


Gestor   
artículo

articulista

Jessica Riveri

Jessica Riveri\*

## Escuchar el cuerpo y sus emociones

Anoche cuando dormía soñé, ¡ibendita ilusión!, que una fuente fluía dentro de mi corazón.

Di ¿por qué acequia escondida, agua, vienes hasta mí, manantial de nueva vida de donde nunca bebí?

Anoche cuando dormía soñé, ¡ibendita ilusión!, que una colmena tenía dentro de mi corazón; y las doradas abejas iban fabricando en él, con las amarguras viejas, blanca cera y dulce miel.

Anoche cuando dormía soñé, ¡ibendita ilusión!, que un ardiente sol lucía dentro de mi corazón.

Era ardiente porque alumbraba y porque hacía llorar.

Anoche cuando dormía soñé, ¡ibendita ilusión!, que era Dios lo que tenía dentro de mi corazón.

¿Mi corazón se ha dormido? Colmenares de mis sueños, ¿ya no labráis? ¿Está seca la noria del pensamiento, los cangilones vacíos, girando, de sombras llenos?

No, mi corazón no duerme. Está despierto, despierto. Ni duerme ni sueña, mira, los claros ojos abiertos, señas lejanas y escucha a orillas del gran silencio.

Antonio Machado

Vivimos sintiendo diversas emociones y cada una de ellas trae vivencias a nuestro cuerpo; no podemos enamorarnos sin que nuestros músculos, nuestros órganos y nuestra fisiología participen de ese emocionar. El miedo despierta nuestro palpar, muchas veces la sudoración y nos prepara muscularmente para la huida. Y así como el ciclo de sueño y vigilia, es un ciclo natural de vida, la posibilidad de cambiar nuestros estados emocionales nos permite mantener la flexibilidad y con ello la salud. *Variar nuestra base emocional nos permite diversificar nuestra base corporal.* ¿Has tenido experiencias donde has quedado enganchado por días, días enojados, por ejemplo, dando vuelta una y otra vez la misma situación? Es una situación que rigidiza nuestro cuerpo y nos mantiene pegados a una determinada emocionalidad y patrón fisiológico. Nos quedamos con el "dedo en el timbre" y sumergido en una misma situación. Nos capturamos por la emoción y nuestro campo perceptual se estrecha: "todo es lo mismo".

El stress es eso, quedarse pegado en la tensión y en la adrenalina de la amenaza. Si tú observas animales salvajes, se estresan frente al enemigo y luego, una vez lejos, se renuevan. Con alerta pero se renuevan y cambian su fisiología. Nosotros muchas veces entramos en una emoción y quedamos allí, como adictos, queremos más y más. Tenemos múltiples mecanismos a través de los cuales incluso podemos amplificar la emoción, intensificarla, recordando todas las veces previas que nos sucedió lo mismo, todas las posibles futuras veces y así, sumamos y sumamos a la misma emocionalidad.

Y que son las emociones, más que visitantes que habitan nuestro hogar interior y nos traen mensajes, importantes mensajes para nuestro equilibrio y bienestar. Las emociones son los carteros que traen mensajes relevantes para nuestro desarrollo. La emoción

es el sobre, el mensaje es la información que ella te brinda. Y estarás de acuerdo en que habitualmente lo más importante es el mensaje, no el sobre. El sobre se abre, para rescatar la valiosa información.

Abrir el sobre implica en primer lugar recibirlo. No puedes abrirlo si no lo tienes contigo. Requiere que la emoción se respire, se acoja amigablemente en tu interior en un espacio de contención y reflexión. Si tienes rabia, le das la bienvenida; si tienes alegría, le das la bienvenida; y así una a una, envidia, pena, ternura, miedo, amor. A cada una le das la bienvenida, abriendo la puerta de tu conciencia para ser acogida. Cada emoción es un mensaje para ti.

No hay emoción que dure por siempre; naturalmente si acoges tu emoción ella entrega su mensaje y se disipa. Cambias y le das la posibilidad a tu sistema de mantener la flexibilidad y respirar saludablemente. Porque en esencia tú no te acabas en una emoción, puedes estar enojado pero eres más que eso; puedes estar apenado y tú no terminas allí, eres más. Cada emoción es un visitante que habita tu hogar interior, no es el hogar interior ni menos es tu casa. Sólo es un visitante, que si lo acoges y estableces una comunicación amorosa con él, rescatarás sus mensajes, y la vida seguirá su curso. Su sentido es ser un instrumento de comunicación para consigo mismo.

El primer paso de una comunicación efectiva es identificar la visita, tomar conciencia de su corporalidad, de cómo se expresa en tu cuerpo, dónde se sitúa y con qué intensidad, si tiene movimiento o es estático, si tiene peso o es liviano. Tú observas el emocionar y dibujas sus cualidades. Y si esa presencia fuese un nombre, ¿qué

nombre le darías? Y si fuese un color, ¿que color sería?

Una vez identificada, toda visita necesita ser bienvenida para sentirse aceptada. Y cuando uno se siente en confianza, libre de amenaza, algo mágico pasa en las comunicaciones, las personas pueden establecer una comunicación más profunda y fluida. Y esa es justamente la intención. Conversar con la visita de manera que entregue sus mensajes. Necesitamos crear un contexto de receptividad para las comunicaciones.

Más que pelear o evitar la emoción, lo que muchas veces se expresa: "no quiero sentir pena", "no debo sentir envidia", "es malo enojarse", "no está permitido gozar para mí", la idea es aceptar lo que estás viviendo. Todas las emociones nos visitan, todas, sin excepción, son parte de nuestra emocionalidad y no existe la posibilidad de extirpación. No hay forma de sacarte la rabia como emoción, ni menos la alegría. Son todas posibilidades humanas.

A veces nos encontramos ante patrones emocionales donde se excluyen algunas emociones. Es imposible para mí enojarme o sentir gozo y alegría. Excluimos emociones y damos especial énfasis a otras. Nos especializamos en algunas de ellas. Y esto marca una gran diferencia. He acompañado a personas que su desafío de desarrollo ha sido incorporar el gozo y la alegría de vivir en su sistema de vida, pues la pena y la rabia era su adicción. Eran las emociones más familiares en su día a día. En otras, era la rabia la emoción adormilada, que no se vivía. Y vivir sin tomar conciencia de la emoción de la rabia, nos lleva a somatizar muchas veces y tener dificultades en precisar límites en nuestros vínculos.

Como todo menú de opciones, necesitamos crear un menú diverso de alternativas emocionales. Pues cada una de ellas posee una especificidad en el tipo de mensajes. La rabia por ejemplo, ¿que te comunica? Generalmente nos dice que estamos tocando un límite, una frontera respecto a nosotros mismos. Nos enojamos cuando la situación cuestiona algo significativo para nosotros. Y su mensaje es eso. "estoy tocando un límite respecto de mí mismo". Aceptar la energía de la rabia nos permite la determinación y capacidad de poner límites, decir que sí o decir que no, según corresponda.

La pena es otra emoción sobre la cual existen muchas creencias que interfieren su paso a la conciencia. "Tener pena es ser débil, frágil, vulnerable. Necesito ser fuerte." Y la pena y la tristeza nos entregan un mensaje muy relevante en la vida, nos informan de pérdidas y su intensidad está en directa relación con el grado de significación de la pérdida.

La envidia, también puede ser constructiva. ¿Cuándo sentimos envidia? Cuando se nos presenta una cualidad que deseáramos tener en otro, nos muestra un modelo o estado futuro. Queremos algo más en nuestro desarrollo. La envidia es el sobre y el mensaje es el modelo.

En la medida que aceptes tú propio emocionarse- sin juicios ni limitaciones, podrás rescatar sus mensajes y la energía de vida de cada una de ellas. Las emociones son energía de vida, que toman distintos colores, diferentes cualidades. Poseemos esta energía de vida y parte de ella se manifiesta en el abanico amplio de nuestras emociones.

*Decir: "me amo y acepto profundamente emocionando cada una de las emociones"*

Aceptar las emociones desde nuestro rol de dueño de casa, de nuestra casa interior, es la segunda condición para una comunicación saludable. Si estamos creando un espacio de comunicación entre la visita emocional, necesitamos un interlocutor calificado para tal encuentro. No pueden nuestro vecino hablar con nuestra rabia, nuestra pareja, nuestros padres, "el que dirán". Ahí no hay liderazgo personal. Lo que se da es confusión, pues por lo general, en este tipo de contexto lo que se da es alternancia de pilotos, lo que resulta en agobio y angustia, pues siempre hay más y más.

El síndrome del copiloto es lo que ocurre cuando abandonas el asiento de dirección para sentarte al lado, y con ello abandonas tu rol como dueño de casa, de TU casa. Respirar las emociones saludablemente requiere que sean tus pulmones los que respiren el color de la rabia, de la pena, de la envidia, del amor, de la ternura, de cada una de ellas. Sea tu "Yo soy" quién guíe el proceso de comunicación y así puedas digerir la emoción y rescatar sus mensajes ocultos.

*Decir: "YO me amo y acepto profundamente emocionando cada una de las emociones"*

En esto nuestro cuerpo nos ayuda mucho; necesitamos respirar el emocionarse desde una respiración profunda. Cuando respiramos de forma profunda todo nuestro cuerpo es tocado por la energía de vida con intensidad, nuestra respiración crea el todo, y desde el todo se respira la visita ya individualizada.

Respirar el color de la emoción desde una respiración profunda. Para ello, unes el espacio físico de la emoción en tu cuerpo con una respiración que parte del bajo vientre. Respirar profundo y naturalmente incorporando el color de la emoción, sin que tengas que hacer nada más que respirar. La respiración es un proceso automático, ocurre con nuestra mente automática, y siempre tiene el mismo sentido, coger recursos del sistema, incorporar lo necesario y saludable y desechar aquello que no es parte de nuestro sistema. Aquí invitamos a la respiración a ser parte del proceso de digestión emocional. Coger el color de la emoción, incorporar lo necesario y saludable y desechar aquello que no es parte de nuestro sistema. Aquí es sólo respirar, deja de lado los recuerdos, los pensamientos, la historia. Regálate un espacio de silencio y de conexión con tu inteligencia somática, que se expresa a través de la sabiduría de tu respiración.


Así creamos un buen espacio para la conversación: Existe la emoción, existe el Yo y un contexto relacional de aceptación. Son los ingredientes básicos para la elaboración saludable de la emocionalidad.

**Creando tu acuarela emocional y explorando tu Yo soy**

### **Paso 1**

En este contexto, puedes crear un espacio de exploración de ti mismo. Reconoce las emociones que habitualmente te visitan y aquellas que son más erráticas. Del siguiente listado de emociones, distingue su familiaridad.

**Listado de emociones:**





-  Rabia
-  Alegría
-  Pena
-  Tristeza
-  Envidia
-  Gozo
-  Ternura
-  Amor
-  Sensualidad
-  Otras....

**Paso 2**

Elige las 5 que más visitas. Identifica el patrón fisiológico de cada una de ellas. ¿Cómo se expresan en tu cuerpo? ¿Cómo las vives?

Elige las 2 que menos te visitan. Identifica el patrón fisiológico de cada una de ellas. ¿Cómo se expresan en tu cuerpo? ¿Cómo las vives?

**Listado de preguntas:**

-  ¿ dónde se ubica la sensación?
-  ¿ la sensación tiene peso o es liviana?
-  ¿ movimiento o estatica?
-  ¿ es suave o texturizada?

Descríbela con mucha detención.

**Paso 3**

Identifica el tipo de mensaje que distribuye cada una de ellas, especialmente las que son familiares. Abre el sobre de cada color y extrae la información que traen.

**Paso 4**

Crema un espacio de conexión con cada una de ella, respirándola desde una respiración profunda. Toma la primera emoción simbolizada en un color y respírala por unos 3 minutos.

Luego la segunda y así sucesivamente y de forma alternada. Hasta que las respíres todas ellas.

**Paso 5**

Ahora toma un papel blanco y crea tu acuarela. ¿Cuales son los colores que tienes que incorporar, dado la familiaridad? Y ¿Cuales están omitidos?

Reflexiona sobre tu si mismo como espacio emocional. ¿Qué te dice el patrón de emociones familiares / ausentes? ¿Tienes alguna adicción?

**\*Jessica Riveri, Directora de Gestor, Sicóloga y Trainer en PNL y Miembro de la Comunidad Mundial de Trainer en PNL, NLP University.**

**[www.gestorpnl.cl](http://www.gestorpnl.cl) \_2360766- 2366535 \_ info@gestorpnl.cl**