



**La melancolía,** Lucas Cranach el Viejo (1472-1553)

1528, óleo sobre tabla, 1,13 x 1,72, colección privada

## CONCEDER UN ESPACIO A LAS EMOCIONES

Es una mezcla de orden y desorden, insólita, indiscifrable, que inquieta un poco. No se sabe a ciencia cierta qué quiso decirnos el pintor. Luego, al cabo de un instante, seguimos sin comprender, pero al menos empezamos a percibir la organización del cuadro.

A la izquierda, un tumulto. Un barullo sobrenatural en la parte superior, donde desciende al galope una caballería de espíritus y fantasmas, llevados por un nubarrón. Abajo, un tumulto ordinario, donde tiene lugar un pequeño altercado entre niños desnudos y un lebrél. Este último parece irritado por ser maltratado y se gira para amenazarles, mostrarles los dientes, con las orejas hacia atrás, y dando la sensación de estar diciendo: «Si continuáis, os muerdo».

A la derecha hay más calma, pero no por eso está más claro. Un manzano ofrece sus frutos dorados, un castillo domina un peñasco escarpado, una mujer, con algunas herramientas a sus pies, talla una delgada vari-

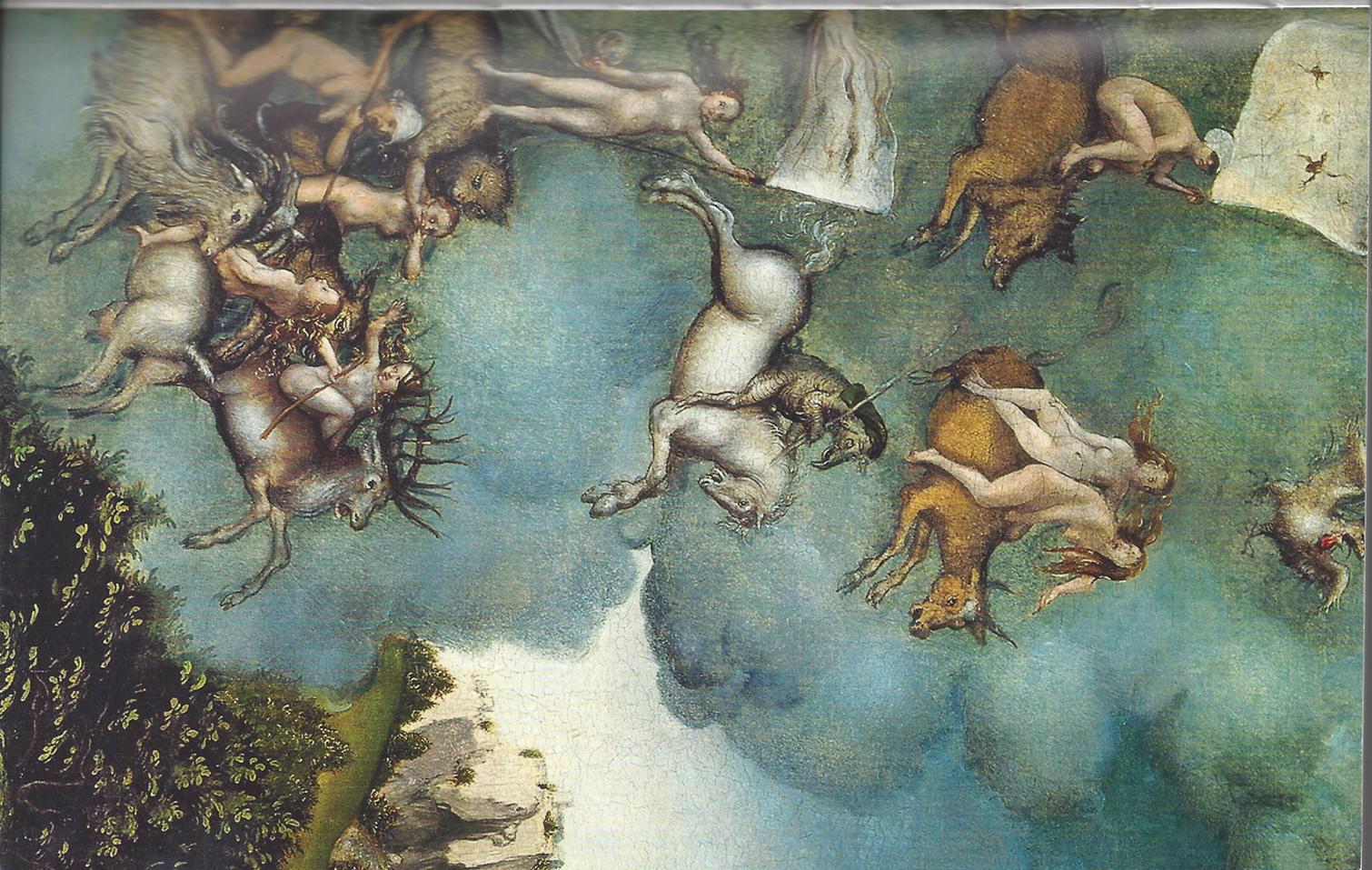
lta de madera, como para pasar el rato. Su rostro parece distante, incluso un poco despectivo, y parece observar de lejos el alercado entre los niños y el perro.

En esta *Melancholia* de Cranach hay elementos reales e irreales, tensión y calma, acción y tedio. Cosas que se comprenden –algo– y otras que se nos escapan y superan. Y es evidente que se nos escaparán y superarán siempre.

Pero ¿no se parece a lo que suele ser nuestra propia experiencia emocional?

«Todo descansa sobre algunas ideas  
a las que se teme  
y que no pueden mirarse a la cara.»

PAUL VALÉRY, TAL CUAL





### **La experiencia emocional**

Las emociones no hablan, pero se expresan. Lo hacen a través de las sensaciones corporales, los comportamientos, pensamientos automáticos, radicales y simplificados.

Y no obstante, para calmarlas y sosegarlas, por lo general no bastan las palabras. Habrá que pasar por el cuerpo (respirar) y los comportamientos (caminar si se está triste o inquieto, tenderse si se siente cólera). Se trata de uno de los enfoques más difíci-

les de la vida psíquica: tomar distancia respecto de los pensamientos cargados, saturados de emociones, que apenas se pueden impedir o expulsar. Hoy en día se considera que esta distancia necesaria puede alcanzarse de manera relativamente fácil al aceptar y observar los estados emocionales en lugar de obsesarse en suprimirlos. Y desde luego, mejor que dejándose llevar por ellos. La experiencia de nuestras oscilaciones emocionales es una prueba de humildad y realismo. A menudo las emociones son, al menos al principio, más fuertes que nosotros. Claramente en el caso de las emociones intensas, o de manera indirecta, en el caso de los humores y estados de ánimo, sus formas sutiles. La Rochefoucauld dijo al respecto: «Los humores tienen un recorrido que elude de forma imperceptible nuestra voluntad. Discurren juntos y ejercen sucesivamente un control secreto sobre nosotros, de manera que conforman una parte considerable de todas nuestras acciones, sin que lleguemos a saberlo».

### **El desorden emocional**

La experimentación de lo que sentimos emocionalmente no es ni siempre agradable ni descifrable. Así es, el desorden de las emociones puede, en ocasiones, resultar fecundo, pero también puede conducirnos a la mayor de las confusiones.

También podemos sentir la tentación de la huida, en la acción o la distracción. También está la tentación del hipercontrol, de prohibir la presencia de las emociones dolorosas, de prohibirse sentirlas. Algo que pudiera parecer lógico, pero que es problemático. Al proceder de ese modo, intentando cortar con las sensaciones y con lo que experimentamos, nos exponemos a lo que los neurólogos llaman “desafrentación”, una amputación de la inteligencia emocional. He visto a menudo a pacientes hipersensibles que a lo largo de los años han ido desarrollando una especie de congelación de sus movimientos emocionales, demasiado penosos para ello. Eso me hizo pensar en el permafrost, esa capa de tierra permanentemente congelada, bajo el hielo, y en la que, claro está, nada puede penetrar. Existencias y sensibilidades empobrecidas por el exceso de protección...

### **La claridad emocional: aceptar sentir**

El mindfulness sale al paso de nuestra tendencia natural de retener lo agradable y rechazar lo desagradable. Por eso las sesiones y ejercicios no siempre son momentos cómodos (otra diferencia más respecto de la relajación).

En el mindfulness se aceptan las sensaciones emocionales negativas o dolorosas, se les permite estar presentes. En lugar de querer liquidar la propia tris-

**En el mindfulness  
se aceptan las sensaciones  
emocionales negativas  
o dolorosas, se les permite  
estar presentes.**

teza o resolver la inquietud que se siente, se empieza por aceptar su presencia. Eso no implica tener que aceptar sus mensajes y exigencias. Permitir que la tristeza o la inquietud estén ahí es constatar que estamos tristes, pero no crear obligatoriamente todo lo que nos susurra la tristeza («Esta vida no vale la pena, ¿de qué sirve hacer nada?») o la inquietud («Existe un peligro, así que debes actuar con rapidez y hallar soluciones»).

A los pacientes ansiosos o deprimidos no les gusta que se les diga que empiecen permitiendo que sus afectos estén presentes. Les escandaliza: «Siempre he intentado hacer lo contrario, no sufrir». Y les da miedo: «Si abro las compuertas, si bajo la guardia, me inundará el sufrimiento».

Pero pueden estar seguros de que no sucederá así. Las emociones negativas son como animales (o seres

humanos) a los que se desearía sosegar. Cuanto más intentamos rechazarlas, atar o encerrarlas, más se debaten y pueden acabar haciéndonos daño.

Lo que nos interesa es crear un espacio a su alrededor que les permita existir. Y también para permitinos observarlas: ¿cómo afectan a mi cuerpo? ¿Qué pensamientos inducen? ¿Hacia qué me empujan? De este modo no nos inunda una emoción, sino que la experimentamos: aceptar para sufrir menos. A veces eso podría bastar para sosegarlos y permitinos decidir entonces qué hacer.

Las emociones son los motores de los pensamientos negativos, son las que les proporcionan toda la potencia, las que los solidifican. Aceptar mis emociones es desmontar su poder sobre los pensamientos que empujan por delante de ellas para así avanzar ocultas. Podría reflexionar con más facilidad sobre mis pensamientos de cólera si la reconozco y acepto, y podría reflexionar con mayor facilidad sobre mis inquietudes si reconozco y acepto mi angustia. Mientras que si sigo con el «Pero si no siento cólera, lo que ocurre es que lo que sucede no es aceptable», o: «No, no, no estoy inquieto, es la realidad, que resulta amenazante», el trabajo acerca de los pensamientos no se llevará a cabo. Pues para mi mente no serán pensamientos, sino realidades y evidencias. ¿Quién es lo bastante estúpido como para negar la realidad y la evidencia?



## Tomarse el tiempo de sentir

Debemos poder trabajar en las emociones. No para impedir las, sino para observarlas. Por ejemplo, varias veces al día, entre dos actividades, en lugar de pasar de una a otra, estresados y apresurados. Conviene tomarnos el tiempo necesario para sentir lo que sucede en nosotros, para conectarlos sin prisas con nuestro estado emocional. O bien en momentos de espera. Podemos aprovechar para hacernos conscientes de nosotros mismos, en lugar de vivir esos instantes en mindfulness, mentalmente ausentes, separados de nosotros mismos, con la cabeza en otra parte, dedicada a pensar en lo que hacer y en cavilar.

Primero, tenemos que acostumbrarnos a esta introspección tranquila y curiosa en la calma y el reposo. Luego, cuando estamos doloridos: tristes, nerviosos, inquietos, desdichados..., no hay que intentar modificar lo que sentimos, ni tratar de consolarnos o calmarnos. Al menos no de entrada. Basta con hacernos conscientes de lo que sentimos. Basta con respirar, sin “querer” nada más que pegarnos a la respiración observando lo que sucede. La respiración, la presencia, la plena consciencia...; es un poco como una lámpara en las tinieblas. Nos permite ver dónde estamos, aunque sea siempre de noche. Y a veces será sorprendente. Al aceptar las emociones dolorosas, al consentir en atravesarlas, descubriremos que es como atravesar una

nube: finalmente, no había nada sólido en su interior. Y a la salida lucirá de nuevo el sol...

## La plena consciencia de las emociones

Nuestras emociones, incluso las desagradables, no son las “malas hierbas” de la mente. Forman parte de nuestra ecología psíquica. No es posible ni viable empezar a aceptarlas a menos que seamos conscientes de ellas, así como de sus mecanismos de influencia, potentes o sutiles. Las emociones tienden de manera natural a imponérsenos. Debemos actuar bajo su influencia, pero no bajo su presencia. Por otra parte, el objeto de lo que en psicología se conoce como “regulación emocional” no es el vacío, el zen o la calma. En todo caso, no enseguida ni directamente. El objetivo es la consciencia, la claridad.

Así pues, en el mindfulness existen dos “competencias” fundamentales para progresar en el camino del equilibrio emocional: la primera consiste en crear un espacio interior que permita la experiencia del instante presente; la segunda, aceptar esta experiencia tal cual es y dejarla existir. Para superar un sufrimiento o un desasosiego, primero hay que aceptar que existen en nosotros. Uno no puede irse de un sitio si nunca ha aceptado que está ahí. No es posible liberarse de un sufrimiento que no se ha reconocido como tal nunca.



Solo de esa manera nos será posible, en momentos de desdicha emocional, escuchar y crear en nuestras propias palabras de consuelo. Decimos que no es tan grave, que pasará, etc., solo *funcionará* si antes hemos aceptado plenamente el problema, pero no lo hará si todavía seguimos rechazando su existencia («No puede ser, no es justo»). Las semillas de la serenidad no brotan más que sobre un terreno de lucidez, pero no

en uno de negación o mintiéndose uno mismo. Para que las palabras de consuelo lo sean realmente, hay que permitirse aceptarlas, escucharlas, sentir las y experimentarlas. Darles vida en uno mismo. Igual que hicimos antes con las emociones dolorosas, también hay que conceder espacio a las emociones agradables...

## Lección 6

Cuando me siento angustiado, contrariado, inquieto, no debo pasar a otra cosa para liberarme o aliviarme. Por el contrario, si dispongo de tiempo, debo observar lo que sucede en mí. ¿Qué emoción es esa que me habita? ¿Hacia dónde me empuja? Parece muy sencillo, pero evidentemente no lo es. Al igual que sucede con los pensamientos, las emociones se imponen a nosotros, es decir, no se presentan como fenómenos subjetivos, sino como una evidencia y realidad indiscutible. No debo intentar modificar lo que siento, ni tratar de consolarme o serenarme. Sólo debo estar presente. Respirar bien, no “querer” otra cosa que pegarme a la respiración, observando lo que sucede en mí.