# Día 17 – Lectura

## LOS TRES CENTROS: LAS EMOCIONES

**La función de las emociones es velar por nuestra supervivencia -además de regular y asegurar el bienestar del organismo-, es decir, es un valioso sistema de autoprotección que señala directamente a nuestras necesidades.** Sin embargo, no solemos tener muy buena relación con ellas y en muchas ocasiones, son el motor inconsciente de nuestra conducta. Mirando con atención verás que la resistencia que oponemos ante ellas nos causa sufrimiento.

### Una emoción no causa dolor.
### La resistencia o supresión de una emoción causa dolor
**Frederick Dodson**

Una gestión de las emocionesequilibrada permitirá que estas realicen su verdadera función de autoprotección y adaptación al mundo.

Para que esto ocurra es de vital importancia que pongamos consciencia en ellas, es decir que atendamos nuestra naturaleza emocional y nos demos cuenta de que está en nuestras manos poder cambiar la relación que tenemos con las emociones.

Lo primero es darse cuenta de qué sentimos. Luego viene el entrenamiento en la atención que permite sostener y navegar con ellas sin que nos perturben o descentren.

### Bailar con lo que toca

En realidad, el mundo emocional tiene una enorme fuerza y determina en gran medida nuestro actuar en la vida. La premisa clave mindfulness es “bailar con lo que toca”, lo que implica una bella responsabilidad personal por un devenir consciente, no perfecto, sino verdaderamente honesto con lo que *toca bailar*. Sobre las emociones pesan muchas creencias, algunas de ellas no están aceptadas socialmente, otras, no son permitidas en nuestro núcleo familiar y la mayoría, somos nosotros mismos a los que nos parece inaceptable “sentirlas”.

Sucede que por seguir un mandato interno del que no somos del todo conscientes, que nos dice algo así como “no sientas eso”, nos desconectamos de nuestro mundo emocional principalmente para “protegernos”. Requiere esfuerzo y valor el comprometerse con ellas y resignificar todo lo que “llevamos en la mochila” de creencias y formas de ver la realidad.

Además, si la relación entre mente y emociones no es buena, si negamos o reprimimos estas emociones, o incluso prescindimos de ellas, corremos el peligro de que estas se desboquen, nos secuestren y tomen el mando de todo.

Si observas en tu interior, verás que todo aquello que no expresamos se queda alojado en el cuerpo en forma de nudo, nervios, contracción o tensión.

**Cuando el enfado o la vulnerabilidad se reconocen, se convierten en información y en recursos internos. Los actos de aproximación, de atender y de aceptar verdaderos, de dejar de descalificar los sentimientos, llevan a su transformación.**
**Greemberg**

Encontrar el camino de en medio es posible. El hecho de reconocer la emoción y permitirse sentirla, sin juicio, es el inicio para poder **integrarla con la razón**. Observarla y sostenerla permitirá reconocer pensamientos, recuerdos o creencias que tenemos asociadas a ellas.

**La respiración consciente permite modular y disminuir la intensidad emocional a un nivel aceptable para nosotros mismos.**

La respiración consciente, aplicada en momentos clave, nos permitirá abrir el espacio necesario de observación y elegir la respuesta más acorde con la emoción.

## Emociones básicas

Las 5 emociones primarias son: **tristeza, enfado, miedo, alegría y asco**.
Conectan directamente con nuestras necesidades, nacen desde “las tripas”, y son adaptativas al medio, es decir, responden a una situación que ocurre en el presente para atender la necesidad que las provoca, una vez cubierto el ciclo completo se desvanecen.

El **miedo** surge ante la amenaza y su necesidad es de protección; la **tristeza** ante la pérdida o despedida, y es el proceso de cierre de un ciclo; el **enfado** surge ante la agresión, y su necesidad es de poner límites; la **alegría** es la emoción de la celebración por lo ocurrido; y el **asco** nos avisa del peligro.
Estas emociones, aunque se activan por una situación presente, se convierten en desadaptativas cuando la reacción nace de algo pasado. Es decir, de aprendizajes anteriores que resurgen una y otra vez en el presente, convirtiéndose así en emociones que se enquistan y tiñen nuestra personalidad lastrando nuestra vida (orgullo, extravagancia, envidia, rencor, furia, vergüenza, pesimismo, celos, terror…)

Continúa navegando por estos 21 días de presencia plena. Estamos entrando en un nuevo escenario y tu dedicación es clave. Mañana comenzamos 7 días apasionantes para experimentar cada una de las actitudes mindfulness en tu vida cotidiana.

## LA CASA DE LOS HUÉSPEDES

***El ser humano es una casa de huéspedes.***
***Cada mañana un nuevo recién llegado.***
***Una alegría, una tristeza, una maldad***
***Cierta conciencia momentánea llega***
***Como un visitante inesperado.***
***¡Dales la bienvenida y recíbelos a todos!***
***Incluso si fueran una muchedumbre de lamentos,***
***Que vacían tu casa con violencia***

***Aun así, trata a cada huésped con honor***
***Puede estar creándote el espacio***
***Para un nuevo deleite***
***Al pensamiento oscuro, a la vergüenza, a la malicia,***
***Recíbelos en la puerta riendo***
***E invítalos a entrar***
***Sé agradecido con quien quiera que venga***
***Porque cada uno ha sido enviado***
***Como un guía del más allá.***
***Poema de Rumi, un poeta Sufí del siglo XIII***

AUDIO DE INTERIORIZACION.



# Día 17 – Preguntas de autoindagación

*Te invitamos a que escribas estas reflexiones en tu* ***Diario Personal del Yo Profundo.***
Es frecuente que determinadas respuestas emocionales que frecuentemente sentimos estén arraigadas en antiguas experiencias o viejas heridas. Algunas pistas pueden servirte para identificarlas:

1. ¿Puedes identificar las tres emociones o sentimientos que se presentan con mayor frecuencia en tu vida?

2. ¿Descubres alguna pauta común en ellos, tanto interiormente como en la situación que los dispara?

3. ¿Sientes que, en principio, las emociones tratan de llevarte a la acción, protegerte o evitarte algo?

Permanece con la que sea para ti más clara unos minutos. Respira con ella. Si te distraes, vuelve con suavidad a reconocerla y a acompañarla con tu respiración.

# Día 17 – Claves

1. Una relación más consciente con las emociones permitirá que tales emociones realicen su verdadera función de autoprotección y adaptación al mundo.

2. Encontrar el "camino de en medio", no ignorar, no reaccionar…, sostener y acoger, al tiempo que comprender mejor lo que sucede…, es nuestro trabajo interior. El hecho de reconocer la emoción y permitirse sentirla sin juicio es el inicio para poder integrarla con la razón.

# Día 17 – Propuesta de acción consciente

## Etiquetar emociones

**Durante el día de hoy, cuando notes que algo te molesta y en tu interior comienza a generarse una emoción incómoda, procede a etiquetarla siguiendo los siguientes pasos:**

- **Notar:** vuélvete con consciencia hacia la experiencia emocional interna. Sin muchas palabras, algo así como un "¡Ajá!" o un "¡Oh, sí!" interno.
- **Respirar:** mientras permaneces con ese notar sin muchas palabras, recuerda anclarte en la respiración, de forma que ambas cosas, la emoción y la respiración estén en tu consciencia.
- **Poner nombre:** nombra ese sentimiento o emoción de forma breve y sin juicio, con una actitud amable de fondo y sin recriminación interna. Puede sonar algo así *como "esto es miedo", "esto es tristeza", "esto es dolor…"* También puede ser que no encuentres el nombre formal para tu sentimiento, puedes utilizar expresiones cortas que a ti te expresen lo que sientes: *"como un flan", "a punto de estallar"…*
- **De nuevo vuelve a la respiración**, esta vez como si "respirases esa emoción". Aunque esto pueda parecerte un poco extraño al principio, enseguida le encontrarás el sentido: respira esa emoción durante unos segundos.

Etiquetar las emociones es una manera poderosa de dirigirlas y comportarse hábilmente en las relaciones. Nos ayuda a conservar la calma de manera que podamos tomar decisiones más saludables, efectivas y resolutivas.
Nombrar o etiquetar las emociones, especialmente las difíciles (soledad, tristeza, miedo, confusión…), nos facilita permanecer con ellas con aceptación y neutralidad y, al mismo tiempo, diferenciarnos de ellas, saber que son pasajeras y, además, comprender que, aunque son nuestras, somos mucho más que ellas.
**Recuerda la consigna de hoy, si ves que se te puede olvidar, puedes programar tu alarma en el móvil. Cada vez que suene, vuelve a conectar con esta *frecuencia atencional*.**


Terapia Transpersonale
Claudia
Morassutti