

De la reacción a la consciencia

Mi camino en la Inteligencia Emocional:

La mayor parte de mi vida, va diría que hasta los 20 años (tengo 28), estuve la mayor parte del tiempo en modo reactivo (o donde las emociones más asociadas al dolor, generalmente mandaba en la mayoría de los casos), y esto era algo que claramente no me acercaba a los objetivos que quería conseguir sino que me alejaba. Me alejaba de una conversación armoniosa y asertiva, de comunicar lo que quería comunicar, de una meta que quería conseguir, de las persona cuando discutíamos por no saber discutir, de una situación que quería aclarar.

Porque la emoción cuando aparece y no sabes identificarla, no solo afecta las palabras que vas a decir, sino que afecta el tono de voz, tus gestos, tu mirada, la velocidad con la que te quieres comunicar, lo que sentís en el momento y por supuesto la energía que transmites al hacerlo.

Aunque digamos que el problema nunca fue sentir, somos seres sintientes y busco estar cada vez más conectado con mi ser para poder sentir, sentirme, tratar de estar presente, sintiendo como estoy y que me pasa en cada momento. El problema es no saber comprender lo que te pasa y poder regularse cuando esa emoción aparece, aunque esto sea algo que nunca nos enseñaron y que en el fondo, nos termina haciendo menos libres. Cosa que me da a pensar si a ciertas personas o al sistema realmente le sirve, enseñarnos de esto como de tantos otros temas en los que somos analfabetos aun así habiendo cursado primaria, secundaria y universidad; pero sigamos..

Creemos que somos libres pero estamos programados desde la infancia (por la cultura, por nuestro contexto, por la educación que recibimos, por experiencias, por imitación, por eso que escuchamos, observamos, hasta genéticamente venimos programados) y respondemos a ese programa adquirido.

Por mucho tiempo no fui consciente de ello. No fui consciente de estar programado, ni de cuestionarme si ese programa me servía para la versión de mi en la que me quiero convertir.

Entonces ahí vamos por la vida, sin ser conscientes de esto, actuando en automático, con lo que ya absorbimos y heredamos, con muchas cosas que no son nuestras e igual seguimos cargando. Corriendo detrás de objetivos exteriores, cosas materiales, dinero, metas, de comparaciones, del ego, del trabajo y nunca nos preguntamos ¿de qué me sirve eso que quiero conseguir? ¿para qué?, o si ¿realmente eso que persigo es algo mio o algo impuesto?

Vivimos en una sociedad egocéntrica donde reina el tener antes que el ser y es aquí cuando nos alejamos de nuestra esencia y de nuestro camino del corazón.

Hasta que llega ese día, donde empiezas a cuestionar, cuestionarte, ¿por qué actuo de determinada manera? ¿por qué cada vez que dicen algo reacciono siempre igual? y luego me arrepiento, ¿que hace que yo me ponga de la manera en que me pongo? donde llego a un punto que no puedo utilizar la razón (rpto amigdalino) y me quedo sin capacidad de respuesta más que el automático adquirido.

Y ahí es cuando empezas a despertar. A darte cuenta de que viviste desde la infancia hasta ese momento totalmente condicionado y quieres cambiar, elegís cambiar.

Cuando entendés que esa emoción no viene sola y que vos simplemente no “sos así”, que puedes cambiar, que somos seres interpretativos, que vemos el mundo como somos y no como es, y que en el mundo suceden cosas, no que el mundo te hace cosas.

Que esas cosas que suceden yo las interpreto según mi mapa mental y esto me genera un pensamiento y ese pensamiento genera una emoción. Que antes de poder identificar esa emoción ya arranca a sentirse en el cuerpo. Y aquí es cuando tenemos la oportunidad de cambiar y de ser un poco más libres de lo que éramos antes; para no de explotar y después arrepentirme.

Cuando dejo de tomarme las cosas de manera personal e identifico, que eso que se dijo o se hizo o que pasó, y que no es en contra mía. Y que yo pensé de la manera que pensé por una herida, experiencia o trauma, que me recuerda algo que no fue agradable y que eso me genera una emoción que me lleva a accionar y por consiguiente a un resultado que no elijo.

Pero elegir cambiar muchas veces no resulta tan agradable (aunque después del cambio la satisfacción sea gigante). Elegir cambiar significa pasar de una actitud de víctima a una actitud responsable, significa entender, como dice Viktor Frankl: *“Al hombre se le puede arrebatarse todo, salvo una cosa: la última de las libertades humanas, elegir su actitud personal frente a las circunstancias.”*

Y para eso se requiere coraje y valor, valor de animarse a parar en un mundo que corre, de detenerse a escuchar, a observar que hay adentro de uno, de ir a ver cuales son esos traumas del pasado que aún no sané, esos que todavía cargo y me pesan, y resignificar. Coraje de sentarse en silencio con uno mismo y observar, libre de pensamiento, como me siento, que pasa por mi mente y dejarlo ir, de lidiar con todo eso que aparece cuando paro e identificar qué es lo que verdaderamente necesito.

Entonces llega ese día en que me doy cuenta que ya no reacciono la mayoría de las veces, que cuando el cuerpo da la primer señal voy a ese lugar a tratar de comprender, de entender que es algo dentro de mí que me está generando esa emoción, que no es del otro, que el otro no me hace, sino que soy yo el que permito que el otro me haga; y entonces no reacciono, entonces trato de escuchar, trato de aprender, de ser más empático, de entender que el otro es un espejo, y entonces vuelvo a la calma y respiro, y desde ese lugar si lo considero respondo, de manera asertiva. Y ahí construyo, y ahí soy amor, y ahí soy libre, libre de las cosas que arrastre toda la vida y no había visto, no había sanado, lo identifico y voy a trabajar con eso, y ahí soy, soy mi versión más genuina, mi versión más pura, libre de cargas, libre de condicionamientos y ahí vivo, vivo más en paz, más tranquilo, más en armonía con el todo.

Ahora cuido lo que pienso, identifico esa voz que está adentro mío y si no me suma la transformo, y si se pone muy intensa realizo distintos ejercicios para acallar esa mente, hago ejercicio, medito, leo, respiro, voy al mar, escucho música, me relaciono con ese entorno cercano que elijo conscientemente “personas vitaminas” y cuando estoy conmigo mismo me hábito, mucho más calmo. Y voy construyendo mis nuevos hábitos y voy abandonando aquellos que ya no resuenan ni me suman.

Esos hábitos que al principio cuestan, pero la disciplina y la perseverancia, junto con el deseo de querer ser mejor persona para mí y los que me rodean y de querer tener salud mental y física, le ganan a cualquier ganas, entonces sigo y esa conexión neuronal de esos nuevos hábitos se va haciendo más fuerte y más fuerte, hasta que en un momento ese hábito pasa a ser parte de mí, y noto que sucede lo contrario, que si no lo realizo lo extraño.

Entonces voy construyendo ese nuevo Juanma que me gusta cada vez más. Ese nuevo Juanma que se acerca cada vez más a cómo elijo vivir y a la mejor versión. Y aunque de

vez en cuando aparezca alguna emoción como la ansiedad, frustración, enojo, tristeza, ya puedo reconocerla para volver a mí, para que no se transforme en un estado de ánimo y no perderme.

Entonces me sigo cuidando de lo que pienso, de como alimento y con que, a mi mente, de como actúo de lo que me digo y de lo que digo, de lo que hago (cómo duermo, de que me alimento,..), y soy mucho más consciente al hablar, al hablarme, porque sé que las palabras tienen poder, entonces trato de ser mucho más asertivo conmigo y con un otro, y cuando hablo, trato que no sea tanto desde la estructura superficial, sino que sea un lenguaje más fiel a la estructura profunda (sin tantas violaciones del lenguaje), y sino hago silencio.

Estoy aprendiendo a escuchar el silencio y todo lo que aparece cuando hay silencio. Y ahí aprendo a escuchar, a escucharme. A apagar ese ego que quiere hablar y ser protagonista, y escucho, escucho a mi cuerpo, a la supra consciencia, escucho a un otro. Porque cuanto más escuchamos más aprendemos. Y trato de escuchar a todos porque hasta de la persona que menos espero puedo aprender algo, entonces me vuelvo más humano y entiendo que todos somos uno. Que somos hermanos y que no tenemos que competir ni pegarnos codazos por un lugar bajo el sol, sino que hay lugar para todos y que cuanto más nos apoyemos los unos a los otros más evolucionamos.

Y es por todo esto, por otras formaciones, por otras experiencias, que después de haber procesado toda la información tan bonita de este curso de Inteligencia Emocional brindada por Laura, Diego y Fernando, y lo mismo con la formación en Coach Ontológico, decido acompañar a otros en el camino.

Con la certeza de que primero ya me acompañe a mí, ya lo experimente y me convertí en una mejor versión de mí.

No podemos cambiar a nadie, pero sí podemos ofrecer nuestro conocimiento y experiencia a las personas que así lo eligen y acompañarlas.

Acompañarlas a que ellas mismas puedan parar, frenar la velocidad que nos lleva el mundo hoy y escucharse. Escuchar a su cuerpo, escuchar a su corazón, para transformarse en esa versión que la va a ayudar a cumplir sus objetivos, sus sueños, y así, encontrar su esencia y transitar el camino del alma. Poder sanar lo que vino a sanar a esta tierra.

Recordar que somos seres espirituales viviendo una experiencia carnal en esta 3D y que hay un objetivo en común que compartimos todos, evolucionar.

Por otro lado, creo fundamental y de gran ayuda, incluir este tipo de cursos en las instituciones educativas, porque considero que crecemos siendo analfabetos en un montón de aspectos en la vida. Ser analfabetos en inteligencia emocional repercute en todo, porque la emoción es lo que nos lleva a la acción. Entonces somos analfabetos a la hora de relacionarnos, comunicarnos con nosotros mismos, con un otro y con el mundo. Somos analfabetos de nuestro poder interior y de la importancia de hablarnos bonito. Analfabetos en cómo funciona el mundo en términos económicos (el dinero y el amor son las energías más potentes del mundo, que nos dan libertad para perseguir y conseguir nuestros sueños) y cómo manejar nuestra economía, y el libro "La psicología del dinero" de Morgan Housel, lo dice claro: *"El dinero no es solo un medio de intercambio para obtener cosas que queremos, sino que también es un tema profundamente emocional. A menudo, nuestras decisiones financieras están más influenciadas por nuestras emociones que por la lógica"*.

Para finalizar me gustaría cerrar con unas citas de un libro que leí hace poco de Deepak Chopra:

“La realidad interna no puede separarse de la realidad externa. El universo es en realidad nuestro propio cuerpo extenso.”

“La libertad emocional produce libertad psicológica y espiritual.”

“En realidad solo existen dos emociones: el placer y el dolor; la mayoría cree que las dos emociones fundamentales son el amor y el miedo, pero estas son en realidad formas de responder al placer o al dolor potenciales.”

“Pasamos nuestra vida en la búsqueda del placer y evitando el dolor. Ambas surgen de nuestras necesidades... El ego es quien interpreta las cosas como placenteras o dolorosas.”

“Piensa que la vida es como un río con dos orillas; placer en una, dolor en otra. La mejor manera de navegar por ese río es mantenerse en medio, avanzar a la misma distancia de las dos orillas. Si te acercas demasiado a alguna de ellas, pierdes velocidad y corres el riesgo de encallar. Demasiado placer produce adicción; demasiado dolor puede eclipsar tu goce de la vida.”

“Aunque nuestro instinto natural nos hace evitar el dolor, debemos manejarlo cuando ocurra. De otra manera, resurgirá más adelante en alguna forma de turbulencia emocional.”

“El primer paso para transformar las emociones consiste en asumir esa responsabilidad de lo que estamos sintiendo. Debemos reconocer la emoción. ¿Qué estás sintiendo? ¿En qué parte del cuerpo la sientes? Una vez que puedas identificarla obsérvala. Siéntala lo más objetivamente que puedas, como si fueras otra persona.”

“Todas las emociones tienen aspectos mentales y físicos inseparables. Los sentimientos ocurren en la mente y en el cuerpo al mismo tiempo.”

Concluyo con esta creencia potenciadora: “si cambio mi forma de ser y de pensar, de interpretar el mundo, puedo cambiar la forma en que habito y transito la vida aquí en la Tierra, para crear la realidad que elijo.”

Gracias por las personas que son, que están siendo, por todo lo compartido y por acompañarme en mi propio camino de transformación y búsqueda personal.

Un abrazo grande, Juan Martín.