/as mismos/as. Comprendiéndonos a nosotros/as mismos/as, vamos también comprendiendo a los demás y así poco a poco les vamos perdonando...



- Ahora, empecemos a **comunicarnos con claridad**, sin rabia y siendo asertivos, es decir, expresar lo que siento, con serenidad, firmeza (seguridad en sí mismo/a), poniendo límites sanos sin dañar al otro ni a nosotros mismos. A veces tenemos el pensamiento que el otro/a nos ha de adivinar lo que sentimos o queremos, hemos de perder el miedo a expresar lo que sentimos desde nosotros. Es la única forma de que el otro sepa lo que sientes y quieres. Por ejemplo, cuando nos comunicarnos con los demás, pareja, hijos, amigos, compañeros de trabajo... Hagámoslo desde el yo. En esta situación siento que me ignoras..., he sentido que no me tomas en cuenta..., me he sentido



dolido/a por.... Si lo hacemos desde el tú, porque tú me hiciste, porque me has hecho daño...La otra persona se sentirá amenazada y se crea el conflicto. Resumiendo hablemos desde el yo y no desde el tu.

- **Escucharnos a nosotros mismos y escuchar a los demás es esencial**, sólo así podremos tener una verdadera comunicación y por lo tanto mejores relaciones, tanto hacia nosotros mismo como hacia los demás.

- Si sentimos **dolor** recordemos que pegarnos a él es crear sufrimiento, el dolor es algo natural, es parte de la vida, el sufrimiento no, lo creamos nosotros. Nos duelen muchas cosas, tanto en nosotros como en los demás. Al aceptar el dolor (aceptar como comentamos antes es ver la realidad) y comprender de dónde viene, así desaparece. Por ejemplo, el dolor a la muerte de un ser querido, o la separación de pareja se vive como una pérdida y un sentimiento de abandono, esto lleva un proceso de duelo hasta que llega la aceptación.

- Tengamos en cuenta, que **no se trata ni de tapar ni rechazar** nuestras emociones y sentimientos, si nos permitimos **SENTIR** y lo llevamos a la acción, habrá cambios internos que son los que transforman nuestra existencia. La paz interior que todos deseamos sentir está debajo de las "capas" de sentimientos y emociones que nos tenían en conflicto con nosotros mismos. Vivámoslo como lo que es: un proceso, a la vez disfrutemos de este viaje hacia nosotros mismos.

- **La respiración consciente** es otra "herramienta" muy eficaz. Sentir nuestra propia respiración conscientemente en las fosas nasales dos o tres veces, observaremos que la mente bulliciosa para, esta no conoce el momento presente, la mente cerebral vive en el pasado y en el futuro. Al practicar la respiración consciente te vas sintiendo en calma, la paz mental va llegando, para ir dando paso, poco a poco, a la paz interior que ya está dentro de nosotros/as.

- Con referencia a **un sentimiento como el miedo limitador**, hemos de atrevernos a mirarlo, identificarlo, llevarlo con nosotros, en definitiva hacerlo nuestro amigo, sin permitirle que nos domine y hacer lo que queremos hacer.

- **Las emociones, son el motor que genera nuestro avance o cambios**, transformándolas como, el miedo en valor, la tristeza en entusiasmo, la rabia en el coraje (no el coraje como sentimiento negativo, sino como una energía que nos impulsa hacia elegir y tomar decisiones). Así vamos logrando sentir alegría de vivir.

- Recordemos por último que a la mayoría de nosotros/as no nos enseñaron a amarnos y respetarnos, a conocernos, ni a ser nosotros/as mismos/as, sencillamente porque a ellos tampoco le enseñaron y así de generación en generación... Nos decían algo así: "tienes que querer a los demás para que te quieran" creando la dependencia emocional y negándonos a nosotros mismos. **Por ello es de vital importancia empezar a amarnos, respetarnos y aceptarnos como somos en realidad**, llevando estas herramientas a la práctica en nuestra vida cotidiana. Si nos mantenemos en nuestra comodidad y en nuestra apatía nuestra conciencia seguirá dormida. La conciencia es luz y sabiduría.

