



Sentir la textura de las emociones

Conciencia natural, descubrir la sabiduría con la que nacemos¹

Gaylon Ferguson

Tocar terciopelo se siente distinto a tocar hielo, y éste a su vez se siente distinto a tocar agua caliente, el cual a su vez se siente distinto a la textura de una hoja húmeda luego de una fuerte lluvia. Nuestras emociones tienen, del mismo modo, una cualidad elemental similar— la tristeza en ocasiones, se siente como en gotas y húmeda; el entusiasmo por un nuevo proyecto o un ascenso, se siente como un fuego arrollador. Esta es la atención en la sensación: la voluntad de permitir que se expresen emociones en nuestra práctica y la valentía de sentir las de manera total, a conciencia, completamente.

Recuerda nuestro ejercicio de comer atentamente, prestando atención a los sabores del pedazo de fruta. Trabajamos en distinguir de manera clara la “atención desnuda” del sabor de una naranja, con los pensamientos de una que recordemos. Esta misma diferencia crucial se aplica aquí: la atención del sentir significa emplazar la atención desnuda sobre sensaciones agradables o desagradables – tan desnuda y directamente como podamos.

En este caso, el contraste es entre las sensaciones que están “completamente vestidas” con ideas y teorías y las emociones básicas mismas. Si nos enojamos – un calor que hierve a fuego lento – en las largas colas de la fila del supermercado el viernes en la tarde, nos comentamos nuestro enojo: que es culpa del local por no contratar más personal; es la codicia de quienes diseñaron el plano regulador por permitir un crecimiento desmedido y hacer una ciudad irremediablemente sobrepoblada; es esa persona mal educada al frente nuestro que tiene – los conté – doce cosas y está en la fila express de “10 artículos o menos”. Esta conversación interna intenta justificar la frustración que sentimos – aunque nos decimos, a nosotros mismos y al coro interno de jueces, “está bien sentir de esa manera”. Enfrentado con algo parecido, ¿no te sentirías igual acaso? ¿No se sentiría así cualquier persona? ¡Sí! Esta sensación se justifica completamente.

Descubrimos la atención del sentir, tal como sugiere el poema de Rumi, en un área que está mucho más allá de hacer bien o mal las cosas. La sensación no tiene nada que ver con que si la sensación es “correcta” o no, justificable o irracional. Identificamos el guión de la emoción, el comentario subyacente que acompaña la sensación: “Estoy en lo correcto, excepto que...quizás...estoy equivocado; es su culpa que...él no debería...entonces yo no tendría que haber tenido que...es tan infantil molestarse de esta manera, ¡que lata! ¿Por qué sigue pasando?”

Distinguimos entre el guión del diálogo mental interno y la energía subterránea de la sensación, que es la verdadera textura emocional. Luego nos inclinamos hacia la sensación misma. Eso es atención y comprensión profunda: usamos la atención desnuda para acercarnos lo más posible a la experiencia directa de nuestras emociones. Y usamos nuestro sentido innato, y ahora penetrante, de la inteligencia para poder sentir la diferencia entre hablarnos acerca de lo que está mal con la situación y de sentir efectivamente nuestro temor. Nos estamos ocupando de las verdades desnudas del corazón como la base para descubrir nuestra innata inteligencia emocional. Ese es nuestro camino para despertar la sabiduría del corazón.

El miedo a menudo nos evita el experimentar de manera completa la vida, de poder relacionarnos directamente con nuestros sentimientos. A menudo, cuando reflexionamos sobre nosotros mismos y examinamos nuestros escondidos

¹ Libro del año 2009. Aquí se presenta un extracto del capítulo 6: Acoger, la sensación de la atención. Sección: Sentir la textura de las emociones.



supuestos, vemos que generalmente nos relacionamos con las emociones como si fueran una amenaza. Al tenerlas bajo control (como María y Andrés en el grupo de conversación) o (como lo admitió Juanita) al insistir persistentemente por algo dramático sólo para la entretención y la distracción interna.

¿Qué es lo opuesto a la amenaza? Bueno, un aliado – alguien o algo que se suma a nuestra riqueza, que entrega recursos adicionales para experimentar una experiencia más profunda de bienestar básico. Cambiemos entonces, la actitud defensiva del modelo de sentir las emociones como una amenaza y en lugar de eso sumerjémonos en nuestras sensaciones y sentimientos sin hacer comentarios. En ocasiones, tal como dice el dicho, el silencio es oro. Cuando soltamos el comentario discursivo interno que en vano busca aprisionar el agua de las emociones que fluye, descubrimos una vertiente de bienestar interno de oro macizo: un tesoro espontáneo de brillantes colores y de despliegue dramático, lleno del humor y de la tristeza, de la risa y de las lágrimas del corazón humano.