

TOILETTE DE EMOCIONES



ESTRATEGIA PARA VENCER
EL MIEDO A SENTIR



L.L. ARONOVITZ

ÍNDICE

Higiene Emocional.....	9
Las Emociones.....	11
Desmitificando las emociones.....	18
Sin miedo a sentir.....	24
Problemas comunes con las emociones.....	27
La TOILETTE DE EMOCIONES.....	51
1. Estrategia.....	55
2. Instalaciones.....	56
3. Procedimiento.....	58
3a. Relajación.....	58
3b. Reducción a Sensaciones Puras.....	62
3c. Rendición Incondicional.....	69
4. El Recordador.....	82
El Miedo, un capítulo aparte.....	88
El Pánico.....	98
Resumen.....	102
Palabras Finales.....	104

HIGIENE EMOCIONAL

*“Las lágrimas derramadas son amargas, pero
más amargas son las que no se derraman”
Proverbio Irlandés*

Cuando se despierta una emoción no deseada y la experimentas en profundidad, luego de un rato se extingue naturalmente, como una carcajada o un llanto, que duran un tiempo y luego aplacan. Pero si la reprimes o impides que cumpla su ciclo vital, la emoción no desaparece, sino que puede quedar aprisionada dentro de ti, aun por años o décadas, causando trastornos en las más diversas áreas de tu vida.

La “Toilette de Emociones” es una estrategia que te permite **hacer contacto con las emociones que no quieres, que temes o rechazas y experimentarlas profundamente** -sin rechazo ni resistencia- sean del tipo que sean; miedo, angustia, vergüenza, ansiedad, pánico, celos, rabia, impotencia, odio, desorientación, mareos, terror, vértigo, etc, **hasta que abandonan totalmente tu sistema.**

Cultivar esta capacidad es muy útil, porque una vez instalada, la Toilette te permite “surfear” las olas de emociones no deseadas que se despiertan en el diario vivir, creando un espacio físico adonde ir cuando eso ocurre y sabiendo exactamente qué debes hacer allí.

De la misma forma, puedes utilizar la Toilette para dejar en libertad todas las emociones que puedas haber aprisionado en ti a lo largo de tu vida.

La Toilette consiste en dos acciones que debes realizar cada vez que se despierta una ola de emociones no deseadas:

I. Reducir la emoción al estado de Sensaciones Puras.

II. Experimentarlas sin resistir hasta que se extinguen naturalmente.

La **Higiene Emocional** se alcanza cuando estas acciones se han transformado en un hábito que se activa automáticamente en presencia de una ola de emociones, al igual que cuando vas al baño se activa una serie de conductas tan ensayadas que ya ni tienes que pensar en ellas para hacerlas.

LAS EMOCIONES

INFORMACIÓN ÚTIL

- Así como las ideas son cosas que se piensan con la mente, las emociones son cosas **que se sienten con el cuerpo**.
- Son fenómenos psicofísicos de gran complejidad que se experimentan **a través del sentido del tacto** (las emociones son sensaciones físicas), son alimentadas por hormonas y neurotransmisores que se vierten en la sangre, y son experimentadas en el cuerpo en forma de **vivencias**.
Al decir táctiles, se incluyen también las sensaciones visuales, auditivas, gustativas y olfativas, porque en última instancia todos los sentidos son formas especializadas de tacto.
- Cuando una emoción se genera durante determinada situación, produce sobre ella un efecto similar al que produce la banda musical sobre una escena de cine; hace que parezca más real, más atrapante.
- **Las emociones le agregan vividez a las situacio-**

nes en las que ocurren.

- Cuando una emoción es deseada, puede producir una experiencia tan disfrutable que sea considerada por quien la experimenta como uno de los placeres más grandes de la vida, pudiendo llegar al extremo de generar adicción.

Asimismo, cuando es indeseada y en extremo desagradable, una emoción puede generar tal rechazo que es capaz de generar fobias.

Sea del tipo que sea y sin importar qué la produjo, una emoción es siempre lo mismo:

Una reacción generada por quien la experimenta y no por el estímulo que la despertó.

Por ejemplo, lo que produce una carcajada no es un chiste, sino la persona que lo escucha; prueba de ello es que ante el mismo chiste distintas personas tienen reacciones totalmente diferentes.

- Como toda actividad corporal, las emociones tienden a volverse incómodas y desagradables sólo cuando se impide su flujo natural. Igual que las ganas de ir al baño, las emociones se vuelven molestas, y hasta insoportables, sólo cuando se las aguantan demasiado o se impide su evacuación normal.

¿CÓMO FUNCIONAN LAS EMOCIONES?

- Literalmente, la palabra emoción quiere decir: **movimiento hacia fuera**. Una emoción es energía que quiere salir del cuerpo que la generó. **Esa energía se consume y se extingue naturalmente cuando es sentida por quien la creó.** Si comprendes bien esto, tienes abierto el camino para conquistar todo miedo, resistencia o rechazo que te puedan despertar algunas emociones, y para alcanzar la Salud y la Higiene Emocional.
- Las emociones consumen energía en forma y cantidad variables, según lo requiera la “receta” particular de cada una. Llorar cinco minutos consume más energía que sentir alegría durante una hora.

En términos generales, la energía destinada a una emoción se “gasta” en estimular nervios sensoriales (para producir sensaciones), nervios motores (para producir movimientos corporales), glándulas (sudoríparas, sexuales, hormonales), órganos (digestivo, urinario), sistemas (cardio-respiratorio) etc.

Toda esa energía así empleada y combinada con creencias, etiquetas, puntos de vista, filtros, imágenes, recuerdos, etc. producen las vívidas y realistas experiencias emocionales que conoces.

OLAS DE EMOCIONES



- La mecánica de las emociones es asombrosamente similar a la de otros eventos corporales como el hambre, el sueño, los deseos de ir al baño, la excitación sexual, el trabajo de parto, etc. Todos ellos tienen algo en común:

Ocurren en forma de OLAS.

La higiene emocional requiere que estos ritmos sean respetados, así como la creación de un espacio en tu vida para acomodarlos, igual que existen baños para las necesidades de evacuación corporal y dormitorios para dormir.

- Tú no puedes decir: “ahora voy a tener sueño”, sino que debes respetar y acompañar tus ritmos, teniendo todo listo para dormir cuando el sueño se hace presente. De igual forma, cuando surge el sueño, todos sabemos lo difícil que es ignorarlo, llegando a ser tan imperioso que es posible dormirse mientras se conduce un automóvil.

Lo mismo ocurre con las emociones reprimidas; a veces basta un pequeño detonante (una música, una imagen, un recuerdo, un pensamiento, un tono de voz), para despertar una ola emocional dormida, haciendo muy difícil o hasta imposible volver a ponerla como estaba antes. Si además la persona ha sido manipulada mentalmente para que crea que expresar emociones está mal, eso generará una situación muy incómoda, fuente de gran estrés.

- Igual que con el sueño o las ganas de ir al baño, tampoco puedes decir: “ahora voy a dejar salir mi angustia reprimida” cuando se te ocurre, sino que debes tener todo preparado para que **cuando una situación de la vida despierte una ola de angustia, sepas qué hacer y tengas preparado donde hacerlo**. La Toilette organiza perfectamente todas estas cosas.

- Ten presente que no tienes porqué esperar pasi-

vamente que la vida despierte tus emociones escondidas. Si quieres puedes crear un espacio donde activarlas deliberadamente, valiéndote de estímulos evocativos y detonantes, como música, masajes, respiración, imágenes, aromas, la imaginación, etc. También existen abordajes terapéuticos que se pueden usar para despertar emociones deliberadamente, con la enorme ventaja de que en un espacio terapéutico se dan las condiciones ideales para hacer Toilette, además de la presencia amiga de alguien experto en apoyar, promover y acompañarte en el proceso.

¿DONDE SE SIENTEN LAS EMOCIONES?

Si bien una emoción involucra todo el cuerpo, hay zonas donde las sensaciones son mucho más claras e intensas, y otras que sólo participan mínimamente. Es claro que la angustia se siente con mayor intensidad en la garganta que en los codos.

A grandes rasgos, las áreas donde debes llevar tu atención para encontrar las sensaciones táctiles más intensas que producen las emociones son: la cara, la garganta, el cuello, el pecho, el abdomen, la pelvis, los genitales y con menor intensidad las piernas y los brazos.

VIDA NATURAL DE UNA EMOCIÓN

Cuando es bien canalizada por un organismo que lo permite, la energía de una emoción fluye a través del cuerpo; lo estimula, lo conmueve, lo llena de sensaciones y vivencias hasta que se consume y el organismo vuelve a la calma.

Para poder cumplir su ciclo cuando son activadas, las emociones necesitan un camino claro y despejado por donde hacerlo.

- La forma natural en que una emoción “sale” del organismo y cumple su ciclo vital, es **cuando se la experimenta relajadamente y sin resistencia, hasta que se extingue una vez agotada su energía en la producción de la experiencia.**

Al decir resistencia nos referimos a contraer los músculos, cortar la respiración, intentar analizarla, distraerte, desear que no esté allí, odiarla, o **cualquier cosa que no sea ir a un lugar íntimo y seguro, relajar los músculos y aceptar pasar por la vivencia mientras dura.**

- **Una emoción tampoco “sale” cuando se la quiere expresar en forma artificial, forzada o actuada, como cuando se intenta reír o llorar por la fuerza.**

DESMITIFICANDO LAS EMOCIONES

SENSACIONES PURAS

Todas las emociones que puedas experimentar, antes de ser lo que **tú** sientes que son (miedo, tristeza, angustia, rabia, excitación, felicidad...), eran sólo **impulsos eléctricos** que llegan desde el cuerpo hasta tu conciencia transportados por los nervios.

Cuando los impulsos hacen contacto con tu conciencia, ésta los percibe en forma de **sensaciones físicas** de todo tipo (táctiles superficiales y profundas, visuales, auditivas, gustativas, olfativas).

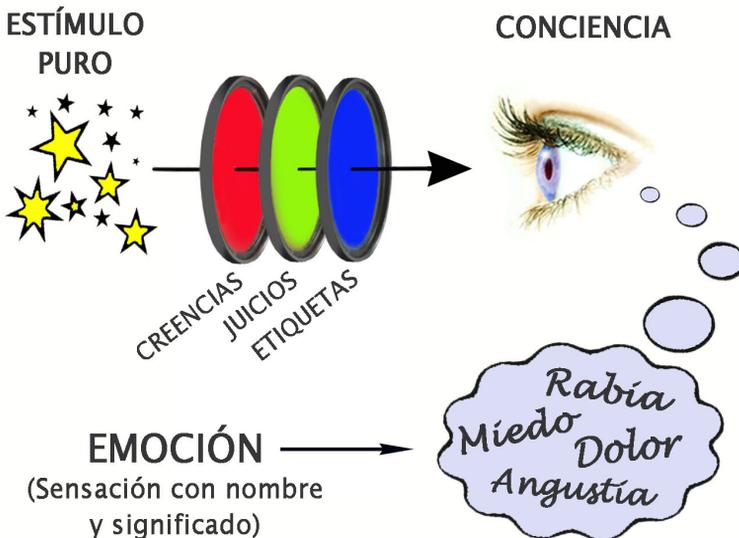
Primero, el estímulo (luz, ruido, etc.) hace contacto contigo; a continuación se genera un impulso eléctrico que a través de los nervios, lleva la noticia y toda la información acerca del estímulo hasta la conciencia.

El impulso eléctrico generado por el estímulo es

como una carta dirigida a la conciencia. Cuando ella acusa recibo del mismo, experimentando una **Sensación**, el impulso se extingue.

Al dirigir la atención a los impulsos que llegan a tu conciencia sin alterarlos ni agregarles nada, lo que percibes son **Sensaciones Puras**, que no tienen significado ni palabras; se pueden sentir, pero no verbalizar, y al proceso se le llama **Percepción Directa**.

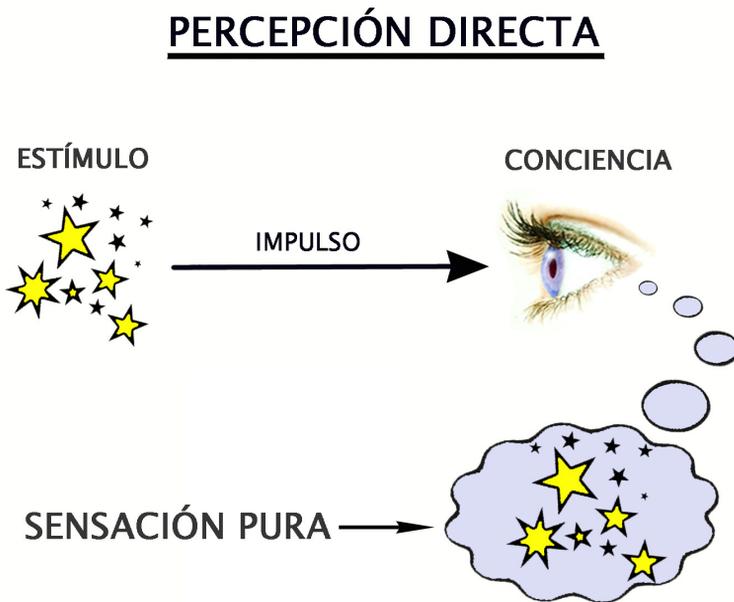
PERCEPCIÓN MODIFICADA



LAS EMOCIONES SON SENSACIONES

Si en lugar de percibir las sensaciones en su forma pura las alteras de cualquier manera, comienzas a alejarte de la Percepción Directa y a participar, con mayor o menor conciencia, en el Juego de la **Creación de Emociones**.

Las Sensaciones Puras pueden ser filtradas, proyectadas o distorsionadas. También es posible etiquetarlas, poniéndoles nombres y significados, o combinarlas con recuerdos o imágenes.



Así, una sensación pura en la garganta y los ojos, sumada a una etiqueta y un juicio, se transforma en una “horrible angustia”.

Si las Sensaciones Puras equivalen a los pomos de pintura que utiliza un pintor, las emociones equivalen a los cuadros que pinta.

Recordar que las emociones son sensaciones y encararlas y tratarlas como tales es una de las claves para vencer el miedo a sentir.

Observa con atención los dibujos hasta que estés seguro que comprendiste bien la diferencia entre una **Sensación Pura** y una **Emoción**.

Más adelante verás cómo transformar las emociones no deseadas en Sensaciones Puras, lo cual facilita enormemente su experimentación.

LAS SENSACIONES PURAS SON INSULSAS

Cuando descubres que eres tú quien cataloga los impulsos como lindos, feos, deseables o rechazables, es cierto que todas las emociones te parecerán en sí mismas más neutras e insulsas, pero es así como son en su estado puro y natural, sin los agregados que tú les haces.

Sentir las emociones en forma de **Sensaciones Puras**, sin el peso subjetivo que le añaden las etiquetas, creencias y juicios que les agregas, es justamente lo que te permitirá sentir las a todas, sean del tipo que sean, sin miedo ni rechazo.

¿Y LAS EMOCIONES PLACENTERAS?

No hay que perder de vista ni por un instante que la capacidad de modificar las percepciones, de alterarlas y amplificarlas para crear emociones, es uno de los dones más maravillosos de la vida.

La finalidad de la Toilette no es anular ni opacar esta función, sino ayudarte a convertirla en un tesoro que sepas usar con maestría.

Es cierto que reducir las emociones y sentimientos a meros estímulos táctiles también puede quitarle todo el “glamour”, el misterio y la magia **a las emociones que sí te gusta sentir**, reduciéndolas a un simple evento fisiológico.

La reducción de las emociones a Sensaciones Puras es una herramienta. Así como un destornillador puede atornillar y desatornillar cualquier tornillo, tanto las emociones deseadas como las rechazadas pueden ser reducidas a Sensaciones Puras y perder así todo su color, volumen y condimento.

Sin embargo, para quien está experimentando una emoción como si fuera algo horrible, poder pasar a sentirla como insulsa es una bendición. En momentos así, la idea de perder la magia y el glamour es tan poco preocupante como la idea de despeinarse para alguien que cuelga de un precipicio.

Pero también es cierto que para quien está disfrutando sincera y profundamente de una emoción deseada, sana y legítima, reducirla a Sensaciones Puras puede ser un anticlímax.

La herramienta no elige donde se la aplica ni con qué propósito. Eso debe hacerlo quien la utiliza.

Por eso, **debes elegir con cuidado y responsablemente qué emociones reducir a Sensaciones Puras y cuales no**, ya que si reduces las que te gusta experimentar, les quitarás vividez y reducirás muchísimo el legítimo placer y disfrute que las emociones apreciadas pueden generar.

Por otro lado, al reducir las emociones no deseadas al estado de Sensaciones Puras, las viejas, conocidas y temidas emociones, se transforman en sensaciones táctiles que aunque pueden ser desagradables, son cien por ciento soportables y posibles de experimentar.

SIN MIEDO A SENTIR

Hay un hecho que una vez entendido abre el camino a la salud emocional. Presta mucha atención porque aunque es muy simple, es **la base misma** de la Higiene Emocional. El hecho es el siguiente:

Sentir no es peligroso.

Siempre que se haga en las condiciones necesarias de seguridad, intimidad y cuidado, respetando la dosis adecuada para cada oportunidad, sentir no sólo no es peligroso sino que pone en marcha un proceso de contacto con las emociones rechazadas que de a poco te va permitiendo conquistar el miedo patológico a sentirlas.

Exponerte a sentir en dosis homeopáticas, perfectamente asimilables, te permite experimentar emociones que antes hubieras hecho cualquier cosa para no contactar -miedo, rabia, descontrol, desesperación, pánico, vergüenza, excitación, deseo, etc.- Al hacerlo descubrirás que sentir puede ser muy desagradable y hasta exasperante, pero **no hace ningún daño, no es peligroso**, sino que te permite sobrevivir a algo injustamente temido y salir forta-

lecido de cada episodio, igual que cada vez que te expones un poco al sol, tu piel se va bronceando.

No debes olvidar que el miedo que puedas tener de sentir cierta emoción no es racional ni es posible dialogar con él, ya que como todo miedo, no se integra en la moderna y razonable corteza cerebral, sino a nivel del sistema nervioso más primitivo (el sistema límbico), que es incapaz de razonar y de comprender el lenguaje.

La parte primitiva del sistema nervioso (que cataloga todo en función de “peligroso-no peligroso” y decide a qué hay que temerle) nunca entenderá nada por más que se lo expliques, pero aunque no entiende palabras ni conceptos, **es muy capaz de aprender por la vía de la experiencia.**

A través de la comprobación repetida de que sentir no hace daño, el cerebro primitivo va aprendiendo que aunque puede ser feo, **sentir nunca es peligroso.** De a poco, él mismo comienza a cambiar de estrategia ante las olas de emociones.

Pasar una y otra vez por una experiencia antes evitada, en lugar de únicamente pensar o hablar de ella, produce un aprendizaje no verbal en la parte de ti que más necesita entender: la que

genera el miedo y la huida.

Esta parte que no entiende el lenguaje pero que no tiene nada de tonta, en la medida que te animas a sentir las olas de emociones no deseadas, se va dando cuenta que **de la Toilette se sale ileso, aliviado, relajado y fortalecido**, que es justamente lo que tiene que saber para conquistar el miedo a sentir.

Antes de pasar a explicar cómo funciona y cómo poner en marcha la Toilette, hay más información útil que es importante que conozcas.

PROBLEMAS COMUNES CON LAS EMOCIONES

Hay ciertas condiciones y situaciones en las que las emociones se ven frecuentemente involucradas. Conocerlas y saber cómo manejarlas es parte de la Higiene Emocional.

CONDICIONAMIENTOS

Cuando una situación o estímulo cualquiera (ideas, recuerdos, olores, músicas, lugares, etc.) despierta en forma automática una respuesta específica, se dice que la persona tiene un **condicionamiento**.

Frente al mismo estímulo, siempre se desencadena la misma respuesta, en forma inmediata, refleja, involuntaria e inevitable.

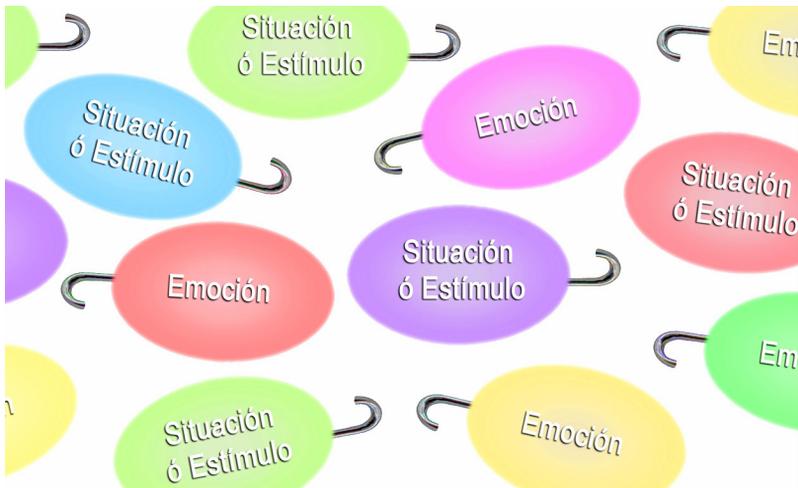
La respuesta despertada puede ser un recuerdo (cierta música o perfume evoca el recuerdo de cierta persona), un deseo (la imagen de un bombón produce saliva), y también, por supuesto, una emoción (ver una araña despierta una ola de miedo).

Si bien las emociones pueden ser generadas y

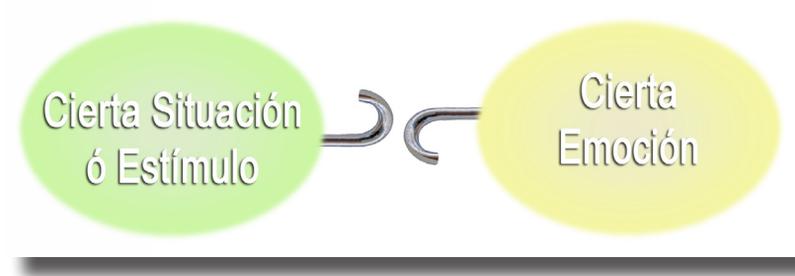
asociadas a situaciones en forma voluntaria y deliberada, cuando una persona está “condicionada”, las emociones se disparan **involuntariamente** en múltiples situaciones de la vida: pensamientos, recuerdos, imágenes, olores, músicas y prácticamente cualquier cosa a la que puedan estar asociadas en cierta persona.

En su forma natural, una emoción es sólo una emoción. Es independiente de los estímulos, situaciones, escenarios o cosas que las disparan.

Imagina un espacio virtual donde las emociones y las situaciones flotan, libres unas de otras, y tendrás una idea de cómo son las cosas para alguien que no está condicionado o programado.



Para una persona libre de condicionamientos, las situaciones y las emociones están sueltas y libres.



Pero para quien tiene un condicionamiento, ciertas situaciones están involuntaria e inevitablemente unidas a ciertas emociones; cada vez que se presenta la situación -o aun sólo su recuerdo- la emoción también cobra vida.



IMPORTANTE

Los condicionamientos son **personales e intransferibles**; le ocurren solamente a quien los tiene. Por ejemplo, quien recuerda a la abuelita al oler su perfume es sólo un nieto, no todo el mundo. Es muy importante que este hecho que parece tan obvio esté totalmente claro, porque a veces, cuando se nace y se vive rodeado por personas que compar-ten cierto condicionamiento -por motivos cultura-les, por ejemplo- se puede caer en el error de creer que en ciertas situaciones, lo “correcto”, lo que está “bien”, es tener cierto condicionamiento y sentir ciertas emociones en respuesta a ciertas situaciones o estímulos, lo cual no es cierto.

Ejemplos:

Si no sientes odio por el “enemigo”, es que no te importamos. Si no sientes lástima por lo que ocur-rió, es que no tienes corazón. Si pensar en tal cosa te excita, es que eres un degenerado. Si cierto de-porte no te despierta entusiasmo, es que eres un aburrido; si cierto hecho no te genera tristeza, es que eres insensible, etc...

Desde un punto de vista estrictamente biológico, sin embargo, aunque una persona sea la única en el mundo que no siente cierta emoción en respuesta

a cierta situación o estímulo, eso no quiere decir que es mala, insensible ni desinteresada, sino únicamente que no tiene ninguna asociación o condicionamiento entre esa situación y esa emoción en particular.

Para ilustrar aun más, piensa en las cosas que un viajero descubre al salir del mundo que le es familiar. Aquello que para él y todos sus conocidos es lo correcto, *lo que hay que sentir* en determinada situación, en otra cultura puede ser muy mal visto y hasta repudiado, como comer vacas en la India.

Como resultado de los condicionamientos, las emociones pueden terminar asociadas a estímulos y situaciones completamente irracionales, absurdos y desconectados de la realidad, creando condiciones que cargan a los afectados con fobias, adicciones y otras pulsiones que a veces rayan en lo ridículo, pero que igual cobran su cuota de tiempo, energía y calidad de vida.

Un condicionamiento no necesita tener ninguna lógica ni sentido para existir. De hecho, **es posible asociar o condicionar casi cualquier estímulo o situación, con casi cualquier emoción.**

Pavlov, un médico ruso que investigó los condicio-

namientos, hizo el siguiente experimento: cada vez que le daba de comer a un perro, hacía sonar una campana. Al poco tiempo, bastaba con hacer sonar la campana para que el perro segregara saliva, ¡aun en ausencia de comida!

Esto permite ver que si bien las emociones son fenómenos fisiológicos que merecen respeto y una buena higiene, **no pueden ser tomadas muy en serio, como si su presencia fuera un sabio y fiel reflejo de la situación o estímulo que las disparó.**

A veces, las emociones se disparan como resultado de malentendidos, creencias y puntos de vista equivocados, que pueden provocar reacciones emocionales tan reales e intensas como si en realidad estuviera ocurriendo lo que le persona cree.

Puede ser difícil de asimilar, pero la realidad es que **alcanza con que alguien crea que está ocurriendo algo para que se dispare una emoción**, aunque la creencia o la percepción estén groseramente distorsionadas, y no esté ocurriendo en absoluto lo que la persona cree.

Es imposible saber cuantas peleas, distanciamiento entre hermanos, vecinos o países, y hasta guerras ocurrieron sólo como consecuencia de malentendi-

dos y de las emociones por ellos despertadas.

Considerando que las emociones pueden ser fruto de malentendidos, no estaría mal que cuando la conducta de un semejante te despierte una emoción negativa, en lugar de dejarte llevar por ella y hacer algo de lo que luego te arrepientas, te dedicaras a experimentarla sin resistencia, recordando la siguiente frase:

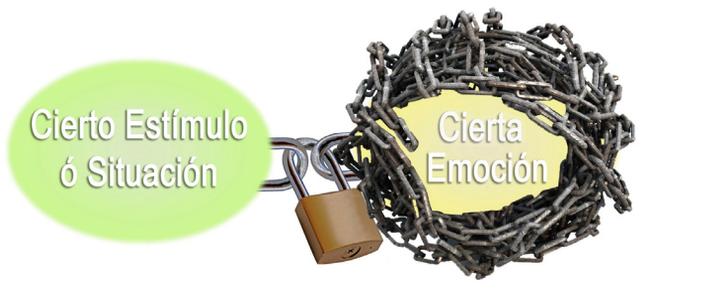
*“Lo más lejos que pueden estar
dos personas honestas,
es a un malentendido de distancia.”*

- Las emociones son cosas curiosas. A veces una persona siente que se despierta en su interior una sensación o emoción no deseada y no sabe lo que hacer para dejar de sentirla, como cuando alguien siente que se marea mientras da un discurso. Otras veces se da la situación inversa, cuando, por ejemplo, alguien quiere volver a sentir una atracción o pasión que ya no se despierta por un cónyuge o amante y no puede conseguirlo. Ambas posibilidades, que parecen contradictorias, son posibles porque en ambos casos se trata sólo de condicionamientos entre situaciones y emociones.

REPRESIÓN

Veamos otro fenómeno que suele involucrar a las emociones.

Por ejemplo, alguien puede tener un condicionamiento entre cierta música y las ganas de llorar. Si además esa persona ha sido inculcada para creer que está mal que los hombres lloren, puede pasar que la emoción se despierte y genere un gran conflicto y aún dudas acerca de su masculinidad.



Si a un condicionamiento se le agrega la creencia de que no es correcto tenerlo, se puede intentar “solucionar” la situación impidiendo que la emoción se manifieste. Con el correr del tiempo, esta estrategia puede llegar a un extremo tal de automatización, que la persona ya **ni se entera de las emociones que se le despiertan** y a continuación esconde de sí misma. A esto se le llama Represión.

Cuando una emoción no encuentra un camino por

donde salir, toda la energía preparada para darle vida y expresión queda aprisionada en el sistema, “empujando” contra lo que le bloquea el camino, que concretamente suelen ser músculos contraídos, consciente o inconscientemente.

Reprimir una emoción que ya se ha generado es como tratar de detener un estornudo que ya comenzó; implica parar una ola que viene en camino. Exige hacer mucha fuerza física, contraer músculos y cortar la respiración, todo lo cual consume gran cantidad de energía.

Si a la energía que consume la emoción le sumamos la que consume reprimirla, veremos claramente porqué la represión crónica produce **cansancio, bajo nivel de energía, dolores musculares, trastornos del sueño y con el tiempo, el deterioro físico de las estructuras involucradas en su represión.**

Al ver que una emoción reprimida consiste en dos fuerzas luchando una contra la otra, queda claro el desgaste absurdo y la “hemorragia” energética que esta estrategia significa para el sistema.

Una vez que se reprime una emoción despertada, ocurre algo parecido a cuando, por ejemplo, estás

en un ómnibus que no se detiene hasta llegar a destino y sientes ganas de ir al baño; las ganas aumentan hasta alcanzar un punto máximo, luego de lo cual descienden, llegando aun a desaparecer hasta la próxima oleada.

La tensión inicial que se genera al contener una emoción eventualmente cede, y llega un momento en que no se siente más.

Pero la emoción no ha desaparecido, simplemente ha vuelto al “agujero” donde se refugia para no ser sentida. Sin embargo, vivir en un agujero no es el destino de una emoción y ella aprovechará cualquier oportunidad que se le presente para intentar escapar y salir del cuerpo que la apresa.

Pero la emoción no va a salir cuando tú quieras librarte de ella, sino únicamente cuando se sienta segura de poder hacerlo, cuando **ella** vea un camino claro y despejado.

Es una situación parecida a cuando un pájaro entra accidentalmente a la casa y no encuentra por donde salir. Si se trata de sacarlo se pueden pasar horas corriendo por la habitación. Lo que el pájaro necesita, igual que una emoción, es que se le abra una puerta o una ventana, se despeje el camino y se lo deje salir solo.

Las emociones son algo fisiológico, y no es cuerdo ni tiene sentido analizarlas ni juzgarlas como buenas, malas, adecuadas o inadecuadas, mientras se las aprisiona en el organismo. Ellas sólo necesitan que se las reconozca, se las respete, y se les brinde un espacio justo en la vida, donde puedan existir y fluir según su naturaleza en forma sana y en paz con el resto del ser.

Cuando son aceptadas, experimentadas y expresadas de manera natural, sin ser cuestionadas ni resistidas, las emociones fluyen en forma de olas de no muy larga duración que aplacan naturalmente, dejándote relajado, enriquecido por la vivencia, y sin ningún residuo ni tensión acumulados.

Pero cuando su flujo natural es interferido por las razones que sean, toda esa energía queda retenida en el sistema, de las maneras más extrañas, aun durante décadas, esperando una oportunidad para salir, como un resorte apretado y mantenido por una traba, que puede permanecer así durante años, listo para soltarse al retirarse la misma.

EVASIÓN, VIVIR ESCAPANDO

Cuando alguien vive una experiencia y durante la misma se genera una emoción desagradable o hasta insoportable que no puede expresarse en forma sana, puede ocurrir que de ahí en más, toda experiencia similar (a veces sólo el recuerdo de la misma o de otras vagamente similares) sea suficiente para evocar o hasta disparar una ola de la emoción original, que por haber sido reprimida, sigue atrapada en el sistema.

Con el pasar del tiempo, el episodio original puede llegar a ser olvidado, siendo tan difícil como innecesario buscarlo en las memorias del pasado. Pero la prueba de que ocurrió algo que no fue integrado, es la existencia de un estado que se manifiesta porque **la persona evita todas las situaciones similares o evocativas de aquella donde experimentó la emoción rechazada y reprimida**, ya sea hablar en público, acercarse a alguien que le gusta, enfrentar lo desconocido, ver una serpiente, etc.

Cuando alguien tiene una experiencia muy dolorosa, shockeante o desestructurante, y en vez de permitir que el cuerpo la experimente y la digiera naturalmente, la reprime y la entierra en su interior, es como cuando se tira polvo bajo la alfombra para no verlo, o como cuando se anestesia un dolor para

no sentirlo. Una vez hecho esto, la persona experimenta una especie de calma que no es síntoma de que se haya resuelto nada. Es más bien un alto el fuego que un fin del conflicto.

Sin embargo, esconder algo de lo que no se tiene conciencia -la emoción reprimida- puede producir un alivio tan grande, tan “perfecto”, que muchas veces las personas optan por reprimir y escapar en lugar de experimentar algo temido y no deseado. Igual que el efecto de la anestesia, escapar es tan convincente mientras funciona, que puede hacer creer que el problema desapareció.

Pero reprimir las emociones en lugar de hacerles lugar y experimentarlas es como mudarse a otro barrio para no encontrar a alguien que se teme. Es una “pseudo” solución, ya que bastaría encontrarse con esa persona en otro lado para comprobar que el temor sigue intacto.

Luego del descubrimiento de la evitación como método eficaz para escapar, es fácil acostumbrarse a huir en lugar de enfrentar, cerrando un círculo vicioso que aleja cada vez más de la verdadera solución, que es **perder el miedo a sentir, sin importar en absoluto cual sea la sensación, y aceptar experimentar confiadamente las emociones que**

la vida despierta.

Las heridas emocionales se curan cuando decides parar de huir y aceptas enfrentar y experimentar tus emociones, con el convencimiento de que hacerlo no puede hacerte ningún daño.

En la medida que empiezas a practicarlo notarás que te sientes cada vez más tranquilo y en paz, porque ya no necesitas organizar tu vida en función de las emociones que deseas y las que temes. En lugar de evitar, irás desarrollando y ejerciendo la capacidad de sentir tranquilamente cualquier emoción.

DISTORSIÓN

Aunque es una gran cosa que existan los bomberos para cuando se dispara el fuego, estarás de acuerdo en que mejor sería aprender a evitar los incendios.

En relación a las emociones, esto equivale a decir que aunque está bien dejarlas salir una vez que han sido creadas, lo mejor es aprender a no generar emociones que no quieres experimentar.

Un caso típico de esto son las que se originan a raíz de percibir mal una situación.

DISTORSIÓN DE LA PERCEPCIÓN

Como vimos al hablar de las Sensaciones Puras, la Percepción Directa puede estar muy distorsionada por múltiples mecanismos, dando lugar a emociones que se disparan en situaciones completamente inadecuadas.

Las cámaras ocultas son un gran ejemplo de cómo la distorsión de la percepción y las creencias equivocadas pueden usarse para despertar emociones no deseadas y reírse a costillas de quien las experimenta.

Funciona así: se toma a un individuo (la víctima), y con ayuda de cómplices, se le hace creer que le

han ocurrido cosas no deseadas -que robaron su auto, que su mujer lo engaña, que perdió su trabajo, etc.- Generalmente, se logra así despertar las más variadas emociones en la víctima, que a veces llora, se enfurece y hasta intenta agredir a los cómplices.

Sin embargo, por más real que sea la emoción despertada (que lo es), basta que se informe a la víctima que se trata de una broma para que ésta desaparezca como por arte de magia.

Curiosamente, cuando una emoción se extingue por medio de la **comprensión**, al descubrirse que hay una creencia actuando como filtro, o al cambiar de punto de vista, no suele ser necesario hacer Toilette, sintiéndose un inmediato y permanente alivio de la emoción en cuestión, como si ésta se disolviera en la nada.

Otras veces, sin embargo, la intensidad de la emoción despertada es tal, que aun cuando la víctima sabe que se trata sólo de una broma, sigue llorando o furiosa por un buen rato.

Si la Toilette equivale a una forma de navegar por un mal sueño, la comprensión equivale a despertar.

¿ES POSIBLE PERCIBIR “BIEN”?

La realidad es que no. Aunque puede ser difícil de aceptar, **nunca puedes tener una percepción pura, correcta ni completa de lo que observas.** Sólo por estar preso en un punto de vista único -el tuyo- ignoras lo que se ve desde todos los demás. **Tu punto de vista es sólo uno, mientras que los que no puedes ver son infinitos, así que imagínate la magnitud de lo que escapa a tu percepción.**

Además de la restricción que impone la percepción limitada a un punto de vista, debes agregar la distorsión que producen las creencias, opiniones, y emociones que tiñen y filtran todo lo que ves.

Las creencias y las meras opiniones que asumes como si fueran verdades absolutas, actúan como filtros y proyecciones invisibles que catalogan todo lo que percibes en función suya, distorsionando la interpretación que haces de todo lo que ves.

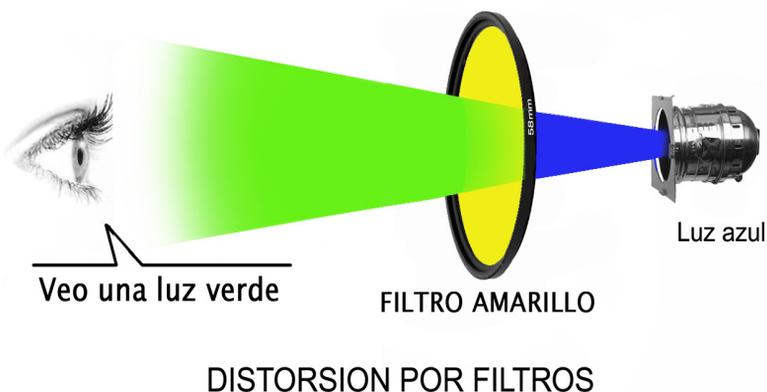
EJEMPLOS DE PERCEPCIÓN DISTORSIONADA

Distorsión de la percepción no se refiere aquí a “ver mal”, sino a la presencia de elementos no contemplados o no registrados (filtros, proyecciones, puntos de vista truculentos, etc.) que te llevan a

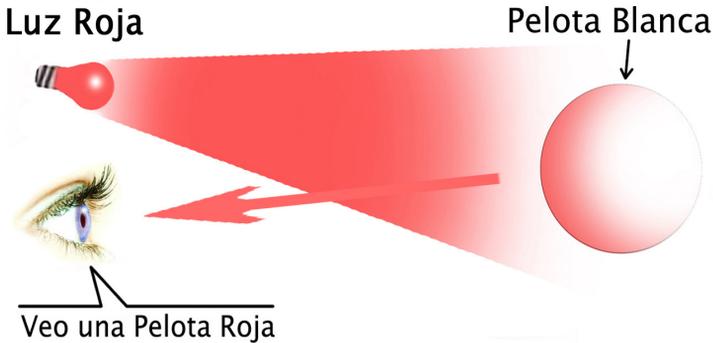
interpretar mal lo que ves correctamente.

Quien tiene su percepción distorsionada puede tener una vista perfecta, pero la distorsión no está en eso, sino en que hay partes del todo que no ve porque no se da cuenta, porque están ocultas, o porque desde donde mira no son visibles. Pero lo que no se ve, altera completamente la interpretación que el observador hace de lo que sí ve, por ejemplo:

- Si miras una luz azul a través de un filtro amarillo, aunque sepas con certeza que estás mirando una luz azul, **realmente** verás una luz verde:



- Si proyectas una luz roja desde encima de tu cabeza, aunque mires un objeto de color blanco, lo verás rojo.



DISTORSIÓN POR PROYECCIÓN

Para quien logra asumir que en realidad no está pasando lo que cree (la cámara sorpresa), y que su percepción, además de ser sólo una minúscula parte de todo lo que hay para ver, está distorsionada, se abren puertas totalmente invisibles para quien cree obstinadamente tener la razón absoluta o estar cien por ciento en lo cierto con respecto a algo.

Si eres capaz de cuestionar hasta tus más idolatradas creencias y convencimientos, y reconocer humildemente que hay un horizonte más allá del cual no ves ni sabes nada, quedas inmediatamente abierto, libre para descartar creencias y cambiar tus puntos de vista; para reconocer que por más convencido que estés de algo, igual puedes estar equivocado o pasando por alto partes que no ves, cayendo en un malentendido, o

asumiendo como verdadero algo que es sólo una posibilidad, una opinión o una creencia.

Si reconoces que tu conciencia tiene un límite, que no lo ves ni lo sabes todo, puedes hacer las paces con tu ignorancia y relajarte confiadamente en ella.

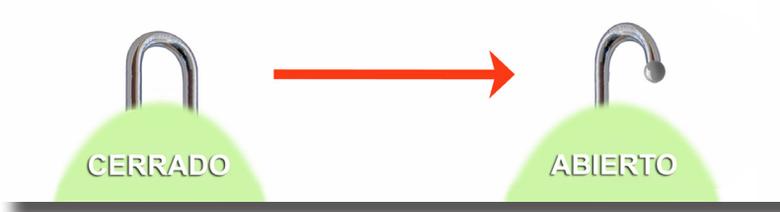
Las cosas claras no generan dudas sino certeza. Ni los filósofos ni los científicos debatieron nunca acerca de cuántas narices tienen las personas. Lo que es claro no genera debates ni múltiples e inde-mostrables teorías, a diferencia de los temas donde se intenta explicar con creencias u opiniones personales, aspectos de la vida que en realidad siguen siendo un misterio.

Un ejemplo clásico de esto son todas las opinio-nes que hay acerca de lo que ocurre después de la muerte. Hay quienes dicen que nada, otros hablan de la reencarnación, otros del paraíso, el purgatorio y el infierno, etc...

Para empezar, no se sabe si a todos los que aún es-tán vivos les ocurrirá lo mismo al morir, y además, hasta no pasar personalmente por la experiencia, nadie sabe qué le ocurrirá a él. Lo máximo que se puede hacer hasta entonces, es imaginar o creer en algo, como alguien que nunca probó un durazno y sólo puede imaginar, pero no saber qué gusto tiene.

Es mucho más fácil y sólido descansar tranquilamente en un humilde “no sé”, que vivir autoengañado, creyendo que conoces y sabes algo que en realidad no has experimentado, ya sea un durazno o la muerte.

Cuando en lugar de llenar un vacío con creencias o suposiciones, aceptas humildemente que no sabes, tu conciencia y tu atención quedan literalmente desenganchadas y libres de toda rigidez y absolutismo. Tu mente se abre.



Desde ese momento, al reconocer que tu saber tiene un límite, puedes permitirte estar abierto, y puedes ignorar con tranquilidad todo aquello que no sabes, sin miedo y sin sentirte mal, inseguro o en falta.

Asumir tu ignorancia no es señal de estupidez, sino de sobriedad, lucidez y honestidad.

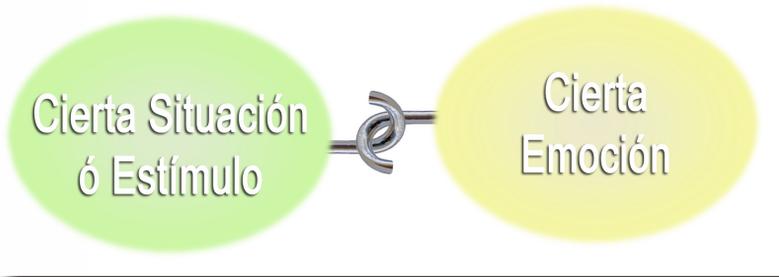
Quien acepta “abrir” su cabeza y reconocer sus limitaciones no se transforma en un tonto, sino en alguien que de pronto le presta más atención a todo.

Como sabe que sus creencias y percepciones no son un fiel reflejo de la realidad, comienza a cuestionarlas todas, a hacer preguntas, a exigir pruebas antes de creer algo, y a no creer nada de una manera rígida y cerrada, que no pueda ser descartada inmediatamente o sustituida ante la aparición de una evidencia, idea o posibilidad mejor.

“Abrir” la cabeza tampoco implica volverte más genio o sabelotodo, sino más humilde en el juicio, más consciente de que ni siquiera tienes idea de la extensión de lo que ignoras, y que **el verdadero peligro de ser tonto no está en reconocer tu ignorancia sino en no hacerlo.**

Cuando alguien que tiene presentes los límites de su conciencia cree algo, lo hace humildemente, de manera **abierta**, fluida, con sentido común y propósito claro. **Nunca de manera irreversible, rígida, ciega, ni creyendo que hay una sola posibilidad con respecto a nada, o que su creencia refleja fiel y absolutamente una realidad única a la que todos deberían adaptarse.**

Alguien así está todo el tiempo consciente de que por más real que algo le parezca, la percepción que tiene de la realidad siempre debe ser tomada con pinzas y sin idolatría. Las uniones entre situaciones y emociones son para él reversibles y cambiantes.



Al principio puede resultar un poco extraño acostumbrarte a que las cosas son simplemente cosas, ya sean situaciones o estímulos, y que su asociación con emociones para crear experiencias vívidas y verosímiles siempre es obra -más o menos consciente- de quien las experimenta.

Los atardeceres ya no serán hermosos por sí mismos ni para todo el mundo, sino sólo para quien asocie “atardeceres” con “belleza”. Las cosas de la vida ya no estarán etiquetadas y atadas de una manera rígida a la cual todos deban adaptarse.

Por eso mismo, tampoco será todo tan cómodo y

claro; tendrás que hacerte responsable de las emociones que quieras sentir y aprender a cultivarlas tú mismo, asociándolas deliberadamente a las situaciones y estímulos que tú elijas.

Así, queda libre el camino para “abrir” cualquier condicionamiento, dejando sueltas las situaciones de las emociones a las que estaban previamente atadas, y sin necesidad de tocar el candado.



Al decir “sin tocar el candado” nos referimos a que para abrir un condicionamiento no hay que cambiar al mundo, a los demás ni a sus costumbres sociales; es suficiente que cambies tú, que aceptes abrir tu mente y hacerte responsable de que **las emociones no deseadas que experimentas no dependen de las situaciones que las disparan, sino de los condicionamientos que te encadenan, de las creencias que filtran lo que ves, y de los puntos de vista que limitan tu percepción de la vida.**

LA TOILETTE DE EMOCIONES

Considerando todo lo dicho hasta ahora, La Toilette fue creada con el fin de:

- **Cultivar la higiene emocional, ayudándote a vencer el miedo a sentir y a crear el hábito de detectar y experimentar las olas de emociones.**
- **Liberarte de la carga o tensión emocional que puedas haber acumulado a lo largo de tu vida.**

Igual que la higiene corporal, del sueño o de la eliminación de residuos corporales, la Higiene Emocional es el **conjunto de conocimientos, hábitos e instalaciones que permiten adaptar tu vida al ritmo de las emociones.**

La Toilette es una estrategia que una vez “instalada”, deja tu vida totalmente pronta para que cuando una emoción reprimida o no deseada se despierte, **sepas perfectamente lo que tienes que hacer, esté listo todo lo necesario para ello, y tengas el hábito de proceder a hacerlo de inmediato.**

¿A QUE SE PARECE HACER TOILETTE?

Imagina que alguna vez te tocó ir con un compañerito de escuela a recibir por primera vez una vacuna, por ambos muy temida, y que él entró primero. Imagina que tu amiguito, que entró aterrorizado, sale sonriendo de oreja a oreja, frotándose alegremente el brazo, feliz porque ya pasó “lo peor”, y aunque dolió bastante, no fue para tanto, no lo mató, y ahora sabe que no se justificaba haber tenido tanto miedo.

*Ahora es él, que antes lloraba y temía, quien tranquiliza a sus amigos y les cuenta que el miedo no se le fue porque logró escapar de la vacuna sino al revés, **porque pasó por la experiencia tan temida, sobrevivió, y en el proceso el que se murió fue el miedo y no él.***

Algo muy similar ocurre cuando en lugar de huir de tus emociones haces Toilette.

El cuento ilustra el tipo de aventura en que se embarca alguien que voluntariamente acepta hacer lo que sea necesario (la vacuna) para cultivar y alcanzar la higiene, la madurez y la salud emocional.

Para vencer el miedo a sentir, es preciso enfrentarlo y aceptar que durante un rato, te sentirás un poco o hasta muy mal, para después poder vivir libre del miedo y en paz.

El cuento también es apropiado porque el peligro real al que te expones al experimentar tus emociones, es aun menor al que enfrenta un niño asustado que se va a vacunar por primera vez.

Al comenzar a sentir tus emociones, cada vez que lo hagas (aunque sea un poco), saldrás de la experiencia fortalecido, con menos miedo y con otro registro más de un encuentro victorioso con emociones que antes tenías que evitar a toda costa.

PUESTA EN MARCHA

Una vez que has comprendido bien todo lo expuesto (qué son las emociones, su funcionamiento rítmico, la ausencia de peligro en experimentarlas, pero sí en evitar hacerlo, etc.) el próximo paso es “armar” y poner en funcionamiento la Toilette.

Eso consiste en implementar cuatro sencillos pasos que se explican en detalle a continuación y que trabajan ensamblados entre sí:

1. ESTRATEGIA

2. INSTALACIONES

3. PROCEDIMIENTO

A. RELAJACIÓN

B. REDUCCIÓN A SENSACIONES PURAS

C. RENDICIÓN Y EXPERIMENTACIÓN

4. RECORDADOR

1. ESTRATEGIA

Consiste en tomar la siguiente decisión:

Voy a estar atento a mis emociones, y cada vez que note que una ola no deseada se está despertando, dejaré lo que esté haciendo e iré a la Toilette que tenga más “a mano” a sentirla.

Nunca está de más repetir que el momento y la forma de hacer esto **siempre debe estar gobernado por el sentido común**, igual que ir al baño.

Si se despierta una ola mientras estás conduciendo un auto o cruzando una avenida, es obvio que no te hará ningún daño “aguantar” un ratito, o simplemente dejarla pasar.

La Toilette no pretende que puedas alcanzar todas las olas, sino **evitar que desperdicies aquellas que sí podrías aprovechar** sin peligro y sin crear complicaciones en tu vida, si estuvieras atento y supieras cómo hacerlo.

2. INSTALACIONES

Para sentir profundamente es necesario disponer de un lugar y un tiempo libre donde puedas:

- **Tener tanta intimidad como en el baño**, para ponerte cómodo y a gusto.
- **Retirar la atención de los asuntos del mundo**, para prestarle toda tu atención a la ola.
- **Relajar todos tus músculos**, porque cuando están contraídos atenúan las sensaciones y dificultan sentir las.

Cuando puedes retirar tu atención del mundo y relajar los músculos, quedas libre para atender la ola de emociones, pero también es cierto que cuando lo haces, bajas la guardia y las defensas, quedando vulnerable y con la sensibilidad a flor de piel.

Si bien estas son las condiciones ideales para sentir en profundidad, también implican que mientras estás así, quedas indefenso y expuesto. Nadie en su sano juicio se distrae del mundo y se relaja profundamente si no está seguro de que no le va a pasar nada malo y que podrá dedicarse tranquilo a sentir.

Las instalaciones proveen esa seguridad e intimidad, y por eso son lo primero a solucionar.

Concretamente, son muy fáciles de conseguir, porque puedes usar un dormitorio, un baño, o hasta un vehículo estacionado, si la magnitud de la ola lo permite.

Tienen que ser lugares donde tengas la certeza de que estarás seguro y no serás molestado; donde te puedas poner cómodo, relajar los músculos y sentir, llorar, expresarte y moverte espontáneamente, sin ser observado.

Piensa adonde ir si se despierta una ola en el trabajo, en la casa de amigos y demás lugares que frecuentas, así ya lo tienes solucionado de antemano.

Igual que para ir al baño, las instalaciones son imprescindibles, ya que si no te sientes seguro, cómodo y en intimidad, no podrás darle a la ola el espacio y el permiso que necesita para poder salir. Pero a diferencia de ir al baño, las instalaciones son imprescindibles sólo al principio. Con la práctica te irás volviendo tan experto en procesar las olas, que para algunas de ellas ya no necesitarás casi ninguna instalación, pudiendo sentirlas y dejarlas en libertad mientras estás de pie y hasta en público, sin que nadie se de cuenta.

3. PROCEDIMIENTO

Una vez que estás ubicado en la Toilette, debes hacer las siguientes tres cosas en el orden descrito:

3. A - RELAJACIÓN

3. B - REDUCIR LAS EMOCIONES A
SENSACIONES PURAS

3. C - EXPERIMENTAR SIN RESISTIR

3. A - RELAJACIÓN

Afloja todos tus músculos lo más que puedas. La mejor posición para hacerlo sin problemas ni caerte es acostado y **lo más cómodo posible**.

La comodidad es clave, ya que es el mejor promotor que existe de la relajación, así que esmérate para conseguirla.

En caso de que no sea posible acostarte, ponte lo más cómodo y relájate lo más que puedas de acuerdo al lugar donde te encuentres.

Es mucho mejor hacer Toilette sentado en un auto o en un baño, que “tragarte” una ola madura sólo porque no dispones de un lugar perfecto.

Cuando estés pronto, **comienza a respirar suave y profundamente, relajando todos los músculos cada vez que sueltas el aire**, como si fueras un globo que se desinfla en cada exhalación.

Sólo haz fuerza para inhalar y deja que la exhalación se produzca sólo, sin tu colaboración.

Mientras el aire sale de tus pulmones, siente como tu cuerpo se va aplastando contra el apoyo, percibe como aumenta la sensación del peso de tu cuerpo a medida que tú lo sueltas y lo relajas.

Con cada exhalación, deposita todo el peso de tu cuerpo y de tu existencia sobre el apoyo, y aflójate más y más...

LAS FUERZAS SUPERIORES

¿EN QUÉ APOYARTE?

Alguna vez te has preguntado: ¿En qué me puedo realmente apoyar cuando me entrego? ¿Qué me sostiene en realidad?

Recuerda que el sillón, la cama o donde sea que estés apoyado, así como todo lo que crees ser y poseer, descansa sobre la Tierra, que a su vez flota en el espacio y se sostiene, al igual que todo el universo, por una voluntad y por fuerzas que superan totalmente la comprensión humana. Esas “fuerzas” -por ponerles algún nombre- son las que hacen posible

y sostienen tu existencia, aun mientras duermes, te emborrachas, estás perdido o inconsciente.

Es comprensible que si has sido indoctrinado a fin de que adoptes una religión, o si estás harto del misticismo barato que inunda el mundo, la sólo mención de lo sobrehumano te provoque rechazo.

Pero asegúrate que el sano escepticismo no te transforme en alguien rígido y resentido, que se rehusa a ver más lejos que su nariz y se priva de ver que la existencia se extiende más allá de lo que le es posible captar y comprender con sus débiles sentidos y su mente humana.

Incluso si te consideras el ateo más absoluto y la sólo mención de una inteligencia superior a la tuya y la de toda la humanidad juntas te despierta incredulidad, desprecio, miedo o malos recuerdos, deberás admitir que si lo miras con rigurosidad, no puedes descartar la posibilidad de su existencia.

De hecho, considerando tu situación y tu pequeñez en relación a la existencia, es apropiado decir que tu vida no te pertenece, sino que eres tú quien le pertenece a la vida. Cuando llegas al límite de tus poderes individuales, estás totalmente fuera de control y en manos de las fuerzas, la voluntad, y tal vez la conciencia que las mueve cuando tú eres superado.

Piensa en lo siguiente, si aun tú, en tu minúscula dimensión humana tienes conciencia y voluntad, no es muy cuerdo pensar que aquello que te supera y te sostiene carezca de ellas.

No se trata de que creas a ciegas que hay algo por encima tuyo, sino de que dejes de vivir y de actuar como si fuera un hecho que no hay nada.

Considerando esto, una vez que relajaste tu cuerpo sobre el suelo, es el momento de soltar el control, entregarte y apoyarte con humildad y sin desconfianza en las fuerzas que sostienen tu vida.

En cada exhalación, al mismo tiempo que apoyas tu cuerpo en la tierra, descansa el peso de tu vida en las fuerzas que la sostienen; relájate sobre ellas como un niño que duerme confiado y totalmente relajado en brazos de su padre o de su madre.

Muchas veces, el mero hecho de recordar apoyar toda tu vida en las fuerzas que la sostienen, es suficiente para conseguir la relajación que faltaba para que pueda liberarse la emoción presente, ya sea el llanto, la rabia, etc.

Una vez que estás totalmente relajado y apoyado, lo próximo es **reducir la emoción a su estado de Sensaciones Puras.**

3. B - REDUCIR LA EMOCIÓN A SENSACIONES PURAS

Si no recuerdas perfectamente qué y cómo son las Sensaciones Puras, tómate unos minutos para volver atrás en la lectura y refrescarlo (pág. 18).

Para poder sentir **cualquier** sentimiento y emoción que se despierte, debes aprender a contactarlos como son **antes de que les pongas etiquetas y significados** que los transforman en cosas temibles e indeseables para ti.

Debes contactarlos como Sensaciones Puras.

Reducir las emociones no deseadas a Sensaciones Puras es muy útil porque te permite **transformar algo que puede ser insoportable e imposible, en algo tolerable y posible.**

Cuando les quitas el exceso de importancia y la reverencia que **tú mismo** les das, las emociones pierden gran parte de su imponencia, volumen y realismo, permitiendo que puedas contactarlas y experimentarlas en dosis soportables y asimilables, pero también suficientes para que la emoción se libere y abandone tu sistema.

Si la idea de reducir las tan idolatradas emociones a

meras sensaciones no termina de convencerte, recuerda que, como fue aclarado, **sólo debes hacerlo con las emociones que no quisieras experimentar si estuviera en tu poder evitarlo.**

Disfruta de las emociones que aprecias en todo su color y realismo, pero comprende que para quien está atormentado por el dolor, el miedo o la desesperación, la posibilidad de reducir esas vivencias a Sensaciones Puras puede ser la diferencia entre vencer el miedo a sentir, o ser presa de las enfermedades que suelen desarrollarse tras años de represión crónica, sin mencionar la inexistente calidad de vida que se tiene durante todo ese tiempo.

Sólo quien sabe por experiencia propia lo mal que es posible sentirse; quien conoce la experiencia del pánico o del dolor físico insoportable, puede comprender la utilidad de cualquier ayuda que permita encarar y “toiletizar” una situación así, pudiendo evacuar, sin colapsar, las sensaciones que se despiertan.

En momentos donde reina el sufrimiento, alcanzando cumbres que hacen percibir la vida como un castigo y una tortura, el simple hecho de recordar que sin importar lo que estés sintiendo, **se trata sólo de estímulos táctiles mezclados con ideas,**

imágenes o creencias, y que pueden ser experimentados en forma de Sensaciones Puras, puede tener un efecto decisivo.

Por ejemplo, si reduces la rabia a Sensaciones Puras, lo que te queda para experimentar es respiración acelerada, dientes apretados y músculos contraídos; si reduces la angustia, lo que queda para experimentar son sensaciones en la garganta, lágrimas en los ojos, respiración entrecortada, estertores musculares, etc... si reduces las nauseas, sólo quedan sensaciones en la garganta profunda, etc.

Verás que reducidas a Sensaciones Puras, experimentar las emociones no deseadas es como ser insultado en un idioma desconocido; recibes el estímulo pero sin ningún significado ni agregado de parte tuya.

CÓMO HACER LA REDUCCIÓN

Para llevar una emoción, un sentimiento, o una vivencia al estado de Sensaciones Puras, tan sólo debes **llevar tu atención a las sensaciones físicas que la emoción produce en todo tu cuerpo, superficial y profundamente, y vivir la experiencia a través del sentido del Tacto**, ignorando los pensamientos, juicios y cualquier otra cosa que también esté tratando de captar tu atención.

Simplemente quédate allí, en contacto con las sensaciones físicas, experimentándolas mientras se consumen.

QUÉ HACER CON LOS PENSAMIENTOS

Puede ocurrir que durante una ola de emociones, cuando trates de enfocar tu atención en las Sensaciones Puras, no puedas dejar de notar ni ignorar la presencia de pensamientos que en tono ansioso reclaman que les prestes atención a ellos, porque aparentemente, tienen cosas muy importantes para decirte, más importantes que las sensaciones que estás tratando de sentir.

Ante todo, debes saber que si esto ocurre, es porque la ola no es de gran intensidad, ya que si lo fuera, igual que cuando debes correr al baño, o cuando te caes de sueño, ningún pensamiento tiene fuerza como para competir por tu atención.

Pero las olas de mediana y poca intensidad sí pueden ser parasitadas por juicios, etiquetas, etc.

Cuando esto ocurre, debes interrumpir tus intentos de sintonizar las Sensaciones Puras y destinar un momento para atender y poner en su sitio los pensamientos y voces que solicitan tu atención.

Tal vez de verdad tienen algo importante que decirte, como por ejemplo, que dejaste una olla en el

fuego, o que estás en una situación que además de haber despertado una ola de emociones te ha puesto en peligro y debes huir de inmediato.

Pero no te distraigas mucho tiempo con ellos. Toma en cuenta que los pensamientos que acompañan las olas de emociones no suelen ser cuerdos ni lúcidos. Sólo recuerda las cosas que dicen las personas poseídas por la rabia, la angustia o cualquier otro tipo de ebriedad emocional o química, y tendrás una idea del contenido de los pensamientos que suelen acompañar los momentos teñidos de emociones.

En realidad, la ola de emociones es uno de los peores momentos para ponerte a escuchar tus pensamientos, excepto para ver si tienen algo realmente importante y urgente que informar.

Una vez que hayas atendido responsablemente los pensamientos y las voces, vuelve a llevar tu atención a las sensaciones físicas de la ola, sabiendo que aunque aquellos sigan tratando de captar tu atención a toda costa, no hay ningún peligro en ignorarlos, como a los ruidos de la calle, que sabes que están allí, pero no les prestas ninguna atención.

No te preocupes en lo más mínimo si cuando terminas de atender los pensamientos descubres que la

ola ya pasó. Ningún surfista verdadero se altera por perder una ola. Además, como la emoción quedó dentro de ti, es indudable que vendrán otras olas que sí podrás alcanzar.

EJERCICIOS PARA PRACTICAR LA REDUCCIÓN

- Repite tu nombre prestando atención únicamente a los sonidos, y comenzando por diferentes letras, hasta que dejes de percibir ningún significado.
- Ponte en la boca un trozo de chocolate y enfoca la atención únicamente en las sensaciones táctiles, hasta que sólo percibas las sensaciones sin el concepto “chocolate”.
- Huele un recipiente con café o alguna otra cosa de olor muy conocido. Hazlo con la atención puesta en las sensaciones táctiles de la nariz, hasta que las sientas sólo a ellas, libres de la idea “café”.

A medida que vayas dominando el procedimiento, puedes animarte a practicar otras cosas más osadas:

- Pellizca tu brazo y siente los estímulos táctiles sin asociarlos a la idea “dolor”, hasta sentir sólo sensaciones sin nombre.

- Haz ejercicio intenso y presta atención a las sensaciones físicas que se despiertan, pero sin filtrarlas a través del concepto “cansancio”, sólo siéntelas.
- Ponte en la boca un trozo de cebolla o alguna otra comida que normalmente no puedes tolerar y siente sólo las Sensaciones Puras, sin reaccionar.
- Mezcla en tu boca dos comidas que nunca combinarías en un mismo bocado (por ejemplo: cebolla y helado, banana y aceituna o lo que se te ocurra) y experimenta las Sensaciones Puras.
- Piensa en algo que te despierta asco y lleva tu atención a las sensaciones físicas puras que se despiertan en tu cuerpo, respirando profundamente y con los músculos relajados, hasta que puedas sintetizar sólo las sensaciones.

Experimenta, diviértete y disfruta de todas las cosas que puedes hacer cuando no permites que tu cabeza se interponga entre tú y tus sensaciones.

3. C - RENDICIÓN INCONDICIONAL

Finalmente, una vez que estás en contacto con las emociones reducidas a Sensaciones Puras, lo único que te falta hacer es dar “el pasito final”.

Para ilustrar a que se refiere el “pasito final”, es útil recordar lo que haces en el baño. Cuando ya estás en posición, **aflojas** la fuerza con que estabas reteniendo el contenido en tu interior antes de sentarte. Ese es “el pasito final”; **aflojar del todo** los músculos para que el contenido salga, virtualmente sin necesidad de hacer fuerza.

Con las emociones es igual; una vez que estás en posición, lo siguiente es dar “el pasito” y hacer ese afloje final de toda contracción residual, permitiendo la liberación de la emoción.

Por ejemplo, un niño se lastima y corre hacia sus padres conteniendo el llanto. Recién cuando llega a sus brazos se relaja totalmente y deja romper la ola.

En resumen, cuando estás finalmente ubicado en el lugar y la posición adecuados, es el momento de dar “el pasito”, hacerte a un lado y dejar que rompa la ola. Luego, quédate tranquilo y flojo mientras desde un lugar desapegado de ti mismo, observas el proceso al mismo tiempo

que lo experimentas.

Con la confianza que produce estar en un lugar seguro, sabiendo que sentir no sólo no puede dañarte sino que te fortalecerá, con cada exhalación te dirás a ti mismo: **“*acepto sentir esto*”**, al tiempo que te rindes, permitiendo que la emoción tome el control de tu cuerpo y lo utilice como vehículo para salir.

Simplemente hazte a un lado y deja que el llanto, la rabia, la risa, el asco, la excitación, el dolor, etc, se desplieguen en forma natural, mientras experimentas, observas y tomas nota una y otra vez que sentir no hace ningún daño.

Mientras dura la ola, **cuando la emoción te movi-lice, tu única reacción debe ser respirar y relajar los músculos durante la exhalación, diciéndote a ti mismo: “*acepto sentir esto*”.**

Esta técnica es idéntica a la utilizada en el trabajo de parto. Durante las contracciones del útero, sin importar cuánto duelan, lo único que puede y debe hacer la futura madre es respirar, relajar los músculos y aceptar pasar por la experiencia.

LA PARADOJA DE LAS EMOCIONES

Hay un aspecto muy curioso de la vida emocional que se puede ilustrar con la siguiente frase:

Para poder “librarte” de una emoción temida o no deseada, debes aceptar convivir con ella.

Como ves, no se trata de que aceptes sentirla “un ratito” con la esperanza oculta de que después desaparezca. Eso no es aceptar sino aguantar.

Cuando aguantas, subsiste la esperanza de “vencer”, de salirte con la tuya sin tener que morir en el cambio; de que al final podrás librarte de lo que juzgas, atacas, rechazas y temes. Eso es justo lo opuesto a aceptar, a rendirte y entregarte, que es lo que realmente produce el milagro de la extinción del sufrimiento y del miedo.

Por más extraño que parezca, **lo que produce alivio verdadero y permanente no es librarte de lo que rechazas y temes, sino aceptar hacerle lugar en tu vida como si fueras a convivir con eso para siempre**, como debe hacer alguien que pierde sus piernas, o se queda ciego, o está desahuciado.

Esto es así porque aparentemente, la naturaleza exige de quienes aspiran a alcanzar un estado de

paz verdadera y sostenida, que ésta no dependa de poder escaparse de nada; de lo contrario, la paz no sería real, sino dependiente de que se cumplan ciertas condiciones impuestas arbitrariamente por ti, y como ya sabes, no es prerrogativa del hombre ponerle condiciones de ningún tipo a la vida.

La paz que se alcanza al huir con éxito nunca es real, porque deja el miedo intacto, listo para volver en forma de una nueva ola si el escape fracasa y tienes un nuevo encuentro con lo temido.

La madurez emocional es un tesoro al que sólo pueden aspirar quienes aceptan rendirse de verdad y están dispuestos a experimentarlo todo sin condiciones.

El alivio que buscas requiere un cambio de actitud y de mentalidad **verdaderos**, que no puede estar motivado por el deseo oculto de salvarte de lo que no quieres vivir.

Hay una especie de “click” que solamente ocurre cuando de verdad cambias tu actitud y te rindes, te das por vencido y aceptas hundirte y morir en la experiencia tan temida y rechazada.

Recién cuando haces ese “click”, que debe ser completamente honesto y sin la intención oculta de escapar, descubrirás por ti mismo la maravilla de la

paradoja. Medita sinceramente en lo siguiente:

Sólo si estás dispuesto a convivir con lo que no puedes cambiar ni controlar, deja de molestarte.

RENDICIÓN INCONDICIONAL

Tu ignorancia e impotencia para controlar las fuerzas que manejan la vida es tal, que la única actitud coherente para alguien en tu situación es **de confianza y valiente sumisión**; de **infinita humildad** ante esas fuerzas y la voluntad que las mueve.

Mira con valentía el hecho de que tu vida no depende de tus ganas de existir ni de tus mejores esfuerzos para hacerlo. Si bien hay mucho que puedes hacer para cuidar la vida, nunca es tuya la última palabra; prueba de ello son los millones de personas que mueren cada año, la mayoría de las cuales intentan con todas sus fuerzas seguir viviendo.

Hazte las siguientes preguntas y las respuestas te permitirán sacar a la luz las creencias que tienes con respecto a la vida:

- ¿Crees vivir en una existencia donde puede pasarle algo que no debería, que no necesites vivir, que no merezcas o sea injusto?

- ¿Crees que las fuerzas que te sostienen cuando tus poderes llegan a su límite son capaces de “traspapelar” tu destino y hacer que por error o por azar te pase algo inmerecido, aunque tú hayas hecho lo mejor posible?
- ¿Crees estar realmente capacitado para opinar acerca de qué está bien, qué está mal, qué debe ocurrirte y qué no?

Si descubres pensamientos de ese estilo en tu interior, tráelos a la superficie, cuestionalos, exígeles pruebas que los respalden, y si no las tienen, cada vez que vuelvan déjalos pasar, recordando que ya los analizaste y viste su falta de argumentos.

Así, en lugar de vivir duro y esperando “lo peor”, anticipando infundados presagios del futuro, puedes relajarte y entregarte, mientras observas humildemente y a cada instante a ver si sigues existiendo. Tal vez así te llesves una linda sorpresa y evites descubrir, pasada ya tu vida, que la mayoría de las cosas que tanto temiste porque no las podías controlar, por las cuales nunca te sentiste en paz y te privaste de vivir como hubieras querido, nunca pasaron.

Además de adoptar una actitud de infinita humildad y aceptación incondicional ante lo que te depare la

vida, hay algo más que puedes hacer para eliminar los miedos patológicos y tener paz:

Hacer siempre lo mejor que puedas en toda situación que te toque vivir.

Si no tienes el hábito de hacer siempre lo mejor posible de acuerdo a lo que te permita el momento y la situación, ponte a cultivarlo ya mismo, pues es eso, y no el control de tu destino ni tu poder personal lo que produce una paz que te permite estar listo y disponible para vivir lo que te toque en cualquier momento.

Cuando haces siempre lo mejor posible, te sientes inocente y libre de culpa, ya que pase lo que pase, sabes que no eres parte del problema sino de la solución.

Alguien humilde, honesto e inocente, que hace siempre lo mejor posible, no le teme a su destino, y cuando piensa en la posibilidad de que cada uno tendrá -tarde o temprano- que aceptar y hacerse responsable de las consecuencias de sus acciones, siente tranquilidad y alegría, porque sabe que dio lo mejor que podía, y que lo que le espera es la deseada y merecida cosecha de los frutos de sus actos.

TOILETTE A LA MEDIDA DE CADA OLA

La intensidad de las olas y de las emociones puede ser muy variable, desde apenas perceptible hasta insoportable.

Según su intensidad, las diferentes olas requieren diferentes grados de relajación y de entrega para poder ser experimentadas.

Por eso, usando el sentido común, debes practicar hasta conocerte muy bien y poder darte cuenta, en cada ola, qué tan profundamente debes relajarte y entregarte para poder sentirla.

Por ejemplo, si alguien te insulta desde un auto, tal vez no sea necesario apoyarte en las fuerzas que te sostienen, ni reducir la emoción que se despierta a Sensaciones Puras, ni rendirte incondicionalmente para poder experimentarla.

Si tienes una ola de asco, tal vez sea suficiente con relajarte y reducirla a Sensaciones Puras.

Pero si te comunican que estás desahuciado, que lo perdiste todo, que ocurrió lo más temido, que has sido abandonado o traicionado; o si has quedado atrapado bajo el agua y te quedan unos minutos de vida, se pueden despertar emociones y sensaciones de tal intensidad, que para poder ser experimenta-

das requieran (además de la relajación, el apoyo y la reducción a Sensaciones Puras) de tu más absoluta rendición incondicional, humildad y sumisión.



MÁS A TENER EN CUENTA

SENTIR Y EXPRESAR SÍ, ACTUAR NO

Una emoción se puede **sentir, expresar o actuar**.

- **Sentir** consiste en llevar la atención al cuerpo completamente inmóvil y relajado, volviéndote consciente de las sensaciones, como quien escucha una música.

- **Expresar** es cuando la emoción te moviliza de cualquier manera mientras la experimentas. Por ejemplo, si lo que sientes es angustia, está perfecto expresarla llorando, lo cual implica que el cuerpo se mueva, pero ten mucho cuidado de no “ayudar” voluntariamente a la emoción para que salga.

Tan contraproducente como reprimir, es tratar de “exprimir” una emoción para que salga más rápido.

Recuerda, tu misión es entregar el cuerpo “muerto” al proceso de sentir; si la emoción mueve los músculos con **su** energía, está bien, pero no debes prestarle tus fuerzas.

Es ella la que debe agotarse y extinguirse, no tú.

Si colaboras voluntariamente con la expresión de la emoción, te puedes distraer de lo que de verdad debes hacer, que es aceptar sentir profundamente sin resistirte. De hecho, moverte voluntariamente para ayudar a la emoción actúa como un mecanismo de defensa para evitar la rendición.

Para sentir no siempre es necesario moverte. Con la práctica verás que vas desarrollando la capacidad, ayudado por la respiración y la relajación, de sentir casi sin moverte.

- **Actuar** una emoción, es cuando ésta, en lugar de ser sentida y/o expresada, **toma control de la persona y maneja su conducta.**

Cuando se actúa una emoción, ésta no abandona la persona, sino que la coloniza y la posee, muchas veces con consecuencias lamentables.

Por ejemplo, hacer Toilette con la rabia es sentirla; **actuar** la rabia es agredir a alguien.

Hacer Toilette con las ganas de fumar consiste en sentirlas relajadamente y sin resistirte; **actuarlas** es fumar un cigarrillo.

RABIA

Esta emoción merece una mención especial, ya que la violencia y la destructividad están muy engranada en su naturaleza.

Cuando estés experimentando con la rabia, debes tener mucho cuidado de **no romper nada que valores, ni lastimarte de ninguna manera** mientras lo haces. Esto es así porque la higiene emocional implica crear el hábito de que cuando se despierte una emoción, **lo primero que te vengan ganas de hacer sea ir a la Toilete a sentirla**. Pero si en el furor de una ola de rabia rompes algo valioso para ti o te lastimas, el mensaje que grabas en tu mente primitiva, es que sentir rabia es peligroso y doloroso, y cuando tengas otra ola, el recuerdo de la anterior y los problemas que generó será lo primero que venga a tu mente, lo cual reforzará negativamente el hábito que estás intentando cultivar.

Si tienes ganas de gritar, puedes hacerlo apoyando la boca sobre un almohadón, toalla o similar, para no lastimar tu garganta y poder hacerlo sin ser escuchado.

Recuerda: sentir sí, expresar sin exprimir también, pero no actuar las emociones.

CÓMO FINALIZA UNA OLA

Eventualmente, luego de un rato que no suele tomar más de quince o veinte minutos, la ola aplaca, y tú te sientes aliviado como después de ir al baño o después de un parto.

Es el momento de dar por terminada la sesión, lavarte la cara y regresar contento al mundo y a la vida que te esperan.

Aún si sientes que no se ha evacuado toda la emoción que hay en ti, ya ha salido todo lo que esa ola en particular podía liberar.

Recuerda una vez más que no es necesario ni útil “exprimir”, ni tratar de liberarte de toda tu carga emocional en una sola ola.

El trabajo de parto no se hace con una sola contracción. A veces se necesitan horas y muchas contracciones hasta que el bebé sale completamente.

Con las emociones es igual; a veces son necesarias muchas olas, y mucho tiempo, hasta que toda una dosis de emociones puede abandonar tu sistema.

Mientras dura el proceso, mientras no hay olas activas, puedes vivir una vida normal y olvidarte completamente del asunto, y cuando se despierta una, dejas lo que estás haciendo y vas a la Toilette.

EL RECORDADOR

“Saber algo no equivale a tenerlo presente cuando más lo necesitas”

De nada te sirve saber exactamente lo que debes hacer cuando se despierta una ola, si cuando ocurre no te acuerdas de hacerlo, o si estás tan distraído que al despertarse una ola ni siquiera la registras conscientemente.

El Recordador es una ayuda de indescriptible valor que impide que al pasar el tiempo, tu atención se distraiga de la intención de contactarlas y experimentarlas sin resistencia.

El recordador es **imprescindible** para la instalación y puesta en marcha de la Toilette, porque es muy improbable, por no decir imposible, que al principio te acuerdes de ponerla en práctica cada vez que se despierte una ola.

Por más que lo desees, la nueva conducta no es algo que te va a brotar espontáneamente sólo por haber comprendido de qué se trata y por querer implementarla en tu vida.

Es mejor ser humilde y tener un recordador innecesario, que exponerte al olvido y no tenerlo.

Como ya sabes, para que la Toilette funcione de acuerdo a como está pensada, debes transformar lo que has aprendido en **un hábito que se dispara cada vez que se despierta una ola.**

Cuando consigues instalar el hábito, te das cuenta porque **el primer impulso que tienes cada vez que se despierta una ola es ir a la Toilette, transformar la emoción en Sensaciones Puras y experimentarla sin resistirte hasta que aplaca.**

CULTIVANDO UN NUEVO HÁBITO

Cultivar un hábito requiere herramientas completamente diferentes, y se integra a niveles distintos del sistema nervioso que la comprensión.

El entendimiento se procesa a nivel cortical, mientras que los hábitos lo hacen a un nivel más primitivo, **donde el aprendizaje se realiza únicamente por medio de la repetición de la conducta que quieres transformar en un hábito.**

Ese también es el motivo por el cual, como habrás notado, hay conceptos que a lo largo del libro se repiten casi textualmente una y otra vez, con el fin

de facilitar la fijación de los mismos.

Por más ganas que tengas de disfrutar de la Higiene Emocional, por más convencido que estés de que será positivo para ti, **ésta no se convertirá en un hábito si no te ayudas de alguna manera a tener presente y a repetir la acción deseada.**

El Recordador es la ayuda externa que impide (mientras no tienes el hábito instalado), que te olvides de tener presente y de repetir la nueva conducta cuando se despierta una ola.

En general se utiliza un reloj que suene a intervalos programados por ti mismo según tus preferencias y con la frecuencia que necesites. Concretamente, el día que quieras comenzar a cultivar el hábito, debes programar y poner en marcha el reloj. Cada vez que suene, recordarás tu intención de estar atento y listo para “atrapar” todas las olas que puedas. En general, de tres a seis veces por día suele ser suficiente para que al cabo de un tiempo, tengas más y más presente tu intención, hasta que no la olvides más. Si eres muy olvidadizo o distraído, no dudes en hacerlo sonar todas las veces que creas necesario. También puedes usar una tarjeta donde tengas escritos los puntos clave de la higiene emocional, y leerla cada vez que suena el reloj.

TEN PACIENCIA

Para esta tarea es fundamental que tengas **infinita paciencia contigo mismo**.

Instalar en tu vida la Toilette y alcanzar la madurez emocional es un proceso de entrenamiento fisiológico similar al de un niño que intenta dejar los pañales. No es algo que te tomará unos días dominar.

Recuerda que seguramente llevas años o hasta décadas de entrenamiento y presión social para escapar, y cuando no puedes evitar el despertar de una ola, estás programado para contraer los músculos y cortar la respiración a fin de evitar sentirla. Por lo tanto, es comprensible que al principio no tengas aceitado el mecanismo de relajarte frente a ellas, sino todo lo contrario.

Transformar el hábito y aun la compulsión de escapar por el de relajarte, dejarte alcanzar y sentir, es una noble tarea que sin duda tomará bastante tiempo y práctica (unos meses si lo haces asiduamente). Pero cambiar esa costumbre es algo de lo que difícilmente te arrepentirás.

Además, ten certeza que para esta tarea tienes a la naturaleza de tu lado, ya que lo natural es la salud y la higiene.

La vida es tu cómplice para que lo logres. Para ayudarte a emprender este trabajo, recuerda que todas las personas que te quieren bien y se pondrían felices al verte triunfar en la vida, apoyarían que lo hagas, a diferencia de quienes se burlarían de ti, te llamarían débil o hasta cosas peores porque aceptas experimentar y expresar tus sentimientos. A la hora de decidir, recuerda solamente a quienes te quieren bien, hazlo por ti y por ellos, porque a la hora de pagar las consecuencias de una vida de represión y escape, no serán quienes se burlaban de ti quienes vendrán a ayudarte.

Además, ten bien presente que las dificultades para perder el miedo a sentir no radican en el hecho en sí, sino en la educación antinatural que ha creado una sociedad entera de personas que le tienen miedo a una simple función corporal: **sentir**.

Una vez que aprendes, sentir las emociones no deseadas ni siquiera llamará tu atención, de la misma forma que no te sorprendes cuando logras ir al baño o andar en bicicleta.

Felizmente, en la actualidad es mayoría la gente que acepta gustosa cambiar la situación, cultivar la higiene emocional y disfrutar de una vez y para siempre de una vida libre de ignorancia acerca de

las emociones y del miedo patológico a sentir.

En la medida que más y más personas maduran emocionalmente, **la humanidad entera se vuelve una especie más sana.**

La madurez y la higiene emocional le hacen bien a todos, tanto a quienes la cultivan y la disfrutan personalmente, como a quienes los rodean.

Ver que alguien puede sentir relajadamente cualquier emoción y luego sentirse aliviado y fortalecido, es una demostración de que sentir no es peligroso, y una inspiración que ayuda a los demás a seguir el ejemplo con tranquilidad.

EL MIEDO, UN CAPÍTULO APARTE

El miedo merece una mención especial, ya que suele ser la emoción más resistida y la que a su vez engendra resistencia a experimentar las demás. En esta sociedad, se enseña a los niños que el miedo va siempre de la mano del peligro y que por lo tanto, debe ser evitado a toda costa. Como veremos en seguida, eso no siempre es así. Hay veces que al miedo hay que enfrentarlo, en lugar de flaquear ante él.

¿Alguna vez te has arrodillado ante el miedo?
¿Has aceptado humillarte y perder el respeto por ti mismo para escapar de lo que temes?

Si te has vendido y te has prostituido, o te has afe-
rrado a algo o a alguien hasta volverte dependiente;
si has gastado años de vida tratando de escapar y
de evitar por todos los medios quedar a merced de
lo que te asusta, no te preocupes, es completamente
normal dadas la sociedad y las circunstancias de
donde probablemente vienes si estás leyendo esto.

Sin embargo, aunque es comprensible que temas, **no tiene ningún sentido que le tengas miedo al miedo**, ya que no es más que una emoción, un conjunto de sensaciones físicas que no te puede hacer ningún daño sentir, a diferencia de lo que pasa si tratas de evitarlo.

Para que puedas superar el “miedo al miedo”, es importante que lo conozcas bien, para saber con qué estás tratando. Existen dos tipos de miedo:

EL MIEDO SANO

Hace su aparición únicamente **en presencia de un peligro real**, como cuando te despierta un incendio en la cocina. Este miedo, lejos de molestar, es de enorme ayuda, porque en unos segundos te prepara para enfrentar un peligro verdadero, dándote acceso a tus máximos poderes.

Libera adrenalina y glucosa; acelera el corazón y la respiración; redistribuye la sangre en los tejidos, retirándola de los órganos que en ese momento no son necesarios -como el aparato digestivo- llevándola a los músculos y al cerebro, haciendo que tu cuerpo funcione en el “modo sobrehumano”.

En estas condiciones, eres capaz de realizar proezas de fuerza, velocidad y resistencia totalmente

imposibles para ti mismo en condiciones normales, como levantar enormes pesos o correr a gran velocidad durante mucho tiempo, lo cual puede ser la diferencia entre poder escapar del peligro o perecer. El miedo sano también te lleva a un estado de hiperlucidez, volviéndote literalmente más inteligente que de costumbre, capaz de realizar razonamientos y de tener ideas geniales de las cuales tú mismo te sorprendas más tarde al recordar la experiencia.

También es sano el miedo que sientes cuando te das cuenta que vas por mal camino en algún área de tu vida, donde te expones a peligros que aunque tal vez no sean inminentes, son muy reales, como cuando fumas y tienes miedo de contraer un cáncer de pulmón; cuando eres obeso y estresado y tienes miedo de un infarto cardíaco; cuando tienes relaciones sin cuidarte y temes una enfermedad o un embarazo no deseado, etc.

NOTA

La capacidad de actuar en forma anticipada ante un peligro que sin duda se volverá real pasado el tiempo –como cuando alguien fuma en exceso– puede ser un factor que diferencia a los individuos de la especie humana que habrán de evolucionar y vivir más y mejor, de aquellos que, como los di-

nosaurios, están condenados a extinguirse, al ser incapaces de honrar con las conductas adecuadas y anticipadas lo que su discernimiento les muestra, a veces décadas antes de manifestarse una enfermedad u otro problema.

Presta atención al hecho de que **todos los miedos sanos están relacionados con algo que podrías estar haciendo pero no estás haciendo**, y nunca con algo que está más allá de tu poder.

EL MIEDO PATOLÓGICO

Está asociado a un peligro que no es real ni inminente, o a una posibilidad o situación que, aunque sea peligrosa, es imposible eliminar o controlar. Cuando a alguien -debido a creencias falsas, percepción distorsionada o heridas emocionales- se le despierta una ola de miedo ante alguna de las eventualidades mencionadas, **o tan sólo al pensar en ellas**, es víctima de miedo patológico.

Sentir miedo durante un incendio es normal, sentir miedo **al pensar en la posibilidad** de un incendio, es miedo patológico.

Ejemplos de miedo patológico son: el miedo a la vejez, a la muerte, a lo desconocido, a lo nuevo, a los cambios, al sufrimiento, a la soledad, al dolor

físico, a la “desgracia”, al descontrol, a la injusticia, a la inseguridad, a las servilletas, etc.

A diferencia del miedo sano, que puede -y debe- ser honrado con conductas (defensa, huida, cambiar un hábito, etc), el miedo patológico sólo debe ser reconocido, enfrentado y experimentado relajadamente y sin resistencia, utilizando la Toilette cada vez que se despierta una ola.

EL ORIGEN DEL MIEDO PATOLÓGICO

La forma en que alimentas automática e inconscientemente los miedos patológicos, así como una sensación continua de inseguridad, es **manteniendo una identidad equivocada**, una idea de ti mismo que no se ajusta a la realidad, sino que está basada en **la creencia de que eres más de lo que en realidad eres, de que puedes más de lo que en realidad puedes, y de que controlas más de lo que en realidad controlas.**

Los miedos patológicos se gestan cuando navegas por la vida actuando como si creyeras que estás a salvo de lo que temes y rechazas, pero sin estar realmente convencido de ello, sino sólo haciendo de cuenta que lo estás.

Continuamente alentado por una sociedad que

niega los aspectos de la vida que no le gustan y que teme, vives en trance, en una especie de delirio colectivo que te sugestionan para que ignores o pienses que estás a salvo de múltiples posibilidades sobre las que en realidad no tienes ningún control, de las cuales no estás a salvo en absoluto, y que en lugar de ignorar, harías muy bien en tomar en cuenta y tener presentes, en especial a la hora de planear tu vida y de elegir en qué apoyarte cuando llegas al límite de tu poder personal.

Esas ideas equivocadas acerca tuyo, te dejan desubicado, desorientado y perdido en la vida, como alguien que, creyendo que es Superman, toma graves riesgos dando por sentado que no le pasará nada. Cuando especulas con los hechos de la vida en lugar de aceptarlos con humildad y grandeza, te alejas de lo único en lo que realmente te podrías apoyar para vivir sin miedos y en paz, si lo aceptaras y respetaras:

La realidad que está más allá de lo que puedes controlar en un momento dado.

Para eliminar los miedos patológicos debes abandonar la ilusión de que eres intocable, y en su lugar **construir y apoyarte en una identidad respetuosa de la realidad que no puedes modificar.**

Para eso, debes animarte a mirar de frente todas las posibilidades a las que de hecho estás expuesto. Así, podrás tomarlas en consideración y decidir cómo pararte frente a ellas.

Aun si te da miedo la sólo idea de pensar en esas posibilidades, no hacerlo es una muy mala idea. Muchos evitan deliberadamente pensar y tomar en cuenta las posibilidades que temen, basados en la idea de que si piensas en algo lo atraes.

MIEDO A LO QUE PUEDES ATRAER

Es verdad que sea lo que sea en lo que pienses -deseado o rechazado- si lo haces en forma continua, lo tienes más presente en tu conciencia y eso eventualmente lo vuelve más real en tu vida.

Los publicistas saben esto y lo utilizan, bombardeando tu mente para implantar en ella la idea y la imagen de sus productos, así como las creencias que te harán desearlos.

Tiene sentido entonces que no quieras alimentar con tu mente las posibilidades no deseadas, pero debes reconocer que **no querer atraerlas con tu pensamiento es algo muy distinto que negarlas**. Por ejemplo, no pensar todo el tiempo en los accidentes, aceptando que son una posibilidad que puede alcanzar a cualquiera y **haciendo todo lo que**

está a tu alcance para evitarlos, es muy distinto a hacer de cuenta que a ti nunca te va a pasar, que para ti esa posibilidad no existe y por lo tanto puedes no tomar ninguna precaución al respecto, como una mujer que puede ignorar totalmente la posibilidad de golpearse un testículo.

El error está en creer que si no piensas conscientemente en lo que temes no lo estás atrayendo.

Que no pienses conscientemente en algo rechazado y temido, no quiere decir que inconscientemente no lo tengas más presente que si hubieras considerado y atendido la posibilidad.

De hecho, para escapar y evitar encontrarte con algo temido, debes tenerlo presente todo el tiempo, aunque sea inconscientemente.

En cambio, si aceptas pensar valientemente en las posibilidades no deseadas, **solamente el tiempo necesario para planear y hacer todo lo que esté a tu alcance para evitarlas**, después sí podrás decir con tranquilidad: “Listo, ya hice todo lo que estaba a mi alcance para protegerme; ahora sí puedo no volver a pensar en esta posibilidad.”

Si haces esto último, el tiempo total que pensarás en lo no deseado será mínimo, y lo que atraerás la posibilidad con tu mente será mucho menos que si

quieres hacer de cuenta que ésta no existe para ti.

A menos que estés completamente loco o borracho, en algún lugar sabes que negándote a atender y a tomar en cuenta lo que temes, **estás apostando tu vida en lugar de cuidarla.**

El resultado final es que tienes una paz tan ilusoria como la de un avestruz que esconde su cabeza bajo tierra para esconderse.

Lo que logras con esta estrategia, en lugar de paz, es justamente lo contrario: **miedo patológico a cosas de las que supuestamente crees estar a salvo.**

Para librarte de los miedos patológicos debes despertar de la negación y recordar que como ser humano, en cualquier momento puede pasarte cualquier cosa dentro de lo que es posible -como en un Tsunami- y como consecuencia de ello perder todo lo que amas, lo que tienes y hasta la vida, sin que puedas hacer nada para evitarlo.

¡Despierta querido lector! Cualquiera que diga que te quedas tranquilo, que no te pasará nada de lo que temes -aunque tenga las mejores intenciones- tan sólo está agregándole otra copa de vino a tu borrachera.

Tú sabes que en cualquier momento puedes recibir la peor noticia, sufrir la peor pérdida, ser alcanzado por la más temida posibilidad, perder la salud, padecer el más horrible dolor, etc, y si lo niegas, lo único que logras es vivir con miedo, aunque después lo reprimas, te emborraches o te “empastilles” para no sentirlo.

Para dejar de generar miedos patológicos debes **ubicarte** en la vida, **asumir humilde y valientemente todas las posibilidades a las que estás expuesto, y construir una identidad que las incluya**, sin desconfiar de las fuerzas y de la inteligencia que mueven esta existencia de la que eres parte pero que no puedes entender ni controlar más que en forma mínima.

A medida que comiences a limpiar tu mente de pensamientos insanos de omnipotencia, serás capaz -tal vez por primera vez- de contemplar de frente las posibilidades que antes te hacían arrodillar o desmayar. Es normal que en momentos así se despierten olas de emociones largamente reprimidas, dándote oportunidades perfectas de practicar la Toilette y de curar todos los condicionamientos y heridas emocionales vinculados a la aceptación de tu condición como ser humano.

EL PÁNICO

SENSACIONES DE ALTO VOLTAJE

Si el miedo es la madre de todas las emociones desagradables, puede decirse que el pánico es el padre.

Pánico es sinónimo de experiencia **insoportable**, **inaguantable**.

Despertar en medio de la noche empapado en sudor, mareado, nauseoso, desorientado, con imágenes, sensaciones y un desasosiego tan horribles que impiden estarse quieto.

Es muy difícil describir con palabras la magnitud del malestar que es posible sentir. Baste decir que en algunos casos, la posibilidad de morir si no termina pronto el episodio se contempla como la última esperanza, a veces como un deseo, y de ninguna forma como un problema.

Francamente, hay casos en que las olas de pánico anulan el juicio y la disposición de poner en práctica la Toilette como único enfoque para encararlas.

Por más ganas que tengamos de enfrentar una ola

así y sentirla, la experiencia puede ser de tal intensidad que pase por encima de nuestras mejores intenciones y nos haga arrodillarnos y suplicar como niños aterrorizados que llamen a alguien que nos aplique un sedante para detenerla.

Pero la sedación como única ayuda tampoco conduce a una cura, sino a la dependencia de los sedantes, agregándole otro problema a la situación.

Afortunadamente, no hay porqué casarse ni con La Toilette ni con los psicofármacos. En este caso no hay ningún problema en utilizar los dos, ayudándose y potenciándose mutuamente.

En última instancia, como las emociones son sensaciones, el pánico también es sólo una experiencia sensorial, y si logras encontrar la forma de exponerte **aunque sea un poquito** a cada ola antes de apagarla, irás desarrollando fortaleza y confianza.

Incluso unos pocos minutos de contacto y experimentación son un tesoro, porque actúan como la homeopatía.

La exposiciones breves y reiteradas a la experiencia rechazada van creando fortaleza, como el veneno de víbora, que inyectado reiteradamente a un caballo produce anticuerpos que terminan volviéndolo inmune.

Las olas que se experimentan mínimamente y se apagan por medios artificiales son de **enorme utilidad**, igual que tomar un poquito de sol cada día broncea tu piel sin nunca quemarte.

Al ver que por más horribles que sean las olas, es algo que tiene un “después”, algo que sobrevives, también irás perdiendo el miedo a las olas futuras.

LA ANESTESIA, UN REGALO DEL CIELO

Al decir “anestesia”, nos referimos a todas las medidas que te permiten saber con certeza que puedes “apagar” la ola luego de experimentarla hasta que sientes que has tenido suficiente, como por ejemplo los sedantes.

La anestesia hace que sea posible “mojar tus pies” en la orilla de una ola de alta intensidad, en lugar de zambullirte en ella.

Bendita sea la anestesia y la capacidad de apagar los síntomas y detener las olas que provee. Ese maravilloso poder (que no pretende ser remedio, pues sólo apaga las sensaciones), te permite dosificar la exposición a las experiencias de alto voltaje y poder así exponerte y fortalecerte homeopática y gradualmente a la experiencia.

Por ejemplo, un niño que no se anima a quedarse solo en su cuarto toda la noche, puede aceptar quedarse cinco minutos antes de ir a buscar a sus padres; o quedarse todo lo que aguante, tranquilo de que cuando quiera puede ir por ellos.

Este plan le da la oportunidad de estar solo y a la vez seguro de que puede interrumpir la experiencia cuando siente que se le va de las manos. Así, de a poco, puede ir quedándose más y más tiempo, hasta perder el miedo completamente.

Para alguien que padece migrañas, la idea de no tomar ningún calmante y tratar de experimentarla sin resistirse puede resultar atemorizante, pero la posibilidad de hacerlo durante cinco o diez minutos y después apagar la ola puede ser muy aceptable.

Igualmente, si tienes ataques de pánico, puedes acordar contigo experimentarlos lo más posible y después tomar un sedante, o incluso llamar a la emergencia médica para recibir uno por vía inyectable, de muy rápido efecto.

La idea es que tengas la certeza y la tranquilidad de que al sentir que has tenido suficiente por esa vez, puedas detener la experiencia a la brevedad.

RESUMEN

Cuando se despierta una ola de emociones, lo que debes hacer es dirigirte, apenas puedas, al lugar que dejaste preparado de antemano.

Una vez allí, y según lo requiera la intensidad de la ola, verás si alcanza con relajarte, si es necesario reducir la emoción a Sensaciones Puras, o si además, debes rendirte incondicionalmente a la situación antes de poder experimentarla sin resistencia hasta su extinción.



Observa bien el fondo del diagrama anterior, porque para poder atravesar con éxito la barrera de las buenas intenciones que puedas tener, debes asegurarte de utilizar el Recordador para convertir toda esta rutina en un hábito que se dispare automáticamente cada vez que despierta una ola de emociones no deseadas.

PALABRAS FINALES

Ten en cuenta que la lectura y la comprensión de lo aquí expuesto no te acercarán ni un paso a perder el miedo a sentir si no las pones en práctica.

Si luego de haber leído hasta aquí te das cuenta que te haría bien cultivar la Higiene Emocional y dejar atrás el miedo a sentir, haz un experimento durante unas semanas y mira los resultados por ti mismo.

Para tu propia sorpresa, a medida que vayas enfrentando lo temido y dejando salir todo lo reprimido, verás que te vuelves capaz de pensar en posibilidades que antes te hacían temblar y disparar olas sin que se te despierte ninguna emoción ni sensación indeseadas.

Cuando escapar de los miedos y de sentir deje de ser la fuerza reinante de tu vida, descubrirás tu verdadera naturaleza, y encontrarás que la humilde vida de un ser humano es un trampolín perfecto para despertar, para evolucionar y para dedicarte a descubrir, a medida que se expande tu conciencia, las dimensiones de la vida y de ti mismo que antes permanecían invisibles a tus ojos.

