

## CRECIMIENTO PERSONAL

### LA ESENCIA

#### 16 – Haciéndonos amigos de la Emoción.

(Contenido elaborado de temas de la Escuela Española de Desarrollo Transpersonal)

El problema que a menudo tenemos con las emociones es que nos llevan a sentirnos desbordados por fuerzas que se encuentran más allá de nuestro control.

Con mucha frecuencia creemos que si nos permitiéramos sentir el enfado o la depresión, por ejemplo, nos veríamos completamente desbordados y bloqueados o de alguna forma acabaríamos malamente y, en consecuencia, solemos considerarlas como una amenaza. Luchar contra las emociones es tan absurdo como tratar de enfrentarnos a brazo partido con una ola gigantesca, ya que **es precisamente nuestra actitud de resistencia a las emociones la que provoca el desbordamiento y nos impide aprovechar la extraordinaria oportunidad espiritual que representan.**

Si aprendiéramos a aceptarlas, a sentir deliberadamente lo que estamos sintiendo, tal vez pudiéramos aceptar más plenamente todo lo que la vida nos depara. A fin de cuentas, **los problemas sólo son conflictivos cuando nos sentimos incómodos con los sentimientos que activan en nuestro interior.**

A lo largo de toda su historia, el pensamiento dualista occidental ha contemplado a las emociones con suspicacia, considerándolas como algo ajeno y separado de nosotros. Esta visión dificulta aceptarlas como parte de nosotros mismos y alienta la necesidad de desembarazarnos de ellas. Además, les otorga la posibilidad de que acaben controlándonos, lo que dificulta su experiencia directa e inmediata.

- Antes de entrar en el modo de trabajar más provechosamente con las emociones deberemos comprender:

#### 1- ¿Cómo aparecen las emociones y de dónde extraen su fuerza?

La mayor parte de la gente cree ilusoriamente que sólo puede ser feliz si ocurre algo especialmente bueno, algo que deseamos. No han adquirido aun el suficiente nivel concienical para reconocer que **la vida es buena per se** y que el simple hecho de **estar vivo** ya es bueno, y debería conformar una **felicidad básica nuclear**. Nos referimos con otras palabras al simple **gozo de ser**, debiendo ser totalmente independiente de que las circunstancias que vivamos sean buenas o duras.

El ser humano está organizado constitucionalmente para permitir que el mundo penetre dentro de él, siendo nuestras emociones y sentimientos respuestas distintas al modo en que el mundo nos afecta.

Nuestros sentimientos y emociones se originan en la **corriente vital básica** que discurre a través de nosotros. Según afirma el biólogo Rene Dubois, nuestra **vitalidad básica** es una sensación incondicional de fortaleza que subyace a todos los altibajos que nos deparan las circunstancias.

Esta **vitalidad básica o esencial** es la fuente de nuestra sensibilidad y del flujo de la energía que nos alienta, nos sustenta y nutre.

#### 2- Diferencia entre sentimiento y emoción.

Las emociones son una modalidad más intensa que los sentimientos. Por ejemplo, el sentimiento de irritación puede convertirse en rabia como emoción y el sentimiento de miedo puede transformarse en pánico como emoción.

En cualquiera de los casos, uno de los rasgos distintivos de la emoción es que atrapa completamente nuestra atención, no puede ser ignorada y habitualmente asume una forma reiterada y predecible. Los sentimientos, por su parte, son más sutiles y fluidos que las emociones.

### 3- El origen de los conflictos emocionales.

¿De qué modo acaban las emociones convirtiéndose en algo denso y explosivo?

Supongamos, por ejemplo, que me despierto triste (sentimiento) y que, en lugar de sentir la tristeza y dejar que me ponga en contacto con algo que está ocurriendo en mi vida, sólo presto atención a lo que amenaza mi sensación de identidad (“Si me siento triste al despertar es que debe estar ocurriéndome algo desagradable. Sólo los fracasados se despiertan sintiéndose tristes”). Cuando un sentimiento amenaza la imagen que tenemos de nosotros mismos, queremos alejarnos naturalmente de él. Por ello, cuando calificamos negativamente la tristeza y la rechazamos, acabamos estancándola y perdiendo así el contacto con nuestra vitalidad esencial que algo nos quiere comunicar. Así es como acabamos sumidos en visiones oscuras y depresivas sobre nosotros mismos y en pensamientos e imágenes melancólicas que acabamos proyectando en el pasado y en el futuro “¿Por qué nunca estoy bien?”, “¿qué es lo que me está pasando?”, “esto va muy mal”...

Cuantas más vueltas demos a este tipo de argumentación, más tristes nos pondremos y más oscuras se vuelven esas tramas argumentales, entrando en una especie de círculo vicioso que aboca a los sentimientos más intensos de la depresión y la desesperación. Así es como lo que comenzó siendo un sentimiento fluido acaba convirtiéndose en algo denso, pegajoso y pesado.

Entonces reaccionamos en contra de nuestros sentimientos, tememos al miedo, nos indignamos con el enojo, nos deprimimos con la tristeza..., lo cual es mucho peor que los sentimientos originales, porque acaba convirtiéndose en un círculo cerrado que se vuelve en contra nuestra. Entonces es cuando comenzamos a girar en torno a pensamientos y sentimientos todavía más intensos enturbiando nuestras percepciones y llevándonos a decir o hacer cosas que luego lamentamos.

¿Cómo hacer para salir de este circuito? La disciplina de la **meditación** y la **psicoterapia** pueden ayudarnos de modos distintos a salir de esta tendencia a quedar atrapados emocionalmente.

- 2 Enfoques para sanar y salir del atrapamiento emocional y del sufrimiento por ello ocasionado:

#### 1- El enfoque terapéutico de las emociones.

Al permitirnos desplegar la sensación más sutil que subyace a una determinada emoción, la psicoterapia nos ayuda a salir de los círculos viciosos emocionales.

Una sensación sutil contiene un abanico mucho más amplio de significados y de respuestas que el que nos proporciona la emoción. Cuando, por ejemplo, uno trabaja con una fuerte depresión, puede descubrir que está triste por no saber qué hacer con su vida, un descubrimiento que le puede facilitar salir de la depresión y adentrarse más profundamente en el problema. O tal vez, bajo el enfado, podamos descubrir entonces la necesidad de comunicar algo esencial que pueda liberarnos de nuestro estancamiento en el enfado.

¿Puede la terapia ayudarnos a comprender lo que realmente genera los problemas emocionales?

Trabajar psicológicamente con la tristeza y con la depresión, puede poner de relieve las fijaciones psicológicas que habitualmente permanecen ocultas (la inadecuación de la idea que tenemos de nosotros mismos para afrontar los retos que nos depara la vida o la inadecuación de nuestra visión del mundo como algo abrumador) para poder hacerles frente más directamente.

OJO, una de las limitaciones del tratamiento exclusivamente psicológico de las emociones es la tendencia a convertir la investigación psicológica de los sentimientos y emociones en un proyecto interminable o en un fin en sí mismo.

#### 2- El enfoque meditativo de las emociones.

La práctica de la meditación nos enseña a relacionarnos con las emociones de un modo más directo y no conceptual y, en consecuencia, nos permite conectar más directamente con nuestra vitalidad esencial. A diferencia del enfoque psicológico, el enfoque meditativo de la emoción no está orientado hacia el contenido de los sentimientos, su significado o las estructuras psicológicas subyacentes. Muy al contrario, la meditación nos permite establecer un contacto más directo con los sentimientos, sin tratar de descubrir su significado. En este sentido, la meditación nos enseña a permanecer abiertos a la energía encerrada en las violentas irrupciones de la emoción.

Mientras que la psicoterapia se ocupa de desplegar los significados de nuestros sentimientos, la meditación se relaciona con **los sentimientos** en tanto que **son expresiones energéticas de nuestra vitalidad esencial**, poniendo de relieve la energía que se halla atrapada en las emociones, permitiéndonos descubrir una conciencia más libre y abierta que siempre se halla disponible, aun cuando permanezcamos atrapados en nuestras reacciones emocionales.

¿Qué hace un meditador por ejemplo con un enfado?

En medio de una erupción de enfado, por ejemplo, un meditador podría preguntarse: “¿Por qué estoy tan furioso?”, “¿es necesario todo esto?”, “¿son las cosas, en realidad, tan importantes como las estoy viviendo?”, “¿están estas personas tan equivocadas como creo?”

### ● Transmutación.

El budismo tántrico denomina transmutación como un término alquímico que implica convertir algo aparentemente poco valioso como el plomo en algo sumamente valioso como el oro, en este caso **convertir la emoción en un vehículo de crecimiento e iluminación**.

El **primer paso** para domar al león de la emoción y transmutar su energía en iluminación consiste en **sentirla y permitirle ser, sin juzgarla como buena o mala**. Tenemos que aprender a abrirnos plenamente a la energía encerrada en la emoción y fundirnos con ella.

Cuando les prestamos la adecuada atención, **no encontramos en las emociones nada más sólido ni fijo que nuestros juicios o historias al respecto. Las emociones son expresiones de nuestra energía vital. Nuestra reacción y la historia vital con que las revestimos son las que las convierten en algo denso y pesado.**

Cuando dejamos de tratar de controlar y de juzgar nuestras emociones y sentimientos y nos abrimos a su textura real, el “yo” (espacio de actividad de tratar de aferrarnos a nosotros mismos) comienza a disolverse en el “ello” (espacio de vitalidad primordial más amplio que se halla presente en el sentimiento). Cuando nos abrimos plenamente al dolor tal vez se intensifique durante un tiempo y sintamos todo el pesar encerrado en él, pero el hecho de abrirnos a ese dolor, dejando de lado todo tipo de relatos, también nos hace sentir más vivos. Y es que, cuando miramos cara a cara a nuestros demonios, éstos acaban revelándose como una expresión de nuestra propia energía vital.

Las emociones son la sangre derramada por el ego, ya que comienzan a fluir cada vez que la armadura que protege nuestro corazón se ve perforada y nos conmueve. Tratar de controlarlas es un esfuerzo por impedir la rotura de esa cáscara. Por otra parte, permitir que el ego sangre, abre nuestro corazón. Entonces nos redescubrimos como seres expuestos al mundo e interconectados con todos los demás.

**Renunciar a nuestros juicios y guiones vitales y experimentar la cualidad desnuda que conlleva el hecho de estar vivos, nos despierta y alienta la compasión por nosotros y por los demás.**

En el caso de que las emociones sean turbulentas, hacer frente a su turbulencia es como entrar en el ojo de un huracán. Pero, por más intensos que sean los vientos circundantes, finalmente llegamos a un claro abierto en mitad de la tormenta. Como dice Tarthang Tulku: “Cuando usted se halle emocionalmente confuso, manténgase en contacto con la emoción... pero no trate de aferrarse a ella... Igualmente, cuando emerja la ansiedad o cualquier otro sentimiento perturbador, concéntrese en el sentimiento, no en los pensamientos que tenga al respecto. Concéntrese en el centro del sentimiento y penetre en ese espacio... Si entramos en el centro de la emoción nos daremos cuenta de que ahí no hay absolutamente nada.... Lo único que percibiremos entonces es una densidad de energía clara y distinta. Esta energía tiene un gran poder y puede transmitirnos una gran claridad...”.

La práctica de la meditación puede ayudarnos a desarrollar la atención necesaria para no vernos **“secuestrados”** por nuestros pensamientos. Cuando nos acercamos de este modo a una emoción, no puede persistir durante mucho tiempo porque, **separada de nuestros conceptos o reacciones, carece de existencia independiente y sólida**.

Transmutar las emociones es una forma de transformar el mundo oscuro de la mente confusa en el resplandor de la visión clara.

En realidad, **cuando superamos el miedo a nuestras propias emociones aumenta también nuestro valor para afrontar la vida**, una actitud que el budismo conoce como “el rugido del león” que en sí representa la clara proclamación de que **cualquier estado mental, incluyendo las emociones, puede trabajarse. Si no oponemos resistencia no hay nada que pueda desbordarnos**, nada que nos controle y, de ese modo, hasta las más poderosas energías se vuelven completamente manejables.

Resumiendo: La aproximación meditativa a las emociones tal y como la cultiva prácticamente el budismo tántrico implica mantenernos en nuestro lugar y permanecer presentes en medio de cualquier tormenta emocional, dejar de lado los juicios y guiones al respecto y llegar a sentir las emociones más directamente al abrirnos a toda su energía y poder. Si lo hacemos así podremos descubrir la intensa ternura de nuestra vitalidad.

Siguiendo este proceso descrito de actuación, podemos por ejemplo descubrir que tras emociones tales como el enfado, el miedo, la soledad y la tristeza, se oculta una gran inteligencia:

1-El enfado, liberado de la reactividad, puede convertirse en un medio de la comunicación directa más que en un arma.

2- El miedo puede dejar de ser un desencadenante de la huida y transformarse en una señal de alarma que reclama nuestra atención.

3- La soledad puede llegar a ser un anhelo de una mayor conexión.

4-La tristeza, una plenitud del corazón.

De esta manera estos sentimientos recuperan su dignidad esencial y dejan de vivirse como una carga.

En el camino de la transmutación es esencial tener un firme fundamento en la práctica meditativa que nos ayude a trascender el pensamiento y la fantasía. De seguro que la disciplina y la práctica pueden ayudarnos a transformar la confusión emocional en una sabiduría que nos permita ver las cosas tal cual son.

\*\*\*\*\*

### **Preguntas para ayudar a profundizar, comprender e interiorizar el tema:**

1. Lee de manera reflexiva el presente documento, analizándolo, comprendiéndolo e interiorizándolo al máximo (Recuerda que **cualquier estado mental, incluyendo las emociones, puede trabajarse**).
2. Tras la lectura sostenida y profunda de este tema, ¿que 3 aspectos del mismo te han resultado más significativos?
3. ¿Reconoces en ocasiones al sentir emociones fuertes el dejarte atrapar por pensamientos y argumentaciones cognitivas que te encadenan más a esa emoción y la intensifican?
4. ¿Has vivenciado en estos días el proceso transmutador expuesto en el tema al atender sentimientos y emociones sentidos? Comenta en ese sentido la vivencia más representativa.

\*\*\*\*\*