

TRABAJAR CON LAS EMOCIONES

Esta es una práctica que propongo para conectar y transformar emociones fuertes y persistentes que nos preocupan. Es una forma de darnos un espacio sagrado para conectar con una parte de nosotr@s que está intentando comunicarnos algo importante.

Es fundamental centrarse en el cuerpo y no en la mente, dar un espacio a las modalidades más inconscientes de comunicar: las imaginaciones, las asociaciones, los sonidos, sensaciones físicas, etc. Todo lo que parece una explicación, análisis o que ya conocemos sobre el tema, en este momento no sirve y podemos aparcarlo.

1. Aclarar un espacio donde podemos tener tranquilidad y privacidad

2. Respirar y relajarse por unos minutos

3. Preguntar: “¿Cuáles son las emociones presentes dentro de mi en este momento?”

Dejar un espacio abierto para escuchar la respuesta. Buscar la respuesta en el cuerpo, no en la mente. Importante es no analizar.

4. Pregunta: “De todas estas emociones, ¿cuál es la que más necesita mi atención y cuidado?”

5. Dejar un espacio abierto para que la emoción se manifieste. Escuchar el cuerpo, las imágenes, importante es no analizar la emoción.

6. Dejar que la emoción se manifieste a través de nuestro cuerpo. Si fuésemos una escultura de esta emoción, ¿cómo sería? ¿Cuál sería el título más apto? (Aquí es importante dar una forma concreta, física a la emoción, aunque con un gesto muy sencillo)

7. Conectar profundamente con esta expresión de la emoción a nivel físico.

8. Levantarse y mirar el espacio donde estábamos sentad@s. ¿Qué veo allí? ¿Cuántos años tiene esta figura? ¿Dónde está? ¿Hay algo a su alrededor? ¿Qué es lo que necesita? ¿Cómo se podría transformar esta escultura para que la emoción se libere?

9. Volver en el sitio y actuar la transformación

10. Repetir punto 6,7,8 y 9

11. Volver a repetir estos pasos hasta que sentimos que el proceso se ha completado y se ha llegado a una transformación de la emoción.

P.D.: Puede ser un apoyo hacer esta práctica con una persona de confianza al lado pero sólo con la condición que esta persona no hable salvo para hacer las preguntas establecidas arriba. Su función es simplemente de apoyar el proceso y ser un testigo de lo que se manifiesta.