

EMOCIONES INTELIGENTES

Marta Povo 2018

'que nada te turbe' (Teresa de Jesús)

Indice:

- 1- Emoción y evolución
- 2- Sentimientos o emociones
- 3- El efecto espejo del entorno
- 4- Ego y alma
- 5- Desgranando todas las emociones
 - Emociones perturbadoras y actitudes derivadas
 - Emociones sanas o positivas y expresiones derivadas
- 6- Las emociones condicionan pero no determinan
- 7- La polaridad de las emociones
- 8- Las emociones desde la visión de la acupuntura
- 9- Que nada te turbe
- 10- Estamos en Red
- 11-

- Las emociones inteligentes
- Los talentos y las inteligencias múltiples
- Contagio de emociones
- El efecto placebo-nocebo
- El foco del presente y el mindfulness

EMOCIONES Y EVOLUCIÓN

Nacemos.... y hasta que morimos, *algo* se va transformando en nosotros. Somos como un crisol de alquimia que permite la transformación de unos elementos. Mutamos constantemente a través del entorno, a través de los ingredientes y componentes del laboratorio, siempre mutamos a través de un motor que nos impulsa dentro, y a través del *medio* que nos envuelve, a través de los demás.

Aprendemos y procesamos cada cosa nueva, o bien transformamos cada cosa vieja y sabida en algo diferente, en algo que 'nos hace distintos' de lo que éramos, simplemente porque ahora lo vemos mejor, o porque observamos de forma más amplia, o simplemente porque hay más ingredientes en el proceso alquímico y la sinergia de la fórmula es más rica, por tanto el cambio es más evidente. Este aprendizaje nos moldea, nos perfecciona, nos transforma en algo más sabio o de mejor calidad. Esa gran transformación de la vida humana es un proceso perfectivo. Lo llamamos evolución.

El mayor elemento alquímico y transformador que jamás he encontrado en la vida son las emociones. Las emociones parecen ser el catalizador necesario e imprescindible del gran

proceso evolutivo. El fenómeno de tener emociones es mucho más complejo de lo que aparenta. Es completamente dinámico y constante, es provocador y retador, es inevitable e irreversible. Es muy interesante ver lo que la propia palabra 'emoción' significa: movimiento o impulso. **E-moción** es algo que nos mueve. Es Energía en Acción. Viene del latín *emotio*, que significa 'aquello que nos mueve hacia'. ¿Hacia donde? Esa es la gran pregunta. Las emociones nos mueven, nos remueven, nos conmueven, nos llevan o nos conducen hacia esa transformación o proceso perfectivo que comentaba. Es gracias a las emociones que tomamos decisiones y creamos pensamientos y moldeamos nuestra voluntad. Son ellas las alquimistas, las causantes de la mutación y el cambio.

El título de esta obra es ya delatador. No podemos poner las emociones en el cajón de lo sobrante, y la inteligencia en el cajón de las cosas apreciadas. Las emociones son las que nos moldean la inteligencia y nos conducen a pensar de una forma u otra. Las distintas emociones, especialmente el saber procesarlas, es lo que moldea nuestra calidad de pensamientos y va moldeando nuestra esencia. Existe una inseparabilidad esencial entre emoción y razonamiento. Las emociones son capacidades que forman parte de nuestro talento innato, como la lógica y los pensamientos; también tenemos los sentimientos, así como los instintos del cuerpo, aunque son elementos distintos de nuestra alquimia interna.

Coexisten esas dos cualidades humanas, pensamiento y emoción, y están unidas en una intensa complicidad. Pero quizá no sabemos suficientemente que las emociones, como los pensamientos, son habilidades y cualidades que **pueden ser moldeadas**, entrenadas, desarrolladas y educadas... como todo en la vida. Todo se puede muscular. Cualquier comportamiento nuestro se puede educar, entrenar, activar o desactivar. Pero nada se puede entrenar a fondo si no conocemos su naturaleza; con los músculos y tendones ocurre lo mismo, es mejor que los conozcas para convertirlos en fuertes y sanos y no provocarte un daño.

Podemos 'aprender' a tener emociones, aprender a percibir las emociones, aprender a controlar o dirigir nuestras emociones. Tenemos la capacidad de 'aprender a facilitar' pensamientos mediante las emociones percibidas. Podemos aprender a comprender las emociones de los demás, es decir: mediante nuestras emociones aprendemos a empatizar... Son dos aspectos que siempre van de la mano: pensar y sentir. Establecer una separación entre pensamiento y sentimiento no favorece en nada la adaptación al medio sino todo lo contrario; muy a menudo tiene consecuencias muy patológicas (internamente, pero también socialmente). Sin sentimientos y emociones, todas las decisiones que tomamos, aunque puedan parecer muy lógicas, podrían ser las que menos nos convienen.

SENTIMIENTOS o EMOCIONES

Antes de proseguir explorando este terreno psicológico, es necesario establecer la gran diferencia existente entre emoción y sentimiento. Una emoción es algo pasajero, algo que nos mueve y se activa dentro, es algo temporal, una reacción, un estado de ánimo que dura poco tiempo. Sin embargo, un sentimiento es algo más arraigado, es como una emoción que te inunda y perdura, que se instala y se asienta, hasta formar parte de ti. Los sentimientos, ya sean de odio o de amor (por simplificar...) son algo que sientes un día tras otro, algo que convive en ti, algo que ya forma parte de tu persona. Las emociones tal vez sean las precursoras de los sentimientos, son provocadoras de ese amor-odio que nos suscita cada

cosa o persona, son las que te obligan a decidir si aquello lo acoges o lo rechazas, si lo perpetúas o lo ignoras, si lo necesitas para tu camino o lo desechas.

No por ser pasajeras las emociones son menos importantes que los sentimientos. Convivimos con las dos cosas y las dos son legítimas, intrínsecas y necesarias. Posiblemente los sentimientos no existirían sin las emociones. Fijémonos en la típica frase: 'cuando vi aquello, *me emocioné*, me ericé, me saltaron las lágrimas'. Es decir: te movilizó, tocó una fibra en ti, incluso activó la segregación de ciertas hormonas o fluidos. Las emociones siempre nos mueven y provocan cambios inmediatos. Pero cuando aquello que tanto te emocionó ha tocado una fibra sensible de tu ser, entonces es como si lo quisieras perpetuar, lo deseas repetir, lo acoges en tu seno, te gusta esa emoción, le abres la puerta y permites que viva y perviva en ti: entonces es cuando se va transformando en un sentimiento; en este caso es un sentimiento de amor.

Sin embargo, también tenemos emociones desagradables. Y muchas. Pongamos por caso una emoción de miedo. Cuando aquello que te da miedo, inseguridad o terror, con sus consecuentes reacciones y derivaciones (paralización, temblor, estancamiento, frialdad, alejamiento...) aquella emoción momentánea de miedo a alguien o a algo, se va convirtiendo en un sentimiento de desconfianza, en un estancamiento de tu energía, en un encharcamiento de tus líquidos. Y con ese miedo permanente, uno se convierte en una persona desconfiada, frágil, cobarde y temerosa ante cualquier reto o circunstancia nueva de la vida. El miedo o desconfianza como sentimiento, es muy distinto de un temor momentáneo o una emoción que nos pone en alerta 'para ser más prudente' y poder prevenir algo traumático. Volveremos luego a la parte 'interesante' y positiva del miedo, que es la prudencia. De momento solo se trataba de distinguir una emoción temporal, de un sentimiento permanente, es decir, de lo que nos provoca una emoción, y de cómo ésta puede llegar a cristalizarse en un sentimiento.

Lo más interesante de las emociones, tanto si las vemos como precursoras de los sentimientos como si las analizamos por sí solas, es que son moldeables. Toda nuestra capacidad emotiva es totalmente educable y moldeable, es transformable en algo interesante y evolutivo, en algo constructivo y productivo. Las emociones son 'facultades' plásticas de nuestro ser, como la inteligencia.

Cada emoción es un elemento provocador de reacciones, así que nos *pide siempre una respuesta*; y esta respuesta puede ser modulada, medida, sentida en coherencia, incluso puede ser pensada y sopesada según tu fuero interno o tu ética innata y también según tu análisis lógico. La gran rapidez con la que se mueve una emoción es algo modulable, algo que siempre se puede 'dirigir' mediante otras facultades que también posee todo ser humano: voluntad, pensamiento, disciplina, atención plena...

La alianza existente entre emociones y sentimientos se extiende aún más allá al observar la cantidad de veces que confundimos una emoción con un instinto. Los instintos humanos generalmente están asociados casi siempre a la supervivencia. Son aún más rápidos que las emociones, por eso a veces se confunde un instinto con una e-moción. Uno de los instintos más evidentes proceden del binomio miedo-prudencia, el miedo a perder la vida, el miedo a que se aniquile nuestra experiencia vital, nuestra supervivencia, o el miedo a una pérdida. Las reacciones instintivas tienen un tinte más denso, más terrenal, más ancestral o primitivo.

Percibir lo que sentimos dentro es muy tranquilizador, muy reparador. Tan solo el hecho de poder percibirlo, ya calma. Es decir, si uno está movido, pero *no sabe lo que siente*, ni qué le ha provocado aquella emoción, ni qué instinto se le ha activado... se queda en un estado de perturbación muy patológico. No se puede procesar algo que no se percibe bien, ni se distingue, ni se identifica. Saber explorar tus emociones es un paso evolutivo importante.

Por tanto es de extrema necesidad educar nuestra sensibilidad para ver y reconocer una emoción, en lugar de negarla o ignorarla, algo que desgraciadamente también tenemos muy entrenado socialmente.

Aprender a percibir e identificar bien cada emoción, cada reacción instintiva, o cada sentimiento, es básico para nuestra maduración psicológica y anímica. Básicamente, por una razón de mucho peso: al identificar una emoción... se desvanece. Cada reacción emocional, al comprenderla, se va aclarando su significado y su valor, se va diluyendo la confusión y podemos percibir que se 'ordena' o *se armoniza algo importante* en tu interior.

EL EFECTO ESPEJO DEL ENTORNO

Un espejo, cualquier espejo, no es nada más que un cristal, cubierto o tintado de tal forma por detrás, que por la otra cara refleja fielmente lo que tiene enfrente. Reflejar es 'devolver' la imagen, representarla tal cual es. El famoso 'efecto espejo' dentro del mundo de la psicología se refiere a esto. Cualquier cosa, persona o hecho que tenemos ante nosotros, nos devuelve una imagen de algo que tenemos dentro. Si fuera un accidente o una catástrofe, aquel hecho representa también algo caótico dentro tuyo; si no, no estarías allí, en el lugar de los hechos. Si es algo precioso y placentero, un paisaje maravilloso por ejemplo, o una persona excelente, también refleja algo maravilloso que tienes dentro de ti, reconocido o no, pero el espejo te lo ha mostrado.

Entre los seres humanos, en nuestra convivencia cotidiana, todos y cada uno de nosotros hacemos de espejo de los demás. Cuando viene un paciente a mi consulta, lo que relata, cualquier cosa que diga, que sienta o que sufra, me devuelve una imagen de cosas que hay en mi interior (ya trabajadas tal vez, o pendientes aún de transformar o sanar en mí). Eso ocurre siempre; los terapeutas también recibimos terapia o sanación cuando trabajamos. Pero... sea lo que sea lo que yo le diga o haga en la terapia, yo soy también un espejo de lo que ella potencialmente también tiene en su ser. Yo le reflejo valores, soluciones o matices, que mi paciente posee dentro de sí; a veces son valores por descubrir o moldear aún, y muchas veces son cosas que él ya sabía, pero que había olvidado o desactivado; y el efecto espejo que yo le hago (sin quererlo, es mi propia presencia que emana eso) se lo muestra.

Todas y cada una de nuestras relaciones (pareja, amigos, trabajo, ancestros, transeúntes, etc.) tienen ese poder de recordarnos algunas partes nuestras, activas o desactivas, presentes u olvidadas, creativas o rutinarias, sanas o enfermas; pero son partes de nuestra esencia y potencialidad. En el fondo ese fenómeno no es solo psicología, es pura espiritualidad, ya que se refiere realmente a que 'somos uno'; nos hace entender que **estamos en red**, que hay un hilo común en todos nosotros, que tenemos una miríada muy amplia de posibilidades, de realidades, de potenciales.

Si tu ves o hablas con un psicótico, y está en medio de una crisis diciendo cosas incoherentes, lo más fácil es pensar que 'aquello' *nada tiene que ver conmigo*. ¡No puede ser que el psicótico *me haga de espejo* de algo que también está en mí! Y pensamos: yo no soy psicótica! Si este personaje está roto por dentro, es contradictorio, ambivalente, viviendo dos realidades al mismo tiempo.... ¿seguro que no te refleja algo de ti? ¿nunca te ha dicho algo el corazón, pero tu razón dice exactamente lo contrario? Otra cosa es el 'cómo' lo expresa, y qué grado de psicosis tiene; pero la psicosis o la división interior... también está en ti. Si no fuera así, no estaría delante, ni siquiera os habríais cruzado en el camino. La

completa coherencia es muy difícil de asumir en cada acto, palabra o pensamiento que tengamos, así que todos tenemos contradicciones; y es interesante reconocerlas también.

Otro ejemplo: te cruzas, ves o hablas, con alguien muy informal, muy bohemio, muy librepensador, muy desapegado... Posiblemente te está reflejando (aunque él no lo sepa, naturalmente!) tu propio exceso de formalismo, tu apego a las leyes pre-establecidas, tu falta de criterio propio, tus miedos, o la falta de naturalidad y espontaneidad. Pero en ese cruzarse del camino... tú también le estás reflejando a él una falta de 'orden' o de estabilidad que tal vez tenga en falta en su vida!

Tan solo se trata de tener en cuenta este fenómeno del 'reflejo' en todo momento. De saber emplear ese mecanismo psico-social, esa trama, esa gran red de interconexión que tiene muchas funciones, pero una de las más importantes es la de 'ayudarnos' a crecer, a conocernos, a educarnos, a transformarnos en mejor persona, a trascendernos a nosotros mismos. Somos espejos. Pero no lo sabemos. O sí lo sabemos porque lo hemos leído mil veces, está aún en 'fase teoría', no lo practicamos. Sugiero que observemos y aprendamos a emplear ese fenómeno: *lo que tú reflejas* y *lo que los demás nos reflejan*, con más finura, con más asiduidad, con más humildad, con más coherencia y provecho.

EGO Y ALMA

El ser humano es muy complejo pero está compuesto de dos grandes realidades evidentes: nuestra Esencia y nuestra Personalidad. Prefiero llamarle *personalidad* que 'ego', por la carga negativa que tiene esa palabra (que popularmente siempre se asocia a 'egoísmo'). Definamos en pocas palabras esos dos conceptos del que tanto se ha escrito. La Esencia es lo innato en el hombre, y la personalidad es lo adquirido. La Personalidad puede ser modificada, se puede ir cambiando, está sujeta al tiempo y a las circunstancias. La Esencia es infinita e intrínseca, no se puede cambiar o moldear tan fácilmente como la Personalidad. Y esas dos realidades existenciales conviven en nosotros durante toda la vida, del primero al último día.

Cuando hablamos de Esencia (algunos prefieren llamarle alma) también nos referimos a los valores innatos, al potencial o al tono natural de cada uno. Por ejemplo, alguien que por naturaleza tiene una facultad artística concreta o un gran oído musical, o una facilidad para hablar muchas lenguas, o una clara capacidad de escuchar, de comunicar y empatizar, o una gran capacidad de cálculo y abstracción, o una gran agilidad en bailes o deportes... Todo eso son cosas que proceden de nuestra Esencia, son cualidades innatas, facultades naturales, fortalezas, potenciales de base, siempre es algo que nos sale solo, o nos sale fácil. En realidad se trata de las *múltiples inteligencias*, un concepto de Neurociencia del que hablaremos ampliamente en otro apartado.

Nuestra Personalidad en realidad se podría definir como 'todo lo aprendido'; aunque muy a menudo sea aprendido o adquirido inconscientemente, o por pura imitación. Nuestra personalidad es un cúmulo de aprendizajes e influencias recibidas, son nuestros gustos y aversiones, son hábitos y mimesis, son las etiquetas y creencias, es todo lo que hemos ido adquiriendo desde que nacimos. No es realmente nuestro color o tono innato, es solo una pintura superficial, un barniz teñido de mil influencias (padres, escuelas, país, ideas, contagios culturales y sociales...) adquiridas paulatinamente desde el nacimiento, e incluso desde la etapa prenatal.

Lo más interesante es que **la personalidad es más educable que el alma**. De hecho, son moldeables los dos aspectos de nuestro ser, esencia y personalidad; pero uno depende del otro. La personalidad, ese personaje que procede de todo lo aprendido, es susceptible de seguir aprendiendo cosas, de renovarse y reciclarse, con el fin de corregir malos hábitos, aversiones, patrones enfermizos, etc. Podemos ir moldeando nuestra personalidad, en especial para estar más saludables psico-energéticamente, para sentirnos más en paz con nosotros mismos, para ser más coherentes con nuestra esencia, con nuestra divinidad. Eso desde luego requiere un gran trabajo de autoconocimiento, un discernimiento claro de lo que 'no queremos ser', y una determinada *voluntad de cambio*.

Al ir moldeando nuestra personalidad, al ir modificando nuestro ego o personaje, vamos adquiriendo más cualidades, potencialidades, más bondad, lucidez, amorosidad... y ESO es exactamente lo que pervive y se instala en nuestra Esencia. Es decir, al educar nuestra personalidad, de forma natural educamos y transformamos a nuestra alma o esencia, la amplificamos, la expandimos, le damos más valores, más 'calidad'. Educar, moldear, transformar el ego, es *el medio* por el cual amplificamos los valores y la calidad de nuestra alma.

No obstante, para re-educar nuestra personalidad en aspectos más positivos o menos enfermizos, es muy necesario reconocer y atender a cada una de las emociones que nos provocan ese 'cambio'. *Conocerse a sí mismo* fue uno de los principios de base de la antigua Psicología. No podemos ignorar o reprimir nuestras emociones; son completamente necesarias y muy útiles, tanto como lo es el raciocinio. Recordemos que *e-moción* significa movimiento, cambios, pasos, no estancarse, avanzar. Cambio es renovación y transformación.

La personalidad, así como el cuerpo, son tan necesarios para el desarrollo del hombre como su esencia o alma. Pero igual que la materia tiene sus leyes, la personalidad, las relaciones y la psicología también tiene las suyas. Podríamos establecer un orden jerárquico de las tres realidades existenciales; a nivel de importancia o sutilidad, en primer lugar estaría la esencia, nuestro espíritu único, alma o divinidad peculiar. En segundo lugar estaría nuestro tipo de personalidad, nuestras cualidades-defectos en tránsito de transformación constante. En tercer lugar estaría el cuerpo y su molde energético (cuerpo etérico o bioeléctrico) y los instintos, es decir, la materia más densa: un organismo visible en el que vive y se aloja ese ego y esa alma.

La confusión de esa jerarquía (confundir el lugar director del alma, y dar rienda suelta a los deseos de la personalidad o a los dictados del cuerpo) procede de *a quién le des la prioridad* (al ego o al alma) y también de la falta de autoconocimiento y observación. Recordemos que esa falta de conocimiento ha aumentado mucho hace pocos siglos, exactamente desde el siglo XIX, desde que le dimos más importancia a la razón y a la materia, que a los sentimientos y las emociones.

Cada una de las tres realidades de nuestra persona tiene sus funciones específicas; de la misma manera que necesitamos saber algo de nuestro cuerpo y el funcionamiento de sus órganos para tener una buena salud, también necesitamos conocer la calidad de nuestras emociones, el mecanismo de los sentimientos que se instalan a partir de ellas, y necesitamos así mismo observar nuestros pensamientos, razonamientos, ideas e intenciones. Además podremos ver cómo manejamos todo ello en nuestras relaciones con otros seres sensibles, que a su vez, tienen también esas tres realidades en constante funcionamiento.

DESGRANANDO TODAS LAS EMOCIONES

Explorando el terreno de las emociones, encontraremos muchas consideraciones y clasificaciones. Desde Darwin que consideraba a las emociones como un hecho biológico, hasta la cultura budista que nos hablan de ellas como los *5 venenos básicos*: el apego, la ira, el orgullo, la envidia y la ignorancia (otras escuelas budistas hablan de una sexta emoción: la avaricia o avidez). Yo luego también destinaré varias páginas a desarrollar las 5 emociones asociadas a los 5 órganos y meridianos, según la medicina China y la acupuntura.

Han habido así mismo distintos estudios antropológicos de las emociones en diferentes culturas, e incluso hay algunos trabajos como el de Paul Ekman que describió 5 emociones universales (ira, asco, miedo, alegría, tristeza) basándose en las micro-expresiones faciales, o emociones que *no pueden ser ocultadas*. Casi todas las visiones son enriquecedoras y didácticas, y todas ellas pueden ser consultadas o ampliadas, pero al revisar este terreno me ha surgido básicamente una necesidad de ordenarlas intuitivamente para poderlas reconocer en el interior de uno mismo, con la intención de que sea útil en el campo de la psicología aún sabiendo que no es más que una 'nueva clasificación' que realmente deseo que no sea condicionante sino descriptiva.

Con esta inmersión en el mundo de las emociones humanas, mi formación en neurociencia y teniendo en cuenta mi práctica psico-terapéutica de más de tres décadas, en este capítulo he decidido solamente intentar *ordenar las emociones*. Lo que pretendo es *ayudar a identificar* cada una de ellas, como algo que sentimos o vivimos, y como hechos que podamos llegar a *reconocer en nuestra cotidianidad*. Quiero ordenarlas, dar las palabras claras, los sinónimos, las actitudes, para saber 'de qué' estamos hablando, y qué nos provoca cada una. Si no les damos voz a las emociones, es casi imposible reconocerlas cuando aparecen.

Incluso quiero darles nombre e identidad para saber *cuál es su polaridad positiva*, es decir, la parte sana de cada impulso emocional, algo que considero muy importante para la educación de nuestra sensibilidad y emocionalidad; pero a eso llegaremos luego. Las emociones son una realidad energética, existen y vibran... y por este simple hecho (que son energías en movimiento) tienen una carga eléctrica o una polaridad. Encontrar los aspectos positivos o transformables de nuestras emociones incómodas o 'negativas', es algo que siempre se da de forma natural en mi consultorio; además ver lo positivo de ellas es lo que les provoca más paz a mis pacientes, más asertividad y más beneficios, así que voy a intentar que esa exposición sea benéfica también para otras personas.

EMOCIONES PERTURBADORAS y actitudes derivadas

· APEGO:

Deseo, ansiedad por tener algo, preocupación, esperar logros, impulsividad, fijación, querer perpetuar, posesividad, evadir cambios, impaciencia, irritabilidad, hiper-reflexión, ...

· IRA:

Cólera, odio, miedo, rencor, hostilidad, enfado, furia, enojo, violencia, asco, repulsión, irritabilidad, mal genio, violencia, fiereza, delirio, exasperación, enfurecimiento,...

· ORGULLO:

arrogancia, soberbia, prepotencia, impertinencia, vanidad, elitismo, despotismo, ala, rde, ostentación, menosprecio, presunción, pedantería, engreimiento, empaque, pretensión...

- ENVIDIA:
celos, rencor, rivalidad, rabia, resentimiento, desdén, humillación, ofensividad, enojo, mortificación, rivalidad, dentera...
- AVARICIA:
ambición, codicia, egoísmo, avaricia, lujuria, obsesión, tacañería, humillación, extravagancia, menosprecio, desconsideración, mezquindad, usura, afán...
- CULPA:
pena, vergüenza, remordimiento, negligencia, arrepentimiento, mortificación, victimización...
- IGNORANCIA:
miedo, inopia, opacidad mental, ineptitud, desinformación, incultura, vagancia, olvido, obsesión, oscurantismo, mentira, cobardía, atraso, barbarie, rudeza...

EMOCIONES SANAS o POSITIVAS y expresiones derivadas

- COMPASIÓN:
generosidad, desapego, liberación, perdón, caridad, soltura, autonomía, altruismo, piedad, desinterés, humanidad...
- FELICIDAD:
alegría, humor, alivio, deleite, dicha, diversión, placidez, éxtasis, bienestar, regodeo, tranquilidad, despreocupación, desahogo...
- GRATITUD:
reconocimiento, lealtad, humildad, tolerancia, sencillez, permisividad, sencillez, respuesta, correspondencia, agradecimiento, valentía, congratulación,...
- BONDAD:
amabilidad, gentileza, benignidad, altruismo, ternura, caridad, devoción, sensibilidad, tenacidad, benevolencia, aceptación, flexibilidad, clemencia, filantropía...
- FRATERNIDAD:
reconocimiento, lealtad, honradez, concordia, cariño, gozo de compartir y repartir, hermandad, solidaridad, unidad, amistad, adhesión, afecto, adhesión...
- SATISFACCIÓN:
gozo, plenitud, contentamiento, agrado, dicha, admiración, asombro, deleite, complacencia, euforia, entusiasmo, aprecio, conformidad, contento...
- ECUANIMIDAD:
discernimiento, imparcialidad, honestidad, moralidad, equidad, justicia, legitimidad, rectitud, valentía, conciencia...

LAS EMOCIONES CONDICIONAN, PERO NO DETERMINAN

Todas esas palabras, sentimientos y emociones descritas son muchas, realmente muchas, aunque son expresiones bien reales y vividas a diario, vividas por ti o por los que te rodean, así que siempre, siempre, estamos percibiendo en el aire todas esas emociones. Todas las emociones son legítimas y necesarias. Pero al leer todas esas palabras de golpe y concentradas, incluso nos puede abrumar el ver que tenemos una gama tan y tan amplia de emociones experimentables. Cada emoción incómoda, la tenemos que saber gestionar, así que nos parece mucho; pero esa es la amplia gama de nuestras vivencias emocionales. Sin embargo, no nos podemos quedar con la primera lista, las Emociones Perturbadoras; también tenemos la segunda lista, las que son sanas o Emociones Benéficas, pues también son potenciales y cosas que percibimos y nos mueven hacia la evolución. Una vez leí que nuestros 'defectos' son de hecho *cualidades que 'aún' están por transformar*.

Es interesante observar la clasificación realizada (y largamente reflexionada) puesto que estas fuerzas emocionales tan conocidas han sido deliberadamente 'agrupadas' basándome en varios criterios simultáneamente, aunque predominando la para mi interesante visión budista. Por ejemplo, la muy perturbadora y frecuente emoción del Miedo está clasificada como IGNORANCIA. También la Impaciencia y la Ansiedad están dentro del paquete del APEGO, y el Victimismo pertenece a emoción de CULPA. La Humildad pertenece a la GRATITUD, y la emoción de Ternura pertenece al grupo de la BONDAD. Yo invito a reflexionar ampliamente sobre estas asociaciones de palabras, emociones, sensaciones y expresiones de nuestro interior. Se trata de reconocer este lenguaje de nuestro extenso mundo psico-emocional, para que nos conduzca en última instancia al *lenguaje del alma*.

Realmente las emociones son algo que **te condicionan, pero... que no te determinan**. Nosotros, tú, eres algo mucho más profundo y sutil que tus emociones, incluso más profundo que los sentimientos que se instalan a partir de ellas (ya sean de amor o de odio). Somos un ente complejo, un ser vibratorio, una persona hecha de Luz, de biofotones y de conciencia. Somos un potencial, una fuente que emana y expande, o que tiene la capacidad de hacerlo. Pero nuestra fuente de luz o vibración **no siempre está emitiendo**. Nuestra luz interior no es constante; a veces la luz se apaga, se debilita, se enturbia... y a eso lo llamamos *oscuridad*. Lo negativo o lo malo (términos un tanto pueriles) es la falta de lucidez, la ausencia de luz (definición de oscuridad), es la ausencia del amor y su emanación. La oscuridad y la maldad es la relajación de esa fuerza lumínica dadora y creadora de vida, es como una falta de foco, o de no ser constante en la *observación de esa fuente interior*, una fuente de energía que podríamos llamar nuestra divinidad, nuestro origen.

Sentir una emoción, la rabia por ejemplo, o el odio, no te determina realmente, tan solo te condiciona, te mueve temporalmente y te hace ver algo de tu interior. Si sientes odio hacia alguien o algo, justo 'aquello' te da información sobre ti. Cuando dejas de odiar algo, cuando aceptas aquello que no te agrada o no sintoniza contigo, entonces deja de ser importante; y desaparece el odio o la rabia. Simplemente pasa de largo, te es indiferente, ya no te sirve para verte, pues aquello no refleja nada de ti. Entonces YA NO ES una emoción provocadora; ya no te mueve, por tanto se esfuma.

En la cultura budista, y de hecho casi todos los grandes maestros de distintas religiones y filosofías existenciales, se habla de un factor clave de la evolución o desarrollo de nuestra conciencia que es la AUSENCIA DE DESEO, muchas veces llamado 'apego', la más importante emoción perturbadora según los lamas. Este concepto, que personalmente llevo más de seis décadas observando y reflexionando (junto al concepto de libertad), es el origen o germen para sentir la paz interior, o lo que llamamos felicidad. Mientras haya deseos, avides, esperanzas, expectativas... no hay ni silencio interior, ni paz, ni aceptación, ni ecuanimidad, ni gratitud, ni compasión. Conseguir *no desear nada* realmente no es un estado de conciencia fácil de vivir. Y tampoco se puede forzar; si sientes apegos o deseos, los sientes. Y debemos reconocerlo y aceptarlo. Será que aún te están provocando, aún te sirven y aún te están diciendo algo sobre ti; los deseos también son emociones que sirven para conocerte o para realizar algún aprendizaje. Aún así... los deseos no son deseables.

De los 'tres venenos' de los que tanto hablan los budistas, es decir, la codicia, el odio y la estupidez, también llamados el Deseo, la Ira, y la Ignorancia, hay uno que necesito que sea aclarado por sus

tremendas implicaciones: la ignorancia o estupidez. Simplemente debe aclararse porque suena a despreciativo, pero hay que matizarlo bien puesto que los lamas han trabajado mucho sobre este gran concepto espiritual y psicológico. Además hay que comprenderlo porque la ignorancia o estupidez engendran la codicia y el odio, y estos a su vez engendran muchas emociones patológicas y sufrimientos.

En budismo, 'estupidez' se refiere a la ignorancia de la verdadera naturaleza de la vida, tanto si la ignorancia es pasiva o es consciente y voluntaria (pasotismo). Se refiere sobretodo al ofuscamiento del entendimiento de la Realidad, y a la estrecha conexión del individuo con su entorno. Se refiere a ignorar la interdependencia existente entre todos los seres, y a la unidad que existe entre cada individuo con el cosmos y con todos los entes vivientes del universo. Dicho de otro modo, ignorancia o estupidez es la condición psicológica en la alguien está privado de la visión de que 'cada uno es un componente de la vida misma, una partícula del cosmos, y que posee infinitas posibilidades y conexiones con el Todo.

La incomprensión de la verdadera naturaleza de la vida y de la propia luz y potencialidades latentes en cada uno, es lo que el budismo denomina la 'oscuridad fundamental'. Una persona ignorante es una persona oscura; una persona 'estúpida' es una persona que ignora que es pura luz y capacidad creadora. Cuando un ser humano está atado aún a este tipo de ignorancia, a esta incomprensión de su naturaleza cósmica, tiende a buscar su propia realización personal en la posesión material, en la reputación, en el poder, etc. Como vemos, eso es el pan de cada día. Cuanta ignorancia hay aún entre nuestros congéneres, en la política, en las finanzas, en la familia... Nuestra codicia se plasma en una búsqueda impulsiva y frustrante, centrada obsesivamente en la satisfacción de los propios deseos, incluso a veces a costa de la felicidad ajena.

Por otro lado, es importante tener en cuenta los estados emocionales *pasajeros* y los estados *yajados*. Todas las emociones, recordémoslo, son pasajeras y provocadoras, pero cuando se repiten una y otra vez, cuando no las observamos, ni reconocemos, ni reflexionamos sobre nuestras propias emociones, entonces se convierten sin darnos cuenta en sentimientos más profundos, más estables y constantes. Los sentimientos no nos movilizan tanto como las emociones. Si sientes ira, odio, enojo, intolerancia, codicia, etc. de forma continuada, te puedes ir convirtiendo en un ser o una personalidad más agresiva, conflictiva, o incluso malvada. Si percibes tolerancia, alegría, fraternidad, admiración, honestidad, bondad, y eso te ocurre a menudo en tu cotidianidad personal o laboral, te irás convirtiendo en una persona más compasiva, más confiable, más sensible, tierna, amorosa, sabia...

Ese proceso de precipitación energética (de lo temporal o circunstancial, a lo permanente) tiene repercusiones anímicas tremendas. Cuando uno ya tiene una personalidad muy oscura, es cada vez más difícil volver a despertar la luz interior. Un sentimiento condiciona mucho más que una emoción, y éste sí que acaba 'determinando' quien eres, y cómo eres. Tanto en positivo, como en negativo.

El sentimiento (que procede de emociones) te inunda y se instala, se asienta plenamente en tu alma, traspasa el ego y determina la 'calidad' de tu alma. Nuestra alma o esencia es la única fuente de luz (vinculada a nuestro espíritu, a esa red de Luz a menudo llamada Dios, o Unidad) que realmente hay que preservar. Pero si no comenzamos por detectar y por reconocer primero cada una de las emociones y sensaciones que tenemos, no podremos dirigir ni educar nuestros sentimientos, ni tampoco se dará nuestro verdadero desarrollo espiritual, puesto que depende de este aprendizaje que nos facilita las emociones que sentimos.

LA POLARIDAD DE LAS EMOCIONES

Hemos oído mil veces que todo en la vida es energía; la materia también. Y todo lo que es energético tiene siempre una polaridad, un polo positivo y un polo negativo. Eso NO es aplicable solamente a la electricidad. Os puedo asegurar como terapeuta y acupuntora que todo en la vida

tiene una característica yin o una yang; una fuerza de polaridad negativa, fría o lenta (yin) y una polaridad positiva, caliente o rápida (yang). Ninguna de las dos es peor o mejor que la otra, no existe una buena y una mala, son energías de índole muy distinta, y además son fuerzas complementarias, son flujos y contraflujos, como el invierno (yin) y el verano (yang).

No obstante, si ese mismo concepto lo revisamos desde el punto de vista psicológico y emocional, veremos curiosidades interesantes. Si todo es energía, cada una de las emociones también son energéticas y tienen su polaridad; el miedo, por poner un ejemplo, también es energía. Se inventó o existe por y para algo. Y tiene su carga de polaridad energética. Si el miedo tiene dos polaridades... ¿cual es la parte positiva del miedo? Veremos otros ejemplos, pero en este caso, yo siempre veo dos palabras que me muestran la cara positiva del miedo. Por un lado, lo positivo del miedo es la **prudencia**. Si no tuviéramos un poco de miedo-prudencia, hubiéramos muerto mil veces en esta vida (por ejemplo, gracias a la prudencia, para salir de casa bajamos una escalera, en lugar de saltar por el balcón), así que necesitamos cierta dosis de miedo.

La otra gran vertiente positiva del miedo, su polaridad contraria y maravillosa, es la Confianza. Cuando confías en ti, en la vida, en Dios, en la providencia de medios, en la sabia naturaleza, cuando confías en tus cualidades, tus dones, cuando reconoces tus fortalezas y confías en ellas, entonces la confianza aparece en ti y empieza a emanar un campo de fuerza. Esa confianza, que es el polo contrario del miedo, comienza a repercutir en tus relaciones, en tu trabajo, en tus palabras, en tus actos, en tus decisiones, en todo. Cuando tu estado de ánimo es de confianza, el miedo como tal no está presente ni condiciona tu vida, al menos no dejas que esa emoción tan densa se instale, pero esa confianza sentida sí que condiciona tu vida, porque le abres la puerta y predomina en ti esa fuerza positiva, en lugar de 'la misma fuerza' pero negativa, el miedo.

La tristeza también tiene dos polos, y la parte positiva de la tristeza hay que saberla ver y apreciar; observaremos que muchas veces, en estados tristes o depresivos, estamos mucho más profundos y reflexivos que cuando todo el tiempo estás con risas, acción, comentarios superfluos, juego y exteriorización. Personalmente, en épocas tristes y deprimidas recuerdo haber tenido un contacto muy profundo con la belleza de la vida, y con el silencio interior, con mi alma permanente, por lo que puedo asegurar que la tristeza contiene una parte muy mística e interesante, si no la niegas y si la exploras y respetas con atención. Las emociones están para verlas, para ser vistas y reconocidas, y a ser posible, transformadas si te producen malestar.

La polaridad positiva de otra de nuestras emociones más comunes, la ambición, también es interesante. Si no existiera la ambición, no nos levantaríamos de cama ningún día. El ambicionar algo es el motor que nos hace avanzar, es el impulso de mejorar, la fuerza que nos incentiva nuestro día a día. Como veremos, cuando hablamos de algunas emociones, aparte de poder ver los dos polos de la misma emoción, también tendremos de observar la 'dosis' de esta emoción. Si la ambición es excesiva, uno puede llegar a ser un usurero, y un ser tan ambicioso, puede tener serios problemas, muy poca felicidad y además puede ser muy molesto y perjudicial para la comunidad. Pero si una persona 'no tiene ambición', tampoco tiene iniciativas o fuerza de avance, ni coraje, ni apetencias y es precisamente ese tipo de persona quien ni siquiera se levanta de la cama puesto que no ambiciona nada ni tiene ningún proyecto. Así que la dosificación también es algo importante a tener en cuenta para saber hasta qué grado es patológica o benéfica una emoción.

Otra de las emociones que considero muy interesantes es el orgullo. La polaridad positiva del orgullo es la *dignidad*. El orgullo es una de las emociones que la sociedad considera más negativa, pero cuando lo observas bien, te das cuenta que esa persona orgullosa, seguramente es que aún no está sabiendo defender bien su dignidad como Ser Humano. Es decir, ante una humillación, cuando uno sufre una falta de respeto y un desprecio considerable, si no tiene la energía de orgullo-dignidad, será un felpudo, y se dejará pisotear y humillar una y otra vez. Pero si reacciona de una forma orgullosa y nada armónica, al menos significa que reconoce que hay una dignidad espiritual en él que ha sido mancillada, y que debe saber defenderse, o restaurarla, o debe aprender a evitar que se repitan las humillaciones; pero quizá alguien orgulloso no ha sabido aún defenderse con sensibilidad e inteligencia y reacciona con una fuerza altiva, arrogante, engreída y tal vez agresiva, fuera de todo equilibrio.

La dignidad de ser un 'ser humano', con sus derechos existenciales y su libertad de vivir y expresarse, sea mujer, hombre o niño, es una fuerza de tremendo valor. Si uno mismo no se siente digno de ser respetado o respetada como ser libre, creador y sensible, cuando uno no se ama ni se reconoce a sí mism@, es evidente que no respetará tampoco su propia dignidad como ser vivo, pero es evidente también que tampoco reaccionará con orgullo ante nada o nadie que lo ofenda o lo maltrate. Estos dos polos reactivos de esa energía *orgullo-dignidad*, también encierran una profunda patología digna de ser observada y trabajada. Podríamos poner muchos más ejemplos sobre la polaridad de una misma emoción, algo que ya lo dejo a merced del lector descubrir, pues en el propio acto de observar 'qué hay detrás de una emoción' cuando la sentimos en persona, o que vemos en el exterior, hay un profundo trabajo de autoconocimiento y de evolución de la conciencia.

LAS EMOCIONES DESDE LA VISIÓN DE LA ACUPUNTURA

La Acupuntura y la Medicina China en general, está asentada en dos grandes teorías, la Teoría polar del Ying-Yang, y la Teoría de los Cinco Elementos. Esta última es compleja, especialmente para una mente lineal y lógica, porque esta teoría de los 5 elementos es de tipo asociativo, no deductivo. Fue creada hace miles de años por la sociedad china, con una visión muy holística y conceptualmente más propia de Oriente que de Occidente. Sin embargo, su gran valor reside en dos cosas: la gran efectividad que ha demostrado tener en la salud durante tres mil años como mínimo; y en segundo lugar precisamente tiene valor por ser asociativa y holística, procede de la visión del hemisferio derecho de nuestro cerebro, no del izquierdo.

Es decir, la Teoría de los Cinco Elementos interrelaciona conceptos de distinta índole, encontrando unos hilos de unión y unas consecuencias, no lógicas, pero sí constatables, que hacen que sus asociaciones de ideas y conceptos abarque un amplio abanico en nuestra existencia saludable. Esto, además de ser revolucionario y enriquecedor para nuestra mente occidental deductiva, es además una clave importante de la 'medicina preventiva' y de la educación psico-energética de los mecanismos de salud.

Cuando hace más de tres décadas estudiaba la carrera de Medicina China, me fui enamorando de los 'puntos psíquicos' de algunos meridianos, aunque no encontré demasiada información ni especialistas en mi país sobre estos puntos tan especiales. Así que tuve que investigar por mi cuenta y después de años de trabajo, llegué a algunas conclusiones partiendo básicamente de la rueda energética y correlación de los Cinco Elementos en relación a las emociones y sentimientos. Me dispongo a escribirlo por primera vez, aunque muchos alumnos míos ya me lo han oído explicar en diversas clases de mis seminarios.

Hará falta un esquema gráfico para facilitar poder leer y comprender esta rueda, pero también voy a ponerle palabras y listados de la forma más ordenada que pueda. Pero por ser una teoría de tipo asociativo, no deductivo, el lector tendrá que poner buena atención en esta relación tan diversa que expondremos, y hacer además un acto de respeto y aceptación por la antigüedad de esa visión, tantos años constatada empíricamente en medicina y psicología. Así es que este capítulo necesita del lector un cambio de ritmo, que seguramente le parecerá lento después de lo leído hasta ahora, pero con esa lentitud y atención plena podrá degustar mucho más el contenido y todos sus frutos.

La base de la Teoría de los Cinco Elementos es que cada elemento o fuerza de la naturaleza, está íntimamente asociado a un órgano, una entraña o una parte del cuerpo, a un sabor, a una época del año, a una nota musical y muchas más cosas. Pero... también cada elemento está asociado a una EMOCIÓN. Lo más interesante es que existe una rotación, un camino, una vuelta de estas energías, que se alimentan unas de otras. Si vemos el gráfico, veremos esta relación con unas flechas, indicando que una energía está impulsando a la otra, la alimenta o la sostiene, le da fuerza o es su progenitora; por eso a veces se le llama la rueda madre-hijo, o la vía de alimentación. Pero primero veamos un listado lineal de cada Elemento y veamos a qué órganos y a qué emociones está asociado:

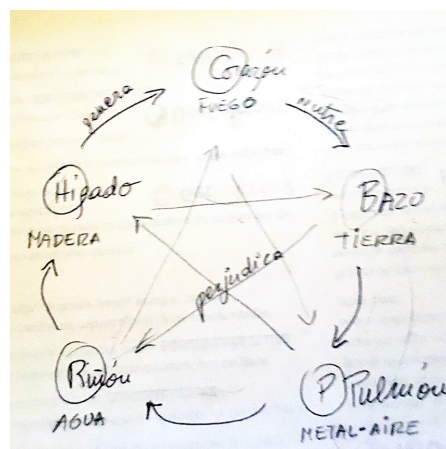
TIERRA: Bazo, páncreas, estómago, músculos...
Psíquico: estrés, hiper-reflexión, preocupación, obsesión...

AIRE: Pulmón, intestino grueso, piel...
Psíquico: melancolía, tristeza, depresión, añoranza, soledad, rotura de vínculos, pérdidas, duelos...

AGUA: Riñón, vejiga, huesos, sistema nervioso...
Psíquico: Miedo, inseguridad, desconfianza, duda, fragilidad

MADERA: Hígado, vesícula Biliar, tendones, vista...
Psíquico: Odio, rencor, resentimiento, ira, rabia, agresividad...

FUEGO: Corazón, Intestino delgado, sangre...
Psíquico: Pena, apatía, desmotivación existencial, tristeza profunda, abatimiento, shocks...



(cambiar a ilustración profesional)

Pondremos un ejemplo de la fuerza rotatoria o la energía de impulso, viendo quien es la madre (que alimenta) y quien es el hijo (el que se nutre). Veremos que la Tierra alimenta al Aire, el Aire alimenta al Agua, el Agua alimenta la Madera, y la madera Alimenta el Fuego.

Pero si lo vemos desde los órganos principales, la energía rotatoria o vía de sostenimiento es la siguiente: el bazo sostiene al pulmón, el pulmón sostiene al riñón, el riñón sostiene al hígado, y el hígado sostiene al corazón, y el corazón sostiene al bazo-estómago.

O dicho de otro modo:

la energía de la Tierra-bazo-estómago-músculos: está alimentada o es hija del Corazón.
la energía del Aire-pulmón-intestino grueso-piel: está alimentada o es hija del Bazo.
la energía del Agua-riñón-vejiga-huesos-nervios: está alimentado o es hija del Aire.
la energía de la Madera-hígado-vesícula-tendones: está alimentada o es hija del Agua.
la energía de Fuego-corazón-inst.delgado-sangre: está alimentado o es hija de Madera.

Pues bien... lo más importante para mi, o lo que me hizo descubrir esta misma ley rotatoria, respecto a las patologías psíquicas o causas de sufrimiento emocional en las personas, pues fue precisamente constatar que hay una relación muy directa (madre-hijo, o nutrición-absorción) con la asociación de las emociones que todos vivimos.

Pongamos el mismo listado que hemos puesto con las partes del cuerpo, y trasladémoslo al mundo psíquico. Luego ya pondremos ejemplos prácticos para entenderlo más vivamente respecto a nuestra vida psico-emocional.

La energía de **Tierra-Bazo-preocupación**: está alimentada por **Fuego-Corazón-desmotivación**.

La energía de **Aire-Pulmón-melancolía-tristeza**: está alimentada por **Tierra-Bazo-preocupación**.

La energía de **Agua-Riñón-miedo-desconfianza**: está alimentado por **Aire-Pulmón-tristeza-pérdida**.

La energía **Madera-Hígado-ira-odio-rencor**: está alimentada por **Agua-Riñón-miedo-desconfianza**

La energía del **Fuego-corazón-apatía-pena**: está alimentado por **Madera-Hígado-ira-resentimiento**.

De este modo, podríamos concluir sintéticamente que detrás de una rabia o resentimiento hay un miedo profundo.

O que detrás de una preocupación u obsesión hay una desmotivación existencial o una pena profunda.

O que detrás de un miedo, temor o inseguridad hay una tristeza, rotura de vínculos o depresión.

O que detrás de una melancolía o añoranza hay una obsesión o fijación.

O bien que detrás de una pena profunda existencia hay un resentimiento o un odio tal vez inconfesado.

Es decir, una emoción sentida a menudo nos puede indicar que 'hay un factor que la alimenta', algo que le está dando fuerza y energía . Eso implica que las emociones no son tan simples como pensamos sino que esconden otros sentimientos y vivencias psicológicas, algo subconsciente que está impulsando a que se destape una y otra vez aquello que nos incomoda o que vivimos con sufrimiento. Si podemos reconocer, por ejemplo, que sientes odio o rencor hacia alguien... porque en el fondo hay una parte de él o de vuestra relación que te da miedo. Todo cambiaría si pudiéramos reconocer el miedo que hay detrás de una ira.

El miedo está alimentado por la tristeza; pues bien, si reconocemos que después de una y otra pérdida, de varias roturas de vínculos, de muchas añoranzas... te da miedo que eso vuelva a pasar, te da miedo que algo se vuelva a romper, eso es muy bueno verlo! Porque no es tan importante trabajar tus miedos sino que es mucho mas inteligente y efectivo aceptar y sanar tus pérdidas o carencias, cerrar bien las relaciones, hacer los duelos bien hechos y aceptar lo perdido como una realidad y un aprendizaje; de este modo vas a volver a confiar en la vida, en los demás, y dejarás de tener miedo a enfrentar nuevos retos. Hagamos una síntesis de la rueda emocional, que no debe tomarse como una sentencia sino como orientación de la procedencia de algunas sensaciones, emociones y sentimientos (más temporales o más permanentes).

* La desmotivación, la pena, apatía, la actitud rutinaria, el pasotismo... proceden del cabreo que algo te ha creado, de agresividad acumulada en el tiempo, de la ira y cólera que algo te provocó, de no tolerar vivir sintiendo odio por algo.

* La preocupación, el estrés, las obsesiones o fijaciones, el disco rayado... proceden de una desmotivación, de una pena profunda, de una falta de alegría de vivir, de algún shock vivido y no superado..

* Las tristezas y añoranzas, la depresión y el romanticismo, proceden de una cierta fijación en el pasado, de una hiperreflexión o pensamiento demasiado reiterativo, de una pre-ocupación fuera del tiempo presente.

* Los miedos, temores, desconfianza e inseguridad proceden de las tristezas, de las pérdidas anteriores, de la melancolía, de lo que quisieras tener pero ya no tienes, y que tal vez puedes perder de nuevo.

* La rabia o ira sostenida, la cólera y agresividad, el resentimiento o las ganas de vengarse, viene del miedo que algo o alguien te provocan, de desconfiar de la vida, o de tu inseguridad, o de no confiar en los demás, incluso puede venir de la impaciencia y la intolerancia.

Existe naturalmente la parte positiva de las emociones. Ahora haremos dos listados seguidos, para comparar en poquísimas palabras esta rueda de emociones tóxicas o patológicas, o la misma rueda en positivo con las emociones benéficas y expansivas.

* La energía positiva de la Tierra-Bazo es **la Paz, el Silencio interior, la Ecuanimidad y la Armonía**. Y estas energías alimentan, benéficamente al **Aire-Pulmón-Desapego**.

* La energía positiva del Aire-Pulmón es la **Libertad, el Desapego, Amor incondicional y Aceptación**. Y estas energías, alimentan benéficamente al **Agua-Riñón-Confianza**.

* La energía positiva del Agua-Riñón es la **Confianza, la Seguridad, la Voluntad, el Propósito, el Valor**. Y estas energías, alimentan benéficamente a la **Madera-Hígado-Dignidad**.

* La energía positiva de la Madera-Hígado es la **Dignidad, el Perdón, la Tolerancia, la Comprensión**. Y estas energías, alimentan benéficamente a la **Fuego-Corazón-Motivación existencial**.

* La energía positiva del Fuego-Corazón es la **Alegría, la Creatividad, el Júbilo, la Autoestima, la Motivación y el Agradecimiento**. Estas energías alimentan benéficamente al **Bazo-Corazón-Paz interior**.

En resumen, el silencio, la ecuanimidad y la paz favorecen el desapego,
El desapego, la aceptación y el amor favorecen o activan la confianza,
La confianza, el propósito y la voluntad, favorecen o activan la dignidad,
La dignidad, el perdón y la tolerancia favorecen o activan la motivación,
La motivación, la alegría y la creatividad favorecen o activan la paz interior.

Y en su polaridad patológica podríamos resumir:

El estrés y la preocupación favorecen o activan la tristeza y soledad
La tristeza y la añoranza favorecen o activan el miedo y el temor
El miedo y la desconfianza favorecen o activan la ira y el odio
El rencor y el odio favorecen la pena y la apatía
La pena y la desmotivación favorecen el estrés y la hiper-reflexión.

Esta rueda energética de emociones, esta íntima relación entre fuerzas vivas, no solo tiene un ciclo de generación o nutrición, sino también un ciclo de agresión (indicado en el gráfico con las flechas cruzadas), puesto que la Teoría de los cinco Elementos de la Medicina China es muy compleja y amplia para poder diagnosticar y tratar con los meridianos y puntos pertinentes, con el fin de ir contrarrestando fuerzas y sanando las actitudes patológicas. Sin embargo, en el contexto de este pequeño libro sobre emociones no he creído conveniente profundizar más al respecto (incluso podría ser excesivo). Si hoy solamente tuviéramos en cuenta el ciclo de generación de la emociones, ya estaríamos en un buen camino de inicio para su transformación en actitudes más sanas y evolutivas.

QUE NADA TE TURBE...

Teresa de Ávila es la autora de esta preciosa frase, escrita en el siglo XVI pero completamente vigente y sintética respecto a la observación y dirección emocional. Toda su obra literaria y toda su personalidad contiene una fuerza mística de gran valor, en especial teniendo en cuenta que era mujer y que además vivía en plena época de la Inquisición católica.

A la amada hermana Teresa, como a mi madre le gustaba llamarla, yo la siento desde pequeña un espíritu muy lúcido, maduro y evolucionado, de gran personalidad y fortaleza, pero con una constante

y fuerte lucha interior con las diversas *fuerzas de la oscuridad*. Fue su permanente e inquebrantable fe en la Luz de la divinidad, lo que la socorrió en mil ocasiones y la sustentó plenamente durante toda su vida. La calidad mística de ese gran ser, Teresa de Jesús, la podemos sentir con un precioso y conocido fragmento de su gran obra, que hoy me place reproducir:

Nada te turbe,
nada te espante,
todo se pasa,
Dios no se muda;
la paciencia todo lo alcanza.
Quien a Dios tiene,
nada le falta.
Sólo Dios basta.

Teresa nos contagia esta fuerza constante de confiar en el proceso interno, aunque sea duro ver la cara oscura de la vida, o ver el lado oscuro de ti. No podemos permitirnos la fragilidad, ni tampoco la ambigüedad. Si muchas emociones nos perturban, no las podemos esconder bajo la alfombra. Las emociones las tenemos *por y para algo*. Nos dan luz, claridad y conocimiento interior, como hemos ido descubriendo a lo largo del libro.

- Aceptemos que las emociones existen con un fin (*nada te turbe...*).
- Aceptemos el miedo y la inseguridad como parte del proceso en la dualidad (*nada te espante...*).
- Nuestras emociones son temporales y triviales en comparación con la profundidad del largo proceso evolutivo (*todo se pasa...*).
- Sintamos la evidencia espiritual constante y permanente de la Fuente dadora de vida (*Dios no se muda...*).
- Aprendamos a observar y esperar el momento justo de cada cosa (*la paciencia todo lo alcanza*).
- Somos Uno, somos Dios, somos Luz (*quien a Dios tiene...*).
- Y si tenemos la certeza de que ya somos eso 'la divinidad encarnada aquí y ahora', la subsistencia y la fuerza jamás nos abandonará (*nada le falta...*).
- De hecho el único y verdadero alimento es ese Amor a la Luz (*solo Dios basta...*).

Descifrar o sentir desde lo hondo de mi ser este poema de Teresa, me hizo pensar más aún en este mecanismo psico-anímico en el que todos estamos metidos, y que es el pan de cada día en mi trabajo terapéutico, un laberinto de emociones e ideas que cada día estoy más segura de que no es un error, o algo a evitar o a esconder, sino todo lo contrario. El párrafo 'quien a Dios tiene, nada le falta; solo Dios basta' me puso los pelos de punta y sentí como una tremenda compasión por el mundo entero. Supe de pronto que habíamos olvidado lo básico, lo único que no podemos perder, nuestra identidad espiritual, nuestra condición de Ser Humano con toda su dignidad, su belleza y su poder creativo, como hijos del Creador. No sé si se trata tanto de mística como de física cuántica, porque la mística, la metafísica y las religiones han saturado hasta tal punto, que quizá más vale entender los principios de la cuántica, del concepto holográfico y del principio de Heisenberg, por ejemplo, para quizá llegar a sentir la misma convicción: tenemos el poder de transformarnos en pura luz, amor, paz y armonía.

ESTAMOS EN RED

En realidad la propuesta es realizar un trabajo constante de creación de valores, transformando la energía de los impulsos emocionales. Y de este modo, cambiar las tendencias de nuestra vida, o trascender las emociones alteradoras, en la dirección del respeto hacia los demás, manteniendo el foco constante de contribuir al beneficio de la sociedad. O simplemente aceptar nuestras emociones de sufrimiento, como el odio, el miedo o la tristeza, y 'transformarlas' en sentimientos, fuerzas y en definitiva en combustible que nos permitan luchar contra la injusticia y la incoherencia, la

manipulación y el abuso de poder, la enfermedad mental y física, la rivalidad y las guerras, la falta de libertad, la escasez, la ignorancia....

La consolidación de la paz y la plenitud de la humanidad solo dependen de la transformación interna de las personas, de un cambio en sus tendencias, en sus automatismos. En la propia Constitución de la Unesco están escritas estas palabras: *'Puesto que las guerras nacen en la mente de los hombres, es en la mente de los hombres donde deben erigirse los baluartes de la paz'*.

Necesitamos desarrollar un verdadero sentido de responsabilidad, la responsabilidad de buscar permanentemente en cada uno el desarrollo del potencial creativo, buscar la expansión de nuestro corazón y de nuestra espiritualidad. Reconocer nuestra naturaleza espiritual es crucial para la auto-educación, para el fortalecimiento de cada individuo y el cambio o evolución del género humano. Nada cambiará este caos actual de la humanidad si no cambia cada individuo en sí mismo.

Estamos insertos en una gran red, una especie de trama, hilos y vínculos, filamentos de información, uniones y sinapsis, interrelación de fuerzas... Somos un trocito pequeño de esa red, cada individuo somos una partícula de un todo; pero si falla eso tan pequeño, si uno no es consciente de ser quien es, la red se cae, cae la cobertura, hay interferencias en las conexiones, hay deformaciones en la información que circula por la red. Esa Trama, la Vida, continuamente nos explica algo. Si lo trasladamos al lenguaje místico podríamos decir que Dios siempre nos habla. Pero no lo escuchamos. Básicamente porque estamos desconectados de la red. Ese Dios o el Universo es tierno, suave, es amoroso, generoso, nunca nos habla a gritos, es muy discreto y respetuoso. Pero para escuchar la voz del universo en red, debemos poner atención. Y para tener conciencia de nuestra alma y poder escucharla, también le debemos poner atención.

Es como si viviéramos fuera de cobertura. No nos enfocamos hacia el satélite correcto que nos traerá la cobertura. Parece que a menudo no estamos dispuestos a oír lo que la Vida o el alma nos explica. Y creo que eso ocurre solamente porque estamos concentrados en el teléfono de mesa, nuestro ego, no en el radar, antena o cable que nos conecta a la red (nuestro espíritu); no estamos pendientes o mirando a la Gran Naturaleza Cósmica a la que pertenecemos sino al teléfono o aparato físico que vemos cerca, sea el cuerpo o el ego. Pero hay algo más que eso dentro de nosotros; todos lo intuimos, hoy más que nunca y de forma masiva, no solo unos pocos privilegiados. Tenemos una Esencia, alma o corazón, que nos habla sin cesar y además tiene información sumamente interesante para nuestra vida. Y nuestra Esencia forma parte de la gran fuerza viva del Universo.

El universo es nuestro único coach, nuestro asesor, nuestro entrenador, nuestro Pepito Grillo, incluso muchas veces la propia red a la que pertenecemos es nuestro terapeuta único y particular. ¿Para qué necesitamos este contacto, esta voz, esa conexión e inspiración del Universo? Por una sola razón, que es la de vivir o llegar a conseguir nuestra felicidad, tanto la felicidad interna (poco se habla de ella, pero es la más interesante) como la felicidad externa (la más famosa y conocida). Finalmente la energía de la Felicidad es la única que buscamos y anhelamos, la que más necesitamos y la que más nos llena y contrarresta los retos naturales de la existencia humana.