

8

PASOS PARA TRANSFORMAR TUS EMOCIONES



GONZALO
GONZÁLEZ



Introducción

La sociedad en la que vivimos hoy en día nos limita a la hora de gestionar nuestro sistema emocional, esto nos ha llevado a una situación donde, por ejemplo, a los hombres se nos hace creer que, si lloramos, somos menos hombres, o a los adultos que cuando exteriorizamos la alegría de ciertas maneras, nos estamos comportando como niños.

Cuando aparecen las emociones, esto nos muestra la congruencia que existe entre nuestra mente consciente e inconsciente, y, si éstas son negativas, es como un indicador de que algo no va bien internamente. Como citamos anteriormente, la sociedad actual nos coarta que experimentemos este tipo de emociones, por lo cual nos resistimos a este mensaje de nuestro cuerpo, haciendo que tratemos de evitarla o taparla. Sin embargo esto es como un parche; en el momento nos alivia, pero estas emociones quedan ahí dañando nuestros sistemas mental y físico. Con el paso del tiempo esto provoca conflictos con uno mismo o los demás e incluso nos puede llevar a enfermedades u otros problemas en el conjunto de nuestras vidas.

Con el sistema de 8 pasos para transformar tus emociones, aprenderás a gestionar mejor tus estados internos. Esto te llevará a una vida más plena y feliz. Estos pasos son simplemente una guía con mi metodología personal. Con el tiempo puedes modificar el proceso en función de cómo lo veas conveniente, aparte de que en el día a día nos aparecen momentos en los que tenemos que responder rápidamente a situaciones dinámicas, donde algunos pasos de estos no serán posibles. Para ello podemos utilizar la despolarización de las emociones que aparece en el paso 5.

Antes de comenzar quiero decir que, como en cualquier proceso de cambio, es necesario aplicar los siguientes recursos.

- **Honestidad:** En primer lugar sé honesto contigo mismo a la hora de realizar el proceso. Sé honesto y coherente con el proceso que estas llevando a cabo.
- **Intención:** Es el convencimiento y la idea que nos mueve hacia cualquier objetivo. Enfócate en el estado emocional que quieres lograr y lo tendrás de forma permanente.

- **Confianza:** En ocasiones tendemos a autosabotear un proceso mediante la falta de confianza en él. Trata de confiar al 100% en este proceso. He ayudado a cientos de personas a gestionar sus emociones con este sistema y ellos lo han conseguido. La falta de confianza nos hará reducir nuestro nivel de intención.
- **Compromiso:** Comprométete con el proceso y haz todas las acciones necesarias para llegar al estado emocional adecuado.

La Escala de las Emociones

Es importante explicar que las emociones funcionan dentro de una escala y cada emoción puede estar polarizada en dos sentidos. Según las corrientes de pensamiento orientales, vivimos en un universo dual, todo tiene 2 polaridades. En la filosofía china se les llama *yin* y *yang*. Si acudimos a la filosofía india, se les llamarían *tama* y *raja*. Estas dos energías muestran los opuestos (presa-depredador, día-noche, acción-no acción, dar-recibir, etc.) y, cuando se compensan, aparece el equilibrio, dejamos de estar sometidos a la *Ley del Péndulo*, donde se hacen incontrolables, van alternándose y nos desequilibran.

¿Recuerdas haber sentido en alguna ocasión euforia?. Son estados donde sentimos una felicidad polarizada con un exceso de energía positiva, pero es frecuente que tras este estado aparezca un momento de bajón, ya que hemos gastado demasiada energía interna y aparece el polo opuesto. Si, en vez de experimentar esa euforia, hubiésemos experimentado simplemente alegría, posiblemente ésta sería más duradera. A veces esta polarización se manifiesta de otras formas fuera de nuestra percepción, pero esto no significa que no nos estén afectando.

Toda emoción esta dentro de una escala, donde hay dos extremos desequilibrados, y un punto central en equilibrio. Veamos varios ejemplos.

Extremo <i>Yin</i>	Equilibrio	Extremo <i>Yang</i>
Complacencia	Paz	Enfado
Miedo	Valor	Temeridad
Tristeza	Alegría	Euforia
Vergüenza	Autoconfianza	Descaro

Las emociones tanto en un extremo como en el otro necesitan una

inversión de energía personal para mantenerse, ya que al estar polarizadas requieren mantener el equilibrio. Sólo en la emoción central encontramos el equilibrio necesario, por eso es muy importante aprender a detectar que emociones nos dan ese punto central dentro de la escala. Esto sería demasiada información para condensar en este manual, pero con el tiempo y la práctica aprenderemos a detectar que emociones nos equilibran y cuales nos desequilibran.

Pasamos a explicar cómo realizar los 8 pasos.

PASO 1.- IDENTIFICA COMO TE SIENTES

Vamos a comenzar analizando qué es lo que estás sintiendo. Lo que haremos aquí es tratar de identificar la emoción que estamos sintiendo de forma general, no importa que no seamos capaces de concretar exactamente cuál es, esto vendrá más adelante.

Uno de los grandes bloqueos que encuentro con mis clientes al principio es que no saben realmente poner nombre a las emociones. Existen tres niveles para concretar una emoción. Es indispensable llegar por lo menos al segundo nivel de las emociones, ya que es importante reconocer la emoción para saber qué vamos a trabajar.

Los niveles emocionales son los siguientes:

- Nivel 1, Bien o Mal: Aquí lo que definimos es si esta emoción es positiva para nosotros, esto no nos da demasiada información a la hora de asentar el cambio, ya que no tenemos identificada la escala emocional.
- Nivel 2, Emociones Genéricas: Aquí básicamente tenemos emociones como la tristeza, miedo, enfado, alegría o amor. Estas emociones nos dan las pistas para entrar dentro de la escala, pero todavía podríamos concretar más dentro de las combinaciones entre ellas.
- Nivel 3, Emoción Concreta: Aquí podemos encontrar un abanico muy amplio a nivel emocional y mucho más concreto, llegando a emociones como por ejemplo la desesperación, desaliento, pánico, envidia, entusiasmo, etc.

Para realizar este paso enfócate en tu cuerpo, mira hacia tu interior y pregúntate repetidamente. *¿Qué estoy sintiendo Aquí y Ahora?*

El hecho de preguntarlo repetidamente nos ayudará a captar el movimiento que va llevando la emoción en ese momento y poder concretar mejor los matices de ésta. Por ejemplo puedes llegar a la conclusión de que estás enfadado, pero este enfado tal vez venga de un estado de frustración. No pasa nada por no identificar la emoción principal, si no es en este paso, vendrá más adelante.

PASO 2.- DALE FORMA A LA EMOCIÓN

Ahora nos relajaremos en la medida de lo posible, podemos por ejemplo enfocarnos durante unos segundos en nuestra respiración, llevaremos la atención a nuestro cuerpo como un conjunto, proyectaremos esta emoción sobre el cuerpo y nos haremos las siguientes preguntas:

- *¿Qué estoy sintiendo ahora mismo?*
- *¿En qué parte de mi cuerpo lo estoy sintiendo?*
- *¿Qué características (forma, color, textura, olor, sabor, temperatura, sonido, etc.) tiene esta sensación?*
- *¿Hay algún mensaje que tenga esta emoción para mí?**

**Aquí escucharemos lo primero que se nos venga a la cabeza, es importante dejar la parte racional aparte y escuchar lo primero que se nos venga a la cabeza. Si no viene ningún mensaje no pasa nada, es posible que o no haya mensaje o no sea necesario ahora mismo.*

La función de este paso es conectar plenamente con la emoción para tener una mayor perspectiva sobre ella. Mediante todas estas preguntas que nos hacemos le daremos forma a lo que nos está afectando en este momento.

PASO 3.- PERMÍTESE SENTIR LA EMOCIÓN Y ACÉPTALA

Este paso es muy importante. Hay una frase del famoso psicoanalista *Carl Jung* que nos dice *Lo que resistes persiste*. Esto de alguna manera nos viene a decir que normalmente nos enfocamos en la parte negativa de las cosas y les permitimos que consuman nuestra energía personal. De esta manera empleamos toda esa energía en atraer todavía más de lo mismo. Cuando estamos en paz con las cosas, éstas adquieren un matiz diferente y, de esta manera, se transforman.

Recuerdo un día cuando tenía 23 años. Estaba viviendo en Irlanda y, como llevaba poco tiempo allí, solo disponía de una cuenta bancaria española, con una tarjeta de débito. Tenía el compromiso de hacer una cena con mis compañeros españoles, ya que echábamos de menos la gastronomía española y, cuando salía de trabajar, el viernes al mediodía me acerqué al cajero a sacar dinero para los ingredientes de la cena.

Metí la tarjeta, marqué la cantidad deseada y el cajero no me dio el dinero indicando que había un fallo. Volví a intentarlo repetidamente sin éxito. Tenía algo de prisa y me enfadé considerablemente, aunque decidí acercarme a otro cajero en la otra punta del pueblo. Cuando intenté sacar el dinero de nuevo, me ponía que el saldo era insuficiente. Como no era mi entidad no podía ver el saldo. El lunes siguiente descubrí que, a pesar de que no me daba el dinero el cajero, me lo descontó de la cuenta hasta agotarlo. Esto me provocó un alto nivel de frustración, no tenía dinero ni quien me lo prestase, ya que en España ya estaban cerrados los bancos y en Irlanda mis compañeros estaban bastante ajustados económicamente.

Me quedaba lo justo en el bolsillo para comprar un paquete de embutido y una caja de huevos, esa era mi comida para todo el fin de semana. No podía ni hacer la cena ni salir por la noche con mis amigos. Me sentía frustrado por no poder ofrecer esa cena a mis compañeros y con ese aire de negatividad me encaminé a una tienda. Podía sentir como la sangre me hervía por el estado de ira en el que se había transformado la frustración, pero en un momento una parte de mí me dijo: Gonzalo, no puedes cambiar nada de esto, relájate y alguna solución aparecerá. En un momento me sentí totalmente en paz, como cuando llega ese momento en el que te rindes y aceptas

plenamente lo que está pasando y sabes que pase lo que pase, todo va según un plan.

Cuando entré en la tienda, pedí un paquete de embutido y una caja de huevos que sumaban un total de 4 £. Miré la cartera y vi que tenía un billete de 5 £. En un momento mis ojos se fijaron en unas tarjetas que ponían Scratch Cards, las típicas tarjetas de rasca y gana. Cuando las vi en el mostrador, me invadió una sensación agradable, pero extraña, y con lo que me sobró me dio para comprar 2. Rasqué la primera tarjeta y no vi nada, pero al rasgar la segunda me di cuenta de que había ganado 250 £. Pasé un fin de semana inolvidable y la cena fue totalmente un éxito. Y me sobraron todavía 150 £.

Aunque en aquella época no comprendía lo que había pasado, me quedó una lección muy importante en mi vida. Por fin comprendí que cuando dejas de resistirte hasta la última fibra de tu Ser a las cosas que vemos como negativas, algo se transforma y de la nada aparece un regalo que te da la vida. Con esto no quiero identificar que los juegos de azar sean una solución para nada, ya que la mayoría de las veces hacen el efecto contrario, pero ahí me quedó claro el significado de la frase: *“Lo que resistes persiste”*.

Respecto a la resistencia emocional, el método es muy fácil para liberarnos de ella. Simplemente permítete aceptar plenamente la emoción, desde cada célula de tu cuerpo, tómate tu tiempo para hacerlo, piensa que conforme te permites sentir esa emoción y aceptarla, ésta empieza a transformarse. Cuando la emoción es aceptada sin resistencias, la transformación es total.

Puedes complementar esta técnica tratando de observar cómo se transforma el lugar del cuerpo donde estaba ubicada la sensación y las características que tenía en el paso interior. Es posible que esto cambie, o tal vez no, pero trata de ser consciente.

PASO 4.- IDENTIFICA EL ESTADO EMOCIONAL DESEADO

Ahora que ya tenemos la emoción localizada, debemos formularnos la siguiente pregunta.

¿Cómo me gustaría sentirme en lugar de esto?

De esta manera concretamos cómo queremos realizar el cambio y en qué dirección. Lo aconsejable es que la emoción esté dentro de la escala de emociones que aparece en las primeras páginas de este manual y que aparte no esté polarizada hacia ningún lado, aunque a veces no tendremos muy claro si estamos en el punto correcto o incluso si la emoción deseada está dentro de la escala de emociones. En este último caso todo irá bien igualmente, ya que estamos produciendo un cambio.

Aquí pueden aparecer dos casos, que la emoción haya sido o no experimentada alguna vez. En el primer de los casos es tan sencillo como revivir la emoción que está ya en nuestra memoria. En caso de que no hayamos experimentado nunca esa emoción, trataremos de imaginar cómo se siente alguna persona conocida que tiene ese recurso a nivel interno.

Puedes perfeccionar esto imaginando la situación a tu alrededor acorde a este nuevo estado emocional, reproduciendo lo que verías a tu alrededor, lo que pensarías y te dirías a ti mismo y el resto de estímulos que tendrías mediante los diferentes sentidos corporales.

PASO 5.- DESPOLARIZA LA EMOCIÓN

Este paso es el más importante de todos para mí. Incluso podemos omitir el resto y funcionar perfectamente, aunque siguiendo el proceso paso a paso lo conseguiremos con mucha más facilidad.

El siguiente procedimiento lo encontré por internet hace ya unos años y he visto cómo se utiliza en diversas técnicas como por ejemplo EFT. Aquí debemos reconocer el estado actual, y buscar el estado deseado. Por ejemplo, si siento miedo, para mí la emoción equilibrada es el valor. Entonces me quedo con el estado anterior y el deseado y construyo una frase con la siguiente estructura:

A pesar de que....., elijo.....

Por ejemplo si estoy trabajando el miedo y lo quiero transformar en valor, podría construirla de la siguiente manera:

A pesar de que siento miedo, elijo sentir valor.

Podemos incluso modificar la frase a nuestro antojo con otras palabras para darle más intensidad a nuestra elección. Véase la siguiente construcción:

A pesar de que tengo miedo, elijo sentirme plenamente valiente ahora.

Una vez creada la frase la repetimos 3 veces con la mayor intención que podamos. Todo depende también de donde estemos, ya que si utilizamos esta técnica (ya sea aislada o con todo el proceso) por ejemplo en un avión, no creo que sea el sitio más adecuado para repetirlo en voz alta, y optaríamos por repetirla en silencio.

PASO 6.- REVISA SI ES EL ESTADO ADECUADO

Revisa si el estado que estás sintiendo ahora es el adecuado. En caso contrario podríamos volver a empezar desde el paso 1 o desde el que sintamos más adecuado. Recuerda que el poder de la intención es el que nos da toda la fuerza para realizar este proceso.

A veces es normal que nos sintamos un poco confundidos, ya que no es un estado habitual en nosotros o nos sorprenderá la rapidez con la que hemos solucionado el estado emocional.

Recuerda que podemos seguir transformando nuestros estados internos hasta llegar al más adecuado.

PASO 7.- ACTIVA A TU CENTINELA INTERIOR

Una vez realizado el proceso, es aconsejable estar alerta. En muchas ocasiones puede ser que empecemos a sentirnos extraños y nuestra mente consciente vuelva a traernos hacia el estado anterior. Por eso es importante estar alerta, y en este caso podemos usar la despolarización del paso 5 para transformar de nuevo la emoción.

Hace unos años en un curso trabajé mi fobia a los perros de presa. Pasé de tener un bloqueo paralizante cuando veía a un perro de determinadas razas, a sentir ese tipo de situaciones controladas.

Con el paso de los meses, al no tener contacto con este tipo de animales no le volví a dar importancia. Meses después tuve la oportunidad de estar con varios ejemplares de distintas razas. Al principio volvía a sentir un miedo, pero no era este miedo paralizante anterior, era como si mi mente se sintiese rara en la nueva situación y aparecían pensamientos tipo: "Ese perro es una máquina de matar", "Te imaginas que ahora te mordiesen esas mandíbulas que pueden ejercer 300 kg de presión". Me sentí frustrado, ya que imaginé que la técnica no había funcionado; pero poco a poco me di cuenta que esos eran pensamientos superficiales, basados en mi anterior experiencia, sin embargo aquella parálisis había desaparecido. Únicamente utilizando la razón me daba cuenta de que no existía ningún peligro y comencé a sentirme seguro en presencia de estos animales. No es que me agraden pero me siento seguro en su presencia.

Tras la experiencia anterior deduje que el miedo era un mecanismo de defensa, me servía para estar seguro, pero ese miedo estaba basado en creencias inconscientes provenientes de mi infancia.

Es importante tomar consciencia de cómo nos estamos sintiendo en cada momento manteniendo a nuestro *centinela* interno alerta. De esta forma podemos hacer sostenible el nuevo estado.

PASO 8.- LIBERACIÓN TOTAL

Hasta aquí hemos visto de qué manera se realiza el proceso. He querido añadir este paso para quien no haya podido superar la emoción con los anteriores pasos, para ello dejo los siguientes consejos.

- Trata de entrar en contacto con personas con una salud emocional equilibrada.
- Enfoca tus pensamientos en cosas positivas a cada momento.
- Haz una desconexión del bombardeo de mensajes negativos al que nos exponemos continuamente como las noticias, los programas de TV que se mueven en temáticas negativas, personas con diálogos tóxicos

Piensa que, si todo esto no ha funcionado, a lo mejor hay problemas a nivel interno que nos estén bloqueando o simplemente necesitamos ayuda para empezar.

Si necesitas ayuda, puedes entrar en mi web www.gonzalogonzalez.info, donde podrás encontrar otros recursos para estos temas y mucho más. También puedo ofrecerte sesiones de Coaching, PSYCH-K® o método Click. En ocasiones necesitamos ayuda de un profesional para llegar a ser la mejor versión de nosotros mismos.

Por último, no me hago responsable del uso que podáis realizar de la información contenida en este manual.

¡Gracias y Hasta Pronto!

Gonzalo González

Obra protegida con licencia creative commons

