

Capítulo 1

Mis emociones como guía para una vida mejor

África Fuentes Soria

¿Qué son las emociones
y qué sentido tienen en nuestra vida?

«**A** acudir a terapia para aprender a conocerme, a leerme a mí mismo/a, saber lo que me pasa para así poder cuidarme». Este es el anhelo, la demanda implícita que muchas veces está detrás del primer síntoma que nos molesta y nos apremia para pedir ayuda.

Pongamos un ejemplo: cuando conduzco en moto y siento miedo, me digo que puedo tener un accidente y morir o dañarme. Fisiológicamente, tensiono los antebrazos, aprieto las manos al manillar, tenso y presiono la mandíbula y respiro superficialmente. Para atenderme en esta emoción y situación, una posibilidad es sentir el miedo, escuchar mi pensamiento y decidir aminorar la velocidad; respirar hondo, separar y mover la mandíbula, sacar la lengua y la voz si me hace falta y relajar brazos y manos, en la medida de lo posible, ya que estoy conduciendo.

Al ir más despacio y atenderme física y emocionalmente, reduzco el miedo o incluso este desaparece, por lo que puedo seguir mi trayecto de un modo más seguro, cuidadoso y amable.

Como veremos a continuación, una función clave de las emociones es la adaptación y supervivencia. En el caso del miedo, en este ejemplo, es muy clara su función: protegerme de un peligro de daño o muerte. En el camino de darme una buena vida, he necesitado aprender a gestionar mis emociones. Y me dirás, ¿eso qué significa? Significa e implica sentirme corporalmente, escucharme, identificar dicha sensación, aprender a leerme y nombrarme, atenderme, darme lo que necesito —si es posible— y aceptarme, abrazarme con lo que sea que estoy sintiendo.

Atenderme significa darle un cauce a la emoción-energía, expresar y revisar mis pensamientos al respecto y cuidarme físicamente de la manera que sea. Tal vez quiero recogerme, llorar, saltar, gritar, morder, reír, tumbarme y descansar, bailar, correr o escribir. Tal vez estás pensando: «Esto se dice rápido, hacerlo implica mucho trabajo». ¡¡¡Sí!!! Tienes razón, entendiendo por trabajo conciencia y voluntad. Nadie dijo que fuera rápido ni sencillo, pero eso sí, una vez aprendido, hacerlo siempre que me sea posible es todo un logro y una mejora sustancial en la calidad de vida.

El alcance en lo cotidiano de la vida emocional es enorme. Muchos de nuestros recuerdos tienen un gran contenido emocional. Tomamos decisiones guiadas por nuestro estado emocional. Nos explicamos la realidad según las gafas emocionales que llevamos puestas en ese momento; según cómo me siento, así interpreto. Como puedes imaginar, esta exploración y aprendizaje enriquece, fortalece y libera a cualquiera.

Las emociones son reacciones organísmicas que todos experimentamos como respuesta a una situación. Nos sirven, en primer lugar, para calibrarnos y adaptarnos, como un termómetro que nos indica cuáles son nuestras necesidades, impulsos y voluntades en dicha situación. Nos proporcionan información acerca de lo que nos sucede en ese instante en el mundo; por tanto, aportan información externa e interna y sirven para situarnos de una u otra forma en el ambiente/entorno.

Las emociones me preparan, me motivan, me guían. De ahí la importancia de aprender a observarme y poder decidir libremente, sin ser esclava/o de mis emociones. Son el estado de ánimo en el presente, la reacción ante un estímulo, y aprender a leerme en cada situación implica saber qué me pasa, qué necesito, qué quiero, qué me digo.

Las emociones siempre comportan cambios fisiológicos en nuestro organismo. Conocer y comprender que emoción, pensamiento y cuerpo van unidos facilita y endulza la vida. Gran parte del trabajo terapéutico empieza por atender y escuchar lo que sucede y «me hago» en el cuerpo. Partiendo de ahí, la maraña se deshace y podemos comenzar a seguir el propio hilo.

El aprendizaje de la gestión emocional es fundamental a lo largo de todas las etapas de nuestra vida y en todos los tiempos y contextos, por supuesto también en tiempos de pandemia.

Diferenciar emociones y sentimientos

Las emociones son dinámicas y rápidas. Forman parte de una respuesta espontánea y orgánica a un hecho/ambiente. En tanto que responden a una experiencia concreta y actual, son siempre adaptativas; con mayor o menor éxito, siempre adaptativas. Como sabemos, también hay reacciones emocionales a situaciones aún no vividas, o sea anticipadas, normalmente vinculadas con la ansiedad y el temor. Profundizaremos en el tema de la ansiedad en el cuarto capítulo.

Los sentimientos son disposiciones emocionales sostenidas en el tiempo, podríamos llamarlos también estados de ánimo. No siempre responden a un estímulo concreto y actual; son inespecíficos, persistentes y tienen más de una causa. Frecuentemente, son motivo de demanda terapéutica los sentimientos resistentes al cambio, enquistados y displicentes.

Es relativamente fácil fingir u ocultar sentimientos, si bien hacerlo con las emociones es más complicado. En la corriente psicológica gestáltica, se habla de cuatro emociones básicas: alegría, tristeza, rabia, y miedo.

Alegría: emoción cultural y socialmente aceptada y aplaudida. Conlleva gran cantidad de energía puesta al servicio de una actitud constructiva y vital. Se vivencia como una experiencia positiva y gozosa que aporta bienestar. Las sensaciones corporales y los pensamientos se enlazan de manera equilibrada, lo cual permite una sensación completa de dicha. Acciones como saltar, bailar, jugar, cantar o reír son frecuentes cuando nos

sentimos alegres. Es una emoción expansiva, hacia afuera, que nos invita a compartir. Nos ayuda a tomar consciencia de lo que nos sienta bien.

Tristeza: sentimos la carencia, pérdida de algo o alguien, y la disminución de la energía vital. Supone también un gasto energético importante y el requerimiento de la energía disponible. Social y culturalmente, suele tener connotaciones negativas vinculadas a la debilidad, a la falta de efectividad, a la pesadez. Disminuye el tono muscular, normalmente la expresión facial es clara, puede ir acompañada de llanto. Es una emoción de repliegue, nos invita a «estar para adentro», facilitándonos así la asimilación de los cambios y pérdidas importantes.

Rabia: puede conllevar una gran carga y despliegue energético. Es un impulso natural orientado a la autodefensa, a la evitación de una frustración. La rabia también nos avisa cuando algo nos molesta o nos está haciendo mal. Normalmente, una vez se ha conseguido la satisfacción, la rabia desaparece. Cultural y socialmente está muy mal vista, incluso perseguida por la mala gestión que generalmente tenemos de esta emoción. De naturaleza expansiva, cuando no encontramos el cauce para su expresión y nos la quedamos reverberando en el interior, es fácil que la usemos en contra de nosotros/as mismos/as.

Miedo: es la emoción que se activa ante una amenaza a la vida o un daño, el sensor que nos avisa de que hay un peligro o riesgo vital. Socialmente tampoco es una emoción aplaudida ni respetada. Es frecuente incluso que, ante el miedo de nuestros hijos o personas cercanas, queramos negarlo y aplacar lo

más rápidamente posible. Suele ser de repliegue. En el mundo animal, podemos observar diferentes estrategias para salvar las situaciones de peligro y miedo.

Además de estas cuatro emociones, queremos hablar sobre dos emociones aprendidas que son relevantes en las sesiones de psicoterapia: la culpa y la vergüenza.

Culpa: su definición es «falta o delito que comete una persona voluntariamente». No sólo se debe a una falta o delito voluntario, también se puede sentir culpa por una mala palabra o por una decisión que resulte equivocada. En numerosas ocasiones hay culpa por hechos involuntarios, como un accidente de tráfico. Tiene una función adaptativa, del mismo modo que las demás emociones sociales. A menudo nos sirve para poder discernir y decidir entre opciones: ¿estoy haciendo lo adecuado? Nos permite asumir las consecuencias de nuestras acciones, responsabilizarnos y darnos cuenta de los errores.

La otra cara de la culpa aparece cuando se alimenta de creencias y considera verdades absolutas como mapa de navegación. Por ejemplo: «María estuvo toda la cita con mala cara y a disgusto porque llegué tarde». La atribución al hecho de haber llegado tarde, se queda en una fantasía si no la corroboro, y así puedo quedarme con ese sentimiento de culpa fruto de mi propia atribución. La mejor manera de saber por qué María estaba disgustada es preguntándole.

Una visión simplista que puede ofrecer la definición de culpa es la que señala un método unidireccional en el que hay una causa y un efecto. Esto, en las relaciones interpersonales, rara vez es así, por lo que la búsqueda de causa-efecto, dicho de otro modo, culpable-víctima, no aporta nada a la persona ni

a la relación. Se trata de abrir la mirada y salir del modelo de castigo judeocristiano.

Vergüenza: sentimiento o emoción de ser inadecuado, pérdida de dignidad que nos produce incomodidad ante el/la otro/a. Del mismo modo que somos seres individuales, somos seres sociales y, como tales, la mirada, opinión y aceptación de nuestro grupo es muy importante. Nos movemos continuamente entre la gestión de las necesidades individuales y las de pertenencia al grupo. De nuevo, la creencia de que hay una manera correcta comporta sufrimiento e inadecuación. En el caso de la vergüenza, nos solemos comparar con el grupo de referencia y, en función de cuál sea la expectativa y exigencia, haremos una valoración de adecuación o inadecuación y vergüenza. La búsqueda del equilibrio y armonía entre estas dos necesidades, yo-nosotros/as, es para toda la vida y un tema recurrente en psicoterapia.

Es importante saber que cada uno/a tenemos nuestra propia y particular manera de expresar y vivenciar cada una de las emociones que vivimos. Cada quien tiene su propio juicio acerca de cada una de ellas y de la conveniencia o no de mostrarse con tal o cual emoción, e incluso con la convicción o idea de si es lícito o no sentirlas. Conocer, comprender y aceptar cuál es mi particular manera de sentir e interpretar mis emociones supone una mejora sustancial en la calidad de vida.

Problemáticas relacionadas con las emociones

Las demandas respecto a las emociones son variadas en terapia: quien se queda enganchado a una o varias emociones, quien no las siente, quien las siente tan intensamente que resultan abrumadoras, quien las siente y niega, quien las enjuicia y castiga, quien les da todo el protagonismo.

Es muy común encontrarnos en consulta el conflicto vivido en términos de lucha entre lo mental —lo que me digo—, lo emocional —lo que siento— y lo instintivo —lo que hago—. Dicho de otro modo, el conflicto entre lo que la razón y el corazón dictan, que a menudo son mensajes opuestos y contradictorios. Es habitual escuchar frases como «debería estar contenta» o «tendría que dedicarle más esfuerzo». En muchas situaciones, vamos a sentir un conflicto entre lo que quiero y lo que debo, entre lo que la razón me dicta y lo que mi corazón y mi tripa gritan. Hacer explícita esta lucha interna, darle voz a cada una de mis partes en conflicto y encontrar un equilibrio entre ellas es algo deseable para todos/as.

«No sé qué me pasa. Debería ser feliz, aparentemente lo tengo todo, salud, dinero, amor, y me paso el día enfadado/a, todo me molesta».

Emociones percibidas como *malas* o *negativas*

En psicoterapia, nos encontramos frecuentemente con dificultades en el manejo de algunas emociones, las que normalmente no nos gustan y/o provocan sufrimiento, a las que otorgamos la etiqueta de *malas*. La tristeza, el enfado, el miedo, la culpa, la rabia y la vergüenza son las que a menudo producen malestar y sufrimiento y, por ello, serán protagonistas en las sesiones psicoterapéuticas.

Aunque es frecuente desear que no existan o eliminarlas —«no quiero estar triste»—, no es posible. Cuidado, porque ese deseo está condenado a la frustración. Recuerda que las emociones son respuestas adaptativas a la propia vivencia interna y externa, al entorno y a la propia experiencia de éste, y son fuente de energía, tanto de recogida, para sobrecargarse, como de expansión para liberarla. Son dinámicas y fluidas, nos permiten el movimiento, el ir y venir, las fluctuaciones y vibraciones propias de cualquier ser humano.

A veces no responden al ambiente inmediato y eso también puede provocar desconcierto y malestar. Todos/as tenemos una historia vital en la que las situaciones o asuntos no resueltos pueden condicionar cómo percibimos y vivimos nuestro presente. Por ejemplo, si estoy de mal humor y disgustada, porque me he lesionado el tobillo, es fácil que ese mal humor lo traslade a mis relaciones personales.

«Tuve un encuentro incómodo con mi madre. Después me encontré con mi pareja y, ante un comentario cualquiera, salté y me enfadé, sintiéndome atacada».

«A mi pareja ya le expresé mi malestar ante sus quejas constantes. Sigue quejándose. Aguanto».

Ante un comentario insignificante, me enfado y le regaño. El foco de mi enfado no es el comentario, es lo que llevo aguantando, lo que no quiero, las quejas.

Lo más deseable, saludable y realista es aceptar que estoy triste y vivirlo de la mejor forma posible; darle espacio, hablar de ello, permitir que la energía sea y se exprese. Comprender qué significado tiene en mi historia vital, para qué existe y qué puedo ganar o aprender de ello y, sobre todo, dejarme en paz con lo que sea que me esté pasando.

La persistencia de los sentimientos dolorosos es, por supuesto, motivo de consulta terapéutica. Como hemos visto, los sentimientos o estados de ánimo son más persistentes y resistentes al cambio.

Otra cuestión que nos encontramos en terapia es el desconocimiento de lo que nos está pasando; tener sensaciones desagradables, incapacitantes o incluso que alteran el funcionamiento normal y agradable, como por ejemplo insomnio, tensiones musculares, dolores de barriga o de cabeza, impotencia, eccemas, y no relacionarlo con la emoción o situaciones vitales que provocan dolor emocional.

Si los dolores persisten y no hay causa médica para ellos, puedo empezar a pensar que tal vez mis síntomas tienen que ver con

algo que yo hago o vivo y no sé ni cómo. Aquí normalmente el trabajo empieza por la sensibilización, contactar con el cuerpo, con las sensaciones, con el propio dolor y, poco a poco, ir dándole contenido y significado. A menudo llegamos a dolores emocionales que pujan como pueden por salir. Recuperar el sueño y aprender que, cuando aparece mi insomnio, es una valiosa señal de que estoy estresada, puede servirnos para ponerle atención y remedio antes de que el estrés o lo que sea detonante se descontrolé y apodere de mi funcionamiento.

En bastantes ocasiones, la demanda terapéutica empieza por la desconexión de las emociones e instintos. Es común, actualmente, que se le dé más protagonismo al nivel mental de la experiencia; eso en sí mismo no es un problema, el problema aparece cuando los pensamientos impiden y niegan las otras partes de la experiencia, como la emocional y la instintiva. El trabajo aquí empieza por tomar conciencia de dicha jerarquía/autoridad e ir dando espacio a los niveles experienciales relegados.

En la medida que no soy consciente de lo que me pasa emocionalmente, será la emoción la que dirija mi comportamiento y puede ser habitual que me lleve a alguna dirección que tal vez no deseo. Al tomar consciencia de lo que me pasa y darle lugar, consigo ser menos esclava de mis automatismos, podré tomar decisiones y actuar más libremente.

Las emociones, del mismo modo que las personas, necesitan ser escuchadas, identificadas, atendidas, abrazadas, tener permiso para ser legitimadas y así podremos darles el espacio que necesitan y poder fluir, ser personas dinámicas y disponer de la capacidad de adaptación necesaria para acoger lo que la vida nos va presentando, sin quedarnos enganchadas, ni para magnificar ni para empequeñecer.

Las emociones secundarias

En todas las épocas, culturas, grupos y familias existen emociones prohibidas y emociones premiadas o enfatizadas. Para sobrellevar las situaciones y las prohibiciones, desarrollamos lo que llamamos emociones secundarias, emociones aprendidas. Entre ellas están las ya señaladas culpa y vergüenza.

Hay una emoción que permanece a flor de piel, con la que habitualmente contactamos y nos relacionamos y otra/s emoción/es que subyacen a ésta. Es importante acceder a la emoción primaria, la que subyace, ya que normalmente, de una forma inconsciente, nos gobierna y tiñe nuestro quehacer. Si la conozco, si soy capaz de tocarla, podré atenderla.

La emoción secundaria nos mantiene en un estado que toleramos con más facilidad. Son emociones aprendidas, combinaciones de las primarias puestas al servicio de la mejor adaptación posible al ambiente. Por ejemplo, si en mi familia no se tolera la tristeza y sí el enfado, lo más adaptativo podría ser enfadarme y así tapar o negar la tristeza subyacente. Por tanto, nos permiten una respuesta más elaborada socialmente, a la vez que nos ciega en cuanto a la emoción primaria. Aliviar el malestar, resolver el conflicto, eso es lo que buscamos en términos generales.

Mitos y falsas creencias sobre las emociones

Como ya hemos dicho anteriormente, pensamientos, emociones y comportamientos se retroalimentan: qué me digo, qué siento y qué hago. Las creencias son convicciones arraigadas que hacen que veamos el mundo de una u otra manera. Por tanto, es importante revisar mis convicciones, mitos y creencias para ver de qué manera modulan y afectan a mi sentir, pensar y hacer.

Hablemos de algunas de las falsas creencias más populares:

«Hay emociones negativas y positivas».

Como ya sabemos, las emociones son adaptativas, son energía vital que surge como respuesta particular al ambiente. Pueden gustarnos o disgustarnos, producirnos goce o malestar, pero en sí mismas no son ni buenas ni malas. Son, existen y, si somos capaces de sentir las y atenderlas, nos serán fuente de valiosa información para darnos una cuidada y fácil vida.

«Si reprimo mi emoción
o no la cuento, ésta se irá».

Muy frecuentemente, creemos que, si no hablamos de algo, no existe, como si guardáramos lo barrido debajo de la alfombra. Podemos jugar a que no existe, pero recuerda que es un juego; lo que sucede, siento y narro sigue ahí, aunque yo no quiera verlo y atenderlo. Refranes como «ojos que no ven, corazón que no siente» muestran esta creencia. A nivel somático, querer negar lo

que me sucede en el cuerpo, la energía y movimiento que implican las emociones, es un arduo e infructuoso trabajo, el cuerpo se manifestará. Ir a favor o en contra de mi propio ser y sentir es mi decisión y labor. La diferenciación entre cuerpo-emoción y cognición es, a nivel pedagógico, para entender que son distintos niveles de la misma experiencia y del mismo ser.

«Mostrar emociones es de débiles».

Frecuentemente, mostrarse tal cual una/o es y siente no está bien visto socialmente. Hay que aparentar unas formas y maneras concretas: amabilidad, cordialidad, simpatía, felicidad, productividad, eficacia. Si lo que me pasa y siento no se ajusta al canon, seré juzgada interna y externamente. Habitualmente, el enfado, la tristeza y el miedo son emociones a negar. Dejar-me sentir lo que me sucede y respetarme, dándome el espacio necesario para cada emoción, implica la fortaleza que proviene de gestionar mi propia vulnerabilidad, de la transparencia y la apuesta por una/o misma/o tal y como se es. Permitirme un día perezoso, la risa espontánea por cualquier cosa, el estar de mal humor y no tener ganas de compartir, estirarme y bostezar son ejemplos de estados a evitar, de maneras juzgadas como incorrectas socialmente.

«Emociones que llevan a estados permanentes».

Algunas veces existe la fantasía de que la emoción puede arrastrar de tal modo, con tanta intensidad, que temo perder la cordura. Por ejemplo, si me dejo llevar por la rabia, puede que mate a alguien; si me dejo llevar por el miedo, me quedaré para-

lizada, congelada para siempre; si empiezo a llorar, nunca podré parar; si atiendo a la tristeza, me deprimiré. Al contactar con la emoción, esta puede atrápanos, como si de un pulpo gigante se tratara, y no soltarnos nunca más.

Cabe recordar la diferencia entre emoción y sentimiento. Si siento, vivo y expreso mis emociones, en su esencia dinámicas y rápidas; es raro que la emoción se estanque y vaya conformando un terreno fértil para el sentimiento. Los sentimientos o estados de ánimo son más inespecíficos y duraderos. Es relativamente fácil fingir u ocultar sentimientos, pero hacerlo con las emociones es más complicado.

«Las emociones son terreno femenino,
los hombres no deben llorar».

Aunque parezca arcaica esta creencia, sigue arraigada en nuestra sociedad, y daña a partes iguales a hombres y mujeres.

«Solo los/las fuertes sobreviven».

Si creemos que sólo es válida y necesaria la fortaleza e invalidamos y tememos la debilidad y la vulnerabilidad, estamos aniquilando e impidiendo una gran parte de nosotros/as. Contemplarnos de una manera integradora y amorosa puede proporcionarnos un lugar más amoroso, blando, acogedor y tibio en el que vivir, además de una vivencia de plenitud que agranda nuestras capacidades y atributos como seres humanos, que a su vez es más fiel a la realidad. Negando o prescindiendo de una parte de nosotros/as mismos/as, conseguimos perder y empobrecernos.

«El punto medio entre retener y expresar las emociones es lo ideal».

Lo ideal es desarrollar la capacidad para decidir cuándo retengo y cuándo me dejo llevar. La propia revisión y actualización que conlleva un proceso de crecimiento y autoconocimiento puede dar miedo y es incierta, al mismo tiempo que es un camino en el que enriquecerse, nutrirse y crecer.

¿Qué potencia el problema
y qué ayuda a resolverlo?

¿Qué me digo?

Como venimos describiendo, hay actitudes, creencias, narraciones, acciones y lemas que nos facilitan o dificultan la vida. La manera en que me hablo es un aspecto importante al que prestar atención. Cómo me cuento lo que sucede condicionará la manera en que lo vivo, siento, percibo y evalúo.

Pensamientos recurrentes, bucles mentales en que me repito ideas, palabras, reproches o acusaciones tienen un efecto a nivel físico y emocional. Como ya hemos señalado, somos un ser único, la diferenciación entre pensamientos, emociones y sensaciones es pedagógica. Por lo tanto, puedo incidir en mis emociones a través de los pensamientos y de las sensaciones y a la inversa. No son caminos unidireccionales y estancos, somos un sistema, una red de vías interconectadas.

Por ejemplo, decirse «yo soy así», concebirse como algo estático, rígido e inamovible, no ayuda. Somos seres en continuo proceso y movimiento. Aprender a diferenciar entre los hechos, lo que sucede, y cómo interpreto o narro esos hechos, es determinante. Las gafas con las que contemplo mi realidad teñirán de un color u otro mis vivencias. Recuerda que puedes decidir el color.

Negar mis sensaciones y emociones

Negar lo que siento lo potencia. Normalmente, negamos o evitamos aquellas emociones que nos disgustan o que nos duelen. Es una actitud que parece liberarme a corto plazo de esa emoción. Sin embargo, como una herida mal curada, volverá a doler. La dificultad suele venir porque ocuparme y responsabilizarme requiere más esfuerzo e incomodidad a corto plazo, pero a largo plazo me aportará firmeza y flexibilidad para afrontar y vivir lo que venga. No hablar de lo que me sucede, censurarlo o vivirlo como tabú, son formas de negación.

Engancharme, cierta adicción a según qué emoción

La comodidad y familiaridad con la energía y el estado que propicia una emoción pueden llevarme a instalarme en ella. Puedo sentirme fuerte y cómoda en el enfado y elegirla inconscientemente como emoción predilecta, o puedo obtener beneficios secundarios, por ejemplo, atención y condescendencia, de estar a menudo triste y eso favorecer que permanezca en la tristeza. Cuando esto sucede, la emoción se transforma en sentimiento y puede instalarse como sentimiento de base que tiñe el estado de la persona.

La cronificación de la culpa

Cuando la culpa resulta infructuosa y no tiene una motivación realista, en lugar de ayudarnos nos va a dificultar. Hacerme responsable de mis acciones y asumir las consecuencias de mis actos es necesario y propicia el crecimiento. Culparme, acusarme de consecuencias, hechos que no han dependido de mí y que no me corresponden, no ayuda y fomenta una culpa atormentadora que, lejos de ayudar a responsabilizarme y crecer, me mina y debilita.

¿Qué me ayuda en la gestión de mis emociones?

Ayuda aprender a sentir —sensaciones— y poder nombrar, describir, interpretar y darles un significado. Saber para qué me sirven, qué de bueno, adaptativo y autocuidado me reportan. Valorarlas y escucharlas. La atención y consciencia a la respiración es de gran ayuda. En tanto que respiro, siento y me percató de cómo estoy y qué me pasa; entonces puedo atenderme o no de una forma más libre y responsable.

Yendo muy despacio y respirando, me puedo liberar o concienciar de automáticos neuróticos con los que me esclavizo. Para atender a mi respiración y estado, es necesario ir lentamente, parar, aunque sea un instante, para permitirme un momento de conexión y mirada interna, conocerme y, poco a poco, aceptar y atender lo que haya. Un efecto conseguido y derivado del parar, respirar y observar es deshacer maneras automatizadas de funcionar que no me sirven ni facilitan nada.

Respetar la necesidad de intimidad, espacios y momentos sólo para mí, desconectar del mundo exterior al conciliar el sueño, regalarnos momentos de desconexión de lo externo para estar con una/o misma/o en vigilia, por elección y gusto.

La reflexión, el sentirme perdida, el no saber. Concederme probar, como ensayo-error, permitiéndome el error, la equivocación, y consentirme cambiar de opinión, de decisión. Sentirme, darme la libertad necesaria como para poder decir ahora sí, ahora no. Aprender a confiar en mí. Recuperar la autoconfianza, ir aprendiendo de la propia experiencia, del propio camino, y valorar los logros en dirección al bienestar.

Ir comprendiendo que las dificultades propias suelen ser siempre las mismas y que, aunque eso al principio pueda ser vivido e interpretado como una pérdida, ceguera o pobreza, finalmente se transforma en una cualidad y en un acercamiento profundo al propio carácter y a sus dificultades.

Compartir mis vivencias emocionales, hablar de ello, reconocerme y poder aceptarme, también con vergüenza.

Recursos para gestionar las emociones

Mindfulness y meditación

Como ya hemos señalado, la práctica de la respiración consciente es una de las herramientas y ejercicios que podemos utilizar con buenos resultados. Nos ayuda a habitar el presente, a aprender a estar aquí, percatándonos de las sensaciones, emociones y pensamientos sin quedarnos enganchados/as, o enganchándonos y dándonos cuenta. Se trata de llevar nuestra atención, plena y

relajada, al presente, a la experiencia que está ocurriendo ahora, a nuestra respiración: «Cuando me percató de que estoy en el pensamiento, vuelvo a dirigir mi atención a la respiración». Así una y mil veces, es una práctica y se aprende practicando. La capacidad de vernos con perspectiva, como de lejos, nos permite ser como un/a espectador/a curioso/a que observa y se enriquece desde un lugar sereno.

Focusing

Se trata de poner la atención en la sensación, en la parte del cuerpo donde se siente y darle espacio, compartir desde la sensación, dejarse llevar por lo que va surgiendo desde el cuerpo.

Después de haberlo practicado y aprendido en las sesiones, se puede practicar en casa como herramienta para el autoconocimiento y el bienestar.

Escritura terapéutica

La escritura terapéutica, como modo de expresión y liberación emocional, «dejar la mano suelta». Escribir cartas a terceros como vía de expresión y de conciencia. Escribir sobre una misma, en primera persona y presente, puede facilitar la recuperación de recuerdos, la narración de la propia historia y la conciencia. Escribir un diario o cuaderno de bitácora en el que plasmar los aspectos relevantes de mi proceso terapéutico puede servir para recordar y revalorar aspectos olvidados.

Atención y contacto corporal

- Hacer muecas con la cara, especialmente deshacer el rictus, soltar la mandíbula, sacar la lengua, ponerle sonido.
- Masajear y mimar partes del cuerpo dolidas o entumecidas.
- Tocarse con las propias manos para facilitar el contacto con la sensación.
- Masajear y acariciar para darse placer.
- Baños de agua tibia.
- Regalarse lo que a cada quien le de placer, pues es importante contactar y relacionarse con el propio cuerpo de una manera amorosa y placentera.

Hablar en primera persona del presente

Se trata de practicar un lenguaje que fomente la responsabilidad y la toma de conciencia: «Estoy cansada, necesito descansar» o «Me molesta la piedra en el zapato, me la quito». El lenguaje construye la realidad, es importante prestarle atención y cuidado.

Visualizaciones

La visualización puede ser un ejercicio de entrenamiento mental, una práctica puesta al servicio de lo que queramos trabajar. Puede servir para imaginar y visualizar algún logro o meta, lo cual nos ayudará en la consecución del mismo, o para la preparación ante alguna situación temida o conflictiva. Puede que queramos aprender a relajarnos, o a centrar nuestra atención de manera consciente. Visualizar nuestro propio cuerpo, nuestros órganos y el aire que respiramos como forma de autocuidado.

Ejemplo: Ponte cómodo/a, busca un lugar de tranquilidad y silencio, donde te sientas seguro/a y confortable. Cierra los ojos y dirige el mentón ligeramente al esternón. Afloja la boca, apoya suavemente la lengua en la cara interna de tus incisivos superiores y respira... respira...

Vamos a realizar un breve recorrido corporal a través de la respiración. Inhalaremos por la nariz y exhalaremos por la boca.

Imagina cómo tu respiración lleva el oxígeno a los órganos y células de tu cuerpo. Imagina cómo tu respiración regala espacio, oxígeno y vitalidad a tu cuerpo...

Siente el aire, el espacio que se amplía en tus órganos y tejidos, respira...

Visualiza el aire que respiras de un color suave, como una luz teñida del color que tú elijas y que te ayude a crear un lugar cálido y amable para ti.

Siente cómo entra el aire por las fosas nasales y sube por la nariz, entrecejo, frente. Se desliza por el cráneo, bajando hasta tu coronilla, y sigue su recorrido de forma fluida y suave por toda tu columna hasta el sacro, el ano, el perineo, el sexo, y sube por el vientre, estómago, pecho, esófago, garganta hasta llegar a tu boca. Exhalas.

Exhalas por la boca.

Visualiza el recorrido del aire por todo tu cuerpo, siente cómo oxigenas y liberas espacios vitales dentro de ti. Realiza este recorrido de manera lenta y suave tantas veces como quieras.

Si quieres, puedes ampliar e imaginar cómo tu respiración y su color pasan por todas y cada una de las partes de tu cuerpo. Respiraciones profundas y lentas.

Expresión corporal

Como ya hemos dicho, las emociones tienen un componente energético fundamental. La energía necesita ser expresada, encontrar una vía por la que poder circular para no estancarse. Cada emoción se acompaña de una disposición energética concreta. Conocer cómo es mi respuesta emocional, reacción fisiológica y energética, es importante para poder atenderme de la forma más apropiada posible. A continuación, damos algunos ejemplos:

- Para la rabia/enfado:
 - Morder, masticar y escupir una manzana.
 - Romper papeles; hace falta que sean de un grueso que requiera emplear fuerza para romperlos, no es suficiente una hoja.
 - Golpear cojines; es conveniente haberlo practicado en sesión para saber cómo hacerlo sin dañarse.
- Para el miedo: dejarse temblar, buscar y refugiarse en el contacto, esconderse.
- Para la tristeza: hacerse un ovillo, taparse y esconderse, llorar y sollozar, descansar en el abrazo.
- Para la alegría: bailar, saltar, cantar, tararear, abrazar.

Permitirse lo que el cuerpo necesite, expresar y atender a lo que sucede en cada instante.