

El Portal de Inteligencia Emocional



Autora: Laura Folleto



Especialista en Terapia de Integración Cuerpo-Mente-Espíritu. La integración cuerpo-mente-espíritu busca liberar al individuo de los condicionamientos familiares, sociales o culturales para que reconozca y valore los recursos que ya posee y desarrolle el potencial que trae como Ser Espiritual transitando la experiencia Humana.

Ha coordinado Grupos del Programa de Salud Mental de la Municipalidad de Buenos Aires en el Hospital Pirovano y ha sido Asistente en la Unidad de Dolor y Cefaleas del Hospital de Clínicas, dependiente de la Universidad de Buenos Aires.

¿Estás atascado en las emociones? Entra a tu corazón

Hoy, una paciente que viene hace poco hizo un descubrimiento fundamental: siempre accionó de acuerdo a las reacciones emocionales de los demás (sobre todo las de enojo) y se sintió ahogada por las propias, que le impedían hacerse valer.

Ciertamente, es una actitud común... y desafortunada. Creemos que somos lo que pensamos, pero más bien somos lo que sentimos. Nos identificamos con nuestras emociones y le damos el poder de gobernar nuestras vidas. Tenemos mucho cuidado de seguir pautas como las de "El Secreto" o algún libro de pensamientos positivos y creemos que con eso cambiaremos todo. No nos damos cuenta de que no se trata de recubrir una vida de reacciones aprendidas con una pátina brillante de nuevas ideas. ¿Y las emociones?

Ellas te gobiernan. Te dices: "soy feliz, todo está bien en mi mundo" y, enseguida, tu esposo/a o un amigo te hace un comentario crítico e inmediatamente sientes que no vales nada y que no podrás salir adelante. ¡Adiós, buen pensamiento! Tienes que recordar que eres adicto a ciertos estados emocionales, que **necesitas** ciertos neuropéptidos para funcionar.

Nuestro cuerpo físico tiene una correlación con nuestras emociones y pensamientos. Es como el hardware al software de las computadoras. Procesa y expresa todo (por eso es tan rápido y simple hacer una terapia que involucre lo corporal además de las otras instancias). Entonces, a cada emoción y pensamiento les corresponden ciertos neuropéptidos. Desde el comienzo de nuestra vida, hemos llevado a cabo una determinada “preferencia” por algunos, debido a las condiciones imperantes durante nuestro nacimiento y posterior desarrollo. Padres poco contenedores o entornos traumáticos han disparado ciertas conductas reforzadas por la constante liberación de ciertos neurotransmisores asociados al miedo, la inseguridad, el dolor, la ansiedad, el desaliento, etc.

En el caso de esta paciente, su madre la manejaba con el famoso “no hagas tal cosa porque tu padre se enoja”. Luego, se casó con un hombre que se pone violento “por culpa” de lo que ella hace. Es más, ella provoca inconscientemente las furias de los demás para seguir manteniendo lo que conoce. Está de más decir que ella no se enoja jamás y que no puede poner en palabras lo que le pasa frente a ellos. Aprendió a que su mundo gire en torno a las reacciones de los otros, olvidándose de sí misma.

Este es un error normal y fatal: “Tú me provocas, por eso yo... me enoja o me pongo triste o me alegro o lo que sea”. Es exactamente al revés. Los demás hacen algo y NOSOTROS reaccionamos enojándonos o entristeciéndonos o alegrándonos, de acuerdo a pautas aprendidas en la niñez. Somos una colección de discos rayados: en donde ponen la púa... tocamos siempre la misma canción.

La espontaneidad es algo raro en nuestras vidas. Muy pocas veces vivimos en el aquí y ahora. Moramos en el pasado, buscando “placer negativo”. Sí, es raro, pero existe. ¿Cómo? Cualquier niño está sediento de caricias y cariño. Si no los recibe, buscará alguna forma de obtenerlos... cualquier forma... golpes, cachetazos, castigos, lo que sea... porque “lo que sea” es mejor que la indiferencia... por lo menos, es un toque físico, es un interés, es lograr la atención de los padres. Estar enfermo es otra manera. Ser brillante en la escuela, el que ayuda en todo, ser perfecto es otra.

Y así andamos por la vida... repitiendo lo que hicimos con nuestros progenitores, sin darnos cuenta de que nos estamos arruinando la existencia. Es imposible abolir el placer, así que nos hacemos adictos al “placer negativo”: al sufrimiento, a la carencia, a la frustración, a no recibir, a las humillaciones. Atraemos las personas y creamos las situaciones que nos den ese “sustento”, un alimento pobre y maldito pero un alimento al fin.

Darnos cuenta de esto es crucial para la transformación. Y la única persona que puede cambiar esa nutrición es uno mismo. Nadie de afuera podrá. Por duro y difícil que resulte esta verdad, es así. Sólo cuando uno mismo se acepta, se sana y se ama puede recibir de los demás. De lo contrario, serán relaciones también pobres y de necesidad, no de igualdad y amor recíprocos.

Nos identificamos con nuestras emociones más básicas. Decimos: “yo soy triste”, “yo soy colérico”. El idioma castellano es maravilloso y tiene la diferencia entre **ser** y **estar**. Ser es algo inherente y persistente, mientras que estar es momentáneo y pasajero. Entonces, tú puedes estar triste (por una determinada circunstancia) pero no puedes ser triste toda tu vida. Las emociones son transitorias y fugaces por

definición. Somos nosotros los que las mantenemos en el tiempo y nos reconocemos con ellas.

Entonces, ¿qué haces? Deja de creer que eres tus emociones. Ellas son indicadores, mensajeras de algo, nada más. Tómalas como una información y déjalas ir. Elige los sentimientos, que son perdurables: el amor, la felicidad. Comienza a encontrar esa sensación interna de amor por ti mismo, viaja a tu corazón y halla la felicidad que reside en tu interior, la plenitud de ser, la seguridad de que ya eres suficiente como eres, la paz de comprender que todo es para tu bien, la confianza de ser cuidado y guiado desde tu alma, el esplendor de saberte parte del Creador. **Deja de perderte en lo banal y transitorio: reconóctete eterno.**