

La Liberación e Integración Emocional

Demian zur Strassen (demian2@freenet.de) *

A cada rato sentimos algo. Estamos equipados con el don de sentir. Lo necesitamos para hacer experiencias y madurar a través de ellas, lo necesitamos para conectarnos con los demás y con la naturaleza y para orientarnos en la vida. Nuestros sentimientos no son otra cosa que movimientos internos de nuestra energía vital, movimientos de nuestra alma. Podríamos estar en sintonía con nuestros sentimientos, podríamos disfrutarlos todos en su manera peculiar; podríamos estar siempre en armonía con nuestros sentimientos y nosotros mismos. Pero no es así.

A menudo nos sentimos incómodos porque estamos sintiendo uno de los llamados "sentimientos negativos". Entonces estamos involucrados en un profundo conflicto interno. Por un lado nuestra alma nos hace sentir algún sentimiento perfectamente natural, por otro lado la sociedad opresora nos ha adoctrinado con la creencia, que ese sentimiento es un sentimiento negativo, o sea un sentimiento que no deberíamos sentir. Y si lo sentimos a pesar de eso, tenemos que tratar de oprimirlo de alguna manera; y si no logramos eso, debemos sentir vergüenza.

De esa manera perdemos nuestro sentido natural de dignidad, perdemos el amor a nosotros mismos. Entonces estamos separados de nosotros mismo. Donde hubiera un sentido natural de amor a nosotros mismos, donde nos sentiríamos amados y valorados tal como somos, ahí mismo duele una herida, ahí mismo hay un vacío. De esa situación nace que una persona busque llenar ese vacío interno con consumismo, con prestigio, con posiciones de poder. La ética sola no nos puede salvar de eso.

Tiene que haber una re-evaluación sobre el trato usual de las emociones. Necesitamos nuevos paradigmas sobre la

Nuestros sentimientos no son otra cosa que movimientos internos de nuestra energía vital, movimientos de nuestra alma.

naturaleza emocional del ser humano. Nuevos paradigmas que sirvan para liberarnos de los paradigmas opresores, que sirvan para poder integrar todos los sentimientos en nuestro sentido de bienestar.

La naturaleza de nuestra alma

La realidad natural de nuestra alma es que todos los sentimientos contribuyen de forma positiva a nuestra vida. Los llamados "sentimientos negativos" suceden cuando alguna situación no está en resonancia con una cualidad, una fuerza, un sentido interno del alma. Suceden cuando esa fuerza del alma se siente desafiada por una situación externa. Por eso decimos que todos los llamados "sentimientos negativos" en realidad son: sentimientos desafiados.

En corto: La rabia es determinación desafiada. Por ejemplo sentimos rabia cuando alguien nos trata mal. En esa rabia se mueve, se levanta nuestro sentido interno de dignidad para poder responder adecuadamente a ese desafío. ¿Qué hay de negativo, de malo en eso? Cuando nos sentimos mal con la rabia (por ser "negativa") la reprimimos o la sacamos para afuera en forma impotente y violenta. Con eso perdemos nuestra fuerza de determinación (por ejemplo de asegurar un trato justo).

En cambio: cuando podemos aceptar totalmente a la rabia, ahí cambia el panorama. Como resultado de una aceptación tal, podemos sentirnos bien con la rabia, la podemos percibir como fuerza de conseguir lo que realmente queremos, la podemos disfrutar como energía, la podemos sentir como determinación clara. Ya no vamos a reaccionar impotente y violentamente. Vamos a poder

* Colaborador de CEMOPLAF

Para poder construir la nueva sociedad hay que promover la integración de sentimientos oprimidos y la liberación de códigos opresores. Hay que enseñar cómo integrar todos los sentimientos en nuestro sentido de bienestar.

actuar con consciencia y determinación a favor de lo que realmente queremos.

O veamos la tristeza: Nos sentimos tristes cuando percibimos la pérdida de algo que estábamos valorando. La tristeza es nuestro sentido de valoración que se siente desafiado por esa pérdida. Por ejemplo: podría ser que sentimos amor, cercanía e intimidad con un ser querido. De repente nos toca sentir un distanciamiento o una separación. Nuestro sentido de amor y valoración es el que siente esa pérdida. Quiere permanecer en el amor y en la cercanía. La tristeza es nuestro sentido de valoración en movimiento. En ese movimiento está buscando la fuente interna del amor para poder procesar el sentimiento de la pérdida, para poder mantener la calidad de amor y valoración.

Ahora: Cuando reprimimos la tristeza (por ser un sentimiento "negativo") ya no podemos pensar con gratitud en lo bueno que teníamos. Es así que perdemos la conexión con el amor y la cercanía, perdemos lo que estábamos valorando. Y de ahora en adelante ya no podremos abrirnos otra vez para recibir una calidad parecida en nuestra vida. Así realmente perdemos lo que habíamos valorado. Además se reduce nuestra capacidad de valorar experiencias bellas y disfrutarlas profundamente. Necesitamos cada vez más estímulos externos para sentir algo de placer.

En cambio: Cuando nos sentimos bien con la tristeza podemos permitirle a nuestro sentido de amor que se mueva, que termine su movimiento natural. De esa manera vamos a quedar en contacto con la calidad que estábamos valorando. Podemos mantener el amor a pesar de las limitaciones del espacio y del tiempo. Podemos pensar en lo bueno con gratitud y nos podemos abrir otra vez para recibir una calidad parecida.

Asumiendo de esa manera nuestras experiencias frustrantes del amor podemos incluso ir desarrollándonos hacia un amor incondicional.

No es casualidad que los llamados sentimientos negativos todos son movimientos de nuestra alma buscando la respuesta humana a un desafío, buscando la manera de madurar con esas experiencias. En esos sentimientos se están moviendo importantes fuerzas del alma. Por ejemplo el sentido de dignidad, de la auto-expresión, el sentido de justicia, el del amor, de la conexión con los seres humanos, con la naturaleza y otros.

Entre esos sentimientos también estarían los criterios y las fuerzas para rectificar situaciones que no son humanas. Una sociedad que quiere oprimir a su gente tiene que reprimir a esos sentimientos.

¿Pero acaso la rabia no es violenta? ¿La tristeza no nos quita fuerza? ¿El miedo no nos limita? ¿Y no son desagradables esos sentimientos?

Todas esas preguntas son ecos de los códigos viejos de una sociedad opresora. Proviene de códigos que excluyen partes importantes de nuestra alma y bloquean nuestra habilidad de asumir bien los sentimientos desafiados. Son códigos que son inadecuados para construir una sociedad que realmente refleje la naturaleza humana y su potencial.

Para poder construir la nueva sociedad hay que promover la integración de sentimientos oprimidos y la liberación de códigos opresores. Hay que enseñar cómo integrar todos los sentimientos en nuestro sentido de bienestar.

¡Y no es tan difícil! Felizmente no sólo estamos equipados con el don de sentir sino también con la habilidad interna de poder integrarlos. Hay un método que enseña y desarrolla justamente esa habilidad. Se llama A.F.I.: Aplicación de la Facultad Integrativa.

