

Capítulo 3. Atención plena de las emociones difíciles

Nuestra vida está formada por multitud de emociones, algunas agradables y otras desagradables o difíciles. Algunas son pasajeras y otras pueden permanecer durante mucho tiempo o para siempre.

Pero no es la emoción en sí la que nos produce sufrimiento, sino nuestra forma de relacionarnos con ella.

Evitarla, rechazarla o recrearse en ella nos conduce a un mayor sufrimiento, tanto mental como físico y la convierte en una emoción destructiva.



Pero si nos relacionamos con ella de forma abierta, consciente y autocompasiva, estaremos construyendo una relación equilibrada y saludable.

Normalmente nos vemos envueltos en una espiral de asociaciones negativas que parecen hacerse más fuertes cuanto más luchamos contra ellas. Llegados a este punto, se hace necesario parar, respirar profundamente y dirigirnos hacia nosotros, hacia nosotras, con actitud compasiva.



Las emociones se expresan tanto desde la mente como desde el cuerpo, pero es desde el cuerpo donde nos es más fácil controlarlas. Si somos capaces de sentir en el cuerpo las emociones que nos llegan, podremos manejarlas más fácilmente que si intentamos manejarlas desde la mente.

Esto es así, porque el cuerpo reacciona a las emociones más lentamente que la mente, dándonos un tiempo extra para armonizar e integrar las emociones que nos llegan.

Meditación 7: El reflejo de las emociones

Intención: Se trata de situar la emoción en la parte del cuerpo donde se exprese con más intensidad, tratándola con amabilidad y permitiendo que la emoción siga ahí, tal como está, mientras nuestra respiración sigue un movimiento suave y rítmico.

Anotaciones: Si es la primera vez que realizas esta meditación, escoge una emoción de intensidad media. Si la emoción te supera, vuelve a la respiración hasta que te sientas mejor, para volver más tarde a la emoción. Puedes practicar esta meditación en cualquier momento en el que tengamos una emoción difícil.

Meditación 8: La corriente emocional

Intención: Se trata de cultivar una relación amable con la incomodidad física que producen las emociones difíciles.

Anotaciones: Localiza la parte de tu cuerpo donde se muestre la emoción difícil.

La meditación consiste en suavizar esa parte del cuerpo dejando que tus músculos se ablanden suavemente, permitiendo que la incomodidad que se produce vaya y venga, que los pensamientos entren y salgan de tu mente situándose como observador en un segundo plano. Date amor por permitirte el sufrimiento que produce esa incomodidad sin albergar ninguna expectativa más que ser un compañero amable de ti mismo, de ti misma. Si la incomodidad producida por la emoción difícil te supera, vuelve por un momento a la respiración.

En la meditación de atención plena al sonido renunciábamos a etiquetar los diferentes sonidos que nos iban llegando, dejándolos pasar uno tras otro sin retenerlos. El sonido es un objeto neutro en nuestra conciencia y darle nombre “etiquetarlo”, nos puedes separar de la experiencia del propio sonido.

Pero cuando el sonido, o cualquier otra experiencia, nos produce una emoción, generalmente desagradable, darles nombre nos facilita relacionarnos con ella.

También podemos, simplemente, darnos cuenta de su existencia, sin necesidad de darle un nombre.

Lo importante es notar que existe una emoción difícil en nosotros, en nosotras y que, aunque a veces tengamos que ignorarla, centrándonos en un ancla como la respiración, para conseguir un momento de calma, al final tendremos que afrontarlo.

En la vida diaria iremos alternando, darnos cuenta de la emoción, con nuestra ancla elegida.

Sin embargo, etiquetarlo todo y en todo momento es agotador y a veces produce el efecto contrario, haciendo que retengamos la emoción difícil en vez de soltarla. Muchas veces es suficiente con darnos cuenta de su existencia, buscando el momento más adecuado para etiquetarlo de manera suave y amable.

Creswell, D. et al. (2007) ⁽¹⁰⁾, descubrieron que cuando somos capaces de etiquetar una emoción, activamos la parte media del córtex prefrontal encargado de controlar los arranques emocionales procedentes de la amígdala, que en este proceso reduce su actividad.

Cuando empezamos a meditar o la emoción elegida es verdaderamente difícil, permaneceremos más tiempo en nuestra ancla que nuestra emoción, para no perder la calma y la estabilidad mental.

Cuanto más aprendamos sobre la emoción, más tiempo podremos sostenerla y cuanto más tiempo permanezcamos sosteniéndola, más aprenderemos sobre ella. En este proceso iremos reduciendo el tiempo de anclaje para mantener la estabilidad emocional.

También es importante prestar atención a la actitud que adoptemos en el momento de nombrar o etiquetar una emoción difícil.

Si nuestra actitud es de preocupación, la forma en la que nos enfrentaremos a la emoción será más bien pesimista y/o negativa. Tendremos dificultad en encontrar soluciones a nuestro problema y estaremos más cerca de una situación de bloqueo.

Si nuestra actitud es de tranquilidad, la forma de afrontar la emoción será positiva y las posibilidades de encontrar soluciones serán altas.

Aunque con la práctica cada vez somos más capaces de definir y nombrar mejor las emociones, el uso de una palabra u otra no parece ser especialmente relevante. Lo importante, no es tanto la propia palabra, sino la función que tiene para captar la emoción que estamos viviendo y el espacio que abre a su alrededor y que nos va a permitir movernos con mayor comodidad.

Una de las listas más completas de palabras para las emociones nos la proporciona **DeRose, S.J.** (2005) ⁽¹¹⁾, que a través de diez categorías fue capaz de organizar más de 80 emociones diferentes.

Tan importante es etiquetar las emociones negativas, como las positivas, ya que cualquier emoción positiva se puede volver negativa en cualquier momento.

Una emoción no es por sí misma positiva o negativa, pero una vez convertida en negativa, se volverá tanto más destructiva cuanto más nos oponemos a ella.

El nivel de oposición a la emoción difícil marcará el nivel de sufrimiento que obtengamos.

Meditación 9: El etiquetado de las emociones

Intención: Se trata de dar nombre a una emoción causada por un impacto que hayamos considerado fuerte. Repetimos el nombre de la emoción un par de veces, con voz suave y amable, y volvemos a nuestra ancla de la respiración, para sucesivamente volver a nombrar la emoción un par de veces antes de volver nuevamente a la respiración.

Anotaciones: Si no encuentras una emoción en este momento a la que dedicarle esta meditación, estate abierto a la posibilidad de que venga una mientras respiras. Si durante la meditación, te sientes abrumado por una emoción, permanece anclado en tu respiración hasta que te sientas mejor.

Durante la meditación también es posible que consigas dar tres o cuatro nombres a tu emoción. Cuanto más afinado sea el nombre que defina la emoción, más fácil será desprendernos de ella. Pero no hay que dedicar demasiado tiempo buscando nombres perfectos. Si no aparece en ese momento, podemos darle un nombre cualquiera y posteriormente buscarle el nombre más adecuado. Lo importante de ese nombre es mantener nuestra conciencia en el momento presente.

Todos en un momento u otro de la vida hemos vivido una experiencia traumática que nos ha dejado una profunda huella, a veces incluso sin ser demasiado conscientes.

Revivirlo, siempre que mantengamos un estado de ánimo tranquilo y equilibrado, es beneficioso y curativo, pero puede convertirse en perjudicial si nos abrumamos y lo volvemos a experimentar como algo real. La manera más segura de reencontrarnos con esas experiencias es a través de la atención plena.

Al principio, centrar la atención en un solo objeto una y otra vez, como puede ser la respiración, nos da tranquilidad. Conforme vamos avanzando, podemos abrir el campo dejando entrar otros recuerdos y sentimientos, que combinados, nos ayudarán a entender mejor nuestro mundo interior.

Pero hay que ser cuidadoso para no llegar a abrumarnos. En este momento volveremos nuestra atención momentáneamente a **un solo foco** para equilibrarnos antes de volver a **un foco de campo abierto**.

También hay que tener en cuenta que llevar la atención lejos del cuerpo nos hace sentir más tranquilos que, si la llevamos al cuerpo, especialmente si vivimos un trauma en nuestro interior, ya que es en nuestro cuerpo donde es más probable que afloren a la superficie los malos recuerdos.

Cuando nos sentimos abrumados por una emoción difícil, la mejor forma para estabilizar nuestra atención es centrarnos en **un solo foco externo** como podría ser el canto de los pájaros o la luz de una vela.

Una vez nos sintamos más cómodos, podríamos centrarnos en algo más cercano al cuerpo como podría ser nuestra piel a través del tacto, tomando conciencia de lo que sentimos en el momento presente, para pasar a centrarnos en la respiración.

Y a partir de aquí ampliar gradualmente nuestro campo de consciencia a las sensaciones corporales, notando diferentes partes de nuestro cuerpo o simplemente dando nombre a las emociones que nos van surgiendo, sin olvidarnos de volver cada poco tiempo a nuestra ancla (sonido, tacto, respiración, ...).

Y recuerda: Estamos cultivando nuestra estabilidad mental y nuestra conciencia emocional.

Preguntas y recordatorios:

¿Cuándo meditas, etiquetas y/o piensas que hay emociones negativas y positivas?

¿Te relacionas bien con tus emociones difíciles o luchas contra ellas?

¿Te has dado cuenta cómo y/o donde se expresan las emociones en tu cuerpo?

¿Tratas a tus emociones con amabilidad?
