



ALQUIMIA EMOCIONAL

¿Tienes a veces, emociones negativas que te hacen sufrir? ¿Alguna vez sientes enfado, tristeza, rabia, inseguridad, miedo...? Claro que sí, como todos los seres humanos.

Entonces surge la siguiente pregunta: ¿Sabes gestionar estas emociones negativas para librarte de ellas cuanto antes? Es más, ¿sabes reconocerlas en cuanto aparecen?

“El dolor es inevitable el sufrimiento es opcional”, explicaba Buda hace más de 2500 años. No podemos huir de muchas de las cosas desagradables que nos suceden en la vida: desde la muerte de un ser querido, hasta la falta de seguridad, de amor, de autovaloración... Y esas cosas nos producen dolor emocional.

Pero lo que sí podemos escoger es qué hacemos con esas emociones: ¿las reprimimos, las negamos y las enterramos en nuestro inconsciente para no tener que enfrentarnos a ellas? No, eso es lo peor que se puede hacer, porque desde el inconsciente actúan produciendo el mismo dolor, pero como no vemos la causa, encima nos desorientamos y creamos otros problemas sin saber por qué.

Bueno, entonces, las vivimos, lloramos, nos retorremos de rabia o nos dejamos reconcomer por los celos o el miedo? No, claro, justo de eso es de lo que queremos huir. Eso no parece que sea la solución.

Entonces, ¿qué hacemos cuando las emociones negativas se manifiestan en nuestro interior?

Existen técnicas –unas milenarias* y otras muy recientes- para reconocer y gestionar las emociones negativas. Porque el primer paso es aprender a reconocer la emoción, saber que estoy sufriendo una alteración, y entender lo que me pasa. Y después utilizar las técnicas necesarias para poder gestionar esas emociones. En algunos casos será necesario buscar ayuda profesional, pero en la mayoría de los casos, uno mismo puede aplicarse sus propias técnicas para poder salir de ese secuestro emocional, y con la práctica, desactivarlo para siempre. Porque las emociones, o mejor dicho, el enganche a ellas, se aprende: uno se programa para tener esas emociones negativas, o para soltarlas cuanto antes.

Eso es lo que queremos, al fin y al cabo, ¿no es así? Ya que no podemos evitar que nos pasen algunas cosas desagradables en la vida, por lo menos que las emociones negativas que se generan, duren lo menos posible. Podemos programarnos para seguir sufriendo cada vez con más intensidad, o para aliviar el sufrimiento lo más rápido posible. Es cuestión de aprender y... de ponerlo en práctica, claro. Sólo porque yo sepa por qué estoy sufriendo, mi sufrimiento no desaparece, incluso a veces lo alimento más dándole vueltas al problema. En muchos casos, nos hemos quedado traumatizados por cosas que sucedieron en el pasado y no hemos podido resolver, y cada vez que se activa ese patrón, nos sentimos fatal. Pero una vez que descubro



Antarayame[®]

GABINETE DE ASESORAMIENTO PSICOLÓGICO Y DESARROLLO INTEGRAL

María José Zamora: Psicóloga y Psicoterapeuta

cómo se genera esa emoción, si aplico técnicas para desactivarlo, no tardaré mucho en encontrarme mejor.

Estas técnicas, al igual que las que se utilizan en psicoterapia, tienen siempre como base la atención consciente y constante, la autoconciencia. Son técnicas de autotransformación y liberación emocional que ayudan a sentirse mejor: Visualización Curativa, Autohipnosis, Focusing, Respiración Consciente, Relajación y Meditación (Mindfulness).

Aprende y practica estas técnicas y comprobarás sus resultados.

* Cuando hablo de técnicas milenarias, me refiero entre otras a la meditación –mindfulness en inglés-, las técnicas de respiración consciente, la relajación, posturas y movimientos concretos practicados en el Yoga y el Chi Kung. Técnicas todas ellas, que ayudan a liberarse del sufrimiento y a generar unas mayores posibilidades de ser feliz.

María José Zamora