

Vive tus

Son tu mejor aliado

Para tener las emociones de tu parte no hace falta reprimirlas ni negarlas. En este artículo te mostramos cómo relacionarte mejor con ellas.

Si sabes cómo relacionarte con tus emociones, ellas te permiten vivir con plenitud, amor y felicidad. Si no sabes, más que tener emociones, ellas **te tienen** a ti. Cuando menos te conviene, te desbordan y la felicidad te elude, salvo en pocos momentos fugaces.

Hay emociones que nos gustan y otras que no. Aunque el impacto de algunas sobre la salud es negativo por lo aflictivas que son, mientras que el de otras es saludable por su efecto equilibrador; todas **son positivas**, ya que nos informan sobre nuestras necesidades y deseos y su grado de satisfacción. También nos señalan el valor que determinadas cosas y personas tienen para nosotros.

Así, la **tristeza** ayuda a asimilar las pérdidas que inevitablemente sufrimos a lo largo de la vida para poder establecer y apreciar nuevos vínculos. La

rabia, el **enfado** o la **ira** son emociones con una fuerte carga energética que permiten sentirnos fuertes cuando nuestra integridad

se ve amenazada y ayudan a poner límites contra la invasión. El **miedo** nos advierte contra peligros, activando un mecanismo de lucha o huida ante una emergencia o, cuando menos, nos ayuda a ir con sumo cuidado. Incluso la tan temida **depresión** puede ser un valle muy fértil en la vida de alguien que ha perdido el rumbo, y permite reencontrar la dirección perdida u otra nueva. La **vergüenza** nos hace reconocer con humildad nuestras limitaciones. La **culpa** nos indica si hemos cometido un error y nos permite hacer enmiendas. La **envidia** nos alerta sobre una carencia que sufrimos.

Las emociones informan

Si estás receptivo, tus emociones te advierten sobre las necesidades y deseos que requieren tu atención. Si atiendes de forma eficaz, el resultado de tu acción te dará satisfacción y te relajará hasta que te llegue la información sobre el paso siguiente.

interior

Supongamos que sientes cierta **flojera en el estómago**. Puede ser hambre, excitación o miedo: las sensaciones se parecen. Si las identificas como malestar y reaccionas comiendo para que desaparezcan, si no se trataba de hambre al cabo de poco tiempo volverán. En este caso, si sigues recurriendo a la comida, es posible que acumules un exceso de peso con el resultante malestar emocional. Además, te pierdes información importante que tu sistema te quiere dar y ocasionas más malestar emocional.

Si tienes tolerancia como para **no reaccionar enseguida** y te permites sentir la sensación, tal vez descubras que lo que estás haciendo o lo que te aguarda te produce cierta excitación. Dejando que la sensación se expanda por tu cuerpo en vez de concentrarla en el estómago, quizá notes algo burbujeante como el champán que estimula tu creatividad, de forma que estés productivo y *alimentándote* con la acción, hasta que sobrevenga el hambre auténtica u otra cosa reclame tu interés.

emociones

Si te das cuenta de que hay **miedo**, puede ser que te hayas olvidado de algo importante o que haya algún peligro inminente. Pero también puede que se haya activado un miedo que habías reprimido en el pasado, porque entonces no sabías afrontarlo de otro modo, y sigue ocupando espacio en tu cuerpo hasta el día de hoy. En este caso, escuchando la sensación y describiéndola con analogías e imágenes puedes obtener información muy interesante para entender mejor cómo haces lo que haces y, en su caso, encontrar otras opciones que te convengan más.

Un lenguaje complejo

Las emociones se comunican con nuestra mente racional mediante un lenguaje complejo en el que las palabras constituyen sólo una parte más. Principalmente este **lenguaje** es **sensorial**: sensaciones corporales, imágenes, so-

Todas las emociones son positivas, ya que nos dan información acerca de nuestras necesidades y deseos y su grado de satisfacción.

nidos, olores, gustos, tonalidades... y también **conciencia mental**. Aunque algunas emociones, como el miedo, nos impulsan a actuar al instante para protegernos, para poder evaluar toda la información de la que una emoción nos advierte, hace falta cierto tiempo en **actitud receptiva** para recogerla. Allí reside una dificultad, quizás la principal: reaccionamos rápidamente, según unos patrones desarrollados en el pasado, ante unos estímulos que nuestro sistema identifica como conocidos.

Como todos los seres, queremos obtener placer y evitar el dolor. Con ese fin, mientras crecíamos aprendimos a apartar de nuestra conciencia determinadas sensaciones desarrollando un **patrón de tensión inconsciente**. A través de él vivimos en una especie de presente recordado, condicionados como los perros de Pavlov para reaccionar de

Tu ánimo depende sólo de ti

A veces nos afectan mucho los actos de los demás, pero casi siempre el desencadenante se halla dentro nuestro:

► La **situación externa** no contribuye más que un modesto 5% a lo que sientes.

El **95% restante** se compone de tu estado de ánimo, tus antecedentes biográficos, tus necesi-

dades y deseos, tus patrones emocionales, tus opiniones, valores, recuerdos y hábitos.

► Después de una situación emocionalmente cargada, toma algunos minutos para considerar los **factores** que han contribuido a

desencadenarla. ¿Qué despertó tus emociones? ¿Un gesto, una palabra, una frase, un acto no realizado?

► ¿Qué tal tu **estado de ánimo**? ¿Estabas cansado? ¿De buen humor? ¿Un poco tenso? ¿Qué expectativas

tenías? ¿Qué deseos abrigabas? ¿De qué tenías miedo?

En el pasado ¿has tenido conflictos similares con la misma persona u otras? ¿Tiene antecedentes este tema en tus súbitos cambios de ánimo?

forma estereotipada ante estímulos que se parecen a la situación del pasado, porque nuestro sistema sabe que de este modo puede protegernos. Lo que no sabe es que otro comportamiento puede ser tan o más acertado en la situación presente.

Si logramos quedarnos en actitud receptiva **20 o 30 segundos**, atentos a las sensaciones sin reaccionar de forma habitual, obtenemos información para reconocer lo que sentimos con relación a la situación y empezar a discernir si corresponde a una evaluación acertada del presente o si la emoción nos remite a una experiencia no asimilada del pasado. Para nombrar lo que sentimos, podemos recurrir a un **lenguaje descriptivo** que utilice analogías e imágenes en lugar de juicios, que sólo sirven para censurar y entorpecen la toma de conciencia de esa fuente de información vital.

Muchas veces las emociones engloban todo un abanico de aspectos que la razón, con su pensamiento lineal, considera **mutuamente exclusivos**. Por ejemplo, es posible sentir amor y odio por la misma persona en un mismo mo-

Las emociones sólo se vuelven negativas si las reprimes, porque entonces detienes su flujo y se instalan en el cuerpo.

mento. Podemos estar contentos y satisfechos por haber aprobado el examen de fin de carrera y, a la vez, estar tristes por la pérdida del contacto con los compañeros de clase y tener miedo al desafío laboral. Se requiere cierto tiempo para recoger e integrar la información que las emociones contienen y una actitud receptiva para captarla.

Mejor no juzgar

Juzgar las emociones como positivas o negativas sólo sirve para promover el hábito de reprimir las que no nos gustan. Toda emoción es un **proceso** que tiene un principio, un transcurso y un final. Se vuelve negativa cuando la reprimes o la niegas, ya que en este caso interrumpes su transcurso y la obligas a

instalarse en tu cuerpo. No sólo no se va la emoción reprimida sino que, además, tienes que mantener la tensión mediante la que intentas apartarla de tu conciencia. Pero la emoción reprimida sigue presente, vibrando, tiñendo tu experiencia y **dirigiendo** tus actos. Además, subliminalmente, sientes que hay algo indeseable acechando para invadirte en cuanto bajas la guardia. Puedes pensar que está fuera cuando, de hecho, tú lo sujetas dentro.

Un error en el que caemos a menudo es tomar las emociones al pie de la letra y creer que nos dan información sobre nuestro entorno. Aunque nuestra atención habitualmente tiende hacia fuera y busca justificaciones para lo que sentimos, no hay necesidad de justificarlo. Sea la que sea, tu emoción te da información sobre tus **necesidades** y **deseos** y su grado de satisfacción, por tanto, es información necesaria para tomar decisiones acertadas y actuar de forma eficaz. Otro error frecuente es pensar que todo deseo y toda necesidad sean imperativos y su incumplimiento motivo de desdicha. Sirven para conocer tus pre-

ferencias, pero es cuestión de evaluar prioridades. Para no dejarte llevar por la emoción, mantente centrado en quien la tiene, o sea en ti mismo. Entonces **eres libre de elegir** cómo vas a actuar o no a partir de ella y es probable que tu elección sea amorosa y compasiva, porque sabes cómo es sentirse de un modo u otro.

Si no te concedes tiempo para conocer y **comunicar** tus emociones, a la larga pierdes más tiempo que el que ganas. Los conflictos se eternizan y se convierten en obstáculos. De los resultados de las inevitables explosiones no hace falta hablar...

Reconocer la herida

Si estás enfadado con alguien y le hablas de lo que hace o deja de hacer, lo único que lograrás es que se ponga a la defensiva o contraataque. Pero si le hablas de lo que tú sientes sin acusarlo, no tendrá contra qué ponerse a la defensiva y la probabilidad de que entienda lo que quieres decirle es mucho mayor.

Tal vez, mientras habláis para resolver la situación, te des cuenta de que el enfado sólo era el más energético entre otros sentimientos. Puede que en el fondo te sientas herido. Reconocer la herida es importante para poder curarla. Si la otra persona sabe que aquello que hizo o no hizo te dolió, a lo mejor puede evitarlo en otra ocasión. Si tú entiendes la razón por la que lo hizo o no, quizá puedes ser más tolerante y no tomarlo como algo personal.

Es importante tener presente que las emociones no reflejan una realidad objetiva sino una valoración subjetiva que puede cambiar según las circunstancias y la información que posees. A medida que aprendes a considerar las emociones difíciles como **oportunidades** para adquirir conocimiento que te permite ayudar a la criatura que las tiene, en vez de sufrirlas como víctima, la ansiedad, la angustia y el pesimismo ceden para dejar lugar a la calma, la ecuanimidad, el optimismo, la seguridad, la confianza, la alegría y la felicidad. □

Brigitte Hansmann

La aventura de conocerte y aceptarte

Cómo tener más alegría y menos sufrimiento

Si reaccionas a las emociones agradables con codicia o miedo, o sea queriendo más y más o temiendo perderlas, desaparecen enseguida y te queda sólo la angustia de la pérdida. Es todo un arte cultivar lo agradable y reconvertir lo desagradable en fuente de conocimiento.

- Para conseguir que las **emociones agradables** perduren, disfrútalas y alégrate de la inmensa suerte de que todas las condiciones hayan coincidido.

• Y da las gracias.

La gratitud y la alegría, en sí agradables también, a su vez, comportarán más emociones agradables. Si te acostum-

bras a desear esa buena suerte a todos los seres vivos cada vez que tú la tienes, con el tiempo, además, aprenderás a discernir los deseos y necesidades individualmente diferentes de los otros para hacer felices a ellos y a ti.

• Si rechazas, reprimes o niegas las **emociones desagradables** o te pierdes en quejas y lamentaciones, sólo consigues más emociones desagradables. **Sentirlas** y atravesarlas te dará la información necesaria para encontrar la vía de salida de ese sufrimiento y para desarrollar una actitud compasiva frente a los demás y a ti mismo.

El contacto con el propio miedo

Casi todas las personas tienen miedos íntimos, a menudo relacionados con el temor a enfrentarse a partes tuyas que rechazan y que tanto pueden ser *oscuras* como *luminosas*. Explorar los propios miedos es una de las aventuras más fértiles que pueden emprenderse.

- A algunas personas les da miedo todo, otras no saben lo que es sentir miedo. A ambos tipos de personas el miedo les paraliza. Unos parecen **hipersensibles**, pero no sienten su propia capacidad de actuar y dar pasos en la vida. A los otros les da tanto miedo el miedo que se han **insensibilizado** y no sienten nada.

• Haz algunas **respiraciones** profundas y permite que la inspiración expanda tu cuerpo en todas las dimensiones y en la espiración déjate descansar hacia tu centro, el espacio delante de la columna. Entonces **piensa** en algo que te da

miedo. ¿Dónde sientes el miedo? ¿Cómo es la sensación? ¿Qué pasa con tu respiración?

• **Si te cuesta sentir el miedo** en tu cuerpo hazte estas preguntas: ¿a menudo te sientes no teniendo en cuenta? ¿Estás siempre ocupado haciendo algo? ¿Te expones a situaciones peligrosas sin querer o a propósito? ¿Tiendes a abusar de sustancias tales como drogas medicinales o recreativas, comida o tabaco? ¿Eres adicto al juego, el sexo, el control o las relaciones? Las **adicciones** pueden ser un refugio ante un miedo íntimo que te niegas a sentir.

Cuatro acciones que pueden ayudarte

Cuando se ha captado la importancia de asumir las emociones y ver lo que pueden decirnos queda el duro trabajo de vivir con ellas. En ese proceso los éxitos y los fracasos se suceden indefectiblemente y hace falta paciencia y tolerancia con uno mismo. Estas propuestas podrán servirte de ayuda:

- Dedicar cada día algún tiempo a la **introspección** te da la práctica que te permitirá familiarizarte con tus patrones emocionales y regular tu estado de ánimo. Lo ideal es sentarse un rato por la mañana y/o la noche y, a lo largo del día, de vez en cuando, mirar adentro para ver cómo te sientes.
- Todas las actividades que **estimulan la respiración**: suspirar, bostezar, desperezarse, reír, cantar, silbar, bailar, caminar, correr y toda clase de ejercicio activan la circulación de las sustancias químicas responsables de tus emociones y liberan endorfinas (hormonas internas), cuyo flujo se asocia con los estados de bienestar.
- Con todo esto aparecen más emociones agradables y se crea un espacio que permite resolver los **conflictos antiguos**. Cuando estás en proceso de soltar viejas emociones es aconsejable beber mucha agua para facilitar la evacuación de lo mucho que has retenido en todos esos años. Es como si las emociones conflictivas dejaran también un poso corporal de **toxinas**.
- Aunque no quieras negarlos, no intentes resolver todos los conflictos en cuanto aparezcan. A veces es mejor esperar hasta que se hayan **calmado los ánimos**, porque no es muy productivo intentar hacerlo cuando todos los implicados están irritados y nerviosos.

